

# Hypnose & Auto-hypnose

*Un outil thérapeutique qui agit sur la Matrice de la Douleur — de la séance guidée à la pratique autonome quotidienne.*

Dr Ph. Rault · Traitement · douleurchronique.fr · 2026

## 1 Qu'est-ce que l'hypnose ?

Procédure dans laquelle le **thérapeute guide le patient** dans une expérience personnelle, dans un but thérapeutique — ici, la **réduction de la douleur**. Ce traitement s'intègre dans une stratégie globale.

### Qui peut pratiquer l'hypnose ?

Pratique **réservée aux soignants** (médecin, psychologue, kinésithérapeute, infirmière...) ayant une formation en santé physique ou mentale. Vérifier le **diplôme dans un domaine du soin**.

### Histoire

Utilisation moderne dès la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Au XX<sup>e</sup> siècle, principalement en psychiatrie. Depuis le début du XXI<sup>e</sup> siècle, également au **bloc opératoire**.

### Perte de contrôle ?

C'est au contraire un état qui permet de **mieux gérer ses sensations, ses pensées, ses émotions**. Tout le monde peut expérimenter le processus hypnotique avec une facilité variable.

## 2 Effets sur la douleur

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

L'hypnose agit au niveau des récepteurs de la peau, de la moelle épinière et du cerveau — aussi bien sur l'**intensité** (cortex sensoriel) que sur le **caractère désagréable** (cortex émotionnel) de la douleur. **L'hypnose agit sur la Matrice de la Douleur**.

### Effets indésirables

Le seul effet indésirable est de ne pas atteindre le but thérapeutique souhaité. Il faut alors **changer de but, demander d'autres séances, s'entraîner davantage, ou changer de praticien**.

## 3 Les séances

En général, **3 à 4 séances d'environ 45 minutes**. Tout dépend du thérapeute, en qui le patient doit avoir confiance.

**Bon à savoir** : enregistrer les séances sur smartphone permet de les réécouter à domicile et de pratiquer l'auto-hypnose en autonomie.

## 4 Auto-hypnose — le bon usage

### LE BON USAGE

#### Auto-hypnose — 20 % de réduction de l'intensité douloureuse

Objectif réaliste avec une **pratique régulière**. Une séance quotidienne de **15 à 30 minutes**, en complément d'une activité physique programmée selon la **méthode des quotas**.

La séance enregistrée sur smartphone permet de réécouter et de pratiquer en autonomie. **Le patient devient acteur de son traitement** — c'est ce qui distingue l'hypnose des approches passives.

## 5 Place dans la stratégie thérapeutique

L'hypnose, comme l'acupuncture ou l'ostéopathie, figure parmi les **traitements antidouleur complémentaires** (Académie de Médecine, mars 2013). L'association de différents types de

traitement renforce les chances d'amélioration.

L'hypnose est aussi complémentaire que les médicaments. Tout est important pour élaborer sa **boîte à outils antidouleur personnelle**.

### Pour aller plus loin

*Rault Ph. Coloscopies sous Hypnose — Expérience du CETD.*

*Hypnosédation et coloscopie : 5 % de conversion en anesthésie générale.*

*Rault Ph. Hypnose et PTSD. Concept du patient douloureux chronique « figé » — appui sur l'imagerie cérébrale fonctionnelle.*