

Hypnose médicale dans le soin, quelques réflexions et commentaires

Docteur
Loïc
BIOT

Docteur
Vianney
PERRIN

L'hypnose est une technique dite « non conventionnelle » pouvant être utilisée comme une thérapie et s'est largement implantée dans le soin à la personne. Bien plus qu'un phénomène de mode, de nombreuses publications scientifiques ont appuyé les résultats cliniques du terrain.

En 2015, l'INSERM Unité 1778 a produit un document de travail très intéressant, intitulé « évaluation de l'efficacité et de la pratique de l'hypnose en France ». Bien que largement diffusée et enseignée, l'hypnose est encore une activité non codifiée. Pour l'instant aucune qualification n'est nécessaire pour s'auto proclamer hypno-thérapeute.

Le Conseil National de l'Ordre des Médecins travaille sur ce sujet afin de progresser vers un cadre, une reconnaissance et pourquoi pas la proposition d'une tarification dans la nomenclature CCAM ou pour l'instant seul le code ANRP001 (séance d'hypnose à visée antalgique) existe, sans aucun tarif correspondant.

> Définition

L'hypnose est un phénomène neurologique naturel appelé transe spontanée que chacun de nous peut expérimenter notamment lors de la conduite automobile sur un trajet connu. Loin d'être un sommeil léger ou une relaxation, la transe spontanée est une activation de certains réseaux neuronaux.

La transe induite est un vécu hypnotique qui a été provoqué, soit par le patient lui-même, on parlera d'auto hypnose, soit par un praticien qui accompagne la transe. Certains proposent une évolution de l'hypnose dans le soin utilisant un terme plus descriptif et un contenu différent (Technique d'activation de la conscience et de l'attention) visant à insister sur l'autonomisation du patient. Pour des raisons de simplification, nous continuerons dans ce document à parler d'hypnose.

Les neurosciences ont permis de définir l'hypnose comme étant un processus dynamique d'hyper-efficacité et d'hyper-suggestibilité de la conscience lors

duquel l'attention au monde extérieur et aux ressentis internes peut être différente.

> Hypnose dans le soin

Loin de l'hypnose spectacle, dite directive, l'hypnose médicale est de type Ericksonienne, c'est à dire basée sur l'accompagnement, l'utilisation de suggestions et de métaphores, avec l'accord du patient.

Cet outil est disponible pour de nombreuses situations cliniques lorsque son utilisation vient en complément d'un traitement adapté aux recommandations scientifiques.

L'adhésion à la proposition et la motivation des patients et des soignants est un pré-requis indispensable au bon fonctionnement des séances. Si l'hypnose est un outil dans le soin elle doit être utilisée par des soignants ayant une formation de soins (infirmière, kiné, sage-femme, psychologue clinicienne, psychomotricienne, ergothérapeutes, dentistes, orthophonistes, médecin...).

L'utilisation de l'hypnose par des non soignants peut être en soi efficace mais laisse toujours le risque de l'absence ou d'un retard de diagnostic d'une pathologie évolutive cause des symptômes.

Il est à noter que dans l'Ain plus de 700 « hypnothérapeutes » sont disponibles et probablement moins de 20% d'entre eux ont un diplôme d'État de soignant. Leur légitimité à valider l'indication, la non-indication et à assurer un suivi ne sont pas cadrées ni sécurisées.

Il peut être aussi souhaitable d'orienter un patient vers un groupe de praticiens ayant de par leur formation et leur pratique des spécificités permettant un ajustement au besoin du patient et aussi de limiter le risque de personnalisation et de dépendance au praticien (effet « gourou »). Comme dans toute démarche

de qualité, un praticien se doit de participer à des réunions de concertation pluridisciplinaires, des supervisions et une formation continue par des organismes de formation adhérents aux collègues de référence.

> Objectifs

L'objectif de l'hypnose est d'aider la personne à mobiliser ses ressources personnelles pour modifier son ressenti et vivre de façon plus confortable une situation de soin ou un symptôme pénible réfractaire, physique et/ou psychologique.

Plusieurs axes de travail peuvent être proposés :

- Modifier le vécu d'un soin, par exemple lors d'un passage au bloc opératoire ou lors de la chimiothérapie
- Permettre d'induire un processus de changement vers la guérison ou une diminution des symptômes dans les pathologies chroniques (douleurs, addictions, anxiété...)
- Prendre conscience des ressources personnelles utiles pour compléter un travail psychologique éventuel.

Les outils hypnotiques sont assez faciles à découvrir et dès le début d'une formation, l'efficacité de l'hypnose s'observe. Pourtant la déontologie et une certaine prudence s'imposent pour rester dans son domaine de compétence, pour détecter et gérer les situations de transe négative ou de mauvais vécu pour un patient.

Les objectifs peuvent être plus classifiés en fonction des techniques utilisées:

- **Communication thérapeutique** pour l'apprentissage ou le réapprentissage de l'importance de la façon de communiquer avec le patient au cours du soin.
- **L'hypnose conversationnelle** est l'introduction de technique hypnotique uniquement dans la conversation avec un patient.
- **L'hypnose sédation et l'hypnose analgésique** sont des techniques où la transe induite permet d'entraîner une analgésie importante chez le patient et dans certaines situations de remplacer l'anesthésie générale au bloc opératoire.
- **L'hypno thérapie** est aussi une transe induite, utilisée en thérapie brève ou longue, de façons répétées dans le secteur des troubles psychologiques.

L'utilisation de l'hypnose permet de remettre le patient au cœur de la prise en charge, à s'intéresser à ce qu'il vit pour créer l'alliance thérapeutique nécessaire à notre pratique de soignant. Dans cette approche les professionnels de santé retrouvent aussi du sens. Une prévention de l'épuisement professionnel dans le soin peut se voir sur les équipes en formation.

> Où se former pour devenir praticien ?

Plusieurs formations solides type DU ou DIU sont proposées par les centres hospitalo-universitaires, avec une approche peut être parfois plus théorique que pratique.

D'autres instituts de formation ont été remarqués par l'INSERM comme des centres de formation sérieux et souvent uniquement réservés aux soignants (l'institut EMERGENCE, les instituts MILTON ERICKSON, l'institut français d'hypnose et CITAC). Plus proches de la pratique bien que chacun parfois développe un peu sa propre école et son propre langage.

Des points communs semblent tout de même émerger dont la durée minimale de formation : si un parcours de 6 journées peut être suffisant pour débiter lors d'actes rapides de soins, un total minimal de 12 journées de formation semble nécessaire pour un thérapeute qui souhaite pratiquer régulièrement.

> Pour conclure

L'Hypnose Clinique est un outil précieux aux multiples utilisations.

Une prise en charge médicale somatique et ou psychiatrique du patient est un prérequis.

Des équipes de praticiens bien formés et issus du soin sont probablement nécessaires pour garantir la bonne indication de l'outil hypnose et le respect absolu de la déontologie et de l'éthique.

Agréable et confortable été

À toutes et tous.

Dr Vianney Perrin

(médecin généraliste et de soins palliatifs)

Dr Loïc Biot

(médecin anesthésiste, conseiller ordinal, commission vie professionnelle du CDOM de l'Ain)