

L'hypnose, thérapeutique globale

Une quarantaine de professionnels de santé locaux ont entrepris de se former à la « nouvelle hypnose ». Cette thérapeutique utilisée notamment pour le traitement de maladies psychosomatiques et contre la douleur mobilise l'aptitude naturelle qu'a l'individu à se guérir.

Médecins généralistes, anesthésistes, réanimateurs, gynécologues, sages-femmes, dentistes, psychologues, psychiatres, infirmières anesthésistes... : deux groupes d'une vingtaine de professionnels de santé réunionnais sont actuellement engagés dans une formation à la « nouvelle hypnose ». La première promotion, qui a commencé en décembre 2002, aura terminé son cursus (cinq modules de cinq jours) courant 2004, la seconde un an plus tard.

Cette formation, à l'initiative des D^r Gérard d'Abbadie et Marc Feller, respectivement psychiatre libéral et anesthésiste au groupe hospitalier Sud Réunion (GHSR), est la première organisée localement dans ce domaine. Elle est animée par le D^r Guy Chedeau, médecin généraliste à Annemasse (Haute-Savoie) et directeur de l'Institut Milton Erickson de la région lémanique.

Soulager la douleur

A la différence de l'hypnose traditionnelle, plus « directive », la « nouvelle hypnose » ou hypnose ericksonienne (du nom de l'hypnothérapeute américain Milton Erickson) « tient davantage compte de la personnalité de chacun », indique le D^r Chedeau (*). Elle n'a rien à voir avec l'hypnose utilisée pour des spec-

tacles, prévient-il, mais poursuit un but thérapeutique et demande des compétences sur la physiologie et la psychologie humaines. Aussi ne s'adresse-t-elle qu'à des soignants.

Ses indications sont multiples. Les maladies fonctionnelles et psychosomatiques en sont un champ privilégié : spasmophilie, stress, eczéma, asthme, migraines, phobies, angoisse, troubles digestifs, sexologie, problèmes de poids, dépendances (tabac...), etc.

« Un état de conscience modifié »

L'hypnose est également utilisée pour soulager la douleur, qu'elle soit aiguë (comme les brûlures) ou chronique. A cet égard, le D^r Dominique Gerbault, médecin anesthésiste au GHSR, qui participe à la formation, compte bien utiliser cet outil thérapeutique dans le centre anti-douleur qui doit ouvrir d'ici quelques mois à l'hôpital de Saint-Pierre.

En anesthésie, l'hypnose peut être proposée dans le cas de petites interventions. Elle peut servir aussi dans la préparation à l'accouchement et même chez les sportifs, permettant d'améliorer les gestes techniques ou de gérer les émotions.

L'hypnose se définit comme « un état de conscience modi-

fié », grâce à l'intervention d'un thérapeute. Elle n'a donc rien à voir avec le sommeil, précise le praticien savoyard pour corriger quelques idées reçues. « La personne est consciente, elle sait et elle entend tout ce qui se passe » autour d'elle. Mais l'hypnose sollicite, dans l'inconscient, des mécanismes qui, au fond de l'individu, participent à son équilibre, explique le médecin. « Il y a en chacun de nous le pouvoir de se guérir ; l'hypnose permet de mobiliser ces forces ».

De la même façon, l'hypnose n'est pas un état artificiel mais « un état naturel amplifié », celui qu'a l'individu d'être plongé parfois dans un « état d'absorption intense ». Elle « révèle le pouvoir du patient, sa capacité à faire quelque chose dans son organisme ou son psychisme ». « Le patient n'est pas passif mais actif, il coopère avec le thérapeute ».

« Respecter les gens dans leurs valeurs »

« On ne fait pas de choses que les gens ne veulent pas faire. Les thérapeutes ont une éthique, qui est de respecter les gens dans leurs valeurs », insiste au passage le D^r Chedeau. « Le contrôle, c'est le patient qui l'a. C'est lui qui a la capacité de mettre temporairement de côté la réalité extérieure pour laisser vivre la réalité intérieure ».

L'hypnose n'est pas dangereuse si elle est pratiquée par des professionnels compétents, souligne le médecin. « Le danger, c'est sa mauvaise utilisation par des gens mal formés, notamment dans le domaine psycholo-



Les D^r Gerbault et Chedeau : « Il y a en chacun de nous le pouvoir de se guérir ; l'hypnose permet de mobiliser ces forces ».

gique où il y a des pathologies sévères, comme les psychoses ».

Une séance dure entre 15 et 30 minutes. Le praticien demande au patient de fermer les yeux, de s'intérioriser, de prendre mieux conscience de ce qui se passe à l'intérieur de lui en orientant son attention sur des sensations corporelles, son imagination ou des souvenirs. « Dans une simple conversation, avec des phrases courantes, sans aspect théâtral, le thérapeute va explorer les ressources du patient par rapport à sa problématique, il va solliciter des potentiels qu'il a sans le savoir ».

Lorsqu'il ne s'agit pas de psychothérapie mais d'un geste technique, par exemple contre la douleur, le thérapeute commence par explorer « l'aptitude hypnotique » de son patient. Tout le monde, en effet, n'a pas les mêmes capacités dans ce domaine. Toutefois, « Il y a toujours possibilité de combiner l'hypnose avec une technique analgésique, même avec une

personne peu réceptive », assure le D^r Chedeau en précisant que l'aptitude hypnotique « n'a rien à voir avec l'intelligence ».

En psychothérapie, il faut compter entre cinq et vingt séances, facturées (en métropole) entre 50 et 100 euros chacune, selon les thérapeutes, indique le praticien savoyard.

L'hypnose, ajoute-t-il, n'a « ni plus, ni moins de succès » que d'autres thérapies comme l'acupuncture, l'homéopathie, les médecines dites douces. Son intérêt est de n'utiliser aucun médicament. Le patient est l'artisan de sa guérison, par un processus naturel ». Loin d'être purement un geste technique, c'est « une médecine prenant en compte l'être humain dans sa globalité psychologique et physiologique », résume le D^r Chedeau.

Hervé SCHULZ

(*) A l'invitation de l'association Les Amis de l'université, le D^r Chedeau donnera, pour le grand public, une conférence sur l'hypnose ce soir à 18 h 15 au centre culturel Alpha de Saint-Pierre.

► **Point écoute étudiants : concours d'affiche.** En vue de l'ouverture d'un « point écoute étudiants » en février 2004 dans la Maison des étudiants, le réseau Trait d'Univ organise un concours d'affiche, ouvert à tous les étudiants. Le lauréat recevra un prix de 300 euros et son affiche sera diffusée sur l'ensemble des campus. L'affiche au format A3 couleurs doit délivrer le message suivant : « Besoin de parler ? Venez ! » avec les mots clés Rencontre, E-coute, Soutien pour l'Etudiant (Respé). Les affiches doivent préciser au dos les nom et coordonnées téléphoniques de l'auteur et sont à déposer à la Médecine préventive entre le lundi 26 janvier et le lundi 2 février inclus. Le prix sera remis au lauréat le mardi 3 février.

► **Accidents de la main.** 1,4 million d'accidents de la main se sont produits en France en 2002, dont 620 000 graves, selon un « livre blanc » rendu public vendredi à l'occasion du 29^e congrès de la société française de chirurgie de la main.

Les accidents de la vie courante se taillent la part du lion avec 62 % des cas. Les 28 % sont des accidents du travail qui touchent le plus souvent de jeunes ouvriers, des intérimaires ou des apprentis récemment embauchés. L'accidenté « de la vie courante » est un homme (66 % des cas) actif et jeune, âgé en moyenne de 31 ans. Mais le plus vieux des bricoleurs du dimanche blessé avait... 102 ans. Les Français semblent d'ailleurs plus à l'aise avec un marteau que sur un terrain de sport : les accidents de bricolage et de jardinage ne représentent que 14 % des accidents de la main, la pratique du sport 35 %.

