

L'hypnose combat douleurs et addictions

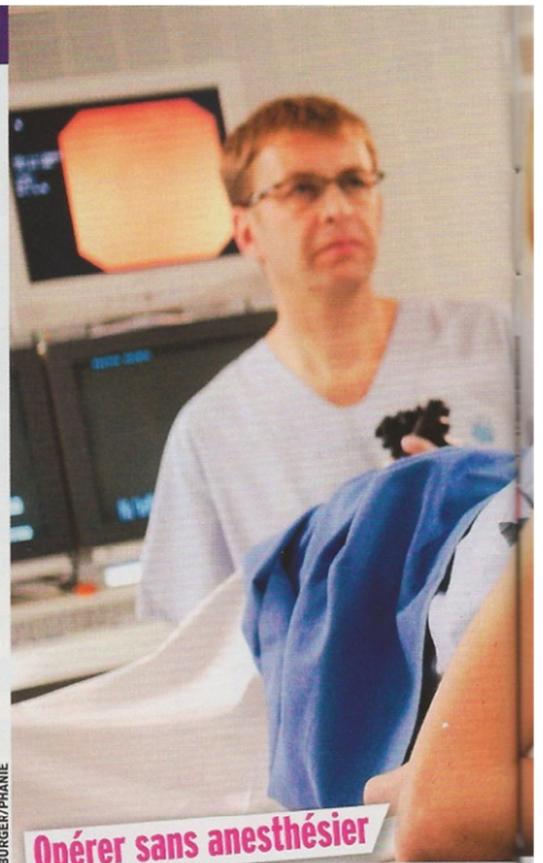
Oubliez l'hypnose de cabaret! En médecine, cet outil reconnu s'appuie sur les capacités de notre imaginaire. Une action sur mesure adaptée à chaque patient.

Dans le cabinet d'Antoine Bioy, au CHU Bicêtre à Paris, Fabrice ferme les yeux, prend appui avec ses pieds sur le sol, se détend et incline la tête jusqu'à trouver une position d'équilibre. La voix douce et captivante de l'hypnothérapeute l'invite à imaginer son corps emprisonné. Il sent alors ses muscles se raidir; son visage affiche un rictus, tout son corps se crispe. La voix lui propose ensuite de revenir, en se balançant, à sa position d'équilibre. Fabrice crie, pleure. Au bout de dix minutes, il rouvre les yeux, épuisé. Mais il ne reverra pas le Dr Bioy : ses douleurs aux jambes ont quasiment disparu. Une seule séance d'hypnose a suffi. « C'est un cas un peu exceptionnel, reconnaît le Dr Bioy. Trois à cinq séances sont souvent nécessaires pour apprendre à gérer la douleur; il faut parfois plusieurs années. » Fabrice a eu un accident de moto. Après des greffes de muscles et de peau, tous les médicaments contre la douleur l'assommaient et l'empêchaient de reprendre une vie normale. L'hypnose était son dernier recours. « C'est le cas de 80 % de mes patients », admet le Dr Antoine Bioy. L'intérêt de l'hypnose, c'est le sur-mesure. « Fabrice décrivait sa douleur comme un carcan et avait besoin de bouger, de s'en libérer; je lui ai recommandé un exercice au cours duquel il était

emprisonné et devait s'échapper. » Le thérapeute met en scène les images données par le patient. « C'est de la suggestion pure, prévient le Dr Bioy. Les patients gardent le contrôle. On peut même être en état d'hypnose en restant les yeux ouverts, en bougeant et en parlant. » C'est le cas des enfants que le praticien rencontre dès l'âge de 4 ans. Voilà ce qu'il propose à ceux qui souffrent de migraines : « Imagine un animal "douleur" qui te fait souffrir, et un animal "soulagement". Puis imagine un paysage. L'animal "douleur" arrive. Décris-moi ce qui se passe. » Souvent, les deux se battent et l'animal « douleur » est mis en fuite, mais n'est pas tué. « Définis maintenant un code entre toi et ton animal "soulagement". Quand l'animal "douleur" arrivera, tu appelleras ton animal "soulagement" et tu le laisseras faire son travail. » L'enfant fait ensuite des exercices de relaxation, partie intégrante de la séance d'hypnose.

Nous sommes hypnotisés chaque fois que nous nous plongeons dans un livre

En onze ans de pratique, le Dr Bioy n'a essuyé que six échecs. Ce n'est donc pas un hasard si la Haute Autorité de santé recommande l'hypnose dans le traitement des migraines chez l'enfant. Car elle repose sur la stimulation de l'imaginaire. En réalité, nous sommes hypnotisés chaque fois que nous nous plongeons dans un livre ou qu'un film à la télé nous absorbe. « Nous avons tous été cet enfant rêveur qui entend l'instituteur mais ne l'écoute pas, car il est absorbé ailleurs », observe Yves Halfon, psychologue et président de l'Institut Milton H. Erickson de Normandie. A la maternité du Belvédère de Mont-Saint-Aignan, près de Rouen, les fem-



Opérer sans anesthésier

Au CHU de Rennes, chaque jour, un malade est opéré sous hypnose. Ici, le Dr Philippe Rault accompagne une patiente qui subit une coloscopie. Au CHU pionnier de Liège, 7 000 opérations ont été ainsi réalisées. Avantages : moins d'inflammation, de saignements et de douleurs postopératoires.

mes enceintes qui se préparent à l'accouchement suivent sa voix douce pour calmer leurs angoisses. « Je leur demande de prendre conscience de l'environnement immédiat, de mettre leurs sens en alerte. Puis de se tourner vers leur propre mémoire sensorielle, en se souvenant d'un événement qui symbolise le confort, la réussite, et auquel sont associés des odeurs ou des sons particuliers », indique Yves Halfon. La stimulation de l'imaginaire est fondée sur l'évocation d'images mentales d'événements positifs réellement vécus.

« L'état hypnotique est naturel. Il est parfois mis en jachère chez certains; on redonne juste le mode de fonctionnement », note Yves Halfon, qui forme aussi les infirmières et les anesthésistes de la maternité. Ces derniers couplent l'hypnose à la péridurale lors d'accouchements. « La péridurale diminue ou supprime la douleur, l'hypnose diminue l'angoisse qui lui est associée », précise-t-il.

A Rennes, Patrice Cudicio, médecin sexologue hypnothérapeute depuis trente ans, redonne aux femmes le contrôle de leur corps.

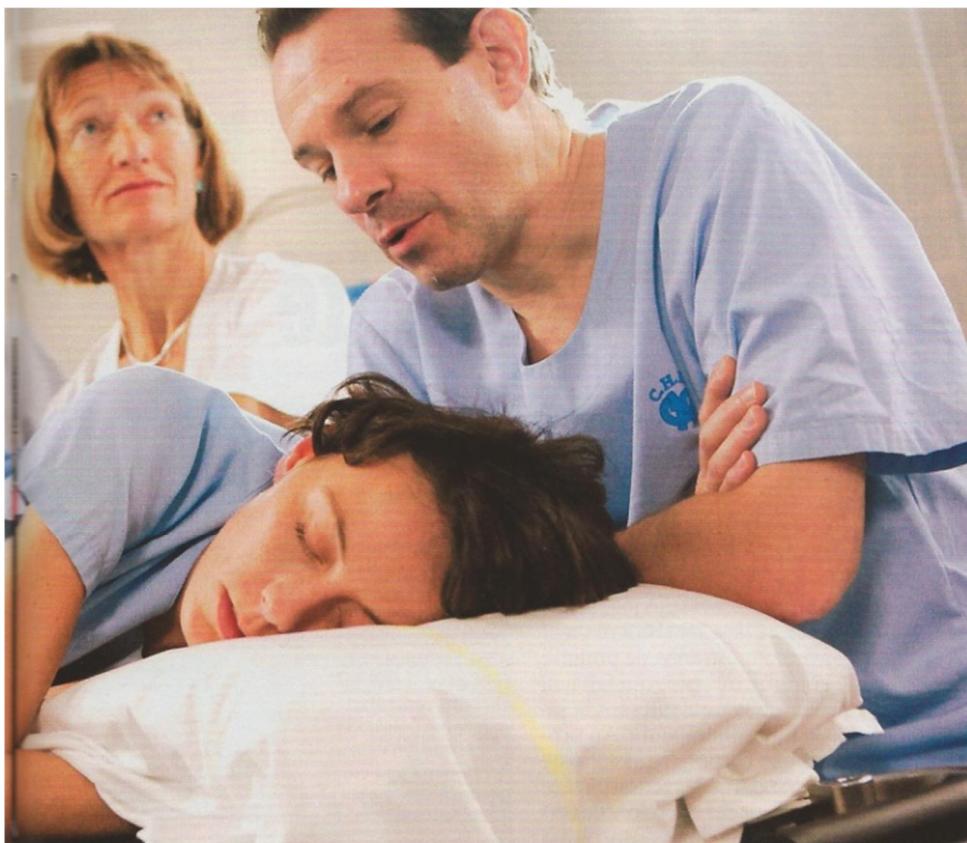
D'OÙ ÇA VIENT ?

Mesmer passe du pouvoir de l'aimant à celui de l'imaginaire

Au XVIII^e siècle à Vienne, par imposition d'aimants sur le corps, Franz-Anton Mesmer rééquilibre le fluide (qu'il nomme « magnétisme animal ») qui traverse le corps humain malade. Venu travailler à Paris, Mesmer troque les aimants contre l'imposition des mains. Au cours d'une démonstration, il fait des passes magnétiques sur une tasse d'eau puis demande à un sujet de la boire.

Sceptiques, les savants venus assister à la démonstration remplacent discrètement l'eau. Pourtant, le sujet entre dans un état de transe. Les savants concluent à l'inexistence du fluide et crient à l'escroquerie, attribuant cet effet au seul pouvoir de l'imagination. Pourtant, Mesmer venait de poser les bases de l'hypnose, qui ne s'appellera ainsi que soixante ans plus tard.

On peut être sous hypnose activent les mêmes zones



“On l'envisage de plus en plus en première intention”



Jean-Marc Benhaïem, médecin hypnotérapeute à l'hôpital Ambroise-Paré, président de l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale.

ÇM : Comment la médecine classique perçoit-elle l'hypnose ?

J-M.B. : Comme une alliée, désormais. L'hypnose provient d'un héritage français. Du coup, elle n'inquiète pas trop. Au moins un centre antidouleur sur deux l'a adoptée. De plus, il existe des études cliniques

et d'imagerie cérébrale montrant son efficacité. Les neurosciences ont compris pourquoi l'imaginaire fonctionne si bien : faire et imaginer font activer les mêmes zones du cerveau. L'anticipation est donc la clé de l'hypnose. Par ailleurs, les médecins généralistes envoient des patients vers les hypnotérapeutes. Il y a encore quelque temps, les patients venaient en disant : « J'ai tout essayé. » Aujourd'hui, l'hypnose est parfois envisagée comme une première solution. Mais il est fondamental qu'elle reste dans le champ de la médecine : il y a un diagnostic à poser avant de faire de l'hypnose avec un patient, et elle est contre-indiquée pour les grands paranoïaques, les patients schizophrènes et psychotiques.

Ça m'intéresse : L'hypnose devient une pratique respectable. Qu'est-ce qui a changé ?

Jean-Marc Benhaïem : Elle n'a pas tellement changé depuis le XVIII^e siècle. A l'époque, Franz-Anton Mesmer faisait déjà appel à l'imaginaire, comme le constatèrent des commissions d'enquête nommées par Louis XVI. Par ailleurs, il a introduit les thérapies de groupe autour d'un baquet rempli d'aimants et mis en place un rituel qui participe à l'action thérapeutique, renforcé par de la musique apaisante. Aujourd'hui, on peut dire que l'hypnose est moins autoritaire dans sa forme, et les médecins n'ont plus tous les pouvoirs : ils accompagnent le patient vers la guérison.

« Je rencontre souvent des femmes en couple avec un désir d'enfant mais des rapports sexuels impossibles. Elles ne sont pas atteintes de troubles psychiques, mais ont une mauvaise représentation de leur vagin. Elles imaginent l'acte sexuel comme une intrusion dans le corps et non dans une cavité du corps, d'où un réflexe de défense. Avec l'hypnose, on établit mentalement le plan de leur vagin. » Résultat : 90 % de réussite en cinq ou six séances, et de nombreux faire-part de naissance au mur de son cabinet !

Une technique dont l'efficacité est aujourd'hui incontestable

Comment agit l'hypnose ? Contre la douleur, la zone du cerveau chargée de moduler son ressenti apprend à s'activer quand elle se fait intense, comme pour mieux la gérer, l'accepter et la supporter. D'après une étude publiée en février 2010 (université de Buffalo, New York), il en est de même chez des femmes atteintes d'un cancer du sein. Selon une étude de décembre 2009, elle soulage aussi les enfants qui souffrent de maladies respiratoires, notamment les douleurs dues à leur toux ou les sensations d'étouffement, ou encore pendant les soins médicaux. A l'Unité douleur et soins palliatifs des hôpitaux Bicêtre et Robert-Debré, des praticiens accompagnent des patients en phase termi-

nale de cancer. L'auto-hypnose, associée aux médicaments, permet aux malades de communiquer avec leur entourage jusqu'aux derniers instants et de partir plus sereins.

L'hypnose se montre donc très efficace contre les douleurs aiguës et chroniques. Mais pas seulement. Chez ceux atteints de démence, elle améliore la concentration, la mémoire et la socialisation par rapport aux traitements classiques, d'après l'étude d'un chercheur de l'université de Liverpool en 2008. Elle traite aussi les addictions, en supprimant l'émotion positive associée à l'objet de la dépendance : tabac, alcool, cannabis, alimentation...

D'où lui vient ce pouvoir ? Sous hypnose, le cerveau n'est ni endormi, ni en veille, mais au contraire dans un état d'éveil particulier qui allie attention, vision et imaginaire, détente mentale et relaxation physique. Une étude réalisée sous IRM en 2009 (université de Genève) a placé des volontaires devant un écran. Ceux-ci devaient se préparer à effectuer un mouvement de la main. Selon le signe visuel diffusé, ils devaient le faire ou non. Sous hypnose, on leur disait que leur main était paralysée. Or, même si leur main restait bloquée, pendant la préparation du mouvement, l'IRM montrait que leur cortex moteur s'activait néanmoins. Prochaine étape à découvrir : comment cet état psychique spécifique agit-il ?

les yeux ouverts, en bougeant et en parlant. ■ Faire et imaginer faire du cerveau. ■ Un centre antidouleur sur deux a adopté l'hypnose.