

Soins dentaires, phobies, accouchement...

Toujours plus d'indications pour l'hypnose médicale

De nombreuses spécialités incluent l'hypnose dans leur palette thérapeutique. Zoom sur quelques-unes de ces applications pratiques.

Oubliions le temps où l'hypnose se donnait en spectacle sur les scènes de music-hall. Désormais, c'est dans les cabinets médicaux que les patients, plongés dans un état à mi-chemin entre veille et sommeil, peuvent s'affranchir d'un problème ou d'une douleur par le biais de l'autosuggestion. Le point sur quelques applications présentées lors du 7^e forum de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB) qui vient de se tenir à Biarritz.

Chez le dentiste, à la place d'une anesthésie

Pourquoi ? « Parce qu'elle neutralise le stress et la douleur, et diminue même les saignements, l'hypnose est surtout utilisée pour les extractions dentaires, notamment lorsqu'une anesthésie locale est contre-indiquée ou refusée par le patient », explique le Dr Jean-



Claude Espinosa, président de la CFHTB et co-organisateur du forum. Pour les mêmes raisons, certains implantologues et stomatologues y ont aussi recours.

Comment ça marche ? Avant le début des soins, le patient est invité à se concentrer sur une image qui lui procure bien-être et plaisir (un

lieu, un film, une musique...), et à s'y « promener » mentalement, tous sens en éveil : « S'il fait du bateau, on va attirer son attention sur le bruit des voiles, le cri des mouettes, le parfum des embruns... ; s'il est à la campagne, sur l'odeur de l'herbe, le bourdonnement d'une abeille... Sa conscience ainsi détournée, il ne focalise plus sur le stress et la douleur. »

Combien de séances ? Si le dentiste est formé à la technique, il guidera les opérations le jour du rendez-vous. Sinon, une préparation de deux ou trois séances chez un hypnothérapeute la semaine qui précède permet de se mettre soi-même en état d'hypnose juste avant de s'installer sur le fauteuil.

Dans les maternités, pour préparer à l'accouchement

Pourquoi ? L'hypnose permet aux femmes enceintes d'être moins anxieuses, de mieux gérer la douleur des contractions et, parfois, de

raccourcir la durée du travail. Elle est donc particulièrement intéressante pour celles qui ne peuvent ou ne souhaitent pas bénéficier d'une péridurale. « On parvient aussi, avec l'hypnose, à prolonger des grossesses qui présentent un risque d'accouchement prématuré. »

Comment ça marche ? « On se sert, là encore, d'une image agréable dans laquelle la patiente va s'immerger dès le début du travail, et à chaque nouvelle vague de contractions. Ce qui lui fait oublier la douleur et lui permet, pendant les périodes d'accalmie, d'être plus sereine. » L'hypnose peut aussi aider les jeunes mamans à surmonter le baby blues.

Combien de séances ? Cinq ou six séances dès le 6^e mois de grossesse, parfois un peu plus si l'on est très anxieuse. « Elles se font généralement auprès des sages-femmes car celles-ci sont plus proches des femmes pendant toute la durée de la grossesse, donc plus motivées

pour se former. Dans certaines maternités, comme au CHU de Bayonne, tout le personnel du pôle mère-enfant a reçu une formation à l'hypnose médicale. »

Dans les centres anti-douleur, pour soulager

Pourquoi ? Pour prendre en charge les douleurs chroniques : fibromyalgies, neuropathies, syndrome du membre fantôme, lombalgies, migraines, douleurs cancéreuses ou post-traumatiques...

Comment ça marche ? Les personnes atteintes de douleurs chroniques sont sans cesse dans l'anticipation anxieuse du prochain accès, ce qui ne fait qu'accentuer son intensité. « L'hypnose ne va pas agir sur la cause de la douleur, mais peut aider à abaisser le niveau de stress et à trouver en soi les ressources pour mieux la contrôler. » Et elle est efficace aussi bien chez les adultes que chez les enfants.

Combien de séances ? Dix à quinze séances, une fois par semaine puis progressivement espacées en fonction des progrès du patient et de sa capacité à se mettre lui-même en état d'hypnose.

Chez le psy, dans le cadre d'une thérapie

Pourquoi ? Pour traiter les phobies, ponctuelles ou graves, les accès de panique, les troubles du comportement alimentaire et du sommeil, les TOC, les addictions, la dépression, le stress au travail...

Comment ça marche ? L'hypnose vise ici à déverrouiller le système de pensée qui entretient la pathologie ou le trouble, en incitant la personne à faire appel à ses propres compétences. « Ça peut passer par des images qui valori-

La technique en 3 questions

- ✓ **Est-elle remboursée ?** Oui dans le cadre d'une consultation douleur ou si elle est pratiquée dans un hôpital (addictologie, maternité...).
- ✓ **Combien coûte une séance ?** De 50 à 100 € selon les praticiens et la ville.
- ✓ **Où trouver un hypnothérapeute ?** Auprès de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB), qui regroupe vingt-deux instituts francophones d'hypnose ericksonienne (la plus pratiquée dans le domaine médical), www.cfhtb.org.

sent sa personnalité ou son parcours, lui ouvrent des perspectives, lui redonnent confiance, suggèrent la récompense à l'arrivée... » Par exemple, si elle a peur de prendre l'avion, l'hypnothérapeute la projetera sur l'image d'un très beau lieu où elle aimerait atterrir. L'hypnose ne se substitue pas aux médicaments lorsque ceux-ci sont nécessaires, « mais cette technique permet souvent d'en diminuer les doses et la durée de prise. »

Combien de séances ? Dix à quinze, davantage selon la gravité et l'ancienneté du problème, l'objectif étant, là encore, d'arriver à l'autonomie, c'est-à-dire de pouvoir pratiquer l'auto-hypnose chaque fois que le « symptôme » se manifeste (pulsion, angoisse, anxiété...). ■



Pendant mon accouchement, je me suis sentie détachée de la douleur

Enceinte de mon premier enfant, je ne voulais pas de péridurale et l'hypnose me semblait une bonne alternative. Cinq mois avant le terme, j'ai donc fait trois séances avec une sage-femme formée à cette technique. La mayonnaise a tout de suite pris ! J'ai continué à m'entraîner chez moi quand j'ai senti les premières contractions. A chaque fois, je faisais appel à la même image « échappatoire » : un paysage de mer. Et à chaque fois, la douleur s'effaçait, l'angoisse me quittait. Le jour de l'accouchement, j'étais fin prête ! Pendant toute la durée du travail, j'ai parfaitement géré. Mais au bout de douze heures, j'ai senti que je n'irais pas plus loin, surtout que le bébé ne se présentait pas bien. Du coup, j'ai demandé une péridurale. Franchement, c'était une belle expérience, et j'espère que pour mon prochain enfant, je la vivrai jusqu'au bout. **Sophie, 37 ans**

S. ELLERINGMAN/LAIF/REA

SOPHIE DROUAULT, EMMANUELLE BLANC