

Février 1977

Il y a bientôt quarante-trois ans, le docteur Alain Forster, anesthésiste, faisait œuvre de pionnier en introduisant l'hypnose au sein des Hôpitaux universitaires de Genève.

H

ypnose. Hypnose thérapeutique, auto-hypnose, hypnose bien-être. Concerts sous hypnose, spectacles d'hypnose. Pour apprendre les langues, pour maigrir, pour arrêter de fumer ou gérer ses frustrations. Ni tout à fait sommeil, ni complètement éveil, l'hypnose est un état de conscience modifié.

Si ce terme, qui définit à la fois cet état particulier et la procédure par laquelle on atteint cette forme de transe, existe depuis toujours, c'est assurément aujourd'hui qu'on en parle le plus! Son efficacité n'est plus à prouver: elle constitue un atout inestimable pour la médecine occidentale. Pratiquée désormais de façon fréquente, à l'hôpital ou en cabinet, l'hypnose thérapeutique reste pourtant parfois mystérieuse pour ceux qui ne s'y sont pas frottés. Petit tour d'horizon des pratiques en Romandie. ●

technique ce puissant effet anxiolytique et antalgique.

3 Comment les six hôpitaux cantonaux romands intègrent-ils l'hypnose?

Genève Précurseur en la matière, le docteur Alain Forster, anesthésiste, est le premier à avoir introduit l'hypnose aux HUG, en février 1977 déjà! En 2017, codirigé par les médecins Wolff et Siegrist, le lancement du projet Programme hypnose HUG a pour but de promouvoir à large échelle l'utilisation de l'hypnose clinique hospitalière. Deux cent vingt-cinq collaborateurs médico-soignants ont déjà été formés. Une trentaine d'indications bénéficient de l'hypnose clinique, «principalement en lien avec les situations douloureuses et anxieuses, qu'elles soient amenées par le patient ou par les soins», décrypte la doctoresse Wolff.

Lausanne Au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), l'utilisation formalisée de l'hypnose a débuté en 2006, avec Maryse Davadant, au service de médecine intensive adulte. Aujourd'hui, la technique est utilisée dans plus de 15 services, de la pédiatrie à l'anesthésiologie, la neurologie ou la psychiatrie de liaison. «Une trentaine de médecins et infirmiers sont formés au sein du CHUV, hors psychiatrie, dénombre la professeure Chantal Berna Renella, médecin adjointe au centre de médecine intégrative et complémentaire. Le service qui a le plus de soignants formés hors psychiatrie est l'anesthésiologie, avec 12 médecins et infirmiers formés. Au sein de ce service, qui inclut le centre d'antalgie et le centre de médecine intégrative et complémentaire ainsi que le bloc opératoire, plus de 100 patients y ont accès chaque année.»

Fribourg L'Hôpital fribourgeois pratique l'hypnose depuis dix ans au Centre de la douleur et depuis quatre ans de ma-

1 C'est quoi, l'hypnose?

L'hypnose clinique hospitalière est un outil de soin relationnel. Il permet au patient d'atteindre un état de conscience modifié dans lequel des changements de perception sont possibles grâce aux suggestions du thérapeute. Voici la définition proposée par les HUG. Pour la doctoresse Adriana Wolff, codirectrice du projet Programme hypnose HUG, l'hypnose permet ainsi au patient d'être «un peu ailleurs, comme éloigné de la réalité présente. Dans cet état, le raisonnement rationnel diminue et permet à la partie imaginaire du cerveau d'être plus réceptive aux suggestions et d'ouvrir des possibles, comme de voir sous un autre angle la compréhension d'une situation, de modifier des perceptions pénibles ou négatives.»

2 Comment ça fonctionne?

L'hypnose n'est pas une simple imagerie mentale. Des études montrent que lors de suggestions de souvenirs de moments agréables, les patients sous hypnose activent des régions occipitales, des régions pariétales et la région précentrale. «Comme s'ils voyaient réellement, alors que leurs yeux sont fermés, comme s'ils ressentaient des sensations, alors qu'ils sont allongés sur une table de scanner, et comme s'ils bougeaient vraiment, explique Adriana Wolff. Ces constatations anatomiques se retrouvent dans les impressions des sujets qui disent revivre véritablement les moments mémorés. Les sujets soumis à la même expérience mais sans l'aide de l'hypnose ne rapportent que le souvenir des images des moments mémorés.» C'est ce lien privilégié avec son ressenti qui confère à la



Dans son bureau, aux HUG, la professeure Claire-Anne Siegrist pratique l'autohypnose, pour gérer la fatigue, les douleurs et aussi les frustrations du quotidien. Il ne lui faut que quelques secondes pour entrer en transe.

«C'était soit le canapé et finir à l'AI, soit j'apprenais l'hypnose»

« Je suis médecin, pédiatre, infectiologue et spécialiste en immunologie. Je suis de l'école de la médecine basée sur les preuves. De toute ma carrière, je ne m'étais jamais intéressée à l'hypnose: ce n'était pas à la mode et cela ne faisait pas partie de mes domaines de spécialisation. Et puis, au printemps 2016, en l'espace de quelques mois, j'ai développé une polynévrite, une inflammation des nerfs des jambes, qui a généré progressivement mais assez rapidement des douleurs intolérables. A l'époque, je décrivais ces sensations comme l'impression d'avoir les jambes enserrées dans des chaussettes en cote de mailles, brûlantes, serrées, qui piquaient et lançaient leurs aiguilles dans ma chair, jusqu'aux genoux. Ma douleur maximum était de 9 sur 10. En patiente obéissante, j'avalais alors toutes sortes de médicaments pour calmer ces douleurs. Des médicaments qui faisaient peu effet et qui m'abrutissaient complètement.

Un jour, alors que j'étais sous dialyse pour suspicion d'intoxication, le pharmacien-chef de l'hôpital est venu voir comment ajuster au mieux mon traitement. Je m'entends encore lui dire, comme une fulgurance, une intuition: «Ces douleurs qui me viennent des pieds et des jambes sont traduites en perceptions par mon cerveau. Donc il faudrait que j'apprenne à mon cerveau à décoder ces signaux différemment. Il n'y aurait pas quelqu'un avec je pourrais faire de l'hypnose?»

C'est ainsi que j'ai rencontré la doctoresse Adriana Wolff, médecin adjointe en anesthésie et hypnothérapeute. Elle m'a

demandé de décrire mes douleurs et d'imaginer ce qui les rendrait supportables. J'ai dû lui parler des activités et des lieux qui me ressourcent. J'ai mentionné les randonnées à la montagne, le jardinage, mes pieds dans l'herbe, arroser, juste pour le plaisir. «Bon, on y va?» J'ai fixé un point devant mes yeux. Il y avait le cathéter d'hémodialyse, le bruit des machines, les gens qui entraient et sortaient de ma chambre... tout s'est estompé. Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé, juste du décompte de fin de séance, et de voir son visage interrogatif me demander: «Ça va?» Je l'avais suivie dans l'histoire construite pour moi: voici la plus-value d'une séance individualisée. Je n'avais plus mal. Plus aucune douleur aux pieds. Elle me dit: «J'ai arrêté parce que vos pieds devenaient blanc-bleu comme s'ils étaient gelés.» En imaginant plonger mes pieds dans un lac de montagne glacé, j'ai activé la régulation de mon système vasculaire. La contraction des vaisseaux a fait son travail et la sensation de l'eau glacée son effet anesthésiant. J'ai découvert ainsi que je pouvais, de l'intérieur, me refroidir et m'anesthésier bien plus efficacement qu'avec des packs de glace.

Quand on n'a plus rien à perdre, on cherche de l'aide. J'étais au début du parcours, au début de ma maladie. J'avais peu de solutions: c'était soit le canapé, les séries B à la télévision et finir à l'AI, soit apprendre l'hypnose. Mais je devais alors me former pour pratiquer seule, quand les douleurs revenaient après une séance. J'ai acheté tous →

En 4 dates clés

De la Mésopotamie à Socrate, en passant par l'Égypte, Freud et Mesmer, l'être humain a toujours été fasciné par l'état de conscience modifié. Source: HUG

1773

Franz Anton Mesmer explique l'hypnose par la théorie du «magnétisme animal», encore appelée mesmérisme.



1831

James Esdaile, chirurgien écossais, réalise 345 opérations en Inde en utilisant le mesmérisme. Il décrit «une bonne analgésie et un faible taux de mortalité».

1841

James Braid invente le monodéisme, qu'il nomme l'hypnose. Cinquante ans plus tard, l'ordre des médecins anglais reconnaît et recommande la technique.

1937

Milton Erickson, psychiatre américain, atteint de polio, découvre que le patient possède en lui les ressources pour se soigner: la base de l'hypnose moderne.