



L'hypnose médicale

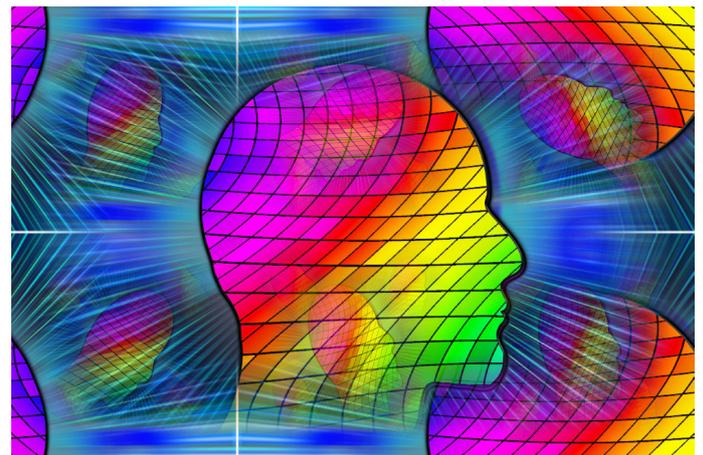
Pour atténuer les symptômes liés aux maladies chroniques, de plus en plus de patients ont recours aux thérapies alternatives, en particulier pour lutter contre le stress et la douleur. Les patients dialysés y sont particulièrement exposés (prévalence de la douleur : 48 à 78 %, de l'anxiété : 38 %). L'hypnose médicale peut participer à la diminution de ces symptômes.

L'état d'hypnose

Contrairement aux idées reçues, l'hypnose n'est pas un état de sommeil, mais un état naturel modifié de conscience, entre l'éveil et le sommeil. Pas de magie, on ne peut pas imposer cet état, le sujet doit être pleinement volontaire et actif dans le processus.

Comment agit l'hypnose ?

L'hypnose permet, par un jeu attentionnel impliquant l'imaginaire des patients, de revisiter la réalité et la façon dont le patient la perçoit. Ceci a pour effet de diminuer l'importance des symptômes d'un certain nombre de pathologies, et de développer chez l'individu des comportements inédits, lui permettant de mettre à distance le motif d'une souffrance, voire dans certains cas, de la résoudre. L'hypnose permet ainsi de prendre soin de soi et de développer de nouvelles dispositions internes et comportementales.



En quoi l'hypnose peut-elle aider les patients dialysés ?

L'hypnose peut s'avérer particulièrement utile dans la gestion des douleurs chroniques, pour les troubles du sommeil et pour limiter la douleur des ponctions. Elle peut aussi contribuer à la résolution de difficultés psychologiques (anxiété, dépression).



L'hypnose médicale

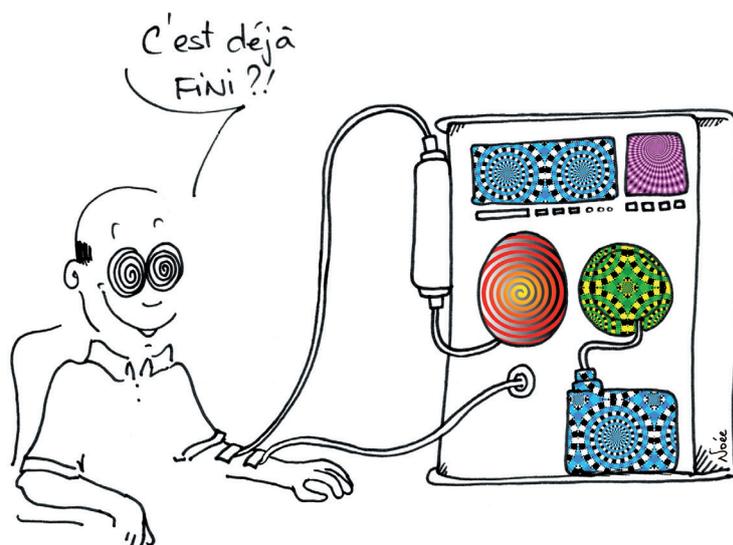
Comment se passe une séance ?

La première séance, le thérapeute fait un historique de votre cas. Quels traitements avez-vous eu et suivez-vous actuellement ? Avez-vous certaines angoisses ? Avez-vous déjà essayé l'hypnose ou la relaxation, la méditation ou la sophrologie ainsi que tout autre sujet qui pourrait avoir une incidence sur la thérapie ? Lorsque la séance d'hypnose en elle-même commence (sur 1 heure de séance, 20 à 30 minutes sont consacrées à l'hypnose), l'hypnothérapeute procède à "l'induction". C'est le rituel que le thérapeute emploie afin de vous détendre et de pouvoir vous faire entrer en état d'hypnose, le plus souvent en vous parlant calmement et en évoquant des pensées positives.

La sortie de l'état d'hypnose ou réinduction se fait en suggérant au patient qu'il peut revenir à son rythme à l'état d'éveil, « ici et maintenant » selon la formule consacrée.

Comment choisir son hypno-thérapeute ?

Toutes les personnes ne sont pas également sensibles à l'hypnose. Toutes les techniques proposées ne sont pas toujours efficaces. Il faut faire preuve de prudence, ne pas hésiter



à prendre l'avis de son médecin et choisir de préférence quelqu'un qui a suivi une formation reconnue (Diplôme Universitaire, DU) et qui vous a été personnellement recommandé.

A noter : l'hypnose médicale peut être remboursée lorsqu'elle est pratiquée par un médecin, ce sont assez souvent des généralistes ou des psychiatres qui la pratiquent. Ils peuvent facturer cette séance comme une ou deux consultations classiques.

Source :
Revue FNAIR 137 - "L'hypnose en question(s)"

Remerciements : Dr Catherine Lasseur,
néphrologue et titulaire DU d'hypnose médicale

Avec le soutien de :

