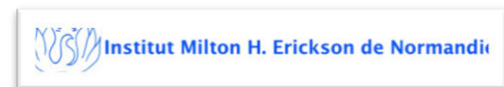


L'hypnose médicale : pour un usage au cabinet ?

Dr Delphine Provost

Médecin Anesthésiste-Réanimateur

Samedi 21 Janvier 2017



L'Hypnose médicale, c'est :

Un excellent outil pour rassurer et soulager

Une expérience subjective utile et agréable



A utiliser et à vivre



Hypnose reconnue comme un outil efficace

Par de nombreuses sociétés savantes:

- British Medical Association (1955)
- American Medical Association (1958)



En France :

2011	 HAS HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ	Développement de la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses validées. Avril 2011
2013	ACADEMIE NATIONALE DE MEDECINE Rapport / 5 mars 2013 <i>au nom d'un groupe de travail de la commission XV*</i>	THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES - acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi - leur place parmi les ressources de soins
2015	 Inserm Institut national de la santé et de la recherche médicale	Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose Anesthésie , Syndrome de l'intestin irritable

Technique subjective, trop de biais dans les études pour EBM

C'est probablement le plus vieux traitement de la douleur

« L'histoire de l'hypnose débute lorsque les humains ont perçu que l'art de soigner passait par la relation à un patient. Cette relation est faite de mots, regards, gestes décisifs pour l'acte thérapeutique.

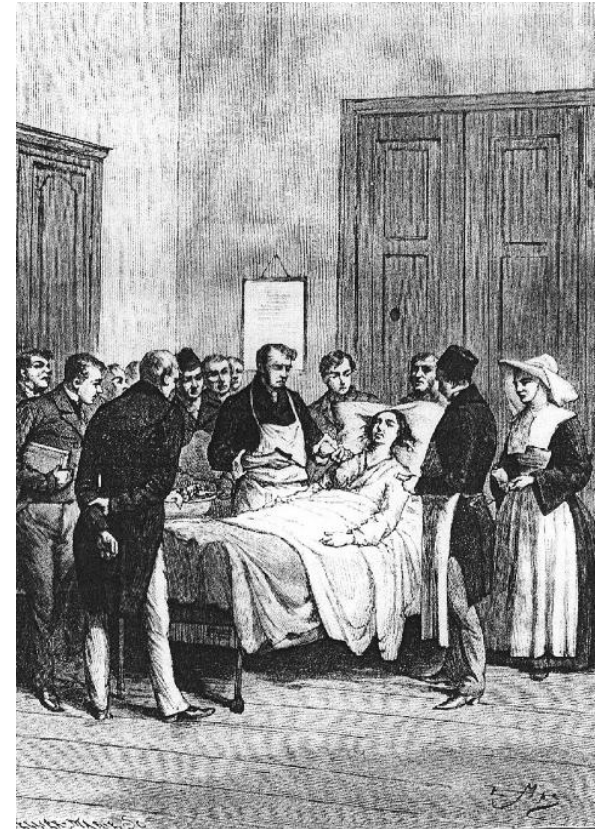
J.M. Benhaïem, 2003



Incantations égyptiennes



270 av JC



Jules Cloquet, 1834
Mammectomie sans douleur

L'Hypnose ce n'est pas de la magie

NEUROPLASTICITÉ

Fin du XX^{ème} siècle

NEURONES MIROIRS



Capacité du cerveau à changer, se remodeler



Influence de l'un sur l'autre

Les neurosciences apporte une base scientifique au phénomène de l'hypnose

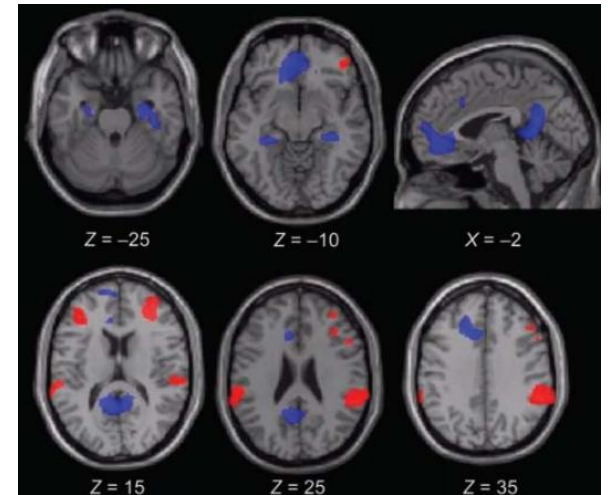
C'est :

Un état de conscience

Différent de la conscience critique
Différent du sommeil
Evolutif, dynamique, régressif rapidement

Comme un rêve

Naturel ou provoqué



*IRM fonctionnelle
Demertzi, Prog Brain Res_2011*

« L'état hypnotique correspond bien à un état cérébral particulier »

Caractérisé par :

Une focalisation intense
Une Indifférence à l'extérieur

Des perceptions élargies
Une Hypersuggestibilité +++



« Un état de conscience impliquant une **attention focalisée** et une **moindre sensibilité à l'environnement**, caractérisé par une **capacité accrue de réponse à la suggestion**. »

American Psychological Association de 2014



Qui permet :

l'accès à la conscience interne ou émotionnelle

Fonctionnement imagé, par association, métaphores

Perte de la notion de temps

- Observer la situation sous un autre angle de vue
- Activer, mobiliser, utiliser son réservoir de ressources
- **Créer, imaginer** des stratégies nouvelles pour faire face
- Etablir de nouveaux liens avec son corps et avec ce qui l'entoure
- De transformer, modifier, déplacer les sensations



Réseau interne

C'est aussi :

Un état de la conscience
particulier
ou transe

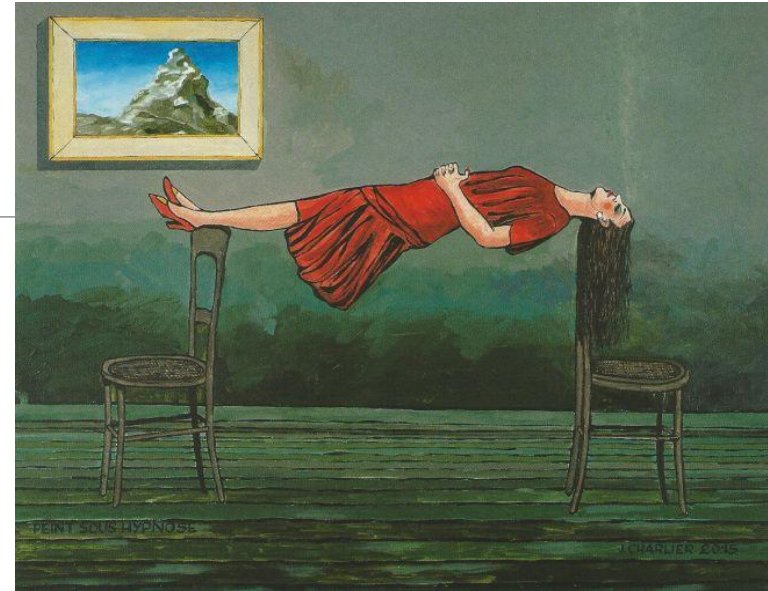


Une technique, un outil,
un processus mental, une capacité

À la portée de tous

Utilisant cet état de conscience
dans un **objectif précis**

L'objectif :



Hypnose de spectacle : pour être spectaculaire

Hypnose de rue : pour s'amuser

Hypnose de coaching : pour améliorer les performances

Hypnose médicale : pour soigner

...

Différentes formes d'hypnose médicale

Rassurer et soulager

Un outil pour le soin à la disposition du soignant ET du patient

- Hypnose conversationnelle : communication thérapeutique
- Hypnose intégrée aux soins : hypnoalgésie,
- Hypnose en anesthésie : hypnosédation
- Hypnose en psychothérapie : hypnothérapie
- Apprentissage de l'autohypnose



particulièrement efficace pour diminuer douleur et anxiété

En pratique :

1/ Etablir la relation +++

Observer, ratifier, **définir l'objectif**

2/ Induction : Focalisation

« Eteindre le réseau externe »

Respiration, 5 sens

3/ Transe: Activer la créativité, l'imaginaire

Suggestions appropriées (directes ou non)

Dissociation de la réalité

Travail thérapeutique

4/ Retour à l'état de conscience ordinaire.

Confort, Soulagement

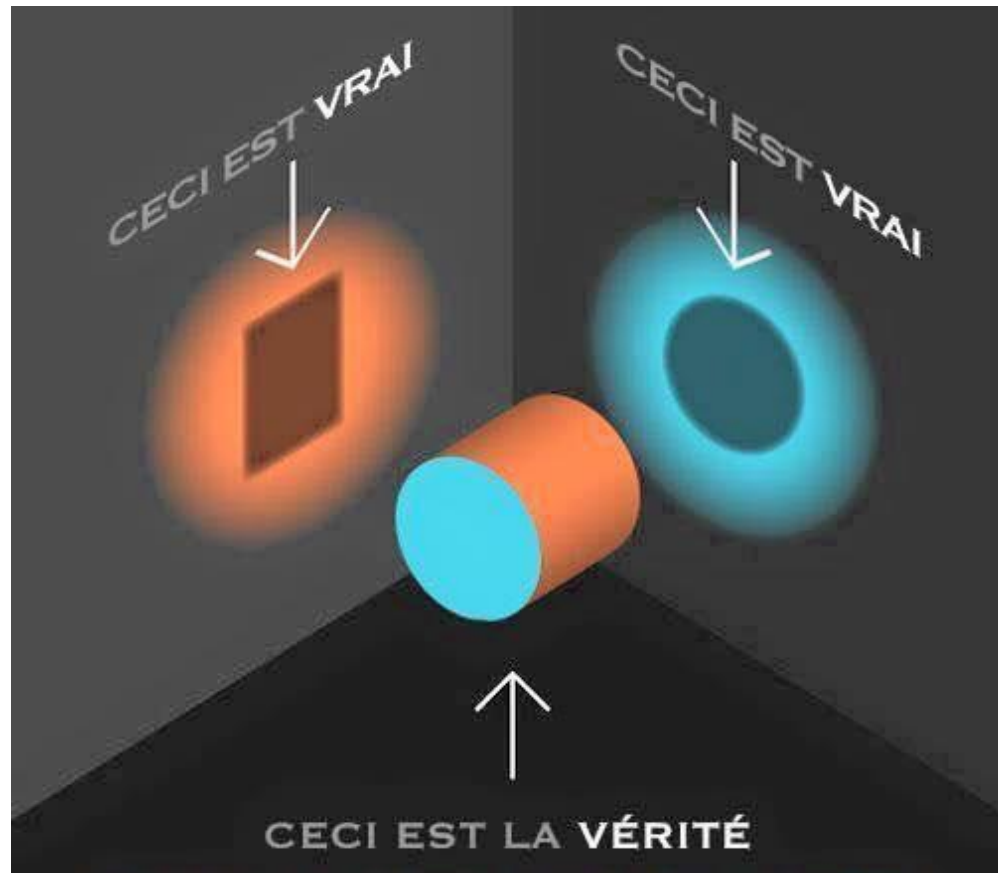


Douleur



C'est le patient lui-même qui entre en état d'hypnose

Importance d'une communication adaptée



Partir de là où est le patient



Le cerveau n'entend pas la négation



Les mots et les maux

“Les mots évoquant la douleur activent la matrice cérébrale douleur”

Richter, Pain, 2010

« Les mots évoquant un plaisir, un soulagement, une activité agréable activent le circuit cérébral de la récompense et désactivent la matrice cérébrale de la douleur »

Faymonville, Cognitive Brain Research, 2003

« Les mots sont la plus puissante drogue utilisée par l'humanité »

Transformer les suggestions négatives en suggestions positives

Douleur

Piqûre

confort

Peur

agréable

mal

Anxiété

Calme

Essai

relâché

Petit

sécurité

Froid

Ne vous inquiétez pas



Vous pouvez être tranquille
Ce n'est pas très confortable

Le cerveau n'entend pas la négation

Pourquoi au cabinet médical?

Proposer quelque chose de différent au patient

Répondre aux limites des traitements médicamenteux

Aide aux problématiques courantes de la médecine générale



Outil supplémentaire enrichissant la pratique

Indications en médecine générale

- ❖ Troubles anxio dépressifs
- ❖ Douleur aiguë et chronique
- ❖ Migraines, acouphènes, énurésie, ...
- ❖ Troubles du sommeil
- ❖ Tabac, Addictions
- ❖ Phobie, TOC
- ❖ Préparation aux examens, aux challenges sportifs, ...
- ❖ Trouble du comportement Alimentaire
- ❖ Estime de soi, ...



Contre-indications

Le patient qui ne le souhaite pas

L'hypnose semble peu adaptée pour :

les états psychotiques aigus

les bouffées délirantes

la paranoïa



Comment l'organiser dans son cabinet ?

- ❖ Hypnose conversationnelle : tout le temps, partout
- ❖ Hypnoalgésie : intégrée aux gestes
- ❖ Hypnothérapie :
 - en fin de journée le ou les derniers RDV
 - 30 min à 1h
 - Codage CCAM : ANRP001 = 0 euros
 - Valorisation: 1 C + forfait inscrit dans gain divers avec facture (AGA) ou dépassement



Comment se former ?

En 2016 , 48 structures de formation à l'hypnose accessibles aux médecins généralistes répertoriées en France

respectant une charte éthique et proposant leurs formations uniquement aux professionnels de santé



- GEMA
- SFMG
- IMHE de Normandie, Ecole Yves Halfon
- 33 Instituts de la CFHTB
- IFH
- DU



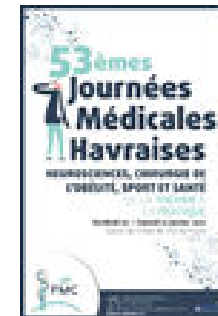
www.hypnose-normande.fr

www.cfhtb.org

www.hypnose.fr



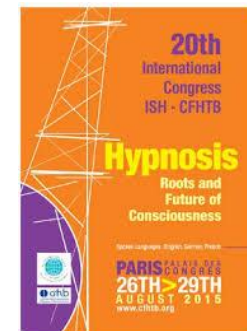
Congrès



En France tous les ans : Hypnose et Douleur / Forum de la CFHTB

En Europe tous les 3 ans : ESH

A l'International tous les 3 ans : ISH



Pour plus de renseignements

Les médecins généralistes à Rouen :

Carine Demars

dr.desmars@hotmail.fr

Francis Gajan

francis.gajan@wanadoo.fr

Yoann Seigneur

yoann.seigneur@gmail.com

Pascal Habault

habault.pascal@sfr.fr

Jean-Michel Nello

jmnello@gmail.com

Un médecin anesthésiste-réanimateur :

Delphine Provost

delphine.provost@chu-rouen.fr

Un infirmier :

Thibault Rio

thibault.rio@gmail.com



MERCI



Thibault Rio

infirmier en réanimation CHU de Rouen

« Technique qui nécessite accord du patient : OUI
mais il est toujours d'accord pour ne pas souffrir »

« Technique rapide et complètement intégrée aux soins.
sauf l'hypnothérapie qui est un soin en elle-même »

« L'hypnose change la façon d'être avec le patient et permet une
meilleure lecture du corps qui parle aussi »

« L'hypnose diminue l'épuisement et augmente la satisfaction du
soignant et du soigné »

« L'hypnose, c'est possible dans de nombreuses circonstances, pour de
nombreux soins comme par exemple : »