

# L'anesthésie sous hypnose

## UNE ALTERNATIVE APAISANTE

Se faire opérer sous hypnose ? La pratique est désormais répandue. En effet, les publications scientifiques montrant les bénéfices de cette technique sont nombreuses.

PAR NOLWENN LE JANNIC

### L'ACTIVITÉ DU CERVEAU MODIFIÉE

« L'imagerie médicale a confirmé ces dernières années ce que les praticiens de l'hypnose médicale pressentaient depuis plus de quarante ans : la transe hypnotique modifie temporairement le fonctionnement cérébral », explique Arnaud Bouzinac. Concrètement, sous hypnose, les zones du cerveau en charge de la conscience de l'environnement, de la prise en compte de la douleur et du stress sont mises en dormance. À l'inverse, les zones liées à la pensée imaginaire, à l'anticipation, aux souvenirs ainsi qu'aux sensations présentes dans ces souvenirs sont plus actives. « L'hypnose s'appuie sur cette capacité que nous avons tous à être dans la lune, précise le praticien. C'est exactement comme lorsque vous rentrez chez vous en voiture et que vos pensées vagabondent : une partie de votre cerveau continue à gérer la conduite et à veiller à la sécurité, mais une autre est complètement ailleurs. Et sans que vous vous en rendez compte, vous arrivez à la maison. »

### NOTRE EXPERT



**ARNAUD BOUZINAC**  
Médecin anesthésiste, à Toulouse, et formateur à l'hypnose.

### COMME SI MON CORPS ET MA TÊTE ÉTAIENT SÉPARÉS

J'avais choisi d'accoucher sans péridurale. Dès les séances de préparation à l'accouchement, les sages-femmes m'ont proposé de travailler l'auto-hypnose. Nous avons d'abord identifié les techniques qui fonctionnaient le mieux pour moi, puis elles m'ont aidée à trouver une histoire vécue, un souvenir porteur, capable de me mettre sous hypnose. Ma sage-femme avait noté les phrases qui m'aidaient et m'a accompagnée vers l'hypnose le jour de l'accouchement. Je me souviens d'avoir un peu souffert, mais la douleur était acceptée, elle n'entraînait aucun stress, c'était comme si mon corps et ma tête étaient séparés. Et au bout du compte, je me rappelle moins la douleur de l'accouchement que celle de ma cheville foulée, quinze ans plus tôt!

JULIE, 38 ANS



### L'INDISPENSABLE COOPÉRATION DU PATIENT

« Demander à un patient de simplement « penser à autre chose » ne fonctionne pas, prévient Arnaud Bouzinac. Mais nous disposons d'un ensemble de techniques, qui reposent sur des phrases et des consignes. Le plus important pour que l'hypnose se mette en place est la coopération du patient, qui y participe activement. » L'une des méthodes les plus employées en anesthésie consiste à accompagner le patient dans un souvenir agréable, pour qu'il se focalise sur les sensations liées à ce souvenir. « L'hypnose peut ensuite se prolonger pendant une heure, raconte le médecin. Mais au-delà, la concentration du patient risque de diminuer et de mettre fin à la transe hypnotique. » L'intervention terminée, l'anesthésiste ramène le patient à l'instant présent en quelques minutes.

### LES DIFFÉRENTES FORMES D'HYPNOSE

La première, l'hypnose conversationnelle, est une hypnose « sans en avoir l'air » : elle distrait le patient par la parole. Elle est utilisée au quotidien par les soignants formés à améliorer le confort des patients, avant une anesthésie générale, par exemple. La seconde, l'hypnose formelle, induit une véritable transe hypnotique et demande la pleine participation du patient. Enfin, l'auto-hypnose est utilisée en préparation à l'accouchement ou dans la prise en charge de douleurs chroniques. En deux ou trois séances de 30 à 45 minutes, les patients apprennent quelques techniques et la façon de se les appliquer.

### POUR QUELS ACTES CHIRURGICAUX ?

L'hypnose s'applique à toutes les chirurgies superficielles pour éviter une anesthésie générale : dans le cancer du sein, de la thyroïde, par exemple, pour des examens comme la coloscopie, ou en rééducation, dentisterie, aux urgences... Bref, partout où doit être mis en place un système de protection contre la douleur. Elle sert également lors des gestes préopératoires, comme les anesthésies locorégionales parfois douloureuses si le patient se contracte. L'objectif est d'améliorer le confort et le sentiment de sécurité du patient. En revanche, l'hypnose n'est pas pertinente pour des chirurgies lourdes et, puisqu'elle demande coopération et concentration de la part du patient, elle est difficilement applicable aux très jeunes enfants ou aux personnes âgées ayant des déficiences.

### DE RÉELS BÉNÉFICES

« Depuis la fin des années 1990, les scientifiques ont fait la preuve des bénéfices de l'hypnose sur le stress et la perception de la douleur, plaide Arnaud Bouzinac. Les patients ressentent moins d'anxiété, ils consomment moins d'antalgiques... » L'an dernier, des chercheurs montpelliérains ont montré que sur soixante enfants, âgés de 7 à 16 ans, hospitalisés pour une chirurgie superficielle, la durée d'hospitalisation était plus courte (2 h contre 4 h en moyenne) et l'anxiété moins grande, tant chez les parents que chez les enfants au sein du groupe opéré sous hypnose, que dans celui opéré sous anesthésie générale. Les scores d'évaluation de la douleur, eux, ne variaient pas d'un groupe à l'autre. « Des études, qui se basent sur l'indice analgésie/nociception, tâchent actuellement d'évaluer le confort des patients et semblent confirmer l'intérêt de l'hypnose, poursuit l'anesthésiste. Il existe en outre un bénéfice lié à la participation du patient : il ne subit plus le soin, mais devient acteur de sa santé et cela joue sur le moral et la motivation. »

### 3 QUESTIONS À CLAUDE VIROT

Médecin psychiatre et formateur de professionnels de santé à l'hypnose.

#### Dans quelles spécialités médicales, autres que l'anesthésie, l'hypnose peut-elle être utilisée ?

Dans tous les cas qui nécessitent un changement de la part du patient pour résoudre un problème durable. Les séances d'hypnose peuvent ainsi guérir des troubles anxieux, des troubles du sommeil, aider à surmonter un traumatisme, à sortir d'une dépression, à vaincre une dépendance...

#### Le principe d'action est-il le même ?

On ne sait pas encore si au niveau cérébral, il se passe la même chose que lors de la gestion de la douleur. Mais le principe est bien le même : il s'agit de rediriger les ressources mentales. Et dans le cas de troubles psychologiques ou de douleurs inexplicables, nous les orientons vers le processus de guérison.

#### A qui faire confiance ?

N'importe qui peut, après quelques jours de formation, se proclamer hypnothérapeute. Mais tout le monde n'est pas formé au soin. La question à se poser est donc : s'agit-il d'un professionnel de santé ? Kinésithérapeutes, médecins, infirmiers... sont liés par des obligations juridiques et déontologiques : ils ne doivent proposer l'hypnose que de manière réfléchie et cohérente, uniquement si la pratique est adaptée au patient et qu'ils la maîtrisent. Ces obligations sont la garantie d'un soin sous hypnose bien réalisé. Nous avons mis en ligne un annuaire, Hypnosanté (sur le site hypnose.com), qui référence les professionnels de santé formés à l'hypnose par des instituts spécialisés et reconnus.