

PRÉSENTATION DU FILM « RELAXATION, HYPNOSE ET MIGRAINE DE L'ENFANT »

Isabelle Célestin-Lhopiteau - Psychologue-psychothérapeute,
Centre de la migraine de l'enfant, Hôp. Armand Trousseau, Paris

FICHE TECHNIQUE

Un film écrit par Isabelle Célestin-Lhopiteau, psychologue-psychothérapeute, Centre de la migraine, hôpital Armand Trousseau, Paris.

Conseillers scientifiques : Docteur Daniel Annequin, responsable du Centre de la migraine, Docteur Barbara Tourniaire, praticien hospitalier, Centre de la migraine, hôpital Armand Trousseau à Paris.

Réalisateur : Richard Hamon.

Production : ACNRD.

Diffusion : SPARADRAP, 48, avenue de la Plaine 75020 PARIS Tél. : 01 43 48 11 80.

Durée : 32'13 – Format VHS.

Un film réalisé grâce au soutien de la Fondation CNP et l'aide du CNRD.

POURQUOI CE FILM ?

Il n'existe pas de support d'information sur ces pratiques. Ce film est donc né de la volonté de montrer cette synergie thérapeutique entre la prise en charge médicamenteuse (pour le traitement de crise) et la prise en charge non pharmacologique par la relaxation et l'hypnose (pour le traitement de fond).

Encore trop souvent mal comprise et sous-estimée, la migraine de l'enfant est une pathologie fréquente qui touche pourtant entre 5 et 10 % des enfants. Même s'il existe actuellement une palette de moyens permettant d'améliorer significativement la prise en charge de la migraine de l'enfant, les praticiens sont encore peu formés pour identifier et traiter cette pathologie très fréquente. Au cours de cette dernière décennie, des améliorations ont été enregistrées dans son diagnostic et sa prise en charge thérapeutique. Cependant des progrès restent à faire tant sur le plan pharmacologique que non pharmacologique puisqu'il persiste de grandes inégalités entre les établissements hospitaliers et les diverses équipes médicales.

L'ANAES (Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé) recommande l'utilisation des méthodes de relaxation et d'hypnose dans le traitement de fond non médicamenteux de la migraine de l'enfant.

Ce film décrit précisément la réalité de l'apprentissage de la relaxation et de l'hypnose thérapeutique dans le traitement de fond de la migraine de l'enfant. Après

un rappel de l'état des connaissances concernant la migraine de l'enfant, ce film montre grâce à l'alternance de séances filmées, d'interviews d'enfants, de parents et de professionnels, l'intérêt sur le plan psychologique et somatique de ces deux pratiques dont l'apprentissage permet à l'enfant d'acquérir une meilleure autonomie.

Depuis 8 ans, différentes méthodes psychocorporelles (relaxation, hypnose, bio-feedback) ont fait leurs preuves dans la prise en charge des enfants suivis au centre de la migraine de l'enfant de l'unité douleur à l'hôpital Trousseau à Paris, comme l'a confirmé l'étude randomisée réalisée en 2002 incluant 41 enfants migraineux. D'autres études (Gysin en 1999 ; Spinhoven en 2000) ont permis de confirmer l'efficacité de l'hypnose thérapeutique auprès d'enfants migraineux, notamment en ce qui concerne la diminution du nombre de crises et leur intensité.

DÉFINITIONS

LA RELAXATION

L'étymologie du mot *relaxation* renvoie au latin « relaxationem, relaxare » qui est synonyme de relâchement, de tension diminuée. Le terme de relaxation correspond à une réalité physiologique : la diminution du tonus musculaire.

Nous appelons relaxation un ensemble de techniques, méthodes et thérapies des plus variées qui se rejoignent sur certains points. La relaxation n'est pas comme certains l'imaginent de l'inaction car au contraire c'est une action de concentration sur soi, sur ses sensations. La relaxation est « *une tentative de se libérer physiquement, mais aussi moralement, intellectuellement et effectivement d'une contrainte* » (P. Geismann et R. Durand de Bousingen). Elle peut également être définie comme l'acquisition du tonus musculaire et de l'état émotionnel optimal par rapport à une situation.

C'est d'ailleurs pourquoi nous pouvons parler de relaxation au pluriel tellement les pratiques sont nombreuses et il serait très difficile de les lister toutes. Toutes prennent le corps comme médiateur de la thérapie. On obtient la relaxation par différentes techniques et la relaxation peut n'être qu'une étape de la technique : on la retrouve en sophrologie, en hypnose, en thérapie cognitivo-comportementale ou encore dans le yoga...

L'HYPNOSE

Elle peut être définie, comme le propose F. Roustang, comme « *un état de veille intense, à l'instar du sommeil profond à partir duquel nous rêvons. De même que ce sommeil profond conditionne l'éclosion du pouvoir de rêver, de même cette veille intense nous fait accéder au pouvoir de configurer le monde* ».

Le monde de l'enfance est d'emblée porteur de cette capacité de rêve. L'hypnose qui fait appel à l'imaginaire est pour cette raison même particulièrement accessible aux enfants, qui

spontanément s'expriment, expérimentent, construisent leurs connaissances, structurent leur pensée et élaborent une vision du monde aussi grâce à cet imaginaire.

C'est en se mettant, pendant la séance d'hypnose, en contact plus amplement avec son imagination et à partir de ses expériences corporelles, que l'enfant va se recentrer peu à peu sur sa propre expérience, l'observer, la considérer différemment, découvrir des possibilités de changement et ainsi réactiver le plus efficacement possible ses propres ressources pour changer. Pour cela, il existe différentes clefs ouvrant cette porte vers l'imaginaire et permettant à l'enfant de mettre en scène les multiples facettes d'une réalité possible : le jeu, les dessins, les contes, dans lesquelles il se projette avec toute la force de son imagination pour reconfigurer son monde, changer sa relation aux autres et à soi-même.

LES IDÉES FAUSSES SUR LA MIGRAINE

Dire « La migraine, c'est psychologique » ou « Ce n'est que somatique » est faux.

La migraine de l'enfant est l'exemple typique de cette intrication biologique et psychologique, puisqu'il s'agit d'une maladie d'origine génétique, avec des facteurs déclenchants de la crise divers mais dont le principal est le stress, qu'il soit somatique (manque ou excès de sommeil, jeûne, tensions musculaires, excès de lumière ou de bruit) ou psychologique (anxiété, émotions positives ou négatives, hypervigilance, perfectionnisme). Or, il existe un risque de dissocier ce côté somatique du côté psychologique au moment du diagnostic mais aussi dans la prise en charge thérapeutique.

LES IDÉES FAUSSES SUR CES PRATIQUES

► **Sur la relaxation** : Cette pratique n'est pas, comme certains l'imaginent, de l'inaction car au contraire c'est une action de concentration sur soi, sur ses sensations.

► **Sur l'hypnose** : L'hypnose thérapeutique véhicule encore de fausses idées à son sujet.

- *L'hypnose n'est pas le sommeil.*

L'hypnose est un état de veille intense, une veille paradoxale, car malgré une apparence de passivité, le patient est très actif : en hypnose, la mémoire, l'attention, la vigilance sont amplifiées.

- *L'enfant ne perd pas le contrôle de lui-même pendant une séance d'hypnose.*

Elle n'implique aucune relation de domination sur le sujet, contrairement à l'hypnose de spectacle, mais une relation de confiance et d'échanges. Ce n'est pas un moyen de contention psychique.