NOS EXPERTS

Dr GRÉGORY TOSTI
médecin algologue et hypnothérapeute au centre antidouleur de l'hôpital Ambroise-Paré (AP-HP), à Boulogne-Billancourt.

KEVIN FINEL
hypnothérapeute et formateur en hypnose, directeur de l'Arche (Académie de recherche et connaissance en hypnose ericksonienne).

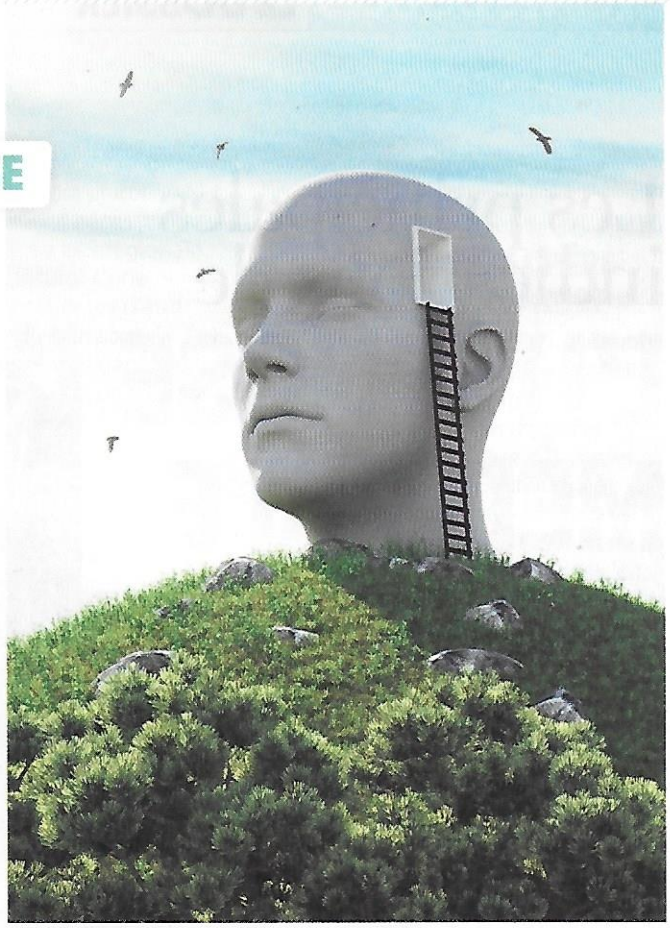
QUAND L'HYPNOSE SOIGNE

ELLE FASCINE AUTANT QU'ELLE INTRIGUE. L'HYPNOSE OCCUPE AUJOURD'HUI UNE PLACE DE CHOIX PARMI LES TRAITEMENTS ALTERNATIFS À DISPOSITION DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ, AUSSI BIEN PHYSIQUE QUE MENTALE. CONTRE LES DOULEURS, LES ADDICTIONS, LES PHOBIES... : FOCUS SUR LES RESSOURCES INSOUPÇONNÉES DE L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE.

PAR VIOLAINE BADIE

Anesthésistes, urgentistes, sages-femmes, kinésithérapeutes, chirurgiens-dentistes, psychologues… De plus en plus de soignants se forment à l'hypnose, désormais employée dans de nombreuses spécialités médicales, seule ou en complément d'autres thérapies douces ou allopathiques. Parallèlement, les études sur son efficacité et ses champs d'application se multiplient. Mais l'hypnose, c'est quoi au juste ? « *L'état d'hypnose correspond à une modification de l'état de conscience, différent à la fois de l'éveil et du sommeil* », répond le Dr Grégory Tosti, médecin de la douleur et hypnothérapeute. « *Cet état particulier rend possible le fait de travailler sur l'inconscient du patient. L'hypnose est ainsi un outil thérapeutique qui permet de changer la perception d'un élément, par exemple une blessure, une maladie, un traitement, un objet comme la cigarette, les aliments gras ou sucrés… Mais aussi la perception d'un événement comme un traumatisme, un accident ou un deuil.* » Ceci étant posé, de nombreuses idées reçues demeurent autour de l'hypnose. Rétablissons quelques vérités avec notre vrai/faux. ■

VRAI-FAUX SUR L'HYPNOSE



L'HYPNOSE NE FONCTIONNE **QUE CHEZ LES PERSONNES QUI Y CROIENT**

FAUX *« Tout le monde peut connaître cet état,* répond le Dr Grégory Tosti, *mais environ 10 % des personnes y sont très réceptives, 10 % à l'inverse y sont très peu réceptives. Les 80 % restants sont entre les deux. »* Même les personnes peu réceptives peuvent être hypnotisées, l'induction sera juste plus délicate. *« Les seuls vrais obstacles dépendent de conditions de santé. Dans le cas de démences, de troubles de l'attention, de déficits auditifs, il est plus difficile d'établir une connexion suffisante pour induire l'état d'hypnose »,* poursuit le médecin hypnothérapeute. L'hypnose peut également être utilisée chez les enfants. *« C'est même plus facile, car ils ont un imaginaire très développé, beaucoup moins d'autojugement et de barrières que les adultes »,* commente Kevin Finel, hypnothérapeute et formateur en hypnose. En revanche, comme leurs capacités d'attention sont restreintes, les séances doivent être courtes.

ELLE NE PRÉSENTE **AUCUN RISQUE**

VRAI ET FAUX L'hypnose n'est responsable d'aucun effet secondaire. Le pire qui puisse arriver est que la séance ne soit pas efficace. *« Il existe cependant une contre-indication à sa pratique : les troubles dissociatifs, comme dans la psychose ou la schizophrénie. Comme l'hypnose crée elle-même une dissociation entre ce qui est réel et ce qui est perçu, elle est susceptible de décompenser ces pathologies »,* alerte le Dr Tosti.

C'EST DE LA **MANIPULATION**

VRAI La suggestion hypnotique cherche à modifier des perceptions au niveau du cerveau. Toutefois, cette manipulation a ses limites. *« Il a été prouvé que les sujets sous hypnose ne peuvent pas être influencés jusqu'à faire quelque chose qui va à l'encontre de leur volonté ou de leurs valeurs »,* rassure Kevin Finel.

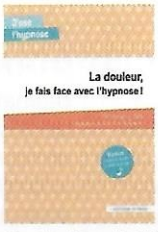
ON PEUT RESTER BLOQUÉ SOUS HYPNOSE

FAUX *« Même sous hypnose très profonde et sans intervention du thérapeute, au bout de 15 à 20 minutes grand maximum, la personne revient d'elle-même à un état totalement éveillé »,* répond Kevin Finel. Et après la séance, on garde un souvenir. *« Juste après la séance, on s'en rappelle plutôt bien. Ces souvenirs deviennent plus flous dans les jours qui suivent, mais on conserve en mémoire les grandes lignes »,* poursuit le spécialiste.

À lire

« Le cerveau sous hypnose », de Fanny Nusbaum, éd. HumenSciences, 17,90 €.

« Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose », de Kevin Finel, éd. Leduc, 18 €.



« La douleur, je fais face avec l'hypnose ! », du Dr Grégory Tosti, éd. In Press, 11 €.

Les principales indications de L'HYPNOSE MÉDICALE

Désormais courante dans les hôpitaux, l'anesthésie sous hypnose favorise une relaxation profonde afin d'éviter ou de réduire les analgésiques.

Quand l'hypnose rencontre les nouvelles technologies

Le CHRU de Nancy propose depuis le printemps 2022 une prise en charge par l'hypnose dans son pôle de chirurgie de l'appareil locomoteur. Gestes invasifs douloureux, situations stressantes, urgences en traumatologie... Des casques associant hypnose et réalité virtuelle permettent d'apaiser les patients pendant les actes de soin et de réduire la prise de médicaments. Le CHRU utilise déjà ce système depuis plus d'un an dans son service de chirurgie endoscopique, afin de réaliser des coloscopies sans anesthésie générale.

La douleur chronique

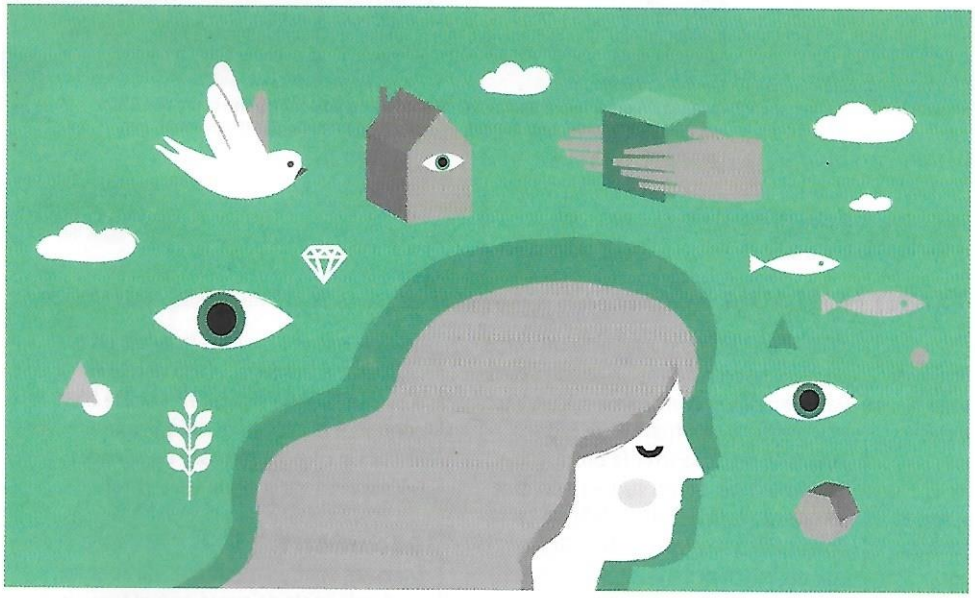
Dans les centres antidouleur, l'hypnose est de plus en plus proposée aux patients souffrant de manière chronique, en lien avec une maladie dégénérative, des troubles rhumatismaux, des lésions nerveuses... *« Elle diminue la perception du signal douloureux et réduit ainsi la prise d'antalgiques,* détaille le Dr Tosti. *Pour prolonger ces effets, nous apprenons aux patients des exercices d'autohypnose, à pratiquer chez eux quand ils ont mal, de la même manière qu'ils prendraient un médicament. »*

La douleur aiguë ou procédurale

C'est l'hypnose employée dans les blocs opératoires ou les services d'urgence. *« Le but est de distraire la pensée du patient, de le déconnecter de la situation et de sa douleur de manière à utiliser moins de produits anesthésiants et de sédatifs »,* poursuit le médecin algologue. En chirurgie, cette technique appelée hypnosédation est plutôt réservée à des opérations nécessitant une anesthésie locale ou locorégionale. Mais pas toujours ! L'Institut Curie a déjà proposé à des patientes d'être opérées d'un cancer du sein sous anesthésie locale plutôt que générale, grâce à un complément d'hypnose.

La santé mentale : phobies, addictions, traumatisme, dépression, compulsions...

L'hypnose est efficace dans beaucoup de domaines. Dans le traitement des phobies, elle change la perception de l'élément qui fait peur, comme l'avion, les araignées... *« Elle est aussi beaucoup utilisée dans les services d'addictologie, pour aider au sevrage du tabac, de l'alcool et de certaines drogues. En psychiatrie, de plus en plus de professionnels font appel à l'hypnose pour soigner des patients atteints de dépression, de stress post-traumatique... »,* énumère le Dr Tosti. De nouveaux champs d'application sont aussi étudiés. En jouant sur des facteurs psychocomportementaux, une équipe pluridisciplinaire française vient de démontrer que l'hypnose pourrait faire partie du traitement contre l'obésité. Le programme hospitalier de recherche HypnoDiet a prouvé qu'elle était efficace pour réduire l'impulsivité et la désinhibition vis-à-vis de l'alimentation, deux facteurs conduisant à une prise alimentaire excessive.



MALCOLM, 36 ANS « J'AI ÉTÉ OPÉRÉ SOUS HYPNOSE »

« C'était en 2021. J'ai subi une intervention à l'hôpital Fondation-Rothschild à Paris, afin de placer une prothèse des cordes vocales. Le chirurgien m'avait informé que je pouvais bénéficier d'une sédation par hypnose, en complément de l'anesthésie locale, afin de réduire la quantité de produits administrés. J'avais déjà connu de nombreuses opérations et cette idée m'a plu. Durant la consultation préopératoire, nous avons discuté avec le médecin anesthésiste qui induit l'hypnose, sur ce qui me calme, me réconforte... En ce qui me concerne, c'est la montagne ! Donc pendant l'intervention, l'anesthésiste m'a aidé à m'évader à la montagne, par l'imagination. C'est une sensation étrange, car on est dans deux dimensions en même temps. J'ai pu poser des questions au chirurgien, entendre ses instruments, mais je n'étais pas dans un bloc opératoire et n'ai pas senti l'opération. Je n'avais jamais testé l'hypnose, je n'avais donc pas de peur ni d'enthousiasme particuliers. Au final, j'ai trouvé cette expérience très positive. »

Le stress et les maladies à forte composante psychosomatique

« L'hypnose est capable de modifier le fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, impliqué dans la réponse de l'organisme face au stress, indique le Dr Grégory Tosti. *Cela explique pourquoi cette thérapie est efficace pour réduire le stress en lui-même, mais aussi pour soulager de nombreuses pathologies où le psychisme joue un rôle important. »* Un traitement par l'hypnose peut notamment s'avérer intéressant dans le cas d'ulcères gastriques, de maladies de peau comme l'eczéma ou encore d'asthme déclenchés par le stress.

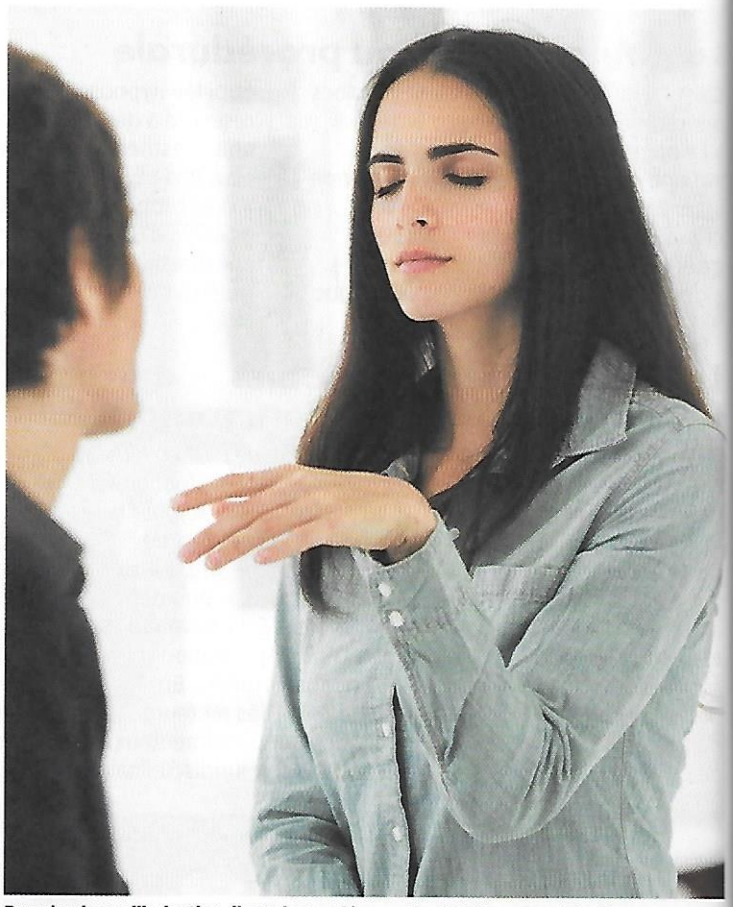
Le développement personnel

En modifiant un mode de fonctionnement très ancré, en levant des blocages conscients ou inconscients, l'hypnose offre de nombreuses possibilités. Le but ici n'est pas vraiment de soigner, mais d'améliorer le quotidien. Travailler la confiance en soi, la concentration, surmonter la peur de l'échec ou de l'abandon... Les indications dans ce domaine sont infinies.

Les mécanismes cérébraux de la suggestion hypnotique éclairés par les neurosciences

Quand il est sous hypnose, le cerveau ne serait pas aussi passif qu'il y paraît. C'est ce qu'ont démontré des chercheurs français dans une étude publiée dans la revue « Frontiers in Neuroscience »* Pour cette expérience, ils ont induit une surdité transitoire chez une patiente, grâce à l'hypnose. Sur son électroencéphalogramme, les chercheurs ont constaté la disparition de l'onde P300, qui correspond à la prise de conscience d'un stimulus par le cerveau. Cela confirme que les sons étaient bien perçus par l'oreille, mais ne l'étaient plus au niveau cérébral. Une activité a également été enregistrée dans une zone du cortex préfrontal. Selon les auteurs, elle correspond à un mécanisme déclenché de manière volontaire. Leur conclusion : le cerveau met en place lui-même un filtre dans sa perception des informations et accepte ainsi, de son plein gré, de suivre la suggestion hypnotique.

**Hypnotic Induction of Deafness to Elementary Sounds : An Electroencephalography Case-Study and a Proposed Cognitive and Neural Scenario, « Frontiers in Neuroscience », mars 2022.*



Dans la phase d'induction, il est demandé au patient de fixer son attention sur une perception, une image, un souvenir, un son, un mouvement, etc.

4 QUESTIONS À...

FANNY NUSBAUM, hypnothérapeute et chercheuse en neurosciences de l'intelligence.

« Classique », « ericksonienne », « humaniste »... Comment s'y retrouver dans les différents types d'hypnose ?
Pour simplifier, il existe deux grandes familles. Celle utilisée en médecine et dans les accompagnements thérapeutiques est plutôt une hypnose ericksonienne, avec différents courants. Elle porte le nom de son fondateur, Milton Erickson, un psychiatre américain qui a développé au XXe siècle une approche vraiment axée sur le soin. Et d'un autre côté, vous avez l'hypnose de spectacle, très autoritaire. La différence réside principalement dans l'intention.

Que se passe-t-il dans le cerveau et le corps en état d'hypnose ?
Cela va dépendre de l'état hypnotique, qui peut être plus ou moins profond. Dans une hypnose thérapeutique, le cerveau émet plutôt des ondes alpha, qui correspondent à un état calme et apaisé. Des effets sur le reste du corps peuvent survenir dans un second temps. Par exemple, si l'on amène le cerveau à percevoir une situation de bien-être, cela peut booster la production de sérotonine. Si l'on suggère un état de grande forme, c'est plutôt de la dopamine qui sera sécrétée. Grâce aux neurosciences, nous sommes en mesure d'étudier de mieux en mieux ces effets physiologiques.

Comment se déroule une séance ?
Elle dure en général entre 20 et 30 minutes. D'abord, le thérapeute amène par la parole son patient jusqu'à l'état d'hypnose. C'est la phase d'induction. Puis, il introduit un message appelé « suggestion hypnotique », souvent par l'intermédiaire de métaphores, qui doit être adapté pour atteindre l'objectif fixé : moins ressentir une douleur, ne plus trouver l'avion effrayant ou la cigarette attrayante... Cela demande d'avoir échangé en amont afin de bien connaître le patient et ce qui aura un impact sur lui. Le nombre de séances nécessaires varie selon les indications.

Qui consulter ?
Dans les centres médicaux, ce sont les professionnels de santé eux-mêmes qui proposent d'intégrer l'hypnose dans votre parcours de soin. En revanche, si vous consultez un thérapeute en ville, assurez-vous qu'il a suivi une formation solide à l'hypnose et pas simplement une initiation. L'Académie de recherche et connaissance en hypnose ericksonienne (Arche, Arche-hypnose.com) et l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale (AFEHM, Hypnose-medicale.com) proposent toutes deux sur leurs sites Internet un annuaire géolocalisé d'hypnothérapeutes.

ON TESTE !
Un exercice d'autohypnose ANTISTRESS

L'état d'hypnose est ici atteint en totale autonomie. Vous plongez dans votre inconscient grâce à votre propre imagination. Les indications sont les mêmes que pour l'hypnose accompagnée. Envie de tester ? Kevin Finel, formateur en hypnose ericksonienne, vous propose un exercice d'autohypnose antistress :

- **Installez-vous** dans un lieu calme.
- **Pensez à la situation** qui vous angoisse. Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluez-vous votre stress ?
- **Fermez les yeux** et analysez ce qu'il se passe dans votre corps. Où ressentez-vous ce stress ? Quelles sont ses caractéristiques (taille, couleur...) ?
- **Tentez ensuite de l'augmenter.** Cela peut paraître paradoxal, mais accentuer les sensations désagréables est plus facile au début et permet de se rendre compte que vous avez le contrôle sur ce que vous ressentez.
- **Puis inversez,** tentez de minimiser votre stress : visualisez-le de plus en plus petit, avec une couleur de moins en moins intense...
- **Alternez** ces « montées » et « descentes » 2 ou 3 fois.
- **Terminez l'exercice** en essayant de réduire le plus possible votre stress. Évaluez-le à nouveau sur une échelle de 1 à 10. A-t-il baissé ?

Plus vous vous entraînerez et plus l'exercice sera efficace. Avec l'expérience, il est possible de pratiquer l'autohypnose dans n'importe quelle situation : dans les transports en commun, dans une salle d'attente, en marchant...

Pour vous aider à pratiquer l'autohypnose, l'idéal est de commencer par quelques séances avec un thérapeute, pour apprendre les bases.