

# L'hypnose, un outil pour les médecins et les soignants

**L'hypnose n'est pas un tour de magie. Utilisée scientifiquement, elle est un outil thérapeutique efficace, basé sur la relation.**

On parle beaucoup d'hypnose. Tirillée entre l'aura de mystère que lui a léguée le passé et cet effet de mode, elle appelle un regard objectif qui la ramène à ce qu'elle peut être: un outil médical tout à fait intéressant. Cette technique a contribué à des avancées essentielles de la médecine moderne, notamment dans le domaine de la douleur (anesthésie), ou dans celui des troubles psychiques (psychothérapie). Aujourd'hui encore, elle offre un champ intéressant de recherches scientifiques expérimentales et cliniques. Cette pratique s'appuie sur deux siècles d'expérience.

«L'hypnose, est l'état dans lequel nous nous trouvons quand nous sommes dans la lune, dans un moment d'absorption, de rêve», explique le Dr. Bonvin, anthropologue, psychiatre et médecin adjoint aux Institutions psychiatriques du Valais Romand. Nous nous faisons une



**L'hypnose, ce n'est pas ce regard ensorcelant plongé dans les prunelles du patient jusqu'à ce qu'il vote double...**

représentation indépendante du contexte par le souvenir, l'invention, l'imagination. La mé-

decine provoque cet état pour modifier la perception. Prenons le cas d'un patient qui souffre d'un cancer, on ne guérit pas sa tumeur, mais on transforme la perception qu'il en a, afin d'atténuer ses angoisses».

## Nombreuses indications

L'état hypnotique est banal, chacun y entre spontanément plusieurs fois par jour, quand il se focalise sur une lecture, les propos d'une personne. L'hypnose médicale est donc possible pour tous. Elle est utile pour lutter contre les angoisses, les psychoses. Elle peut aider les personnes qui ont vécu un traumatisme et qui ne cessent de le «revivre». Elle peut même soutenir le fumeur qui décide d'arrêter de fumer.

L'hypnose, à l'origine de l'anesthésie, est un outil intéressant dans ce domaine

aussi, pour autant que le patient soit informé de ce qu'on lui fait, et avec son plein consentement. Elle apporte une détente à l'enfant hyperactif. La rhumatologie l'utilise pour augmenter le confort du patient. L'obstétrique y trouve un moyen d'agir sur les douleurs de l'accouchement et le rythme des contractions utérines. Les grands brûlés, même, en profitent: la suggestion du froid permet de diminuer les doses d'anesthésiques et d'antalgiques. ///

GPr

## PAS DE MAGIE

Comment? Sans baguette magique, ni pendule, ni regard ensorcelant plongé dans les prunelles du patient. «L'hypnose est un état de concentration et de relaxation par lequel l'inconscient se trouve plus réceptif qu'à l'état normal de veille. C'est une relation d'accompagnement du patient»; on le stimule à porter une attention particulière et soutenue sur un thème qui va dépendre de ce qu'on traite.

## Depuis la nuit des temps

«L'hypnose est le terme donné en Occident, depuis le 19<sup>e</sup> siècle, à la pratique de la transe qui, elle, est connue depuis la nuit des temps. Elle est représentée dans les peintures de la Préhistoire, celles de Lascaux par exemple», rappelle le Dr Eric Bonvin. L'hypnose, ou la transe, fait donc partie de notre patrimoine culturel, les médecins l'ont toujours utilisée d'une manière ou d'une autre, c'est une sorte d'artisanat qui se transmet.

L'imagination a fait très peur au Moyen Age et à la Renaissance. A la fin du 17<sup>e</sup> siècle, le métaphysicien français Malebranche l'appelait encore «la folle du logis». Ce n'est qu'au siècle des Lumières que les choses changent. A cette époque, un médecin alle-

mand qui a observé les grands exorcismes en Bavière déclare que tout se joue entre l'exorciseur et le possédé. Il met au point la théorie selon laquelle un fluide circule entre les humains et fonde une méthode et un instrument pour soigner par le magnétisme.

Justement, les physiciens Franklin et Lavoisier s'intéressent au sujet. Après des mois de recherche, ils concluent que les guérisons inexplicables doivent être attribuées à la seule imagination. Autrement dit, l'imagination peut guérir, donc utilisons-là, utilisons les techniques du magnétisme. «C'est le début de l'hypnose qui a d'abord servi à atténuer la douleur, mais a également été l'outil de la première psychiatrie», précise le Dr. Bonvin.

La notion de relaxation va s'affirmer à partir des années 1930. Un courant venu d'Allemagne encourage l'entraînement autogène: détendre l'esprit pour détendre le corps. Après la guerre, l'afflux de mutilés stimule la réflexion sur la douleur, tandis qu'un médecin atteint de poliomyélite parvient à se soigner par l'hypnose. Peu à peu, on se met à penser qu'il n'est pas nécessaire de comprendre pour traiter et que le pouvoir se trouve chez le patient. A partir de 1950, Palo Alto, institut de recherche sur les manifestations particulières de la relation, va contribuer à confirmer l'intérêt de l'hypnose médicale. ///

GPr

Dans le cas de douleur interventionnelle, chez le dentiste par exemple, «l'attention du patient est complètement captée par l'hypnotiseur qui est totalement disponible, lui-même hypnotisé par son patient». Pour éloigner la perception de la douleur, les deux personnes se concentrent sur une sensation agréable, un souvenir heureux. L'art du praticien consiste à entretenir ce souvenir, à l'intensifier et y maintenir son patient. «C'est très gratifiant, nous vérifions à chaque instant que notre intervention est utile».

### RELATION HUMAINE

Dans les cas de douleur chronique, problématique difficile qui laisse mal à l'aise la médecine,

«nous n'allons pas chasser cette douleur, mais aider à l'apprivoiser, la contrôler, apprendre à vivre avec elle, faire en sorte qu'elle ne dérange plus», note le Dr. Bonvin. Efficace pour modifier la perception de la douleur ou de la peur, l'hypnose est utile aussi pour corriger les troubles de la perception elle-même. Pour une personne atteinte de dépression, le monde est noir; cette mélancolie peut se manifester par des douleurs physiques. Le thérapeute va agir sur la perception négative du patient, l'aider à la transformer en une vision plus optimiste.

«L'hypnose est une approche intéressante quand les patients se sentent à l'aise avec elle» non

pour remplacer les autres techniques médicales mais pour les compléter. Elle est à la mode en ce moment, on la voit comme une clé magique. On oublie qu'elle est un outil en médecine depuis longtemps. Le Dr. Bonvin, lui, insiste sur la relation humaine dans une société où l'on s'en méfie, («voyez comme on repousse cette relation en utilisant l'Internet, le téléphone et les SMS plutôt que le contact direct»). Il se situe dans une démarche qui veut rassurer les patients sur leur état et les soulager. ///

Geneviève Praplan

### LECTURES:

Eric Bonvin et Gérard Salem, «Soigner par l'hypnose» et «L'hypnose au pluriel», Ling, 1999, réédité chez Masson.

François Roustang, «Influence», Minuit, 1990 et «Qu'est-ce que l'hypnose», Minuit, 1994. Boris Cyrulnik, «L'ensorcellement du monde», Odile Jacob, 1997.

Victoire Simon, «Du bon usage de l'hypnose», Laffont, 2000.