

Hypnose, autohypnose & Douleur

Qu'est-ce que l'Hypnose ?

C'est une procédure dans laquelle le thérapeute guide le patient dans une expérience personnelle. Cette procédure est aussi mise en place dans un but thérapeutique (ici, réduction de la douleur). Ce traitement s'intègre dans une stratégie globale avec les autres prescriptions de votre médecin.

Quelle est la formation des thérapeutes en hypnose ?

La pratique de l'hypnose est réservée aux soignants (médecin, psychologue, kinésithérapeute, infirmière...), c'est à dire un professionnel qui a une formation dans le domaine de la santé physique ou mentale.

Depuis quand soigne-t'on en utilisant l'hypnose ?

Il est globalement admis que l'utilisation moderne de l'hypnose remonte à la fin du XVIII^e siècle. Au XX^e siècle l'hypnose a surtout été utilisée par les psychiatres. Depuis le début du XXI^e siècle, l'hypnose est également utilisée au bloc opératoire.

Que savons de la douleur ?

La sensation douloureuse est généralement créée au niveau de la peau ou d'un organe. Elle est ensuite véhiculée vers la moelle épinière puis vers le cerveau. Au niveau du cerveau le signal de douleur génère des émotions, des pensées et des comportements spécifiques qui peuvent entretenir le signal douloureux.

Quels sont les effets de l'hypnose sur la douleur ?

De récentes recherches montrent que l'hypnose agit au niveau des récepteurs de la peau, au niveau de la moelle épinière et au niveau du cerveau aussi bien en ce qui concerne l'intensité (cortex sensoriel) et le caractère désagréable (cortex émotionnel) de la douleur.

Tout le monde réagit-il à l'hypnose ?

Nous avons tous les capacités d'expérimenter le processus hypnotique. Mais comme dans d'autres activités (sport, musique, apprentissages...), chacun possède une facilité plus ou moins développée d'y accéder.

Y a-t-il des effets indésirables de l'hypnose ?

Le seul effet indésirable est de ne pas pouvoir atteindre le but thérapeutique souhaité. Il faut alors peut-être vous changer de but, demander d'autres séances, vous entraîner plus, changer de praticien ou recommencer à un autre moment.

Puis-je perdre le contrôle pendant l'hypnose ?

C'est au contraire un état qui permet de mieux gérer ses sensations, ses pensées, ses émotions.

Combien de séances sont nécessaires ?

En général, 3 à 4 séances d'environ 45 minutes sont proposées. Vous pouvez enregistrer les séances.

Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

C'est une procédure qui permet à chacun d'entrer dans l'état hypnotique par sa propre volonté. L'écoute des séances enregistrées vous permet de réaliser votre propre séance.

A quel rythme dois-je pratiquer à domicile ?

Tout dépend de votre but et de votre motivation.

Il est admis que la pratique quotidienne d'une séance de 15 à 30 minutes est utile pour obtenir une réduction des douleurs. L'objectif d'une réduction de l'intensité douloureuse de 20 à 30% paraît réaliste.

Quelle est la place de l'hypnose dans la stratégie thérapeutique ?

L'hypnose, comme l'acupuncture ou l'ostéopathie figure parmi les traitements antidouleur complémentaires (Académie de Médecine, rapport de mars 2013). L'association de différents types de traitement (médicaments, perfusion, infiltration...) renforce vos chances d'améliorer votre confort au quotidien.

Objectif 20% de douleur en moins

L'autohypnose pratiquée régulièrement en association à une activité physique programmée selon la méthode des quotas peut vous permettre d'atteindre l'objectif d'une diminution de 20% de l'intensité de vos douleurs.

Où trouver d'autres informations sur l'hypnose ?

Confédération Francophone d'Hypnose (CFHTB) : www.cfhtb.org

Site web sur la douleur chronique: www.douleurchronique.fr

© Dr. Ph. Rault - 2016

Anesthésiste, algologue

Consultation Douleur CHU Dijon