

Douleur chronique / Si vous essayiez l'hypnose ?

Publié le mercredi 12 décembre 2012 à 10H03 - Vu 104 fois

À côté de la médecine traditionnelle, se développe une tendance en faveur de l'hypnose, notamment dans le traitement de la douleur chronique, mais pas seulement.

Avec le développement des médias de divertissement, l'hypnose est avant tout perçue par le grand public comme un tour de magie plus ou moins réussi. Or, depuis plus de 6 000 ans, cette technique est connue de ceux qui s'intéressent aux soins à apporter au corps humain, réapparaissant régulièrement dans la panoplie des médecins.

Relancée par Freud au XIXe siècle, puis par Milton Erickson au XXe, mais analysée par nombre de savants ou praticiens, cette discipline « alternative » ou complémentaire de la médecine traditionnelle revient en force en ce début du XXIe siècle, notamment dans le traitement de la douleur en général, chronique en particulier.

« L'hypnose est un état de conscience modifié » : cette définition toute simple est donnée par le docteur Frédérique A., médecin anesthésiste, spécialiste de la douleur et micronutritionniste au CHU de Reims. Cette jeune praticienne recourt régulièrement à l'hypnose pour certains de ses patients et partage son expérience avec celle du docteur Jean-Luc S. pour l'étendre à l'auto-hypnose.

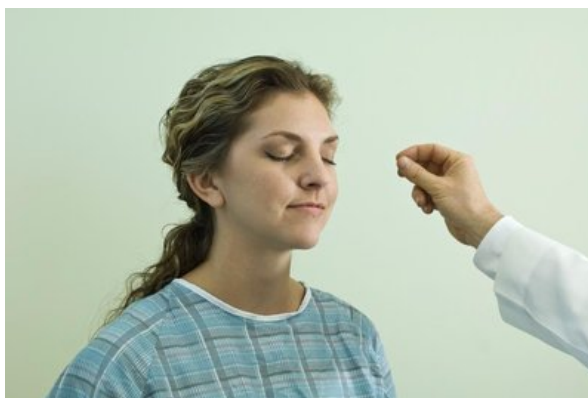
Le Dr A. exerce son métier dans le service de la douleur créé en 2000 par le patron des anesthésistes, Alain Léon. Elle s'adresse surtout à ceux d'entre nous qui doivent vivre avec une douleur chronique, dont elle annonce qu'il est pratiquement impossible de la ramener à un degré zéro. En revanche, chaque patient suivra un « chemin personnel » pour l'amener à un degré supportable.

Ces douleurs chroniques peuvent être liées à un problème inflammatoire ou neuropathique (lésion d'un nerf) et s'inscrire dans le temps, au-delà de trois mois.

La prise en charge s'appuiera sur trois piliers. Sur le plan physique, une modification de la posture peut améliorer les choses ; sur le plan métabolique, le fait de combler certaines carences (vitamines, ions, apnée du sommeil, déficit de certains organes) ira dans le même sens. Enfin, l'analyse des facteurs émotionnels (passé, changement de vie, stress important ou accidents de la vie) entre pour une bonne part dans le retour à une vie apaisée.

Le traitement de cette douleur chronique passera par des remèdes connus : médicaments antalgiques ou anti-inflammatoires, antidépresseurs, neuroleptiques ; réadaptation à l'effort pour « désankyloser » les muscles par la kiné ou la balnéothérapie. Enfin, un accompagnement psychologique.

Si cela ne suffit pas, le médecin traitant peut adresser son patient aux docteurs A. et S. pour une prise en charge par l'hypnose. Celle-ci utilisera « la capacité (du patient) à sortir de la réalité par une hyperconcentration, tout en conservant un état de vigilance ». Chacun a vécu ça dans sa vie quotidienne, par exemple en téléphonant au volant : on en oublie la route tellement on est concentré sur la conversation (à



Il ne s'agit pas d'endormir le patient, mais de l'amener à une hyperconcentration pour l'aider à « prendre de la distance » avec son corps et la douleur qui le préoccupe.

éviter, donc).

Techniquement, le praticien va mettre son patient en confiance, l'aider à se relaxer, puis à se focaliser sur sa douleur par hyperconcentration, mais en jouant sur une seule perception « car on ne peut pas être concentré sur plusieurs choses en même temps ». Le patient reste donc éveillé - « on ne cherche pas à endormir » - et le dialogue avec le médecin est permanent pour la « suggestion ». Peu à peu, le malade « voyage » vers un « lieu sûr » de son esprit où il se sent bien. À cela s'ajoutera une « régression en âge ». Le praticien prend un long moment pour traiter son patient.

Au final, ce dernier apprendra ainsi à « relativiser », à « prendre de la distance » avec son corps et avec la douleur, à « réhabiliter le corps douloureux pour vivre avec lui ».

En apprenant aussi l'auto-hypnose, il pourra se prendre en charge lui-même pour une vie plus confortable.