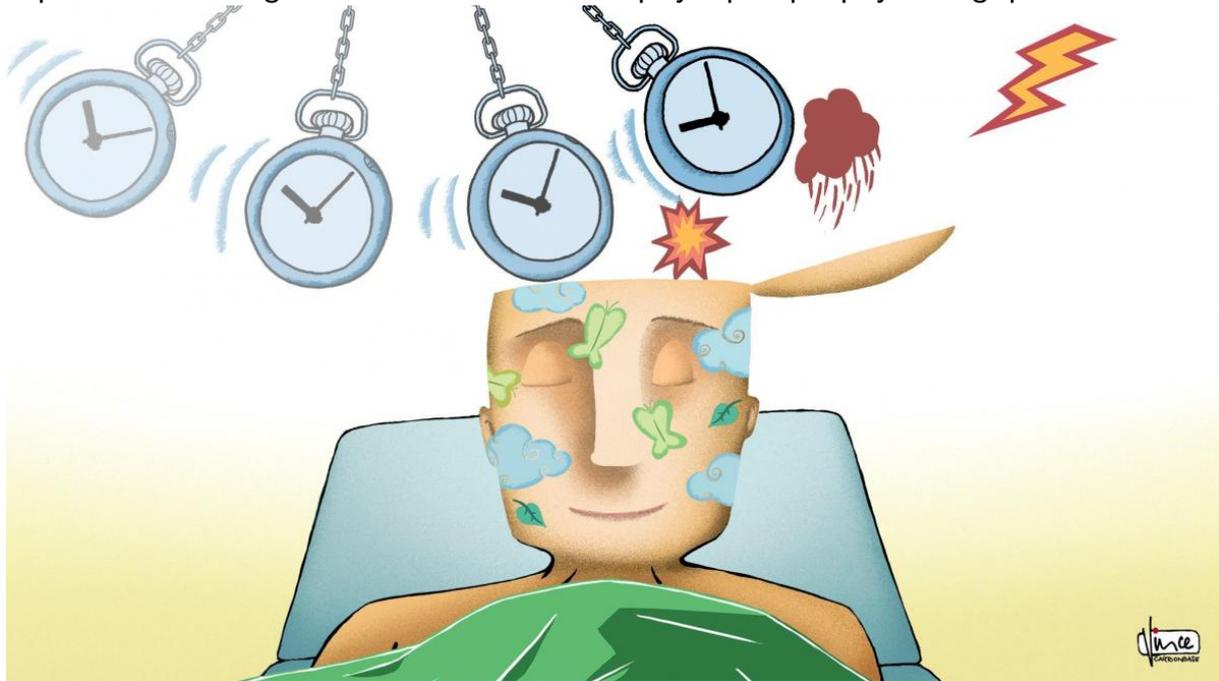


Ma santé: comment l'hypnose médicale réinvente les pratiques thérapeutiques

De nombreux services hospitaliers troquent certaines pratiques thérapeutiques contre l'hypnose. Loin d'être miraculeuse, elle peut cependant jouer un rôle important dans la gestion de la douleur tant physique que psychologique.

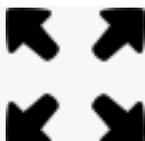


Par Pauline Martial
Le 17/03/2021 à 12:39

Lorsqu'on évoque l'hypnose, les représentations que beaucoup d'entre nous s'en font s'approchent souvent de ces démonstrations spectaculaires diffusées à la télévision dans lesquelles un hypnotiseur plonge des personnes dans une profonde torpeur, pouvant ainsi les amener à faire ou dire n'importe quoi sans même qu'elles ne s'en rendent compte. Mais loin des clichés de ces shows télévisuels, l'hypnose possède des vertus thérapeutiques reconnues. « L'hypnose se substitue notamment à l'anesthésie lors des chirurgies de surface telles que les opérations de la thyroïde, ou les mastectomies. Mais contrairement à ce que certains pensent, le patient hypnotisé ne dort pas. On lui demande de se concentrer sur un souvenir heureux pour qu'il atteigne progressivement un état de conscience modifié », explique Fabienne Roelants, anesthésiste aux Cliniques Saint-Luc.

LIRE AUSSI [Peut-on arrêter de fumer sous hypnose?](#)

Au bloc opératoire, l'avantage premier de cette pratique est d'éviter l'anesthésie générale et ses éventuels effets secondaires, et ainsi permettre au patient de se remettre plus rapidement. Mais la thérapie par l'hypnose a également fait ses preuves dans la prise en charge d'autres pathologies, tant physiques que psychologiques. Son efficacité a en effet été prouvée dans la prise en charge des troubles anxieux ou dépressifs mais aussi celle des acouphènes, des migraines, de l'eczéma et du psoriasis.



LIRE AUSSI [Papillomavirus: pourquoi il faut aussi vacciner les garçons](#)

L'hypnose serait également indiquée dans le traitement de certaines douleurs aiguës et chroniques. Mieux, elle soulagerait considérablement les malades du cancer. « Je me souviens, par exemple, d'un adolescent qui souffrait de vomissements irréductibles avec les antiémétiques, autrement dit les médicaments administrés aux patients en chimiothérapie qui agissent sur les nausées. En deux ou trois séances, l'hypnothérapie a fait des miracles. Un autre patient souffrait lui de douleurs que même la morphine ne suffisait pas à calmer, l'hypnose l'a considérablement aidé à les gérer », confie Evelyne Josse, psychologue formée à l'hypnose (ULB) et chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz).

Modifier le rapport à la douleur

Pour comprendre comment une thérapie par l'hypnose peut à ce point jouer un rôle dans la gestion de la douleur, il faut s'intéresser à la manière dont l'information douloureuse est transmise. « Elle est envoyée via notre système nerveux à notre cerveau et active différentes régions de ce dernier », développe Christine Watremez, anesthésiste et spécialiste de l'hypnose médicale aux Cliniques Saint-Luc.

« Chacune de ces régions correspond aux composantes de la douleur – sensorielle, émotionnelle, cognitive et comportementale. Or, des études ont prouvé que l'hypnose était capable de modifier l'activation de ces zones et par conséquent de modifier notre rapport à la douleur ».

NEWSLETTER REPENSONS NOTRE QUOTIDIEN

Infos positives, bons plans, solutions... Chaque dimanche, place aux initiatives qui peuvent changer votre quotidien.

Je m'inscris

LIRE AUSSI [L'endométriiose, une maladie de l'ombre encore mal diagnostiquée](#)

Si l'hypnothérapie permet d'améliorer le quotidien des migraineux ou de soulager les patients atteints de douleurs chroniques, elle n'est cependant en rien une pratique miraculeuse. « L'idée avec l'hypnose médicale ou thérapeutique n'est absolument pas de détourner les patients de la médecine traditionnelle », s'accordent à dire les trois spécialistes de l'hypnose. « On ne guérit pas du cancer seulement avec l'hypnose. Dans le cas de telles pathologies, elle ne doit être

envisagée que comme une thérapie complémentaire aux traitements médicaux et chirurgicaux classiques », insiste pour sa part Evelyne Josse.

L'hypnose est déconseillée aux patients présentant des troubles psychotiques, mais adaptée à tous les autres patients n'étant pas concernés par cette contre-indication. Cette pratique constitue d'ailleurs un état naturel dans lequel chacun d'entre nous s'est déjà plongé, sans pour autant s'en rendre compte. Le simple fait d'avoir l'esprit ailleurs s'apparente à de l'hypnose. Certains individus y seraient cependant plus réceptifs que d'autres.

N'est pas hypnotiseur qui veut

Pa.MI

Si tout le monde peut être hypnotisé (pour peu de l'accepter), devenir hypnotiseur ne s'improvise pas. Cette pratique s'acquiert par le biais d'une formation. Plusieurs instituts la dispensent en Belgique, mais il n'existe aujourd'hui aucun organisme officiel pour les chapeauter. Comment alors distinguer les hypnotiseurs expérimentés des charlatans ? « Le mieux est probablement de demander les coordonnées d'un thérapeute de confiance à son médecin traitant ou à un autre professionnel de la santé. Il ne faut jamais hésiter non plus à se renseigner sur un praticien, et lui demander ses références, sa formation de base, l'institut où il a appris l'hypnose... Mieux vaut se fier à des praticiens, issus à la base du monde médical ou paramédical, qui ont ajouté l'hypnose à leur arc », conseille Evelyne Josse.