

L'HYPNOSE

Quelles indications ?

Quelle efficacité ?

Dr Jean-Marc BENHAIEM

D.U. Hypnose médicale Paris VI

www.hypnose-medicale.com

Chloé, 13 ans, vient pour une extraction de 4 dents de sagesse, sous anesthésie générale. *(Ph. Gorce)*

- Chloé prend sa main gauche et la place sous son aisselle droite, dans une attitude de refus du soin;
- Après trois refus, Chloé accepte de poser sa main gauche sur le plan du brancard. L'infirmière pose alors le garrot, lui demande de détendre son bras, en vain, elle désinfecte la peau et pique avec le cathéter. Chloé a alors un mouvement de retrait du bras qui fait ressortir le cathéter.
- Elle fond en larmes et cache à nouveau sa main gauche sous le bras droit.

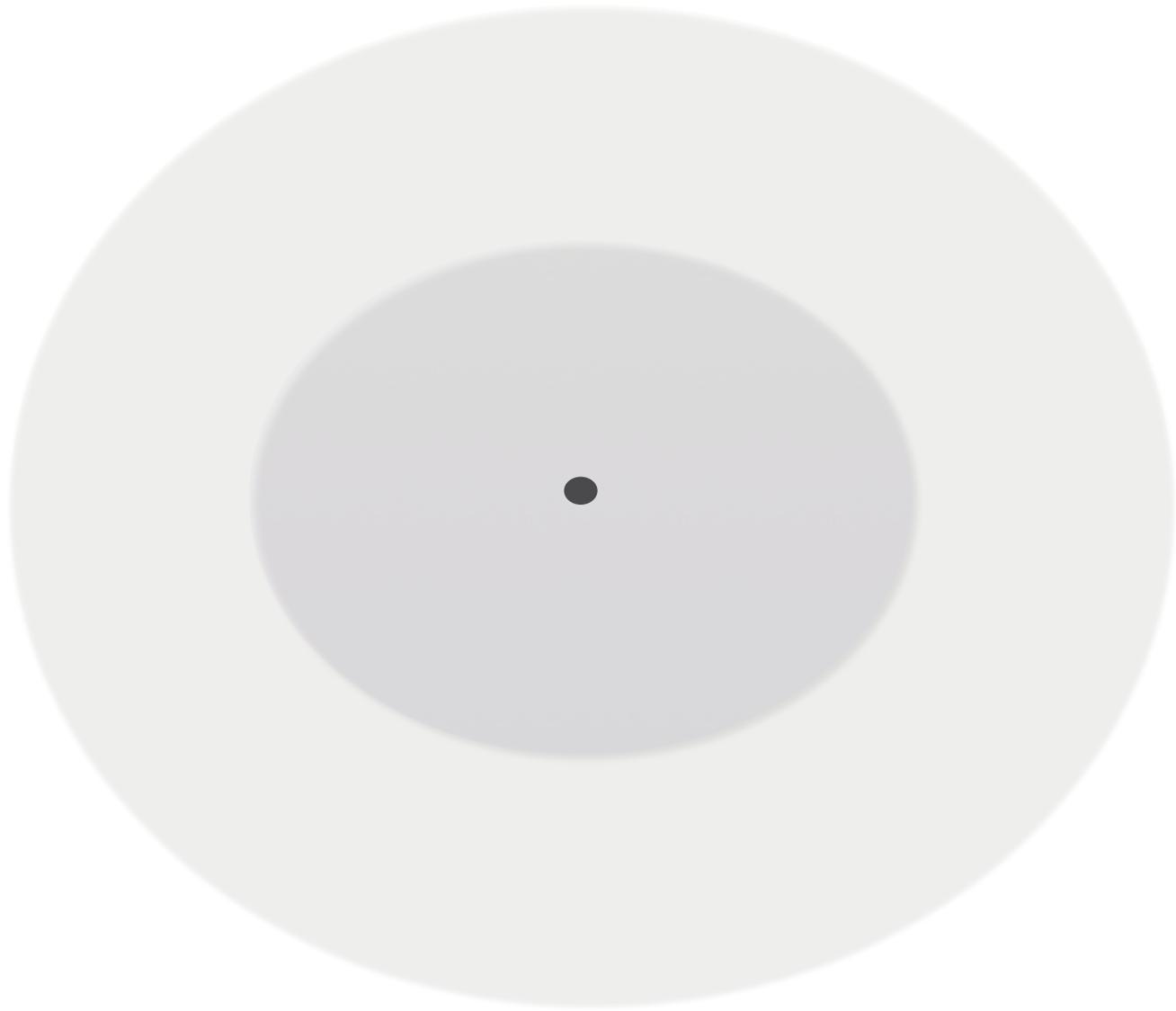
Le soin « hypnose »

- Je lui dis bonjour et me présente : elle ne répond pas. Je lui montre que je n'ai rien dans les mains. Je m'assois à coté d'elle et lui propose un petit exercice pour se détendre. Elle tourne la tête vers moi.
- Je prends alors délicatement son poignet droit et le soulève. Je lui demande alors de fixer la paume de sa main. Je lui fais prendre une bonne inspiration et lui demande de souffler doucement (j'inspire et expire en même temps qu'elle), Nous recommençons trois ou quatre fois, puis je lui demande de regarder les lignes de sa main...
- « Regarde, Chloé, tu vois les lignes dans ta main ? Imagine tous les dessins que tu pourrais faire avec... Tu pourrais dessiner des maisons, ou des montagnes ou encore des vagues... Imagine tout ce que tu pourrais faire comme jolis dessins... Tu pourrais y mettre de la couleur... Plein de couleurs... Peut-être, même, que si tu laissais tes paupières se fermer, tu verrais mieux ces jolis dessins... » (Ses yeux se ferment)

Suite du soin.

- « Pendant que tu vois ces dessins, ta main va doucement se rapprocher de ton visage, et quand elle va le toucher, tu vas te détendre complètement et faire de beaux rêves ».
- Je pousse alors délicatement sa main vers son front. Je fais signe à l'infirmière, elle prend sa main gauche, pose le garrot.
- Lorsque la main droite de Chloé touche son front, sa tête se tourne de mon côté, les yeux fermés. Je continue à approfondir son état hypnotique en parlant des couleurs à mettre sur ses dessins. L'infirmière pose la perfusion tranquillement.
- Je demande à Chloé de revenir. Elle ouvre les yeux, ne pleure plus, elle est souriante. L'infirmière est étonnée de la situation, Chloé est calme. Elle est amenée en salle d'opération tout en gardant son sourire.

Induire l' hypnose



- Objectif ?
- Moins penser !

Ce que l'on perçoit, n'est qu'un aspect de la réalité...

La perception « restreinte »

La perception modifiée

La perception élargie

Comment soigner avec l'hypnose?

et pourquoi l'hypnose?

Qu'est-ce que l'hypnose ?

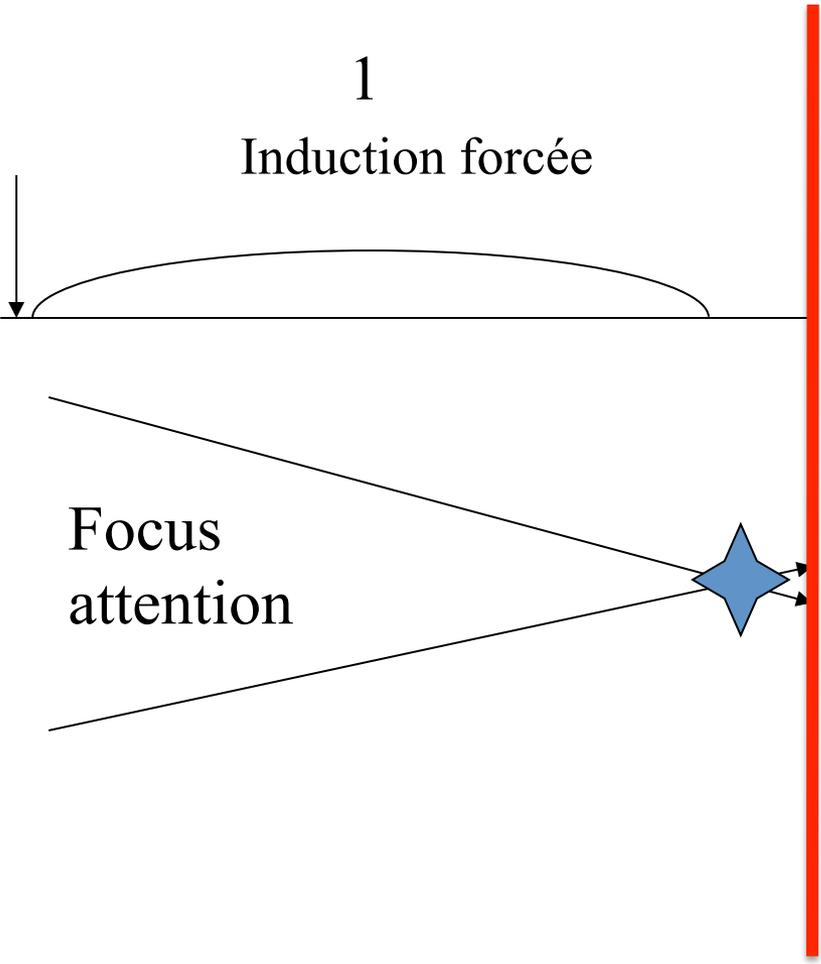
Similitudes entre trauma et hypnose ?

- Paralysie hypnotique (catalepsie) = troubles somatoformes
 - (same brain activation :IRM) (Nijenhuis 2000)

mais ...

- Trauma : l'induction est forcée dans un contexte dramatique (accident, agression...)
- Hypnose : induction libre et volontaire dans un contexte secure

Dissociation
Confusion



Trauma

1- LES ÉTUDES CLINIQUES

Pour soigner les douleurs
chroniques

DOULEUR CHRONIQUE et Hypnose - 1

- Côlon irritable

- chez l'adulte : Gonsalkorale,2003;Whorwell,2002; Harvey,1989

- Chez l'enfant : VLIEGER. Gastroenterology,2007

- Dyspepsies

CALVERT, WHORWELL, 2002.

- RCH

Mawdsley, 2008

- Douleur de l'ATM

Barber, 1977; Stam,1984; Oakley,1994

- Lombalgies chroniques

Mac Cauley,1983;Crawford,1998

DOULEUR CHRONIQUE et Hypnose - 2

- Fibromyalgie

Haanen,1991; Derbyshire, Oakley,2008.

- Douleurs du membre fantôme

Rosen,2001;Ramachandran

- Céphalées de tension, Migraines

Olness,1987;Spinhoven,1991,92

Chez l'adulte

- **Céphalées de tension** Spinhoven,1991 Training autogène / hypnose avec imagerie orientée vers le futur. Les deux groupes obtiennent une réduction modérée de la douleur.
- **Céphalées chroniques** Kuile (1995) Auto-hypnose + efficace / la relaxation training autogène : mieux vivre la douleur.
Mais intensité →

Avantages : (Spinhoven 1992) L' hypnose et l' autohypnose permettent des apprentissages tels que la réinterprétation de la perception douloureuse, l' émergence des ressources individuelles. Seuls les patients qui ont attribué la réduction de la douleur à leurs propres efforts obtenaient un soulagement durable.

Chez l'enfant

- **Céphalées récurrentes**: autohypnose

(Kohen, Zajac, 2002, 2007.) Réduction : intensité, fréquence, durée.

(144 enfants et ado).

Hypothèses de travail: La céphalée de tension, douleur vue comme...

- Une focalisation récurrente non consciente
- Une posture chronique préexistante: système de défense
- Une certitude sur laquelle on peut s'appuyer
- Une attitude et volonté de contrôle : exigence, perfectionnisme
- Une peur : de s'effondrer, de se laisser aller, de mourir, du vide
- ...

Exemples de scripts d'induction tirés des études cliniques

- “Quand vous aurez mal à la tête, laissez-vous imaginer un lieu ou une situation où vous ne souffrez jamais et allez-y »

« SAFE PLACE » :

lieu où on se sent en sécurité

- **Thérapeute** : « Quelle sensation avez-vous ? »
- **Patient** : « Ça serre comme un étau »
- **Thérap** : « Visualisez le desserrage progressif de l' étau...il est remplacé par une fraîcheur...»

Point d'appui : les sensations du patient

- Quand une douleur vient, imaginez une règle de 0 à 12 et mesurez votre douleur, peut-être 8 ou 6 ou 3 ou...9 ou 7...
 - La douleur est réelle
 - Installer une confusion

- . . .et regardez le chiffre descendre plus bas, peut-être ferez-vous cela aussi bien qu'un ascenseur . . . Si votre mal de tête est à 7, pressez le bouton pour aller à 6, puis 4.....puis lentement jusqu' à 0. ”

– Agir par soi-même

- “ou peut-être que vous pourrez imaginer votre douleur comme une forme et une couleur;... et dans une autre partie de votre cerveau une forme et une couleur agréable et confortable... »

– Ouvrir, défocaliser, changer de registre

- « et vous pouvez regarder la forme et la couleur dans votre esprit se réduire de plus en plus pendant que la forme agréable et confortable grandit, se dilate jusqu' à remplir totalement l' écran dans votre imagination, »

– Jeu, mouvement, imagination

- “ou peut-être qu’ il vous viendra un autre chemin dans votre esprit, et qui vous conviendra mieux ».

– Le doute, l’incertitude

– Trouver sa liberté.

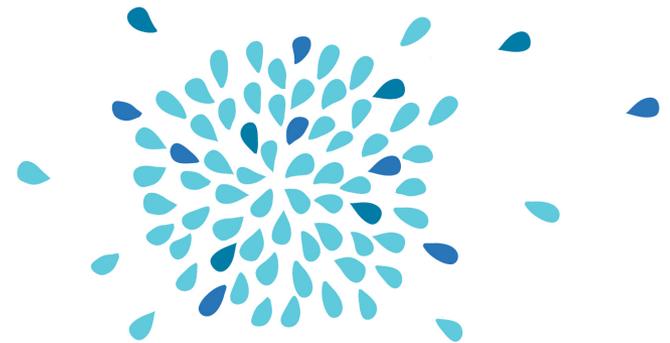
Entraînement à la pratique de l' Autohypnose

- 15 à 20mn, 2 à 3 fois
par jour

Dr Jean-Marc Benhaiem

Hypnose-toi Toi-Même!

*Tabac, perte de poids,
migraine, stress, sommeil...*



**L'AUTOHYPNOSE
L'EXPÉRIENCE
DE LA LIBERTÉ**

Flammarion

Un exemple

l' hypnose en gastroentérologie

« The Effect of Hypnosis on Systemic and Rectal Mucosal Measures of Inflammation in Ulcerative Colitis » : Joel E. Mawdsley, David G. Jenkins, Marion G. Macey, Louise Langmead and David S. Rampton.

Procédure

- Il est demandé aux patients de **modifier l' inflammation** de leur côlon en utilisant la **visualisation**.
- Ressentir la **chaleur de leur main placée sur leur ventre** en vue de soulager : inflammation, douleur, saignement, et diarrhée
- suggestions de **relaxation**, réduire le stress
- Enregistrer le pouls et la PA pendant la séance
- Demander aux sujets d' évaluer subjectivement la profondeur de leur transe de 0 à 10.

Hypnotherapy for Children With Functional Abdominal Pain or Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial
ARINE M. VLIEGER, CARLA MENKO–FRANKENHUIS, SIMONE C. S. WOLFKAMP, ELLEN TROMP, and MARC A. BENNINGA

Procédure

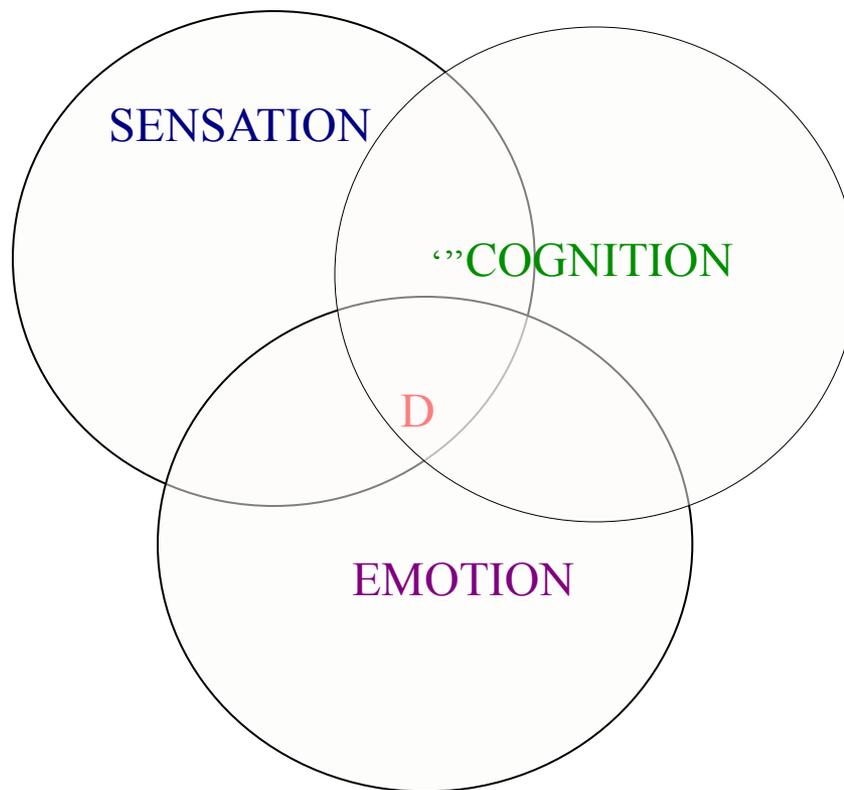
- Après une induction hypnotique, le participant est invité à créer des **visualisations autour du fonctionnement normal de l'intestin**, utilisant des métaphores adaptées aux enfants, telles que « une voiture roulant à vitesse normale ».
- « Placer ses deux mains sur le ventre » associé à des **suggestions directes d'effets positifs sur l'inconfort abdominal**.
- Pas de script standard: s'adapter aux patients.
- Suggestions de **relaxation**, d'entraînement au sommeil, renforcement de confiance en soi, et bien être.
- Autohypnose quotidienne avec ou sans CD d'hypnose standard.

Long term improvement in functional Dyspepsia using hypnotherapy

Emma Louise CALVERT, Peter James WHORWELL, 2002.

- Induction : Fixation visuelle, fermeture des yeux, relaxation, approfondissement.
- Suggestions : main sur l' abdomen, imaginer diminution des symptômes (guided imagery)
 - Visualisation d' un changement activité motrice
 - Visualiser réduction des sécrétions acide et mucus

Mécanismes ?



D' après Lebars

CONTEXTE :
GUERRE, ACCIDENT,
ETC

En conclusion

C' est le corps qui calme la douleur

- place des médicaments : « bloquer » les perceptions
- hypnose : laisser le corps produire de l' antalgie

Autres indications

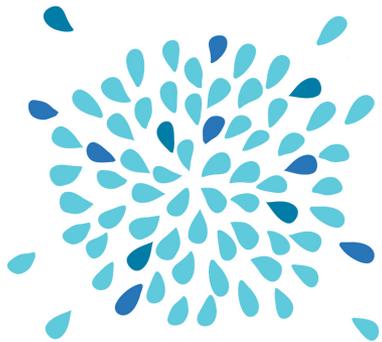
- Addictions
- Au bloc opératoire
- Phobies
- Dépressions
- Anxiété
- Obsessions
- Tr. sommeil
- Pour les enfants
- Maternité
- Soins infirmiers

Pour en savoir plus... deux ouvrages

Dr Jean-Marc Benhaiem

Hypnose-toi Toi-Même!

*Tabac, perte de poids,
migraine, stress, sommeil...*



**L'AUTOHYPNOSE
L'EXPÉRIENCE
DE LA LIBERTÉ**

Flammarion

Éd. La Martinière
Zen et Hypnose

