

VIE QUOTIDIENNE VIE LOCALE

Publié le 06 octobre 2021 par Marie Barace Perromat

L'hypnose au service de la santé



Le docteur Gérard Fitoussi au côté du docteur Honoré Hugues - Photo © MBP

Du 17 au 19 septembre derniers, se tenaient les 10^{ème} Journées Hypnotiques de Biarritz (JHB), organisées par l'Institut Hypnosium, institut de formation en hypnose et thérapies brèves¹. Une décennie de congrès pour faire avancer l'utilisation de l'hypnose à des fins médicales.

À cette occasion, nous avons rencontré trois interlocuteurs parmi ceux qui ont contribué à faire de ce week-end un moment riche en réflexions. Le Docteur Frédérique Honoré, anesthésiste réanimateur à Biarritz, présidente fondatrice de l'Institut Hypnosium et présidente de cette 10^{ème} édition ; le Docteur Gérard Fitoussi, président de la Confédération Francophone d'Hypnose et Thérapies Brèves (CFHTB), la plus ancienne et la plus importante structure regroupant les instituts d'hypnose adressés aux professionnels de santé ; et le Professeur Pierre Castelnaud, neuropédiatre, directeur du service au CHU de Tours et formateur auprès de l'institut Hypnosium.

En 2019, Les Petites Affiches avaient déjà pu échanger sur le sujet lors de la 8^{ème} édition des JHB, ce qui permet de faire le point sur les avancées de l'hypnose au cours de ces deux dernières années.

À qui s'adressent ces Journées ?

Ce congrès est à destination des professionnels de santé uniquement. Tous les corps de métier peuvent l'utiliser dans leur domaine d'intervention, chacun en l'adaptant à ses particularités : ambulancier, sage-femme, anesthésiste, infirmier, chirurgien, dentiste, etc.

Hypnosium, c'est en réalité deux instituts. D'un côté, l'institut Milton H.Erickson** de Biarritz-Pays Basque, qui regroupe des praticiens et des chercheurs autour de l'hypnose médicale, et de l'autre, l'institut ORPHEE, qui a pour vocation le développement de son utilisation. Pour cela, ORPHEE met en place des modules d'enseignement, des formations médicales et paramédicales ainsi que des conférences, tous destinés aux professionnels, formant ainsi près de 2000 personnes annuellement. Les JHB font parties de ces propositions.

Pour cette 10^{ème} édition, pourquoi le thème « *Voir autrement* » ?

Le docteur Honoré nous répond que ce thème lui est venu spontanément. Deux mots qui collent parfaitement à l'idée que l'hypnose permet d'amener un changement auprès du patient.

Le professeur Castelnau ajoute que ce fil conducteur évoque en effet l'objectif du travail thérapeutique de l'hypnose qui est d'amener les patients à voir leur problème autrement en les plongeant dans un état de conscience modifié. Le concept fondateur utilisé en hypnose considère que le patient n'est pas soigné par le soignant seul, mais de manière conjointe avec lui-même. C'est-à-dire qu'il est celui qui amène les ressources thérapeutiques nécessaires à son mieux-être. Ensemble, soignant et patient réfléchissent aux outils et solutions qui vont permettre à ce dernier de voir son problème sous un regard nouveau afin d'aller mieux. Prenons l'exemple concret des maladies chroniques et plus précisément un patient asthmatique qui ferait trois crises par an maximum. Bien qu'ayant une fréquence réduite, ces crises ne peuvent pas être ignorées ; pour autant il apparaît qu'il serait dommageable d'infliger à ce patient un traitement chimique continu dont les effets secondaires seraient finalement plus délétères à long terme sur son état de santé général que la maladie elle-même. L'hypnose permet de dépasser la partie logique et rationnelle de la personne et d'aller traiter en profondeur le problème. Autrement dit, elle permet de franchir les barrières de l'inconscient pour aller à la source du problème et l'aider à moins percevoir la douleur sans avoir recours à une approche médicamenteuse.

Quant aux actes de chirurgie, pour donner un second exemple, ils sont souvent propices à l'émergence d'un stress ou d'une angoisse. L'idée est que l'anesthésiste ou l'infirmier s'occupe du patient de manière agréable pour générer un rapport de confiance, un sentiment de sécurité, qui va permettre de réduire ce stress et limiter la consommation de produit anesthésiste.

La « *magie* » de l'hypnose

Aucune magie dans l'hypnose. Les professionnels de santé ne possèdent aucun pouvoir, seulement des connaissances solides sur le fonctionnement du cerveau humain, acquises au cours de leur parcours de formation. En comprenant comment le cerveau du patient va se comporter, il est possible de lui faire mobiliser les ressources nécessaires à son protocole de soins. On propose ainsi au cerveau des suggestions thérapeutiques.

Chacun possède en lui la capacité à se mettre en état d'hypnose. Pensez notamment aux trajets que vous pratiquez quotidiennement sans vous en rendre réellement compte ; lorsque vous arrivez à bon port sans avoir eu réellement conscience de votre itinéraire, mais tout en ayant l'esprit occupé par d'autres pensées. L'état d'hypnose c'est cette capacité à être dans un état dissocié qui ouvre le cerveau aux autres suggestions qui lui sont offertes. Pour bien en comprendre le principe, on peut s'intéresser à l'hypnose en dehors du domaine de la santé. Elle peut par exemple être employée à des fins commerciales ou pour faire du spectacle. Dans les centres commerciaux, les aéroports, les gares, l'hypnose peut être utilisée au service de la publicité afin de créer des suggestions attractives.

Il faut bien comprendre qu'il ne s'agit pas de contrôler le cerveau de force. Seul le patient peut donner son autorisation, son accord implicite pour intervenir et l'aider à entrer en état hypnotique, ce qui explique que chez certaines personnes l'hypnose semble ne pas fonctionner. En réalité, même si nous avons tous des degrés de réceptivité différents, l'hypnose est donc possible pour tous.

Après avoir longtemps été marginalisée, l'hypnose tient une place de plus en plus importante dans le monde de la santé. Comment expliquez-vous cela ?

L'hypnose et ses effets thérapeutiques sont étudiés depuis la fin du 18^{ème} siècle. Au cours de ces deux siècles de pratique, elle a connu différentes phases la mettant tantôt sur le devant de la scène, tantôt en retrait. Le docteur Fitoussi nous explique que depuis les années 1980-2000, l'hypnose thérapeutique se trouve dans une phase ascendante parce que les recherches universitaires ont pu étayer un certain nombre d'informations jusque là empiriques. Depuis une dizaine d'années, de plus en plus de professionnels s'y intéressent parce qu'ils en ressentent les bienfaits à la fois pour eux-mêmes, mais aussi pour leur travail au sein des équipes dont ils font partie.