

# Fibromyalgie : l'hypnose pour réduire les symptômes

femmeactuelle.fr / sante/medecine-douce/fibromyalgie-hypnose-reduire-les-symptomes-3093 5

mercredi 22 juin 2016



Justine Henry

En France, 2 à 3 millions de personnes seraient touchées par ce mal encore mystérieux. Pour atténuer les symptômes, l'hypnose peut être efficace. Les explications de Nathalie Roudil-Paolucci, directrice de l'institut Noesis, hypnoanalyste, superviseur et chercheur en sciences humaines.

La **fibromyalgie** est une maladie complexe, que la médecine a encore du mal à comprendre. Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 1992, elle se caractérise par de nombreux symptômes : douleurs chroniques localisées (des "points" répartis sur tout le corps), troubles du sommeil, anxiété, vertiges, troubles digestifs, état dépressif...

La fibromyalgie (aussi appelée fibrosite, polyentésopathie ou syndrome polyalgique idiopathique diffus) concernait 3 % à 5 % de la population française, dont 75 % de femmes. Au total, cela représente 2 à 3 millions de Français – dont 300 000 en situation invalidante sévère.

**Coté traitements, la France tâtonne encore.** Démunis face à l'absence de lésions ou d'inflammations, les médecins prescrivent des antalgiques (paracétamol, codéine, **tramadol**), des antidépresseurs, des antiépileptiques, des cures thermales... mais aussi un soutien psychologique.

"Les hypnothérapeutes reçoivent souvent des patients souffrant de fibromyalgies, confirme Nathalie RoudilPaolucci. Nous travaillons en collaboration avec les médecins (voire avec les psychologues) et nous obtenons de bons résultats."

## L'hypnothérapie, un premier pas vers la reconnaissance

"Le drame des fibromyalgiques, c'est qu'ils ne sont pas reconnus : beaucoup d'entre eux éprouvent de la honte et de la culpabilité vis-à-vis de cette maladie mystérieuse, que certains médecins qualifient encore de mal imaginaire..." explique Nathalie Roudil-Paolucci.

C'est là le premier rôle de l'hypnothérapeute : lors de la première consultation, celui-ci va établir une relation de confiance (appelée "alliance thérapeutique") avec le patient. "En clair, le praticien va prendre la personne au sérieux, lui témoigner de la considération et du respect. C'est une base absolument essentielle pour espérer une amélioration de la situation."

**Ensuite vient l'anamnèse.** Ce (long) entretien permet à la personne de décrire sa maladie, ses symptômes... mais aussi de raconter son histoire. "Nous avons remarqué que, dans de nombreux cas, un traumatisme pouvait être à l'origine du syndrome fibromyalgique : un divorce, des carences affectives, un déménagement, un accident de la route, un problème survenu pendant l'enfance, une maladie... Lors de l'anamnèse, l'hypnothérapeute repère ces charnières de vie – et surtout, la façon dont la personne en parle."

"Bien sûr, il ne s'agit pas de considérer que la fibromyalgie est une maladie imaginaire. Ce qui est totalement faux, sachant, en plus, qu'il est retenu aujourd'hui qu'il pourrait s'agir d'un dysfonctionnement des mécanismes centraux de contrôle de la **douleur**. En revanche, il y a une composante psycho-somatique à travailler. Les croyances, les contradictions existentielles, les certitudes de la personne (vis-à-vis de sa vie et de sa maladie) peuvent aggraver la douleur. C'est ce que nous allons entreprendre de modifier, en collaboration avec la personne."

**À lire : [J'ai testé l'hypnose pour reprendre confiance en moi.](#)**

### Quelles sont les techniques employées ?

Après l'indispensable phase de discussion (qui revient d'ailleurs à chaque séance), le patient est placé en état d'hypnose. Celui-ci correspond à "un état différent de conscience qui permet de lâcher prise sur l'état de conscience ordinaire pour rentrer dans un état plus ouvert et disponible aux changements" explique Nathalie Roudil-Paolucci. C'est un état de veille particulier mais naturel, dans lequel l'esprit est autrement conscient. Un peu comme lorsqu'on laisse nos pensées vagabonder, juste avant de s'endormir ou sous la douche...

Pendant la transe, l'hypnothérapeute dispose de plusieurs techniques (qui peuvent être mixées), adaptées aux patients souffrant de fibromyalgie :

**L'externalisation.** "Nous allons demander au patient de sortir la douleur de son corps et de se la représenter comme une personne ou comme un objet" résume l'hypnoanalyste. Pour certains, cela peut être une boule noire, des charbons ardents... Pour d'autres, une personne associée à des souvenirs douloureux. "Ensuite, nous pouvons (par exemple) proposer à la personne de discuter avec sa douleur. C'est une démarche qui permet de prendre du recul : accepter d'échanger avec sa souffrance pour, paradoxalement, la dépasser."

**La visualisation.** C'est une technique qui repose sur le principe de l'imagination active. "Nous demandons au consultant (selon ses propres représentations) de visualiser ses douleurs comme des flammes... puis d'en baisser l'intensité à l'aide d'un curseur imaginaire." Si cela peut paraître farfelu, l'hypnoanalyste affirme que c'est tout à fait censé : "le simple fait d'imaginer une diminution de la douleur de manière active va "réveiller" certaines zones du cerveau qui sont, elles, associées au réel. Et la douleur diminue pour de vrai."

**Les métaphores.** C'est l'une des bases de l'hypnose ericksonienne. "Lors de la discussion préliminaire, nous allons amener le consultant à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Il s'agit de répondre à la question "Ce que vous vivez, ce que vous ressentez, c'est comme quoi ?" Certaines personnes vont parler d'étouffement, d'autres, de brûlure, d'autres encore de choc électrique, de pincement..." À partir de ce vocabulaire, l'hypnothérapeute (en accord avec le consultant) va mettre au point une métaphore filée, qui sera développée pendant la transe. Par exemple, si la fibromyalgie est vécue comme une oppression, l'histoire parlera plutôt de portes ouvertes...

**L'échelle de la douleur.** "Celle-ci reprend le principe de la visualisation et permet de travailler sur l'autosuggestion : c'est l'un des premiers exercices que l'on aborde avec la personne souffrante." Placé face à une échelle de douleur imaginaire, celle-ci doit évaluer sa situation... et imaginer comment elle se sentira lorsque le curseur sera descendu. "Encore une fois, on va solliciter des zones du **cerveau** associées au mieux-être. Parce que visualiser, imaginer, se représenter et concevoir une amélioration, c'est déjà aller mieux !" **À lire : Faut-il avoir peur de l'hypnose ?**

## **En pratique**

D'après Nathalie Roudil-Paolucci, 10 séances d'hypnose minimum (à raison d'une séance par mois ou toutes les 3 semaines) sont conseillées en cas de fibromyalgie. En revanche, il est essentiel d'avoir obtenu un diagnostic médical avant d'entamer un travail thérapeutique.

Pour trouver un hypnothérapeute près de chez vous, le Syndicat national des Hypnothérapeutes recense près de 700 professionnels dans toute la France dotés d'une formation suffisante. On peut aussi contacter la Confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves (CFHTB).

**Sources : Association Fibromyalgie France et Association Nationale Fibromyalgie SOS.**

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/fibromyalgie-hypnose-reduire-les-symptomes-30935>