

# L'hypnose médicale réinvente les pratiques thérapeutiques

De nombreux services hospitaliers troquent certaines pratiques thérapeutiques contre l'hypnose. Loin d'être miraculeuse, elle peut cependant jouer un rôle important dans la gestion de la douleur tant physique que psychologique.

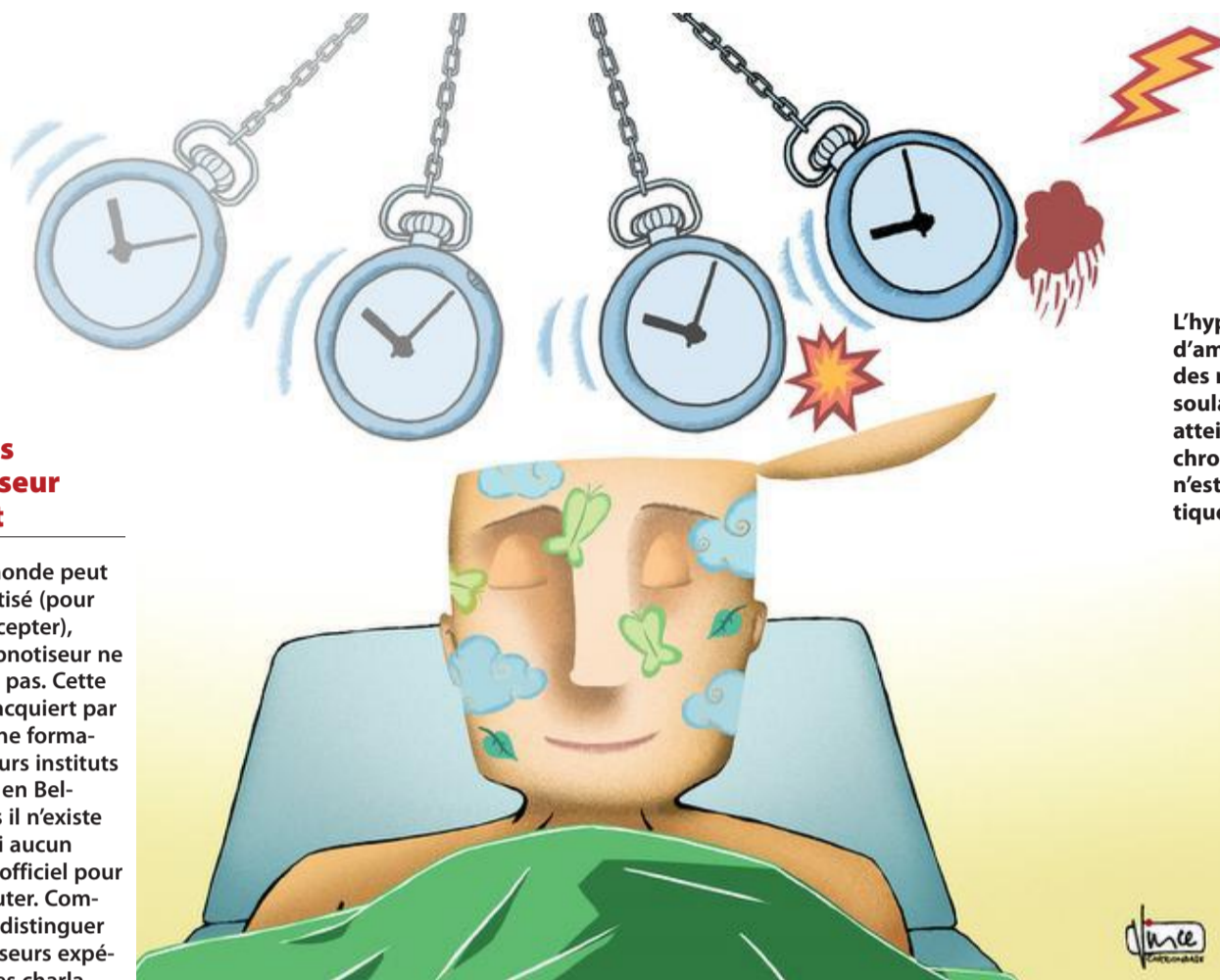
PAULINE MARTIAL

Lorsqu'on évoque l'hypnose, les représentations que beaucoup d'entre nous s'en font s'approchent souvent de ces démonstrations spectaculaires diffusées à la télévision dans lesquelles un hypnotiseur plonge des personnes dans une profonde torpeur, pouvant ainsi les amener à faire ou dire n'importe quoi sans même qu'elles ne s'en rendent compte. Mais loin des clichés de ces shows télévisuels, l'hypnose possède des vertus thérapeutiques reconnues. « L'hypnose se substitue notamment à l'anesthésie lors des opérations de surface telles que les opérations de la thyroïde, ou les mastectomies. Mais contrairement à ce que certains pensent, le patient hypnotisé ne dort pas. On lui demande de se concentrer sur un souvenir heureux pour qu'il atteigne progressivement un état de conscience modifié », explique Fabienne Roelants, anesthésiste aux Cliniques Saint-Luc.

Au bloc opératoire, l'avantage premier de cette pratique est d'éviter l'anesthésie générale et ses éventuels effets secondaires, et ainsi permettre au patient de se remettre plus rapidement. Mais la thérapie par l'hypnose a également fait ses preuves dans la prise en charge d'autres pathologies, tant physiques que psychologiques. Son efficacité a en effet été prouvée dans la prise en charge des troubles anxieux ou dépressifs, mais aussi celle des acouphènes, des migraines, de l'eczéma et du psoriasis.

## N'est pas hypnotiseur qui veut

Si tout le monde peut être hypnotisé (pour peu de l'accepter), devenir hypnotiseur ne s'improvise pas. Cette pratique s'acquiert par le biais d'une formation. Plusieurs instituts la donnent en Belgique, mais il n'existe aujourd'hui aucun organisme officiel pour les chapeauter. Comment alors distinguer les hypnotiseurs expérimentés des charlatans ? « Le mieux est probablement de demander les coordonnées d'un thérapeute de confiance à son médecin traitant ou à un autre professionnel de la santé. Il ne faut jamais hésiter à se renseigner sur un praticien, et lui demander ses références, sa formation de base, l'institut où il a appris l'hypnose... Mieux vaut se fier à des praticiens, issus à la base du monde médical ou paramédical, qui ont ajouté l'hypnose à leur arc », conseille Evelyne Josse. PA,ML



L'hypnothérapie permet d'améliorer le quotidien des migraineux ou de soulager les patients atteints de douleurs chroniques, mais elle n'est en rien une pratique miraculeuse. © DR.

L'hypnose serait également indiquée dans le traitement de certaines douleurs aiguës et chroniques. Mieux, elle soulagerait considérablement les malades du cancer. « Je me souviens, par exemple, d'un adolescent qui souffrait de vomissements irréductibles avec les antiémétiques, autrement dit les médicaments administrés aux patients en chimiothérapie qui agissent sur les nausées. En deux ou trois séances, l'hypnothérapie a fait des miracles. Un autre patient souffrait lui de douleurs que même la morphine ne suffisait pas à calmer, l'hypnose l'a considérablement aidé à les gérer », confie Evelyne Josse, psychologue formée à l'hypnose (ULB) et chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz).

Pour comprendre comment une thérapie par l'hypnose peut à ce point jouer un rôle dans la gestion de la douleur, il faut s'intéresser à la manière dont l'in-

formation douloureuse est transmise. « Elle est envoyée via notre système nerveux à notre cerveau et active différentes régions de ce dernier », développe Christine Watremez, anesthésiste et spécialiste de l'hypnose médicale aux Cliniques Saint-Luc. « Chacune de ces régions correspond aux composantes de la douleur – sensorielle, émotionnelle, cognitive et comportementale. Or, des études ont prouvé que l'hypnose était capable de modifier l'activation de ces zones et par conséquent de modifier notre rapport à la douleur. »

## Pas de miracles

Si l'hypnothérapie permet d'améliorer le quotidien des migraineux ou de soulager les patients atteints de douleurs chroniques, elle n'est cependant en rien une pratique miraculeuse. « L'idée avec l'hypnose médicale ou thérapeutique

n'est absolument pas de détourner les patients de la médecine traditionnelle », s'accordent à dire les trois spécialistes de l'hypnose. « On ne guérit pas du cancer seulement avec l'hypnose. Dans le cas de telles pathologies, elle ne doit être envisagée que comme une thérapie complémentaire aux traitements médicaux et chirurgicaux classiques », insiste pour sa part Evelyne Josse.

L'hypnose est déconseillée aux patients présentant des troubles psychotiques, mais adaptée à tous les autres patients n'étant pas concernés par cette contre-indication. Cette pratique constitue d'ailleurs un état naturel dans lequel chacun d'entre nous s'est déjà plongé, sans pour autant s'en rendre compte. Le simple fait d'avoir l'esprit ailleurs s'apparente à de l'hypnose. Certains individus y seraient cependant plus réceptifs que d'autres.

## petite gazette

### Une bulle de voyage...

Taiwan a annoncé mercredi la mise en place d'une bulle de voyage avec les Palaos, pays exempt de coronavirus. Son président, Surangel Whipps J, sera à bord du premier vol charter qui se rendra à Taiwan dans le courant du mois. Le ministre taiwanais de la Santé, Chen Shih-chung, a rappelé que les Palaos n'avaient enregistré aucun cas de covid jusqu'à présent, tandis que le nombre de cas de coronavirus dans le monde a atteint les 120 millions. Il a ajouté que certaines règles de quarantaine seront légèrement assouplies pour les voyageurs au sein de la bulle, mais que des précautions seront prises.

### ... de Taïwan aux Palaos

Les touristes devront ainsi se déplacer en groupe, prendre des navettes désignées et éviter les zones résidentielles, ainsi que les lieux très fréquentés. Le premier vol à destination des Palaos est prévu pour le 1<sup>er</sup> avril pour les voyageurs ordinaires de Taïwan. Le Central Epidemic Command Centre (CECC) de Taïwan a aussi limité le nombre de visiteurs en provenance des Palaos à 220 par semaine et leur séjour ne peut excéder huit jours. Taïwan n'a recensé jusqu'ici que 990 cas et dix décès liés au covid. AFP

### Dixit

« Avoir trop de passé fait rêver à ne plus en avoir du tout. Mais quand on écrit et qu'on a de la mémoire, la magie du roman consiste justement à vaincre cette difficulté : faire partager aux autres un souvenir somme toute très limité. » J.M.G. LE CLÉZIO

### Vols d'essai autorisés

Il sera désormais possible d'effectuer des vols d'essai en Belgique. Le ministre de la Mobilité Georges Gilkinet (Ecolo) a en effet pris un arrêté royal en ce sens. Il est paru ce mercredi au Moniteur belge. La mesure vise à soutenir les nombreux producteurs d'ULM, de drones, de montgolfières, d'hélicoptères et de petits avions privés établis en Belgique. Jusqu'à ce jour, le cadre légal belge ne permettait pas à ce secteur en pleine expansion de tester ses aéronefs dans le ciel belge. Une redevance de 1.000 euros sera due pour la délivrance de cette permission qui sera valable pour une durée de cinq ans. Cette autorisation pourra toutefois être suspendue ou retirée en cas de non-respect des conditions émises, ou si la sécurité aérienne ou la sécurité des personnes ou des biens au sol est ou a été mise en péril. BELGA



### Lifting annoncé pour la tapisserie de Bayeux

C'est une « vieille dame » chère aux Britanniques qui a besoin d'une cinquantaine de personnes pour se déplacer. Agée de près de mille ans et fragilisée par d'innombrables petites dégradations sur ses 70 mètres de long, la tapisserie de Bayeux va être restaurée, mais pas avant 2024. « C'est une vieille dame qui a près de mille ans, une toile de lin très fine brodée de laine avec de multiples dégradations. En cas de péril, toute manipulation de l'œuvre dans son état actuel peut entraîner de nouvelles altérations. C'est la raison principale de cette intervention », explique à l'AFP Antoine Verney, conservateur en chef du musée où se trouve ce « monument » retraçant la conquête de l'Angleterre par Guillaume, duc de Normandie en 1066. En janvier 2020, huit restauratrices-conservatrices spécialisées en textile ont inspecté cm<sup>2</sup> par cm<sup>2</sup>, à raison d'un mètre par jour et par expertise, la tapisserie du XI<sup>e</sup> siècle classée mémoire du monde de l'Unesco, probablement conçue à Canterbury (sud-est de l'Angleterre). Parmi les centaines de personnages et d'animaux qui foisonnent sur le tissu, elles ont relevé près de 24.200 taches et 10.000 trous. L'idée de la restauration n'est pas de nettoyer toutes les taches ni de gommer toutes les dégradations. Il s'agit plutôt de « stabiliser » l'ouvrage. AFP

### Gueule de bois pour...

En temps normal, la cave du Temple Bar aurait été à cette époque remplie de fûts de Guinness pour étancher la soif de milliers d'Irlandais venus célébrer la Saint-Patrick. Mais en ce mercredi de confinement, seuls quelques tonneaux vides gisent sur le sol glacé du pub dublinois. Pour la deuxième année consécutive, les célébrations consacrées au saint patron de l'Irlande ont été annulées en raison de l'épidémie de covid. « Cela fait un an maintenant et on a l'impression d'être revenus au point de départ », se désole le tenancier Tom Cleary, perché sur un tabouret à côté d'un robinet à Guinness.

### ... les pubs irlandais

Véritable fête nationale, la Saint-Patrick est l'une des journées les plus importantes de l'année pour les tenanciers. Des foules joyeuses se pressent dans les centres-villes, célébrant de pub en pub leur île d'Émeraude à grand renfort d'alcool et de costumes verts-tréfle. Mais la crise sanitaire y avait déjà mis l'année dernière un net coup d'arrêt et tous les pubs sont à nouveau fermés depuis la veille de Noël, un assouplissement des restrictions ayant conduit à une forte augmentation des cas de contamination au coronavirus. AFP

### Le Népal enquête sur...

Le Népal enquête pour savoir comment un prince bahreïni, qui veut grimper sur l'Everest, est arrivé dans le pays avec 2.000 doses de vaccin sans approbation officielle, ont indiqué les autorités. Cheikh Mohammad Hamad Mohammad Al Khalifa, arrivé à Katmandou lundi, avait l'intention de faire don des doses du vaccin AstraZeneca à un village, selon l'ambassade du Népal à Bahreïn. Mais les doses de vaccin « ont été introduites sans respecter la procédure nécessaire et sans autorisation préalable de notre bureau », a précisé le département de l'administration des médicaments.

### ... le prince et ses vaccins

Le prince et son équipe, qui comprend des membres de la garde royale, sont retournés au Népal où ils avaient effectué l'ascension de deux sommets dans l'Himalaya en octobre, le Manaslu (8.163 m), huitième sommet le plus haut du monde, et le Lobuche (6.119 m). Les autorités avaient alors accordé une autorisation spéciale au cheikh, malgré la fermeture des frontières due à l'épidémie. Le Népal a à présent rouvert ses frontières, mais les alpinistes doivent observer une quarantaine de sept jours et présenter un test négatif avant leur expédition. AFP