

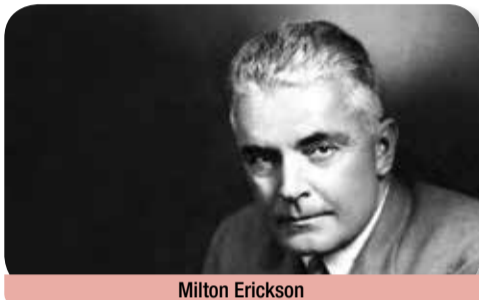
HYPNOSE, VOUS AVEZ DIT HYPNOSE ?



Kenton KAISER

Tout savoir sur l'hypnose médicale

Kenton Kaiser
Paris



Milton Erickson

Il y a quelques années encore, vous n'auriez sans doute pas songé à recourir à l'hypnose comme thérapeutique médicale... Aujourd'hui elle est un adjuvant efficace dans quasiment chaque discipline de la médecine.

Phénomène de mode ou réel outil thérapeutique ?

Qu'est-ce que l'hypnose ? Comment cela marche ? Suis-je un bon candidat ? Quelles sont les indications ? Y a-t-il des échecs ? Et la question la plus posée par nos patients : « *Et si je me réveille pendant l'intervention, Docteur ?* »

Autant de questions qui se posent encore régulièrement pour les novices en hypnose... Nous allons répondre à toutes ces questions mais avant cela, un petit peu (très peu !) d'histoire pour remettre le contexte.

Des textes égyptiens anciens parlent de temples dans lesquels les prêtres utilisaient un sommeil guérisseur pour soigner ce qui montre l'utilisation de l'hypnose, et ce déjà 4000 ans avant J.-C. Dans la littérature médicale, avant 1832, on plaçait les patients dans un « état somnambulique » pour réaliser les actes chirurgicaux. Technique tombée en désuétude lors de la découverte du chloroforme mais régulièrement réutilisée au cours des deux derniers siècles. Ce qui montre bien que l'hypnose médicale n'est pas un phénomène nouveau... qui suit le courant « new-age » ou une mode qui passera.

Elle se développe de plus en plus car elle apporte énormément aux patients mais aussi et surtout aux praticiens qui l'utilisent comme nous allons le voir dans cet article.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

La définition actuelle décrit l'hypnose comme un processus de conscience modifiée.

Le mot processus est important car il ne s'agit pas d'un état figé ou amorphe mais bien d'un mode de fonctionnement dans lequel vous, votre corps et votre cerveau fonctionnent différemment et sont capables de réaliser des choses que vous ne pourriez faire de façon volontaire consciemment. Ce processus est mis en place par la personne qui l'expérimente, même si celle-ci est guidée par quelqu'un pour trouver le chemin.

Quand je suis en Hypnose, je dors ?

Non, l'hypnose n'est pas du tout du sommeil. Cette confusion habituelle vient de différentes choses.

Tout d'abord, l'hypnotiseur de spectacle a cette phrase type : « *Dors ! Je le VEUX !!!* » et les personnes semblent, je dis bien semblent...s'endormir instantanément... Nous reviendrons plus tard

sur l'hypnose de foire pour faire la différence entre celle-ci et l'hypnose médicale qui est traitée dans cet article.

La seconde raison pour laquelle on associe l'hypnose au sommeil, c'est que la plupart des patients qui sont **EN** hypnose (**et non pas SOUS hypnose**), semblent calmes, apaisés, détendus avec les yeux fermés... bref comme endormis...

Cela tient au type d'induction (méthode choisie et utilisée pour amener le processus hypnotique) que le praticien utilise pour guider le patient vers l'hypnose. Pour réaliser un acte technique médical dans les meilleures conditions, il est, en général préférable, que la personne soit calme, détendue et immobile ! Lorsqu'on discute avec nos patients, ils nous disent qu'ils préféreraient être ailleurs et le fait de fermer les yeux va leur permettre de déconnecter avec la réalité du cabinet ou de la salle d'opération... Ce qui donne l'impression que la personne en hypnose est endormie, mais elle est parfaitement consciente, elle est juste dissociée de la réalité. Nous reviendrons sur cette dissociation par la suite.



Enfin, le mot Hypnose a pour racine le nom du dieu grec HYPNOS qui était le dieu du sommeil... ce qui dans l'inconscient collectif amène encore un point de confusion

Pourtant on peut faire de l'hypnose et être très dynamique... vous avez sans doute déjà remarqué l'intense concentration d'un sportif juste avant et pendant qu'il réalise l'effort qui le mène à la victoire. Il est comme en transe... et bien oui, c'est exactement de cela qu'il s'agit, il est en transe hypnotique et n'entend la foule qui l'acclame qu'une fois la ligne d'arrivée franchie, car s'il se préoccupait de cela durant sa course, alors il la perdrait ! On parle souvent du mental qui fait la différence en sport, et bien c'est en fait le mode de fonctionnement de cette personne par rapport à la situation qu'il vit qui lui permet de faire fi de la pression de la réalité.

Laissez-moi vous illustrer cela par une petite expérience réalisée.

Un coach sportif prend 5 joueurs de basket parmi les meilleurs mondiaux. Il leur demande de réaliser, chacun à leur tour, 100 paniers consécutifs devant une foule en délire qui les acclame.

Aucun n'y parvient !

La pression qui grandit au fur et à mesure de l'avancée du score, la peur de rater ou les encouragements du public les amènent tous à faire la petite faute de placement qui fait que la balle n'entre pas dans le panier à un moment où un autre...

Le coach leur demande de recommencer et leur glisse un petit mot à l'oreille. Tous parviennent à faire bien plus de 100 paniers et on doit les arrêter !

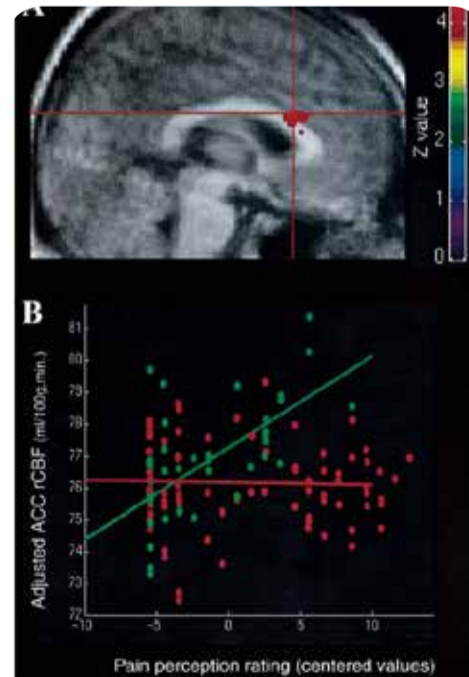
Vous vous demandez sans doute ce qu'il leur a dit ? La réponse est simple, au lieu de leur demander de faire 100 paniers, il leur a dit de faire 100 fois un panier... Certes la nuance est infime, mais vous comprenez qu'en voyant les choses sous cet angle, réaliser UN panier et recommencer autant de fois qu'il le faut, il n'y a plus de pression !

Autre exemple, plus personnel, je jouais régulièrement au squash avec un ami, je perdais souvent. Non pas que j'étais plus mauvais que lui, mais c'est moi qui comptais toujours les points... Un jour j'ai décidé de ne plus les compter, il me demanda quel était le score... je n'en avais aucune idée. Il prit alors le relais et, ô surprise, il perdit le match ! Donc le processus hypnotique n'a rien à voir avec du sommeil.

D'ailleurs cela est confirmé maintenant **par la science car les tracés des ECG et autres IRM fonctionnelles ou PET SCAN que l'on utilise, pour étudier le cerveau dans les labos de neurosciences, montrent des tracés très différents en hypnose par rapport à ceux qui correspondent à une personne endormie.** Les travaux du Professeur Marie-Elisabeth Faymonville de l'Université de Liège ont été les premiers à démontrer cela¹.

Un protocole d'étude standard et randomisée a été réalisé comme suit.

Des volontaires pris au hasard et placés dans un PET scan sont soumis à un stimulus nociceptif (une plaque qui chauffe la main) jusqu'à atteindre une température amenant de la douleur mais pas de brûlure. Les volontaires sont divisés en 3 groupes : un groupe témoin (les candidats sont soumis au stimulus), un groupe imagerie mentale (les candidats ont pour consigne durant l'expérimentation, de faire de l'imagerie mentale, par exemple visualiser en pensées un carré bleu, un triangle rouge...) et un groupe hypnose (où le processus hypnotique est induit avant et durant l'expérimentation).



Brain area in which blood flow increases in proportion to pain sensation ratings, in the specific context of the hypnotic state; the ventral part of the midcingulate cortex (tentatively area 24'a). Results are displayed on the subject's T1-weighted average magnetic resonance imaging scan, normalized to the same standardized space. (B) Plot of adjusted anterior cingulate cortex blood flow versus pain perception ratings. The results show that there is a significant difference ($P = 0.047$, voxel level) in pain ratings versus regional cerebral blood flow regression slopes between the hypnotic state (green) and control conditions (red).

Les images du PET scan montrent pour le groupe hypnose, une diminution significative de l'acti-

vation des zones motrices du cortex cérébral par rapport aux groupes « témoin » et « imagerie mentale ». L'analyse de ces résultats montre que le cerveau perçoit bien dans tous les cas l'information douloureuse mais la façon dont il va la traiter diffère fortement. En hypnose, l'affect de la douleur est différent et cela permet à la personne de bien mieux la supporter voire de l'annihiler.

Par ailleurs, ces travaux ont permis de définir également dans la zone du cortex préfrontal antérieur une zone spécifique uniquement activée dans le processus hypnotique. Ce qui démontre également que tout le monde utilise le processus hypnotique mais sans vraiment le savoir. Quelques exemples...

Tout le monde fait de l'hypnose !

Il vous est certainement déjà arrivé de faire un trajet que vous connaissez bien et une fois arrivé sur place, vous avez l'impression qu'il était plus court que d'habitude ou vous n'avez pas le souvenir d'être passé par un endroit par lequel vous êtes forcément passé...

Pourquoi ? Parce que durant ce trajet vos pensées étaient ailleurs, dans la liste des choses à faire ou dans une rêverie, la planification d'un événement, une discussion passionnante avec le passager...

Vous prenez une douche et vous pensez à votre journée, et vous vous posez la question de savoir si vous vous êtes lavé les cheveux... (alors vous le faites une seconde fois pour être certain...)

Vous plongez dans un bouquin palpitant et vous avez perdu la notion du temps réel et deux heures sont passées en quelques secondes...

Un film génial qui vous fait « oublier » le mal de crâne épouvantable que vous aviez...

Autant de situations de la vie de tous les jours qui montrent que l'on utilise au quotidien et sans le savoir l'état dissociatif qui caractérise l'hypnose...

Donc on peut ainsi répondre oui à la question : tout le monde est-il hypnotisable ?

La vraie question est plutôt de savoir si tout le monde peut y arriver en toutes circonstances ?!

S'il est facile de vous dissocier lorsque votre belle-mère vous parle, il peut sembler plus difficile d'échapper à la réalité lorsque vous êtes enveloppé d'un champ opératoire et que deux zozos déguisés utilisent sur vous un scalpel ! Dans ces conditions, l'aide d'une personne extérieure peut être nécessaire pour trouver le chemin du processus hypnotique ou si vous y êtes entraîné vous pouvez le faire seul grâce à l'autohypnose.

Les différents types d'hypnose

Lorsqu'on s'intéresse à l'hypnose, on peut entendre toutes sortes d'adjectifs la qualifiant : permissive, directive, éricksonienne, ou encore hypnose formelle, hypnose conversationnelle voire auto-hypnose !

S'agit-il de techniques différentes ? Le processus hypnotique est toujours le même peu importe le type de technique employée pour le mettre en œuvre.

On parle **d'hypnose formelle**, lorsqu'une personne utilise des techniques de communication



basées sur la suggestion et qui vont permettre à la personne qui l'écoute de pouvoir entrer en hypnose. C'est la façon la plus classique pour initier le processus hypnotique. C'est aussi la façon nécessaire pour apprendre l'auto-hypnose.

L'auto-hypnose est la capacité que développe une personne à pouvoir entrer par elle-même, toute seule dans le processus hypnotique. Dans les exemples de la vie courante cités plus haut, il s'agit toujours d'auto-hypnose spontanée car la personne développe le processus sans même s'en rendre compte. L'auto-hypnose utilisée comme ressource pour nos patients, n'est pas spontanée mais provoquée car la personne développe VOLONTAIREMENT le processus hypnotique lorsqu'elle en a besoin ou le souhaite.

L'hypnose directive est une technique plus ancienne, c'est celle utilisée dans l'hypnose de foire ! Des suggestions directes qui ressemblent à des ordres sont utilisées pour que le sujet entre en hypnose. Très peu de gens apprécient d'obéir à des ordres ou de servir de faire-valoir à une autre personne. C'est ce qui explique pourquoi si peu de gens y sont sensibles (inférieur à 3% de la population)

L'hypnose éricksonienne : Milton Erickson est un psychiatre américain qui a passé sa vie à développer des techniques dites « permissives » partant du postulat que l'hypnose utilise la partie inconsciente de notre cerveau comme un réservoir de potentialités bienveillant ! Ces techniques vont guider la personne pour entrer en transe hypnotique, mobiliser ses propres ressources et trouver la voie de la guérison sans même savoir comment consciemment. Car le corps sait lui. Ces techniques étant bien plus permissives, la plupart des gens vont y réagir favorablement.

L'hypnose conversationnelle est celle que l'on

Se former à l'hypnose médicale

Je me suis formé à l'hypnose en 1999, il m'a fallu à cette époque attendre 3 ans pour rencontrer un autre confrère (le Dr Claude Parodi) qui était lui aussi formé à ces techniques. Nous étions tous les deux ravis de pouvoir échanger et nous nous sommes très vite rendus compte que nos techniques étaient différentes et complémentaires. De là est née une belle amitié. Nous avons d'abord commencé par faire des conférences ensemble dans des congrès d'hypnose.

Nous avons décidé ensuite de créer notre propre formation car nous intervenions souvent dans des instituts qui formaient à l'hypnose et nous étions toujours surpris de constater que les praticiens qui suivaient ces cursus avaient une sérieuse base théorique mais n'arrivaient pas à mettre en pratique au cabinet. C'est pourquoi nous avons créé en 2009 Hypnoteeth, une formation axée pratique qui donne les clés de la clinique. Depuis, c'est plus de 1200 praticiens qui se sont formés et cela donne une grande communauté remplie d'échanges et de partages. Nous avons même maintenant nos propres « Rencontres (sorte de mini-congrès) d'automne ».

L'année dernière, 160 praticiens formés ont assistés à ces 4 journées en Octobre à Séville. **Cette année les Rencontres auront lieu du 24 au 27 Octobre 2016 à Rome.**

Cet événement est particulièrement riche en moments d'échanges entre les praticiens formés avec plus ou moins d'expérience selon leur année de promotion. C'est aussi un bon moyen de remettre de l'Humain dans le soin... car si notre métier innove chaque année sur la technique et que nous pouvons quasiment changer notre manière d'exercer tous les 4-5 ans, **il est un point capital qui est (trop) souvent oublié... la relation à l'humain et la communication thérapeutique interpersonnelle.**

K.K.

utilise le plus aujourd'hui au cabinet dentaire. Il s'agit d'employer dans son discours quotidien toutes les techniques de la communication hypnotique. Ce qui amène le patient à vivre toute une série de « micros-transes » très rapides et successives qui vont lui permettre de mettre en œuvre ses propres ressources de manière instantanée. On gagne donc énormément de temps avec ce type de communication hypnotique. C'est également en général, cette technique qui est utilisée avec les enfants qui ont besoin que tout soit très dynamique et qui entrent et sortent de l'hypnose sans cesse (voir article Hypnose pédiatrique)

Comment se passe une séance de soin à l'aide de l'hypnose ?

En hypnose conversationnelle : Aucune différence apparente avec une simple conversation ou un jeu ! La seule chose qui va varier c'est l'alliance thérapeutique qui sera plus rapide et meilleure. Cela permettra au patient de dépasser ses phobies ou ses limites et de déve-

lopper des ressources insoupçonnées.

En hypnose formelle :

Une séance se déroule en 3 temps : induction - travail - retour. L'induction est le temps nécessaire pour aider le patient à entrer en hypnose. Dans l'hypnose formelle, cela va de quelques secondes à quelques minutes. Le temps de travail est celui nécessaire à l'intervention du praticien, il peut durer plusieurs heures et pendant ce temps, le patient reste en hypnose. Le retour est amorcé par le praticien, une fois qu'il a terminé ce qu'il avait à faire. Le patient revient alors à une conscience critique habituelle mais avec la possibilité par exemple, de conserver une analgésie qui améliore la cicatrisation ...

Qui fait l'hypnose ?

Au cabinet dentaire il est très confortable d'avoir toute l'équipe formée à cet outil. La secrétaire va pouvoir améliorer l'accueil et la prise en charge des patients mais aussi gérer mieux les conversations conflictuelles (même par téléphone). L'assistante pourra, quant à elle, soit prendre le relai durant

une intervention quand le praticien a besoin de concentration sur l'acte technique soit préparer elle-même le patient avant, pendant et après les interventions. Le praticien a besoin lui aussi de se former car, même s'il a toute une équipe formée autour de lui, si lui ne disposait pas de ces outils, il perturberait le travail de son équipe par sa mauvaise communication.

De plus, l'hypnose et surtout l'auto-hypnose sont une ressource pour toute personne qui l'utilise ! Au cours de la formation, on voit souvent des personnes l'utiliser dans plein d'autres domaines personnels : dans l'éducation familiale, pour améliorer leurs résultats sportifs, pour se détendre ...

Bibliographie

1. *Neural Mechanisms of Antinociceptive Effects of Hypnosis*
2. *Marie Elisabeth Faymonville, M.D., Ph.D.,* Steven Laureys, M.D., Ph.D.,† Christian Degueldre, Ph.D.,‡*
3. *Guy Del Fiore, Ph.D.,§ Andre Luxen, Ph.D.,i Georges Franck, M.D., Ph.D.,# Maurice Lamy, M.D., Ph.D.*
4. *Pierre Maquet, M.D., Ph.D.†† Anesthesiology 2000; 92:1257-67*

LES SOLUTIONS BIOTECH DENTAL POUR OPTIMISER VOS TRAITEMENTS

Facilitez vos prises d'empreintes et la réalisation de vos prothèses sur-mesure grâce aux solutions Biotech Dental.



BIOTECH DENTAL KONTACT

Profil conique permettant une condensation osseuse progressive Connectique ST-S brevetée.



BIOTECH DENTAL CONDOR

Révolutionnez votre pratique avec le Scanner intra-oral Condor.



www.biotech-dental.com



BIOTECH DENTAL

Fabricant Scanner intra-oral Condor : Condor
Dispositif médical destiné au diagnostic dentaire de classe I - Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Non remboursable par la sécurité sociale.
Kontakt® : Dispositifs médicaux de classes IIb, destinés à l'implantologie dentaire. Fabricant : Biotech Dental. CE0459. Non remboursés par la sécurité sociale.
Lire attentivement les instructions figurant dans la notice.
Contact : info@biotech-dental.com - Tel. : 04 90 44 60 60

