

8 raisons d'essayer l'hypnose médicale

 femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypnose-medicale-2405 1

lundi 28 septembre 2015 Claire Gabillat



Ni magie, ni gadget, l'hypnose est un véritable outil thérapeutique. Arrêter de fumer, diminuer la douleur, éviter une anesthésie générale, de plus en plus de professionnels de santé l'utilisent. En ville comme à l'hôpital.

Officiellement enseignée à la faculté de médecine depuis 2001, reconnue comme une technique médicale par l'Ordre des médecins depuis 2005, l'**hypnose médicale** fait de plus en plus d'adeptes. À mi-chemin entre le sommeil et l'éveil, elle permet d'accéder à son inconscient et de le reconditionner. Ou plutôt de l'enrichir. On y arrive en fixant un objet, en évoquant un souvenir agréable ou par le biais d'une simple conversation.

« L'hypnose peut être d'une grande aide pour les soignants, dans certains actes opératoires, dans des situations aiguës mais aussi dans les troubles chroniques et dans la relation au patient », explique le Dr Patrick Bellet (1), président fondateur de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (www.cfhtb.org) et organisateur du 20e congrès mondial de l'hypnose. Évidemment, l'hypnose ne se substitue pas aux traitements médicaux. Il s'agit plutôt d'une approche complémentaire globale qui en renforce les effets ou aide à mieux les tolérer. Et la bonne nouvelle, c'est que tout le monde peut entrer dans un état hypnotique (à condition évidemment de le vouloir) et que cet état ne présente aucun risque.

Diminuer la douleur

C'est l'une de ses grandes indications : l'hypnose permet d'abaisser le seuil de la douleur et de diminuer les doses de médicaments prescrits.

Comment ça marche ? Sa pratique module certaines zones spécifiques du cerveau (ce qui a été objectivé par l'imagerie cérébrale). Elle permet ainsi, en travaillant sur l'imaginaire via des jeux mentaux (déplacement de la douleur vers une autre partie du corps, dépôt d'un anesthésique virtuel, etc.), de réduire les connexions des nerfs périphériques responsables de la perception de la douleur.

Pour qui ? L'hypnose a démontré son efficacité dans les douleurs aiguës ou chroniques, notamment celles qui sont provoquées par les soins (en particulier chez les grands brûlés), l'[accouchement](#) ou les [cancers](#). Elle donne également de bons résultats dans les douleurs qui résistent aux traitements classiques ([migraine](#), [mal de dos](#), douleurs neurologiques, rhumatismales, abdominales, etc.).

Arrêter de fumer

Cette thérapie est particulièrement adaptée aux troubles du comportement en général et aux addictions en particulier : tabac, cannabis, alcool, mais aussi gras, sucre, café, jeux, ordinateur...

Comment ça marche ? L'[arrêt du tabac](#) par hypnose vise à réduire la dépendance psychologique par des suggestions fortes : le dégoût du tabac avec l'association tabac-nausée par exemple, ou encore le plaisir de respirer, le désir d'être à nouveau libre. Une seule séance peut suffire.

Pour qui ? « L'hypnothérapie s'adresse à tous les fumeurs, peu ou très fortement dépendants, quelle que soit l'ancienneté de leur tabagisme », assure le Dr Jean-Marc Benhaïem (2), spécialiste de l'hypnose, président de l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale (www.hypnose-medicale.com). Une condition : avoir pris la décision d'arrêter de fumer et être motivé.

Etre moins angoissé

L'hypnose peut être d'un grand secours contre le stress et tous les symptômes qui vont avec, des troubles du sommeil aux attaques de panique, en passant par les maux de tête, de dos, de ventre.

Comment ça marche ? Après une séance de 15 minutes, les hormones de stress comme l'adrénaline baissent de moitié. D'abord parce que l'hypnose a un effet relaxant. Ensuite parce qu'elle permet de restructurer ses pensées et de mieux contrôler ses pensées stressantes en fixant son attention sur une sensation, une image ou un lieu précis.

Pour qui ? « Le panel d'indications est très varié », indique le Dr Patrick Bellet. Stress, nervosité, angoisse, anxiété, mais aussi phobies, dépression, troubles obsessionnels compulsifs. « L'hypnose est également une bonne indication pour traiter les névroses post-traumatiques », ajoute le médecin.

Avoir une sexualité au top

Les troubles sexuels sont la plupart du temps causés par des facteurs psychologiques que l'hypnose médicale permet de comprendre et de dépasser.

Comment ça marche ? La stratégie thérapeutique repose sur l'imagerie (visualiser la possibilité d'une pénétration ou d'une érection par exemple) ou sur des suggestions indirectes type métaphores. But : désactiver les freins au désir et au plaisir, désamorcer l'obsession de l'échec à répétition ou de la douleur, voire reconstruire l'image de soi, en enlevant les pensées négatives (trop grosse, trop maigre).

Pour qui ? L'hypnose peut aider à traiter quasiment tous les dysfonctionnements sexuels féminins (vaginisme, frigidité, baisse de libido) et masculins (éjaculation précoce, impuissance), sauf quand ils ont une cause organique (diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, médicaments).

Améliorer la fertilité

Les bénéfices de l'hypnose dans la prise en charge de la stérilité par procréation médicalement assistée ne sont plus à prouver. Plusieurs études montrent qu'elle augmente significativement le taux de grossesse et d'implantation par embryons.

Comment ça marche ? L'hypothèse retenue est celle de la diminution du stress et de la peur. Les suggestions hypnotiques aideraient en effet la femme à détendre l'utérus pendant le transfert embryonnaire et à se projeter dans l'avenir. Deux techniques sont le plus souvent employées : la visualisation (un champ que l'on prépare pour les semailles par exemple) et la futurisation (comme imaginer son bébé dans un couffin).

Pour qui ? Toutes les femmes qui ont des difficultés à avoir un enfant. À noter que l'hypnose peut aussi être utilisée en préparation prénatale, en salle de naissance, en suites de couches ou pour soulager certains troubles gynécologiques (douleurs mammaires, vulvaires, vaginales, pelviennes, menstruelles).

Bénéficier d'une anesthésie légère

L'hypnose intègre peu à peu les blocs opératoires. Dans les hôpitaux, les cliniques et même les centres anticancéreux comme l'Institut Curie à Paris, qui l'utilise notamment pour ses opérations du cancer du sein. Elle permet d'éviter l'anesthésie générale, ses effets secondaires et ses complications.

Comment ça se passe ? L'anesthésie avec hypnose, ou hypnosédation, combine des techniques d'hypnose (le plus souvent la dissociation corporelle) à de faibles doses de sédatifs ou une anesthésie locale. L'opéré reste conscient, mais son esprit est ailleurs, focalisé sur un monde virtuel tellement profond qu'il ne ressent ni stress, ni douleur.

Pour qui ? L'hypnosédation est particulièrement adaptée aux patients fragiles ou présentant des contreindications à l'anesthésie générale. Elle peut être proposée en cas de chirurgie non profonde (thyroïde, hernie, sein, etc.), d'endoscopie ou de radiologie interventionnelle.

Soigner ses problèmes de peau

L'hypnose marche aussi très bien en dermatologie. Elle contribue à traiter les lésions cutanées, et leurs conséquences (démangeaisons, troubles du sommeil, tensions).

Comment ça marche ? La technique hypnotique la plus employée est la suggestion. Mais ce n'est pas la seule. Quand elle ne suffit pas, il est possible de recourir à l'imagerie (avec l'application de crème virtuelle notamment). Les deux ont la même finalité : calmer les effets de la maladie de peau (notamment les démangeaisons), stimuler la cicatrisation en activant le système immunitaire, et réduire le stress et la sensation de mal-être qui vont souvent avec.

Pour qui ? Cette méthode peut contribuer à soulager bon nombre de maladies cutanées, à commencer par l'acné, l'[eczéma](#), l'urticaire, l'herpès et le zona. Des études ont montré de très bons résultats dans le psoriasis et les verrues notamment.

Et pour les enfants ?

L'hypnose marche très bien aussi pour eux. Ils y seraient même plus réceptifs que leurs aînés. Comme pour les adultes, il s'agit de plonger l'enfant dans un état de rêverie approfondie, mais les techniques utilisées sont différentes, surtout chez les plus petits. Elles reposent en effet essentiellement sur la distraction (faire des bulles, gonfler un ballon, jouer avec une marionnette, écouter une histoire intégrant son univers de prédilection, etc.). « En pédiatrie, l'hypnose est indiquée à l'hôpital, pour la chirurgie, la pose d'une sonde gastrique ou d'une perfusion par exemple, mais aussi en ville, notamment en cas de cauchemars ou de « monstres » dans la chambre », explique le Dr Bellet. Ce genre de problèmes peut en effet être résolu en 2 ou 3 consultations avec des résultats visibles dès la première séance.

L'autohypnose : ça marche vraiment

L'état hypnotique est un état totalement naturel dans lequel nous entrons plusieurs fois par jour spontanément. On l'expérimente tous sans le savoir lorsque nous rentrons chez nous sans avoir réfléchi à la route à prendre par exemple. Autant dire qu'il est possible de se mettre soi-même en état d'hypnose. La technique s'apprend même assez facilement. Pour aller plus loin : « L'autohypnose, c'est malin », de Jean-Michel Jakobowicz (éditions Leduc).

(1) « *L'hypnose pour réhumaniser le soin. Protéger, cicatriser, inventer* », Odile Jacob

(2) « *Le guide de l'hypnose* », In Press.

Lire aussi : "[L'hypnose m'a sortie de ma dépression](#)" et [Arrêter de fumer avec les médecines douces](#)

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypnose-medicale-24051>