



L'HYPNOSE CONTRE LA DOULEUR

L'HYPNOSE EST UNE TECHNIQUE THÉRAPEUTIQUE ÉPROUVÉE. SPÉCIALISTE EN ANESTHÉSIOLOGIE À LA CLINIQUE BOIS-CERF, LE DR MARC-ETIENNE CORTHESEY L'A INTÉGRÉE À SA PRATIQUE POUR AIDER LES PATIENTS À MIEUX GÉRER UNE DOULEUR AIGUË OU CHRONIQUE. EXPLICATIONS.

L'hypnose est connue depuis la nuit des temps, mais ses premières applications médicales remontent au XVIII^e siècle. L'hypnose moderne est quant à elle lar-

gement fondée sur les travaux du psychiatre américain Milton Erikson. Ses indications sont nombreuses: traitement des troubles phobiques et des dépendances, mais aussi anesthésie ou prise en charge de la douleur chronique.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un état de conscience modifié qui n'a absolument rien à voir avec le sommeil. Cela est d'ailleurs démontré par l'imagerie médicale fonctionnelle où l'on voit parfaitement que les zones du cerveau actives dans l'un ou l'autre de ces états ne sont pas les mêmes. On parle également de « transe hypnotique », qui peut être plus ou moins profonde. Pour faire simple, l'hypnose consiste à diminuer la proportion de conscience critique dans l'activité de notre cerveau. C'est d'ailleurs une aptitude naturelle que chacun d'entre nous expérimente sans le savoir plusieurs fois par jour, à travers ses

rêveries ou ses moments d'ennui. L'hypnose thérapeutique induite est avant tout une technique de communication verbale, paraverbale et non verbale basée sur l'induction d'un état de conscience modifié et sur l'utilisation de suggestions indirectes, d'évocations et de métaphores pour faciliter certains mécanismes physiologiques et psychologiques inconscients.

INTÉRÊT DE L'HYPNOSE DANS LA GESTION DE LA DOULEUR

Dans ce domaine, on parle d'hypnoanalgésie. Le thérapeute guide le patient afin qu'il trouve en lui-même des ressources pour modifier son rapport à la douleur. En effet, l'expérience désagréable de la douleur est complexe et largement influencée par les représentations du patient. Schématiquement, la douleur a un passé (le souvenir désagréable), un présent (le ressenti) et un futur (l'anxiété).

L'hypnose peut agir sur ces trois aspects. Elle permet notamment de modifier l'impact d'un souvenir. De même, la déconstruction par l'hypnose de la peur d'avoir mal conduit à désamorcer les craintes du patient. Son effet sur la sensation douloureuse est plus complexe, puisque celle-ci peut être modifiée de deux façons. Dans le premier cas, la douleur existe mais elle n'est plus perçue comme désagréable par le patient. Dans le second cas, qui nécessite une transe hypnotique profonde, on active certaines voies neurologiques qui empêchent la douleur d'être transmise au cerveau.

TECHNIQUES D'INDUCTION

Il existe plusieurs façons de faire entrer le patient en transe hypnotique et lui permettre de se détacher de son cadre de référence habituel. La focalisation est la plus courante et consiste à amener le patient à se concentrer sur un détail très précis comme sa respiration, ou encore à regarder fixement un point sur un mur. Si le langage hypnotique du thérapeute guide le patient, ce dernier fait en réalité lui-même le travail qui peut l'amener à ce que l'on nomme un état de « dissociation », par exemple d'une partie de son corps.

La focalisation permet également de détourner la conscience du patient de la sensation douloureuse, même sans

transe formelle, dans le contexte de l'hypnose dite conversationnelle, laquelle est notamment utilisée pour relaxer et rassurer avant une intervention ou pendant un geste médical invasif. Informelle, elle peut aussi s'inviter dans tout entretien avec un patient. Pour ce faire, le thérapeute invite par exemple le patient à parler de choses positives qui l'intéressent.

Dans le cadre de la prise en charge de la douleur chronique, le patient peut aussi être amené à pratiquer l'auto-hypnose. Le thérapeute lui enseigne alors les techniques d'induction et l'emploi des évocations afin qu'il puisse se mettre lui-même dans un état de conscience modifié dans lequel sa perception douloureuse est diminuée.

CRAINTES, ÉCHECS ET CONTRE-INDICATIONS

L'hypnose fascine autant qu'elle fait peur. Et ce ne sont pas les impressionnantes mises en scène de trances hypnotiques de certains spectacles

de music-hall qui rassureront les plus rétifs! La pratique médicale de l'hypnose est toutefois bien encadrée et repose avant tout sur la relation de confiance entre le médecin et le patient. L'hypnose formelle (ou profonde) nécessite en outre l'accord total et préalable du patient. Même dans ce cas, ce dernier conserve toujours le contrôle de la situation dans la mesure où sa conscience est « en mode veilleuse ». Impossible donc de lui faire des suggestions contraires à ses valeurs. Si personne n'est par nature incapable de se faire hypnotiser, le patient doit toutefois en avoir envie et être motivé, et le thérapeute doit savoir faire preuve de souplesse. Par ailleurs, il n'existe pas de réelles contre-indications, mais il est préférable que le médecin ne sorte pas des indications qui relèvent de sa spécialité médicale et qu'il utilise l'hypnose comme un outil supplémentaire dans la prise en charge bienveillante de son patient. ■

ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD



BIO EXPRESS

Le Dr Marc-Etienne Corthesy est spécialiste en anesthésiologie et en médecine d'urgence. Médecin référent à la Clinique Douleur Providence et médecin-chef du service d'anesthésie de l'Hôpital Riviera pendant six ans, il a rejoint la Clinique Bois-Cerf en 2013. Formé au traitement interventionnel de la douleur (SSIPM), il pratique l'hypnose thérapeutique depuis plusieurs années.