

# L'hypnose médicale un soin de support pour

De plus en plus utilisée en médecine ainsi qu'en chirurgie, l'hypnose médicale aide à puiser dans ses propres ressources pour tenir l'anxiété et la douleur à distance.

**A**u bloc opératoire, en urgence obstétricale, dans la rééducation en orthophonie, l'insomnie, le traitement des phobies, l'accompagnement de l'anxiété et des effets secondaires des traitements anticancéreux... L'hypnose a toute sa place dans les établissements de santé, comme en atteste le 13<sup>e</sup> Forum de la confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves, qui s'est tenu à Bordeaux du 15 au 18 mai dernier.

L'hypnose médicale consiste à placer momentanément la personne dans un environnement agréable qu'elle choisit et qui lui fait plaisir, pour l'amener dans un état de conscience particulier entre veille et sommeil. Elle est ainsi plus réceptive à la suggestion. « *Le principe est de leurrer le cerveau, de faire diversion grâce à la dissociation (je suis à la fois là et ailleurs). Plutôt que d'être assis sur le siège passager, on reprend le volant en main et on choisit sa direction* », aime à dire Maryne Durieupeyroux, infirmière titulaire des diplômes universitaires (DU) douleur et hypnose à l'Institut Bergonié (Bordeaux).

## Des bénéfices en cancérologie

Avec déjà plus de mille séances à son actif, la jeune femme est tellement convaincue par les bienfaits de l'hypnose médicale qu'elle a mené, pendant deux ans, un projet de recherche baptisé Hypno-AJA. Grâce au financement de la

fondation Bergonié, vingt adolescents et jeunes adultes soignés pour un sarcome (tumeur des tissus mous et/ou osseux), ont ainsi pu bénéficier de séances d'hypnose lors d'une cure de chimiothérapie sur deux, pour alléger leurs souffrances physiques et psychologiques. Et les résultats sont là, sans appel : « *Après chaque séance d'hypnose, on observe 100 % de diminution sur l'échelle de l'anxiété et un moindre recours aux différents médicaments antalgiques, antiémétiques...* »

Forte de ces résultats, Maryne Durieupeyroux poursuit avec un nouveau projet de recherche (Hypno AJA 2) qui portera, d'une part, sur une cohorte d'adolescents et jeunes adultes avec des sarcomes et tumeurs des testicules ou de l'ovaire et, d'autre part, sur des femmes non-ménopausées avec un cancer du sein. Reste à trouver une partie du financement\* pour mener à bien ce projet et réaliser le souhait de Maryne : « *Que l'hypnose médicale soit reconnue comme un soin de support à part entière, pour affronter ce parcours de soins long et mutilant. Ce n'est pas un luxe, l'hypnose favorise aussi l'observance thérapeutique et réduit l'intensité des effets secondaires des traitements.* »

## Moins de douleurs

Dans le syndrome de l'intestin irritable (SII) également, alors que les traitements médicamenteux sont peu efficaces, l'hypnose médicale a donné des résultats concluants.



Rien de magique dans cette pratique capable de soulager efficacement les malades dans leur parcours de soins.

L'hypnose s'est aussi révélée efficace pour alléger les souffrances physiques et psychologiques des séances de chimiothérapie.

« *Elle peut notamment aider à normaliser la sensibilité viscérale et semble avoir un effet sur les contractions intestinales*, a précisé la Dre Pauline Jouët (Hôpital Louis-Mourier, Colombes, AP-HP), gastro-entérologue, au cours des dernières Journées francophones d'hépatogastroentérologie et d'oncologie digestive (JFHOD 2024). *Elle a aussi un effet sur des activations cérébrales anormales en réponse à une stimulation rectale douloureuse.* »

Dans une étude anglaise sur plus de 1 000 patients souffrant d'un SII réfractaire au traitement médical, l'hypnose médicale a entraîné une amélioration des symptômes, avec notamment une baisse significative

des douleurs et des ballonnements, chez 76 % des patients, après trois mois de sessions hebdomadaires. De même, dans la polyarthrite rhumatoïde, l'hypnose médicale aide certains malades à prendre de la distance par rapport à leur douleur et donc à mieux supporter la maladie, ce qui ne peut que contribuer à leur moral. C'est d'autant plus important quand l'on sait qu'une personne dépressive a une perception accrue de la douleur, qui l'entraîne souvent dans un cercle vicieux douleur-dépression-douleur.

## Un vrai engagement

« *L'hypnose n'a aucun effet indésirable et l'objectif est que la personne soit rapidement autonome, capable de maintenir ou retrouver*

# ale, les patients



## Hypnose et réalité virtuelle

Parce qu'on n'a pas toujours un praticien formé à l'hypnose dans son équipe, des casques combinant l'hypnose médicale et la réalité virtuelle permettent de diminuer la douleur et l'anxiété des malades avant, pendant ou après une opération ou un soin. Le Dr Etienne Dahan, rhumatologue et Alexandre Brockhoff, infirmier, proposent ce type de casque avant les injections de plasma riche en plaquettes (PRP) prescrites en cas d'arthrose du genou, de la hanche ou de l'épaule... Sous-bois, montagne, plongée sous-marine, la personne choisit l'univers dans lequel elle va évoluer pendant l'injection. Une voix l'accompagne et guide sa respiration pour induire un lâcher-prise total.

*cet état de bien-être, par la pratique de l'autohypnose, souligne le Dr Delzangles, maître de conférences, praticien hospitalier et hypnothérapeute. Quelques séances suffisent pour apprendre des exercices que l'on pratiquera ensuite seul chez soi, chaque jour, en faisant la vaisselle ou le ménage.» Car l'hypnose médicale n'a rien de magique, ni de miraculeux, la volonté et la coopération du patient sont indispensables pour profiter de ses bienfaits. « C'est un travail de bon sens, qui exige un effort personnel. Un peu comme à la salle de sport, il faut s'entraîner, travailler... accompagné par un professionnel de santé. »*

\* <https://www.fondationbergonie.fr/2024/02/levee-de-fonds-pour-le-projet-hypno-ajal/>

CHAQUE MOIS,  
RETROUVEZ  
VOTRE COLLECTION  
DE ROMANS INEDITS  
*Nous Deux*  
AVEC LE MAGAZINE

1€  
.60\*  
SEULEMENT  
EN + DE NOUS DEUX



\*Ce prix est valable uniquement dans le cadre de l'offre promotionnelle proposée chez votre marchand de journaux, dans la limite des stocks disponible