

Forum de l'hypnose et des thérapies brèves 7^e édition

Osez une mixité thérapeutique | Les 2, 3 et 4 juin 2011, à Biarritz

QUAND L'HYPNOSE S'IMPOSE



Redécouverte dans les années 90, l'hypnose se diffuse depuis cinq ans en France dans les blocs opératoires, les cabinets des thérapeutes et les centres anti-douleur. En 1997, 200 professionnels de santé étaient venus assister au 1^{er} Forum organisé par la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves. Douze ans plus tard, ils étaient 750. Les 2, 3 et 4 juin 2011, plus de 800 participants sont attendus à Biarritz, pour débattre des nouvelles coopérations médicales que permettent l'hypnose.

- Utilisée pour la première fois en Belgique en complément d'actes anesthésiques, l'hypnose est utilisée aujourd'hui dans toutes les grandes villes de France.
- À Rennes, **un patient est opéré chaque jour** sous hypnose.
- Un **Diplôme Universitaire**, des formations, une charte éthique encadrent la pratique
- En 2010, le ministre de la Santé a soutenu l'hypnose au CHU d'Angers et à l'hôpital Robert Debré, à Paris, pour soulager la douleur. Objectif: étendre ensuite ces méthodes.
- L'utilisation de l'hypnose permet d'**économiser** 600 €, en chirurgie mammaire (p°6).
- L'hypnose est utilisée par les psychotérapeutes pour les **addictions** (tabac, alcool...), les troubles alimentaires et du sommeil, les toc, les **dépressions**, les phobies. Mais également pour le **stress au travail**, les troubles sexuels, ou la **préparation des sportifs**.
- En associant hypnose et pratiques traditionnelles, les praticiens découvrent de nouvelles manières de soigner, et de nouveaux traitements. C'est le thème du 7^e Forum.

La Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB)

représente 3000 professionnels de France, de Belgique, de Suisse et du Québec.

Elle regroupe des Instituts Milton Erickson et des associations de praticiens travaillant dans le champ de l'hypnose et des psychothérapies brèves.

Depuis 1999, et tous les deux ans, un institut membre de la CFHTB organise le Forum. Cette année, c'est l'Institut Milton H. Erickson de Biarritz-Pays-Basque qui accueille les débats.

www.cfhtb2011.org



HYPNOSE MÉDICALE : INFO ET INTOX

Par Jean-Claude Espinosa, président de la CFHTB

Ca marche pour

la **préparation sportive**

l'**arrêt du tabac**

l'**excès de poids, la boulimie**

les troubles du **sommeil**

les troubles psychologiques : **stress, phobies, impuissance...**

les **troubles digestifs**

les **maladies psychosomatiques** :
eczéma, asthme, etc.

les **douleurs chroniques**
(migraines), et aiguës

l'**anesthésie**

les troubles psychiatriques graves
(**dépressions aiguës, schizophrénie**)
à condition que l'hypnose soit utilisée
par des psychiatres

les **cancers, le Sida** :
pour soulager la douleur, et entretenir
l'esprit combatif du patient.

1 → L'hypnose, c'est du sommeil

Intox. Hypnos a beau être le dieu grec du sommeil, l'hypnose est au contraire un état de veille particulier, dans lequel il nous arrive de nous placer nous-mêmes, tous les jours, sans nous en rendre compte. Quand nous rentrons chez nous sans avoir réfléchi à la route à prendre par exemple.

L'hypnose se définit par la dissociation du corps et de l'esprit, l'esprit étant conscient mais distrait. C'est un état modifié de conscience, qui est naturel.

Un soignant formé peut amplifier cet état modifié de conscience, qui s'avère favorable

- à la **diminution de la douleur** (migraines, soins, grands brûlés, anesthésies, etc.)
- et à l'**apprentissage de solutions** (anxiété, dépression, addictions, troubles, etc.).

2 → L'hypnose est toujours pratiquée par un hypnotiseur

Intox. L'hypnotiseur, c'est celui qui recourt à l'hypnose dans un but de divertissement. L'hypnotiseur poursuit, lui, un but médical (soulager, aider à aller mieux).

Pour la CFHTB, ces **praticiens doivent être des soignants** (médecins, psychothérapeutes, infirmiers, etc.), avoir été formés, et exercer l'hypnose dans leur champ de compétences : le thérapeute pour des thérapies, le dentiste pour des anesthésies locales, etc.

3 → L'hypnose fonctionne par suggestions

Info. En thérapie, lors du premier rendez-vous, le patient formule ses difficultés, ce qu'il attend des séances : soulager une migraine, sortir d'une dépression, arrêter de fumer... Le thérapeute lui demande ensuite de raconter des souvenirs agréables, des situations qu'il a su maîtriser ou au contraire –en fonction de sa problématique- dans lesquelles il a su lâcher prise.

Les séances d'hypnose peuvent commencer. Le thérapeute entame un récit qui reprend le langage, les images du patient. Il s'appuie sur tout ce qui va bien chez celui-ci, pour **renforcer ses capacités** et **l'aider à créer de nouvelles associations**. Un sentiment de confiance, un souvenir de réussite peuvent ainsi petit à petit être associés à une situation qui suscitait l'angoisse chez le patient, ce qui lui permetta de ne plus la craindre.

Le processus est le même pour un soin pénible ou une anesthésie: le soignant accompagne le patient dans un voyage mental. Mais il s'agit là d'une séance unique, alors qu'une hypnothérapie s'étend sur plusieurs séances (au moins trois ou quatre).

4 → En thérapie, le patient sous hypnose revit des traumatismes

Info/intox. Ce n'est pas le but visé. L'hypnose permet au patient d'aller chercher en lui-même, mais pour y trouver des capacités personnelles. Le praticien l'aide à utiliser ses ressources pour aller mieux. Cependant, si, au cours d'une séance, le patient évoque un traumatisme, il travaille sur l'émotion suscitée par le traumatisme avec le thérapeute.

« Je comprends que tu ne puisses pas bouger ta main...

mais je sais que si tu fais de l'exercice tous les jours... surtout si tu l'aides avec l'autre main... ta main, petit à petit, va retrouver les mouvements qu'elle faisait. Rappelle-toi quand tu as commencé à marcher... Tu ne pouvais pas mettre un pied puis l'autre... Puis tu as pu faire un pas... puis un autre... Puis tu as pu avancer... courir... Et maintenant quand tu marches... tu ne penses même pas à regarder tes pieds... ».

Exemple cité par le Dr Chantal Wood, pour accompagner un patient atteint d'algodystrophie (son bras est invalide).



5 → L'hypnothérapeute peut faire faire ce qu'il veut au patient

Intox. L'hypnose est un outil qui vise le changement. Utiliser l'hypnose, c'est donc manipuler. C'est le cas également de toute discussion, échange verbal et non-verbal, message publicitaire, jeu de séduction, etc.: ils permettent de faire changer la personne qui se trouve en face. Autrement dit, nous sommes des manipulateurs et nous sommes manipulés en permanence. L'hypnose n'y fait pas exception. C'est même un outil de changement particulièrement puissant.

Tout dépend donc du but visé par celui qui la pratique. La manipulation peut être négative, quand elle est utilisée par des sectes, des esprits ou des régimes totalitaires, qui cherchent à satisfaire leur besoin de pouvoir sur l'autre. Mais elle peut être **positive quand elle est pratiquée par un thérapeute formé** à l'hypnose thérapeutique.

Un thérapeute compétent ne doit pas projeter sa propre compréhension, mais viser l'autonomie de son patient pour que celui-ci trouve ses propres solutions. Le choix du praticien nécessite donc la plus grande vigilance. Privilégiez le milieu médical et assurez-vous que le praticien utilise bien l'hypnose dans le cadre de sa spécialité.

Une **liste des soignants formés** par la CFHTB est disponible sur les sites de ses membres www.cfhtb.org/les_membres.html, et sur www.hypnosium.com.

6 → L'hypnothérapie guérit

Info/Intox. L'hypnothérapie aide plutôt à changer. Les patients sont généralement orientés vers un hypnothérapeute par un médecin. Si ce n'est pas le cas, le thérapeute peut demander des examens médicaux, pour vérifier que le trouble n'est pas organique, et s'assurer que le patient est suivi en parallèle par un spécialiste.

Car l'hypnose est **une approche complémentaire**. Pour les cas d'anorexie mentale par exemple, particulièrement lourds, l'hypnothérapeute est en contact avec le psychiatre, le nutritionniste et tous les médecins qui suivent le patient.

7 → Le patient peut se réveiller au milieu d'une opération sous hypnose

Intox. L'hypnosédation combine les techniques d'hypnose, une légère sédation intraveineuse et l'anesthésie locale. Le patient entend les bruits, il bouge et répond par des gestes aux interrogations de l'anesthésiste. Mais son esprit est ailleurs, focalisé sur autre chose. Il ne ressent ni stress, ni douleur.

Avant l'opération, il a convenu avec l'anesthésiste d'un **signe à effectuer** en cas d'inconfort. Les intervenants disposent également d'informations via le **monitoring**, et peuvent augmenter les doses d'anesthésiants. Enfin, il est toujours possible de recourir à l'anesthésie générale. « Sur dix années de pratique, cela n'est arrivé que dix-huit fois », raconte le Pr Faymonville (Liège), qui a mis au point cette technique utilisée pour des opérations de chirurgie plastique, de la thyroïde, ORL, gynécologique, etc.

« Le jour de l'opération,

direction le bloc opératoire avec l'anesthésiste à mes côtés.

Je ne suis pas matinale, je n'ai aucun mal à fermer les yeux pour partir sous les cocotiers. Je suis dans un état de conscience parallèle. Je vois la salle, et le haut de mon corps. Le reste est caché par une séparation à hauteur de poitrine. L'anesthésiste me dit que tout va bien sauf que son Ipod est déchargé. Pas grave, je ne suis pas une grande mélomane.

Et c'est parti.

Je sens bien qu'on me chipote dans l'aine, mais sans douleur. Le silence est total. Seul l'anesthésiste parle, il me décrit des paysages que j'aime. Je me demande même si je ne m'endors pas un peu... À un moment, je pense comprendre que l'on recoud, puis l'anesthésiste me fait reprendre mes esprits et me dit que c'est fini. Ma réponse: Ouaahh... en m'étirant comme si j'avais fait une grosse sieste ».

Témoignage de Martine M., posté sur Doctissimo

8 → On récupère mieux d'une anesthésie sous hypnose

Info. L'hypnosédation présente également d'autres avantages :

- le saignement est moindre pendant et après l'opération,
- le patient a besoin de moins de médicaments, l'hypnose les potentialise,
- la douleur post-opératoire, les nausées et les vomissements sont moindres,
- l'inflammation diminue,
- la reprise des activités habituelles est plus rapide.



→ Opérations sous hypnose: des études au chevet des patients

Le CHU de Liège a réalisé plus de **7 000 opérations sous hypnose**. Une étude rétrospective a porté sur près de 200 thyroïdectomies et 21 explorations cervicales pour des hyperparathyroïdies. Tous les patients rapportent **une « expérience plaisante »**. Par rapport à une population opérée sous anesthésie générale, leur douleur postopératoire a été moins grande, leur convalescence significativement meilleure, et leur retour à la vie sociale plus rapide.

450 anesthésistes, dont de nombreux Français, ont suivi une formation à Liège.

Un essai clinique a été réalisé en 2007 par la Mount Sinai School of Medicine, à New York, auprès de 200 femmes opérées pour un cancer du sein. **Avant l'intervention**, les patientes ont passé 15 min avec un psychologue pour une séance d'hypnose, ou pour du soutien empathique (groupe témoin). Les patientes du groupe d'hypnose ont eu besoin de **doses moins fortes** d'analgésique et de sédatif durant l'intervention. Elles ont également assuré ressentir moins de douleur, d'inconfort, de nausées, de fatigue, de troubles émotifs après l'opération.

9 → Le patient se souvient de tout après la séance

Info/Intox. Il arrive que certains patients oublient tout ce qu'ils ont vécu durant la séance, que ce soit en thérapie ou dans le cadre d'une intervention chirurgicale. D'autres en gardent un souvenir clair.

10 → Tout le monde ne peut pas être mis sous hypnose

Intox. À condition de **le désirer**, d'être motivé, d'avoir confiance en la personne qui la propose et de collaborer. De même, chacun peut pratiquer l'**auto-hypnose**. Toutes les opérations, en revanche, ne peuvent être réalisées sous hypnosédation.

11 → Il n'existe aucun garde-fou

Intox. La discipline n'est pas réglementée actuellement. Elle n'est pas enseignée comme spécialité en faculté de médecine. En revanche, des **formations** sont dispensées aux soignants qui souhaitent pratiquer l'hypnose dans le cadre de leur spécialité.

Un **diplôme universitaire** (DU) existe pour les médecins, chirurgiens-dentistes et étudiants de ces disciplines en fin d'études.

Les Instituts membres de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves (CFHTB) dispensent également des formations, davantage tournées vers la pratique.

Consulter la liste des instituts dispensant les formations sur www.hypnose-ericksonienne.org/Formations-Hypnose_r5.html.

Les soignants qui y sont formés s'engagent à respecter la **Charte éthique** de la Confédération.

Lire la Charte éthique: www.emergences-rennes.com/reseaux/la-charte-ethique-de-la-cfhtb.

En mai 2010, la ministre de la Santé a décidé d'apporter un soutien financier aux infirmiers qui innovent pour améliorer la sécurité et le confort du malade.
À l'hôpital Robert Debré de Paris, c'est l'utilisation de l'hypnose pour apaiser les enfants avant une anesthésie qui est soutenue.
Tandis qu'au Centre Hospitalier Universitaire d'Angers, la technique est encouragée pour atténuer la douleur lors des soins gynécologiques.
L'objectif de ce premier « Programme hospitalier de recherche infirmière » est d'étendre ensuite ces méthodes à l'ensemble des patients.



Pour son travail documentaire sur les médecines douces, *Eléonore Henry de Frahan* (collectif Argos) photographie l'hypnose (opération, accouchement, etc.). Tel: 06 09 06 23 79. Diff: Picturertank

« J'entendais tout, mais j'étais ailleurs... J'ai eu un cancer du sein en 2007, avec un ganglion métastasé. J'ai eu droit à la chirurgie, la chimio et la radiothérapie. J'appréhendais, mais j'ai eu la chance de rencontrer pour la pose du cathéter une charmante personne qui m'a tenu la main et m'a aidée à supporter cette épreuve avec l'hypnothérapie. J'entendais tout ce qui se passait, mais j'étais dans l'un de mes voyages, bercée par les odeurs, les couleurs et la voix de mon hypnothérapeute. Pour l'enlever, j'ai fait appel à la même personne. J'en ai pleuré de joie. »

Témoignage de Martha, posté sur le site de la Maison du cancer

12 → C'est comme la méditation finalement

Info/Intox. L'hypnose est un état naturel, qui a toujours existé. Les chamanes entrent dans une transe hypnotique, quand les adeptes du yoga, entre autres, méditent. Une pratique remise au goût du jour depuis les années 60, époque qui a également vu naître la sophrologie. Ce sont des **pratiques cousines** de l'hypnose, fondées sur les mêmes mécanismes. Cependant, l'hypnose est utilisée dans un but thérapeutique précis, alors que la méditation vise la relaxation, un bien-être général.

13 → L'hypnose agit comme un placebo

Intox. Les techniques d'imagerie modernes, telles que la résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) et la tomographie par émission de positron (TEP), ont permis d'objectiver les effets observés sur les patients opérés sous hypno-anesthésie. Lors d'un stimulus douloureux, **l'activité cérébrale diffère significativement selon que l'on se trouve sous hypnose ou à l'état de veille normale.** Le cortex cingulaire antérieur (CCA), à qui l'on attribue, entre autres, des fonctions cognitives comme la prise de décision, l'empathie et l'émotion, semble jouer un rôle prépondérant en cours d'hypnose.

Cette activité cérébrale particulière permettrait un meilleur encodage de l'information nociceptive (relative à la douleur) et, in fine, d'y répondre de manière plus adaptée. Selon certains chercheurs, l'hypnose empêcherait l'information d'atteindre les régions corticales supérieures, responsables de la perception de la douleur. D'autres avancent qu'elle permettrait plutôt de mieux y répondre, en activant plus efficacement les voies inhibitrices descendantes de la douleur. Les neurotransmetteurs qui interviendraient dans ces actions restent toutefois encore méconnus.

14 → L'hypnose permet de réaliser des économies

Info. L'hypnose permet de **réduire la durée d'examens médicaux.** Ainsi, les cystographies rétrogrades réalisées chez les enfants, douloureuses et traumatisantes, sont vécues avec moins d'anxiété, se déroulent mieux, et sont plus courtes de 14 minutes sous hypnose, selon la Stanford University School of Medicine. De leur côté, les chercheurs du service d'oncologie de la Mount Sinai School of Medicine ont observé que l'hypnose pratiquée avant des **opérations** pour un cancer du sein réduit non seulement les doses d'analgésiques et de sédatifs durant l'opération, mais également la douleur, les nausées, et la fatigue post-opératoires. Tenant compte des coûts réels des médicaments employés et du personnel requis, ils ont calculé une économie de **600 € par patiente.** De manière générale, l'hypnose permet de diminuer les doses de médicaments, les complications, l'anxiété, donc le temps et le travail du personnel, ce qui allège les coûts.

CONTACTS

Jean-Claude Espinosa
Président de la CFHTB
06 75 33 64 10
jeanclaudespinosa@hotmail.com

Frédérique Honoré
Présidente de l'IME de Biarritz-Pays Basque
06 03 85 60 26
cfhtb2011@sfr.fr

Attachée de presse
elsahypnose@gmail.com
06 21 73 28 52
Facebook: Colloque Hypnose Biarritz
twitter.com/ColloqueHypnose