

Apport de l'hypnose dans la gestion des céphalées et des migraines

lundi 23 août 2010

Florence Desbans
Psychothérapie, addictologie, Hypnothérapeute
FRANCE

Parents, n'avez-vous jamais vu votre enfant le regard dans le vague, dans un monde imaginaire suite à la vue d'un dessin animé ou pendant un jeu ? Les enfants créent en permanence leurs propres histoires, s'identifient à des héros facilement, ce qui les rend particulièrement sensibles à l'hypnose. L'hypnose est un état modifié de conscience naturel que nous expérimentons tous (N'êtes-vous jamais rentré chez vous en "pilote automatique"?)

Un essai clinique dont le résultat a été publié en 1999 dans une revue allemande¹ s'est attaché à comparer chez des enfants et adolescents, l'effet de 5 séances d'hypnose par rapport aux effets d'une thérapie comportementale : "Malgré un nombre réduit de patients étudiés, l'hypnose et l'auto-hypnose semblent plus efficaces non seulement en terme de fréquence et d'intensité des maux de tête, mais aussi en ce qui concerne la capacité des enfants à garder leurs maux de tête et leur bien-être sous contrôle".

Une efficacité certaine sur les céphalées de tension a également été constatée.

Les céphalées de tension sont liées à une crispation musculaire, en partie d'origine psychologique, source de maux de tête chroniques et souvent rebelles aux traitements médicamenteux habituels.

Les techniques d'hypnose visent à inciter le patient à trouver dans son inconscient des représentations mentales qui le relaxent, le décrispent. Ensuite, le patient apprendra à utiliser seul ces techniques, afin de ne pas se bloquer en cas de stress : c'est l'auto-hypnose.

169 patients souffrant de céphalées de tension ont participé à un essai clinique en Hollande² afin d'évaluer l'efficacité de l'hypnose et de l'auto-hypnose sur leurs douleurs. Les résultats montrent un soulagement chez tous les sujets répondants (capables d'atteindre l'état modifié de conscience). Par ailleurs, les patients les plus sensibles à l'hypnose sont aussi ceux qui s'estiment le mieux soulagés de leurs maux de tête, y compris à distance des séances.

L'hypnose, sorte d'état second permettant de trouver les clefs pour se détendre, paraît donc particulièrement efficace chez enfants, plus malléables, et chez certains patients migraineux avec un contexte psychologique particulier associé.

Aussi, si vous pensez avoir tout essayé et que vous avez l'impression que vos douleurs ou celles de votre enfant sont liés au moins en partie à un manque de relâchement voire à une résistance psychologique aux traitements, n'hésitez pas à consulter!³

Florence Desbans

- 1 - Forsch Komplementarmed, février 1999; volume 6 Supplément 1, p. 44-46
- 2 - The International journal of clinical and experimental hypnosis, juillet 2000; volume 48(3), p. 290-305
- 3 - Sources : Dr Jean-Philippe Rivière