

L'HYPNOSE : L'AUTRE CONSCIENCE

De plus en plus utilisée en médecine, l'hypnose est devenue, au fil des années, un outil thérapeutique faisant même son entrée dans les blocs opératoires. Alors, comment les médecins utilisent-ils cette technique et surtout dans quels cas ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr _ Rédigé le 23/09/2008, mis à jour le 29/01/2015

Quelques éléments sur l'état hypnotique

Des repères historiques. On parle de l'**hypnose** depuis l'Antiquité, mais, c'est seulement au XVIII^e siècle qu'elle apparaît en Occident grâce à un médecin viennois, le Dr Mesmer.

L'état hypnotique. L'état hypnotique est un phénomène spontané et normal. Le médecin peut se servir de ce phénomène naturel dans un but thérapeutique. Cela demande la coopération complète du patient.

Transe. Il peut arriver que l'on soit en état d'hypnose plusieurs fois par jour. Le plus souvent, sans le savoir ! Lorsque ce phénomène naturel survient, on dit que l'on est "en transe".

Selon les spécialistes de l'hypnose, on peut entrer en transe de manière spontanée par exemple quand on fait un jogging ou encore qu'on conduit sur une autoroute chargée.

Le **mécanisme de l'hypnose** reste un mystère. On sait seulement qu'il y a une altération de la volonté, de la conscience et de la mémoire.

Hypnose et douleur. Toutefois, on comprend mieux le fonctionnement de l'hypnose dans le domaine de la douleur. L'hypnose agit au niveau du cerveau, dans une zone appelée "**système limbique**". C'est là que se trouvent les zones de la douleur.

Comment l'hypnose agit sur la douleur ? La **sensation de douleur** est transmise au cerveau par l'intermédiaire de messagers, les **neuromédiateurs**. L'hypnose peut bloquer la circulation de ces neuromédiateurs et par conséquent de la douleur dans le corps. Elle les empêche de "dire" au cerveau que tel ou tel endroit du corps souffre. De plus, l'hypnose diminue la quantité d'hormones de la douleur.

Quand l'hypnose s'introduit dans les blocs opératoires

On connaît l'**hypnose** pour arrêter de fumer, perdre du poids ou lutter contre l'anxiété, mais l'hypnose est aussi utilisée en dermatologie, dans le traitement de la douleur (par exemple en soins palliatifs)... L'hypnose est même utilisée en chirurgie. La méthode présente de nombreux intérêts et ses applications thérapeutiques se multiplient.

L'hypnose est une technique de plus en plus utilisée en chirurgie, dans les blocs opératoires, les actes médicaux douloureux comme une endoscopie ou le changement de pansements chez les grands brûlés. L'hypnose est adaptée pour les enfants mais aussi pour les adultes pour les chirurgies plastique ou abdominale.

Des études sont en cours afin de mieux connaître les zones du cerveau où l'hypnose agit. L'activité du cerveau pendant l'hypnose est elle aussi étudiée. Précisons que l'hypnose est utilisée **à la demande du patient** uniquement. Un médecin ne peut absolument pas l'imposer à ses malades.

Former les médecins à l'hypnose

L'**hypnose** intrigue, fascine, inquiète... Loin des cirques, des cabarets et des salles de spectacle, l'hypnose est de plus en plus utilisée dans le milieu médical.

Psychiatre, sage-femme, anesthésiste, médecin généraliste, dentiste, infirmier... De plus en plus de professionnels de la santé utilisent l'hypnose en complément de leur spécialité. Cette technique non médicamenteuse est aussi de plus en plus développée dans le milieu hospitalier.

Pour l'instant l'hypnose n'est pas une science précise. Il est impératif de régir la formation des médecins. Tout le monde ne peut et ne doit pas **pratiquer l'hypnose**.

Pour **se former à l'hypnose**, il y a la théorie mais surtout la pratique. Pendant la formation, la plupart des exercices sont réalisés en binôme. Les élèves jouent tour à tour le rôle du thérapeute et celui du patient. Ils sont filmés, puis la vidéo est analysée.

Le principe est toujours le même. L'exercice vise à résoudre un problème ou atteindre un objectif. À la fin de la formation, les élèves reçoivent un diplôme reconnu au niveau européen. Ils peuvent alors pratiquer l'hypnose avec leurs patients.

La formation privée d'une semaine réservée aux professionnels de santé coûte 1.300 euros. Il en existe d'autres plus longues et plus chères. Une formation publique est aussi proposée dans 14 universités. Elle s'adresse aux médecins, aux internes et aux psychologues cliniciens.

Avant de **consulter un hypnopratricien**, assurez-vous qu'il s'agit bien d'un professionnel de la santé et n'hésitez pas à lui demander quelle formation il a suivie.

L'hypnose pour lutter contre le stress et l'anxiété

L'**hypnose** est très utilisée pour soulager les problèmes de stress et l'anxiété. *"Chez les personnes anxieuses, le passage par le corps est essentiel. Quand elles portent attention au corps, à la sensation qui leur vient, tout de suite la pensée s'arrête. On n'est plus dans le ressassement donc dans l'anxiété, mais on est davantage dans la sensation qui vient. Sensation qui en général devient de l'apaisement très rapidement"*, explique Pascale Chami, psychologue et hypnothérapeute.

Selon Pascale Chami, l'hypnose *"s'inscrit dans les thérapies brèves, le but étant que les personnes repartent rapidement avec une autonomie"*. Les hypnothérapeutes n'hésitent donc pas à encourager la pratique de l'**autohypnose**.

Livre : *L'hypnose ou les portes de la guérison*
Jean-Marc Benhaiem, François Roustang
Ed. Odile Jacob, septembre 2012