



# ALGO NEW'S

## Hypnose et douleur chronique

1

Définition

2

Les différents types d'hypnose

3

Déroulement d'une séance

Lorsqu'une douleur perdure (ou réapparaît de manière récurrente) durant plus de 3 à 6 mois ou au-delà de la durée normale de guérison et qu'elle résiste aux traitements habituels, elle devient chronique. Elle cesse d'être un symptôme pour devenir une maladie en soi avec d'importantes répercussions professionnelles, sociales, familiales et psychologiques qui dégradent la qualité de vie du patient.

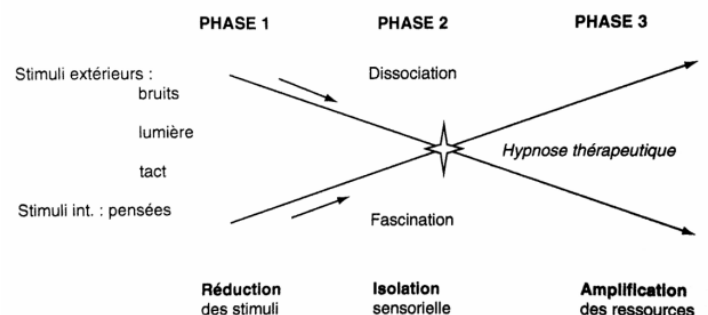
L'intérêt pour l'hypnose dans la gestion de la douleur chronique a augmenté ces dernières années et plusieurs études ont démontré son efficacité thérapeutique. Celle-ci fait partie intégrante du processus de prise en charge du patient douloureux chronique au CHR Haute Senne en complémentarité des traitements antalgiques.

### 1. Définition

L'hypnose est un état modifié de conscience qui peut être induit par une tierce personne. La thérapie par l'hypnose vise à rendre accessibles au sujet des ressources peu exploitées de son cerveau et à activer ses pouvoirs d'auto-guérison à l'aide de suggestions réalisées durant cet état modifié de conscience.

A la rencontre avec le patient douloureux, le thérapeute va accroître sa réceptivité et sa sensibilité ce qui l'aidera à mieux contrôler l'intensité de sa douleur ainsi que les émotions associées. Celle-ci est proposé dans le cadre de :

- **Douleurs dorsales et lombaires** aux origines diverses (mauvaises positions au travail ou à l'école, surmenage, surpoids, périodes de stress, contractures...).
- **Migraines** (crises souvent engendrées par l'anxiété ou le stress).
- **Douleurs musculaires.**
- **Douleurs dans le cou, générées par les tensions musculaires.**
- **Douleurs aux gencives** liées aux tensions.
- **Chocs traumatiques** (blessures corporelles ou des membres).
- **Douleurs articulaires.**
- **Maux de ventre, d'estomac, des intestins ou du colon.** Cette zone corporelle est particulièrement sensible au stress.



## 2. Les différents types d'hypnose

- **L'hypnose traditionnelle (ou hypnose conversationnelle)**

L'induction traditionnelle est directe et plutôt autoritaire : « vous allez fermer les yeux... » « Votre bras devient lourd et il descend... ». C'est notamment celle qui est utilisée en anesthésie en cas de chirurgie à l'hôpital. La transe est dite « légère ». L'hypnose conversationnelle est « un dialogue entre un hypnothérapeute et son patient, en vue d'atteindre un objectif fixé ». C'est une façon différente de communiquer avec le patient qui peut être utilisée facilement par tous les professionnels de santé.

- **L'hypnose Ericksonienne (ou hypnose formelle)**

L'hypnose Ericksonienne est permissive et non autoritaire. Le thérapeute se contente de guider le sujet qui reste libre de ses réactions et de ses choix. Plusieurs alternatives lui sont offertes, « je ne sais pas quand, je ne sais pas où vous irez, peut-être ici, peut-être là... », il n'y a pas d'intervention directe dictant la solution pour résoudre son problème. En laissant le choix au patient, le thérapeute évite ainsi de provoquer de la résistance et permet à l'inverse d'obtenir une confiance basée sur le respect. La transe est dite « profonde ».

- **L'auto-hypnose**

Elle permet au patient d'induire lui-même la transe et c'est la finalité de la prise en charge. L'apprentissage de l'auto-hypnose nécessite environ quatre à cinq séances avec un hypnothérapeute afin de rendre le patient autonome. Il est important de bien prendre le temps pour montrer et expliquer la technique qui sera adaptée en fonction de chaque patient. Elle est principalement utilisée dans la prise en charge de la douleur chronique. En effet, avec l'auto-hypnose, le patient peut se soigner lui-même en modifiant sa douleur à tout moment de la journée lorsqu'il en ressent le besoin.

## 3. Déroulement d'une séance

Lors du premier entretien, l'**hypnothérapeute** établit une anamnèse afin de bien comprendre la douleur, son origine, les moments exacts où elle survient, s'amenuise ou s'amplifie...

Il est également demandé au consultant de décrire verbalement ou métaphoriquement sa douleur et ce qu'elle représente pour lui. Les réponses diffèrent : ce peut-être « comme un coup de couteau », « une boule de feu » ou encore « un étau » (en cas de migraine) ...

Ensuite l'induction hypnotique va être proposée au patient afin qu'il puisse entrer dans un état modifié de conscience avant que ne commence la phase thérapeutique. L'hypnothérapeute tient compte des descriptions métaphoriques énoncées par le patient pour adapter son discours hypnotique et juguler la douleur et en modifiant la forme. Ainsi un étau pourra être mentalement desserré, une douleur pourra fondre comme de la glace ou encore être empêchée par la fermeture des conduits de la douleur...

C'est le patient, lui-même qui sous hypnose et guidé par l'hypnothérapeute, intervient sur son mental pour modifier la douleur. Il y a également un travail sur l'anxiété qui est un paramètre pris en compte puisqu'elle amplifie la douleur.

L'objectif des séances d'hypnose est d'amener le consultant à un changement post-hypnotique. Il pourra évaluer la modification de la douleur sur une échelle de 1 à 10.

A la fin de la séance, le consultant revient en douceur dans la réalité du contexte thérapeutique, sur un décompte à rebours de l'hypnothérapeute. S'ensuit un échange sur les sensations vécues pendant la séance.

### Contact au CHR Haute Senne :

Nicolas Laschet, psychologue – Equipe algologie multidisciplinaire



**ALGO NEW'S N°9 EN MARS 2023 !**

Thématique : Les douleurs postopératoires