

L'hôpital d'Aix adopte l'hypnose contre la douleur

Par Aliette de Broqua

Publié le 04/04/2013 à 19:15

Une partie du personnel est formée à cette technique pour une prise en charge globale du patient.

C'est une première en France. L'hôpital d'Aix-en-Provence adopte l'hypnose médicale. L'établissement l'a incluse dans son approche globale de la prise en charge du patient et il est en train de former à cette technique une partie de son personnel. Le but est qu'il y ait dans chaque équipe, quel que soit le service, au moins un binôme médecin-infirmier référent hypnose. C'est une première étape. L'objectif est que la technique se diffuse parmi les 800 personnels soignants.

«Le progrès médical, ce n'est pas seulement les scanners ou les appareils de pointe, mais aussi ce type de technique», souligne Joël Bouffiès, le directeur de l'établissement. Pour lui, «la prise en compte de la douleur est devenue une problématique majeure. Elle ne doit pas être traitée que par des méthodes invasives ou des médicaments, mais également par des méthodes complémentaires».

Le programme de formation mis en place avec un cofinancement de la Fondation Apicil porte sur 60 personnes, pour un coût de près de 40.000 euros. Mais il sera renouvelé, assure Joël Bouffiès. «C'est efficace. Ce n'est pas un coût mais un bénéfice puisque ça améliore l'état du patient, la relation patient-soignant et évite d'autres coûts.»

Une «bulle» contre la douleur

Philippe F. en témoigne: atteint d'une sclérose en plaque, il souffre de manière continue. Le recours à l'hypnose médicale délivrée lors de séances au centre antidouleur de l'hôpital a changé sa vie. D'autant qu'il n'a besoin que de deux séries d'une dizaine de séances chaque année. Entre-temps, il pratique l'autohypnose. «Avant, on ne me proposait que des neuroleptiques. Mon neurologue m'avait répondu que c'était normal que j'aie mal!» Philippe F. n'a pas accepté cette fatalité et a cherché autre chose. «L'hypnose me permet de me retirer dans une bulle», explique-t-il. Il y a recours au travail, en voiture, ou chez lui, dès que la douleur devient insupportable: «Je m'installe confortablement et je commence par des respirations profondes puis je vais en imagination dans des endroits clés pour moi. Je monte un escalier, j'ouvre une porte et je me retrouve dans un endroit bucolique sous un arbre où je m'envole.»

«À l'hôpital, la séance peut durer de 5 minutes, aux urgences par exemple, à 45 minutes. Il s'agit de guider par la voix le patient par des suggestions afin de l'aider à se connecter à ses ressources internes de bien-être et de détente et à modifier ses perceptions, émotions, pensées et comportements limitant», explique Christine Conti-Zolin, psychologue à l'hôpital.

«L'hypnose médicale est une aide dans les situations de douleur complexe ou chronique pour lesquelles les soignants ont des moyens médicaux limités», ajoute le Dr Delphine Boudoin, responsable de l'unité de traitement de la douleur. C'est aussi une aide contre le stress, l'anxiété lors d'interventions douloureuse et angoissante comme une endoscopie bronchique. «J'aide le patient à se relaxer avant et pendant toute la durée du soin», note Isabelle T., infirmière. À Aix, l'hypnose est ou va être utilisée dans des services aussi divers que les urgences, l'anesthésie, la chirurgie viscérale ou urologique, les soins palliatifs, l'hospitalisation

à domicile, l'hémo-oncologie, la gériatrie, la gynécologie, les maladies respiratoires, la neurologie, l'ORL, la pédiatrie, la rééducation, la rhumatologie...

Ce complément est proposé aux patients qui ne sont que 5 % à le refuser. L'anesthésie est maintenue mais elle peut être plus légère. «Des études ont montré que cela permet d'utiliser moins de produit pour l'anesthésie - il y a même une clinique en Bretagne qui n'opère que sous hypnose - et que le patient récupère plus vite. Donc la durée d'hospitalisation est raccourcie», souligne Nathalie Aulnette, directrice de la Fondation Apicil.

Une efficacité avérée mais limitée

Après avoir montré ses bienfaits en psychothérapie, par exemple pour traiter un état de stress post-traumatique, l'hypnose est de plus en plus utilisée comme thérapie complémentaire, pour soulager des symptômes tels que des douleurs ou des nausées. On l'emploie aussi pour accompagner un soin (poser une perfusion ou une ponction lombaire) ou une chirurgie locale, parallèlement à l'anesthésie. «Il s'agit de créer un phénomène de diversion chez le patient, qui se laisse absorber par la voix du thérapeute», relate le Dr Jean-Marc Benhaiem. La technique permet de réduire l'angoisse liée au geste médical. «L'hypnose a montré son efficacité dans la préparation psychologique en cas d'acte invasif ou potentiellement douloureux», confirme le Pr Jean-François Allilaire, psychiatre, précisant que le mécanisme, encore inconnu, est probablement le même que celui de l'effet placebo. Plus globalement, après avoir examiné la littérature scientifique, l'Académie de médecine estime, dans un rapport voté en mars, que «les indications les plus intéressantes de l'hypnose semblent être la douleur liée aux gestes invasifs chez l'enfant et l'adolescent et les effets secondaires des chimiothérapies anticancéreuses», tout en précisant que son utilité dans d'autres pathologies pourrait être démontrée à l'avenir par de nouveaux essais.