

L'hypnose en médecine

Véritable outil thérapeutique, l'hypnose médicale fédère de plus en plus de professionnels de santé. Le Dr Sabine Mathieu, médecin généraliste et praticienne en hypnose, répond à nos questions. **Laïla Bapoo**

Femme magazine : qu'est-ce que l'hypnose ?

Et qu'est-ce que l'hypnose médicale ?

Dr Sabine Mathieu : « L'hypnose est une pratique qui s'est développée dans le milieu médical depuis le 18ème siècle. En revanche, l'utilisation de l'état hypnotique est beaucoup plus ancienne, et ce dans toutes les cultures. Etymologiquement, hypnose vient du mot grec « hypno » qui signifie « le sommeil ». Cependant, l'état hypnotique se caractérise par un état différent du sommeil et de l'état de veille. Par la parole, le praticien induit chez le patient un état de conscience modifié, caractérisé par une indifférence au monde extérieur et une hyper suggestibilité. Cet état de conscience dite « hypnotique » peut être utilisé pour amplifier les ressources internes du patient. Par exemple dans la lutte contre l'anxiété et la douleur et afin de faire disparaître des symptômes. La pratique psychothérapeutique de l'hypnose donne une importance majeure à la notion de qualité de présence du praticien, dans le cadre de la relation thérapeutique ».

FM : Comment ça marche ?

Dr M. : « Le processus hypnotique permet de passer de l'état d'éveil à l'état hypnotique. L'hypnose est définie comme un processus relationnel accompagné d'une succession de phénomènes physiologiques tels qu'une modification du tonus musculaire, une réduction des perceptions sensorielles (dissociation), une focalisation de l'attention dans le but de mettre en relation un individu avec la totalité de son existence et d'en obtenir des changements physiologiques, des changements de comportements et de pensées ».

FM : Dans quels cas peut-on utiliser l'hypnose médicale ?

Dr M. : « L'hypnose recouvre un ensemble de pratiques sensiblement différentes : hypnosédation (à visée sédative, utilisée en anesthésie), hypnoanalgésie (contre la douleur) et hypnothérapie (à visée psychothérapeutique) ».

FM : Dans quels cas son efficacité est-elle prouvée ?

Dr M. : « Il existe de nombreuses études cliniques et revues de la littérature réalisées par la fondation Cochrane, et accessibles sur son site internet. Ces études ont eu pour but d'évaluer l'efficacité de l'hypnose dans certaines de ses indications : hypnosédation, hypnoanalgésie (accouchement, intervention chirurgicale, etc.), pathologies fonctionnelles (colopathie, bouffées de chaleur, etc.), psychiatriques (addictions, stress post traumatique) ». Plusieurs études présentent par exemple des résultats convergents, indiquant que l'utilisation de l'hypnose lors d'une intervention chirurgicale ou lors d'un acte de médecine ou radiologie interventionnelle permet de diminuer la consommation de sédatifs et/ou d'analgésiques en per opératoire (pendant l'opération). D'autres suggèrent un effet bénéfique de l'hypnothérapie dans la prise en charge du syndrome de l'intestin irritable ».

FM : Que disent les neurosciences sur le phénomène hypnotique ?

Dr M. : « Les mécanismes physiologiques à l'œuvre dans l'hypnose ont été et sont encore régulièrement étudiés. Les résultats issus de ces études ont permis d'objectiver des modifications du fonctionnement cérébral en lien avec la transe hypnotique. L'électroencéphalogramme avait permis d'objectiver, dès 1949, que l'état hypnotique était différent du sommeil et de l'état de veille. Les techniques d'imagerie moderne (Pet Scanner et IRM fonctionnelle) ont mis en évidence des modifications de l'activité cérébrale corticale de certaines régions lors de suggestions chez un sujet sous hypnose. Par exemple, en présence d'un stimulus douloureux, un sujet sous hypnose à qui l'on suggère que la



sensation n'est pas déplaisante présente une modification de l'activité du cortex cingulaire antérieur (Rainville, Duncan et al. déjà en 1997). Cette région est associée à la composante émotionnelle de la douleur. L'hypnose serait donc capable d'agir sur les deux composantes de la douleur : le ressenti émotionnel mais également la sensation douloureuse elle-même ».

FM : Quelle est la place de l'hypnose dans votre pratique médicale ?

Dr M. : « L'hypnose fait partie de mon arsenal thérapeutique en médecines douces. Elle complète de manière synergique mon activité en acupuncture, homéopathie et micronutrition, notamment pour le traitement de l'anxiété, l'insomnie, la douleur, le sevrage tabagique. C'est également un très bon outil de coaching et de développement personnel : l'hypnose permet à la personne de mieux se connaître, car elle explore l'Inconscient. L'Inconscient, c'est aussi tout ce que nous exprimons par notre corps. C'est pourquoi l'hypnose permet d'éliminer des symptômes, qui n'étaient en fait que des émotions refoulées et exprimées dans notre corps : c'est tout le champ de la psychosomatique qui est exploré et soigné ! Une fois de plus, on constate la sagesse des médecines millénaires comme l'acupuncture ou l'ayurveda : le Corps et l'Esprit sont indissociables. Prenez soin de votre Inconscient et votre Corps ira mieux ! Platon le disait déjà : « On ne peut guérir la partie sans soigner le tout. On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme, et pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé, il faut commencer par soigner l'âme. Car c'est une erreur fondamentale des médecines d'aujourd'hui : séparer dès l'abord l'âme et le corps » (PLATON, 427-327 AV J-C, CHARMIDES) ».

SUPER DIET

**MÉMOIRE
+
CONCENTRATION**



«Aide à maintenir les **performances intellectuelles**, stimule la **mémoire** et la **concentration**.

Ce complexe aura un effet bénéfique sur vos **performances physiques et mentales**.»

«Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour»
www.mangerbouger.fr

Vente en pharmacies et parapharmacies
Distribué par SODISPA