



Traitement de la migraine par l'hypnose

Article de Jean Touati, Hypnothérapeute

Janvier 2009

Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

L'hypnose est particulièrement indiquée pour le traitement des douleurs chroniques : migraines, névralgies, céphalées, fibromyalgie, douleurs neuropathiques, rhumatologiques, abdominales, cancéreuses, etc.

L'hypnose est de plus en plus utilisée dans les *Centres d'Evaluation et de Traitement de la Douleur* hospitaliers (CETD). Exerçant au CETD de l'hôpital Ambroise Paré à Boulogne - celui-ci intègre en son sein un laboratoire de recherche INSERM sur la douleur - j'ai pu appréhender la pratique hospitalière de l'hypnose. Le travail en cabinet privé, au travers notamment de séances plus longues - 1h30 contre 0h30 à l'hôpital - est plus approfondi, et comme vous allez le voir dans ce témoignage, peut apporter, dans certains cas, un soulagement rapide et durable d'une *migraine chronique persistante depuis plus de 20 ans*.

Elias a 56 ans, il est « migraineux chronique, un cas d'école », dit-il. Il habite en Nouvelle Calédonie et vient me consulter au cours d'un déplacement sur Paris. Je ne pourrai le voir qu'une seule fois.

Je vous propose quelques passages de cette séance où Elias parle de ses *symptômes* et de sa *souffrance*. Et puis, nous le retrouverons six mois plus tard lorsqu'il revient me voir pour me parler de sa nouvelle vie qu'il résume en ces termes : « Je suis passé de l'ombre à la lumière ! » Vous verrez également comment il a vécu et ce dont il se souvient de sa séance d'*hypnothérapie*.

« Je suis *migraineux*, un grand *migraineux*, un cas d'école si vous voulez. Ça fait une vingtaine d'années, même plus, je ne vois pas où est le départ d'ailleurs. Depuis plusieurs années c'est difficile. J'ai plusieurs médecins dont un qui s'occupe de la *douleur*. Il s'avère que ce n'est pas efficace.

Il m'a donné pas mal de molécules. Je suis au *Naramig*, un vasoconstricteur destiné à la migraine. C'est efficace mais pour le système cardiovasculaire c'est peut être pas ce qu'il y a de mieux. Il y a deux ans j'étais à deux migraines par semaine, je suis toujours à deux migraines par semaine. La vie devient un enfer.

– Combien de temps durent vos crises ?

– Elles durent tant qu'on ne les arrête pas. Après ça déclenche la *nausée*, des *vomissements*, tout le système neurovégétatif se met en marche. Donc la vie est difficile. J'ai pensé à cette *hypnose* mais il n'y a personne en Nouvelle Calédonie. J'ai trouvé un palliatif il y a un an, la *méditation*. Alors là, miraculeux, j'ai divisé mes migraines par deux en intensité et en fréquence. Je fais de la *méditation Vipassana*. Aucun médecin traditionnel ne prête attention à ce genre de truc, ils disent : "Oui, c'est bien mais bon." Par rapport à la *méditation*, au début, je me suis dit : "Je ne suis pas bouddhiste, non, qu'est-ce que c'est que cette histoire ?" Et finalement, j'ai trouvé un bouquin qui montre que l'on peut faire de la *méditation laïque*, en quelque sorte. Je suis un débutant, j'ai quelques mois d'apprentissage, mais je dois dire que cela m'a ouvert des voies extraordinaires. Alors l'*hypnose* je suis prêt psychologiquement, ça correspond un peu à cet *état de conscience modifiée* de la *méditation*. »

Je lui parle de l'influence de la *méditation* et de l'*hypnose* sur les troubles à caractère *psychosomatique*.

« Vous voyez on arrive à soigner certaines allergies, qui partent étonnement.

– Mais moi j'avais un *érythème lié à l'angoisse*, au *stress*, il est parti. Vous voyez, je ne savais pas si c'était ça et puis après voilà et paf ! il est parti. »

–.../...

Elias poursuit :

« Dans la *migraine* on déclenche la *migraine* ; l'*angoisse* de la *migraine* déclenche la *migraine*, on se dit : "Elle vient, elle vient pas ?" Alors finalement on la déclenche. C'est atroce comme truc (en riant).

– Là, vous faites comme en *hypnose* mais avec des *suggestions négatives*.

– Oui, c'est ça, la *méthode Coué*.

– Vous dites que ça a commencé il y a 20 ans, vous vous dites qu'il s'est passé quelque chose ?

– Des choses non, il doit y avoir plusieurs composantes. Peut-être génétique, j'en sais rien. Ma fille est *migraineuse*, ma mère était *migraineuse*, ma tante est *migraineuse*. Il doit y avoir des gènes, je ne sais pas, et puis le *stress*, l'*angoisse* parce que je suis quelqu'un d'*angoissé*, c'est un terrain propice, je pense.

– Oui, bien sûr... Vous êtes souvent *angoissé*... ça se manifeste comment ?

– Par la *migraine*, voilà.

– Ah bon, c'est l'*angoisse* qui déclenche vos *migraines* ?

– Je pense.

– Vous avez des *signes précurseurs* quand vous allez avoir une *migraine*, vous vous dites : "Je suis un peu *anxieux*, il y a quelque chose qui me travail..."

– Oui parfois, la *migraine* c'est complexe, il y a toutes sortes de facteurs, hier j'étais à Versailles il y avait un soleil terrible, la chaleur et là, hop c'est parti.

– Et là, vous l'avez arrêtée comment ?

– Là, elle est là, je prends un peu de café, du *doliprane*, ça la maintient un peu à... Ça peut être n'importe quoi : les vacances : *migraine* ; un week-end : *migraine* ; le *stress* : *migraine* ; la colère : *migraine*. Les facteurs, on peut les multiplier à l'infini. Il faudrait que je reste dans mon lit toute la journée 24h/24, sans aucun stimulus, rien, c'est pas possible, je meurs, c'est quoi c'te vie ? Moi je suis plutôt actif.

– Vous ne prenez les médicaments que lorsque vous avez la *migraine*, vous ne prenez pas d'*anxiolytique* ?

– Non rien, je bois pas, je fume pas... non pas d'*anxiolytique*.

– Vous n'avez jamais fumé ?

– J'ai une vie, comment on peut qualifier ça... ? "Saine".

– ... physiquement (en souriant).

– Oui, c'est ça, physiquement (rire).

– L'*anxiété*, vous avez essayé de la traiter ?

– L'*anxiété*, non pas vraiment, non. A une époque, mon toubib me disait : "Oui il faudrait que vous alliez voir un *psychothérapeute*, faire un peu... voilà une *thérapie*". Moi ça m'a jamais..., j'ai rien à dire, allez voir un *psychiatre*, qu'est-ce que je vais lui dire, je ne suis pas bavard, c'est pas mon truc vous voyez. J'ai une certaine prévention parce que j'y crois pas trop finalement. Je sais pas ce

que la *psychiatrie peut guérir*, j'en sais rien. Toujours est-il que je n'ai jamais suivi quoi que ce soit de particulier. Peut-être que j'ai tort, c'est possible...

—.../...

— Et *cette angoisse*, c'est quoi ?

— C'est *l'angoisse liée au quotidien*, ce n'est pas une *angoisse existentielle*...

—.../...

— Bon, on va voir ce que l'on peut faire en une séance.

— C'est modeste.

— Oui mais on peut faire des choses quand même. Il peut y avoir un côté didactique, vous expliquer *ce qu'est l'hypnose* tout en le faisant. »

.../...

Je poursuis par *la séance d'hypnose*. Elias est assez réceptif. Le *travail en hypnose* durera environ 1h.

Elias vient me revoir 6 mois plus tard lors de son retour à Paris.

« Bon, la séance de la dernière fois, je vous ai dit au téléphone : "Ma vie a changé. Je suis passé de l'ombre à la lumière", hein !

— C'est formidable !

A ouai, ouai, ouai, j'en reviens pas. J'étais quand même à plusieurs *Naramig* par semaine. Le *Naramig* c'est quand même un *antimigraineux* assez puissant, hein ! Plus rien, *les migraines ont cessé*. Pas complètement, ne rêvons pas. Mais c'est plus de la *migraine*, ce sont des *céphalées* et qui passent avec rien, un doliprane... un café quoi. Un doliprane, un café, elles cèdent tout de suite. Donc, voilà depuis le mois d'août j'amorce une nouvelle existence, carrément, hein !

— C'est formidable.

— C'est incroyable comme histoire, ça a fait psitt là-dedans, je ne sais pas ce qui s'est passé, il y a les synapses qui ont dû déconnecter ou je sais pas quoi...

— Vous avez reconnecté ce qu'il fallait...(en souriant)

— J'ai reconnecté ce qu'il fallait (en riant). Ceci dit j'ai encore des *migraines*. J'ai pris l'avion, j'avais mal à la tête. Bon j'ai pris un doliprane, c'est passé, quoi, c'est rien.

— Ça, c'est comme tout le monde.

— C'est rien, sinon je peux rester des semaines sans avoir mal à la tête, comme quoi j'étais le sujet adéquat.

— Voilà, c'est vous aussi, c'est de trouver cette expérience qui vous fait vivre des choses différemment. Mais vous avez poursuivi ce que vous aviez commencé, *les séances de méditation* ?

— Oui, *je médite*, tous les jours à peu près une demi-heure.

— Voilà, il y a ça aussi, vous aviez découvert ça.

- Oui, ça ajoute.
- Et ça maintient l'effet que vous avez eu.
- C'est ça, je pense que les deux ont dû se combiner. La *méditation* c'est un travail de longue haleine, c'est un truc, je vous apprends rien, mais quand même c'est bien, ça permet de mettre de la distance avec le *stress*, d'observer un peu les émotions.
- Il y a de ça, s'observer, *comprendre de ne plus être que ses émotions*.
- Voilà, c'est ça, *ne pas devenir ses émotions*, c'est ça.
- Et pareil pour la *douleur*, parfois pouvoir se dire : "*Est-ce que je ne suis que cette douleur ?*"
- C'est ça, on devient la douleur. On l'est quoi, c'est curieux. C'est vrai il faut un gros travail d'analyse sur soi-même je pense, sinon on est complètement dans le truc, submergé quoi.
- Elle devient *obsédante*, la *douleur*, si elle vous empêche de mener votre vie, on va se focaliser dessus, quoi.
- C'est ça ouai, ouai, et donc voilà, ça s'arrange, alors je me suis dit : "Je vais quand même repasser une couche" (en riant). Et puis vous rencontrer aussi, je me suis dit : "Comme c'était une rencontre agréable..."
- .../...
- Qu'est-ce que vous avez ressenti dans les jours qui suivaient, vous vous rappelez, en vous disant : "C'est plus là, c'est vrai, c'est pas vrai, ça va revenir ?" Comment vous viviez ce ... ?
- Ce qui m'a quitté c'est *l'inquiétude d'avoir la migraine* qui avant était présente. C'est-à-dire que quand *j'avais mal à la tête*, *j'avais mal à la tête*, et quand ça cessait, par moult artifices, l'inquiétude immédiate c'était : à quand la prochaine ?
- Ah oui.
- Voilà, j'avais beau me dire : "Non ne pense pas ça, c'est pas bien", mais en fait je le pensais quand même, c'était : à quand la prochaine ? Tandis que là ça a cessé...
- Ouai.
- Il y a eu un truc qui s'est passé en fait : "Bon ben voilà tiens j'ai plus mal, c'est vrai, et bien passons à autre chose", voilà. J'ai constaté les faits, je me suis dit : "Tiens, c'est bien, voilà" et *je ne me suis plus angoissé* pour savoir si ça allait revenir. Parce que c'était *une angoisse* qui générait évidemment à tous les coups une autre crise, voilà, je crois que c'est ça qui a... Vous voyez ça ? Alors je me suis senti, eh bien léger quoi, je me suis dit : "C'est bien ça ce truc", voilà. Je ne suis pas dit : "Oh ben tiens ça va peut être revenir dans une semaine ou dix jours, on ne sait pas, peut être que c'est momentané", non, non, voilà. Et puis j'ai vu les semaines passer, je me suis dit : "Tiens et puis voilà, et bon j'ai pas mal". Et j'ai eu un petit peu mal, des petits trucs, mais bon, je me suis dit : "Je vais prendre un doliprane, ça va passer". Ouai ça a passé. Vous voyez donc voilà, je vous dis ça fait

six mois maintenant, je plane à dix mille quoi, voilà. Je me suis remis à faire toutes sortes de trucs que, je ne faisais pas avant, que je m'empêchais de faire.

– Qu'est-ce que vous avez... ?

– Je ne sais pas moi, fumer un bon cigare, ou aller à la piscine *sans avoir mal à tête*. Il y a des tas de trucs que je me suis empêché de faire parce que je suspectais : manger ceci ou manger cela. Alors qu'en réalité quoi que ce soit que je mange ça ne donne absolument *pas mal à la tête*. Donc c'est pas du tout une cause organique.

– On vous avait dit ça ?

– On m'avait dit, ou j'avais lu, pas manger de chocolat, *ça donne mal à la tête*, pas boire de vin, *ça donne mal à la tête*. Ce qui fait qu'à un moment donné c'était fini, il fallait mourir (en riant) au moins je serai tranquille, c'est affreux. Je me suis dit : "C'est pas possible !"

– Donc, je mène à nouveau une vie normale on va dire. Et donc mon humeur à changé évidemment, je suis redevenu optimiste comme je l'étais avant d'ailleurs.

.../...

– Qu'est-ce que vous aimeriez aujourd'hui ?

– Donc moi je ne sais pas aujourd'hui, j'en sais rien. Moi, je ne sais pas ce que vous avez fait la dernière fois, j'ai rien compris, vous m'avez embrouillé hein, donc ça a marché.

– Vous avez bien compris que je prends le temps de discuter avec vous parce que...

– Oui, c'est ça, ça se passe dans le contact quand même.

– Oui, c'est ça, moi je trouve les mots, je trouve ce qui est important pour vous.

– Oui, c'est ça. Ce dont je me suis beaucoup souvenu, dans ce que vous m'avez donc "distillé" comme discours, il y avait l'image du bouchon, ou je ne sais pas quoi, la coquille de noix, la coquille de noix sur... sur la rivière ou sur le ruisseau. Alors la coquille de noix elle se déplace sur un ruisseau calme et tranquille et ça c'est un truc qui a été imprimé. J'avais deux images, la coquille de noix qui est prise dans un tourbillon quoi, elle est dans la rivière alors elle est dans la panade, parce que ça tourbillonne, c'est la catastrophe. Puis après elle flotte sur un plan d'eau lisse tranquille et ça c'est un truc qui est resté. Je ne sais pas si c'est pas ça qui a déclenché le calme en fait, le calme, c'est curieux hein... Faux pas chercher à comprendre comment ça marche, faux accepter, c'est comme ça... »

.../...

Commentaires

Le témoignage d'Elias ne signifie pas que tout migraineux chronique puisse être *guéri en une séance d'hypnose*. Nous voyons simplement que dans certains cas cela est possible. Certainement qu'il s'agissait du bon moment pour Elias, il a également commencé, par lui-même, un *travail de méditation* qui est également très bénéfique. Il est intéressant de noter dans son discours la manière dont ses automatismes (schéma de pensée) ont pu être modifiés ; lorsqu'il dit : « Il y a eu

un truc qui s'est passé en fait, bon ben voilà tiens j'ai plus mal, c'est vrai, et bien passons à autre chose, voilà. J'ai constaté les faits, je me suis dit : "Tiens c'est bien, voilà" et *je ne me suis plus angoissé* pour savoir si ça allait revenir. Parce que c'était une angoisse qui générerait évidemment à tous les coups une autre crise », et également comment certaines images vécues en hypnose continuent à agir de manière bénéfiques : « Alors, la coquille de noix elle se déplace sur un ruisseau calme et tranquille et ça c'est un truc qui a été imprimé. »

Alors même s'il serait trompeur de vouloir généraliser une guérison si rapide, on peut simplement se dire que, dans tous les cas, cela vaut simplement la peine d'essayer...

Depuis ce travail avec Elias, j'ai traité de nombreux patients pour des troubles migraineux. Tous ont vu leur souffrance s'apaiser et la plupart se sont libérés durablement de leurs migraines après un traitement de 4 à 7 séances s'étalant sur une période d'1 à 3 mois. Durant le traitement, j'enseigne également aux patients l'autohypnose, ce qui leur permet de maintenir leur amélioration de manière autonome.

Appréhender l'approche hypnothérapeutique

Je détaille dans ce texte, à la demande initialement de confrères, la démarche mise en œuvre en hypnose dans le traitement de la migraine chronique dont souffre Elias  [Technique d'hypnose pour le traitement de la migraine \(douleur chronique\)](#)