



## L'hypnose thérapeutique fait des miracles



**Lâcher prise.** Le professeur Jean-Marc Benhaiem en consultation à l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt.

Elle a pris place dans une petite salle au fond du couloir, s'est confortablement enfoncée dans un fauteuil en cuir molletonné, les jambes étendues sur un pouf. Il est à peine 8 heures et, ce matin, elle est la première à avoir poussé la porte du Centre de traitement et de prévention de la douleur de l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt. En face d'elle, le professeur Jean-Marc Benhaiem, la voix douce et traînante : « Fermez les yeux et laissez venir plusieurs vagues qui passeraient de la tête aux pieds », suggère-t-il. Les yeux mi-clos, elle inspire profondément et, à chaque expiration, à chaque vague qu'elle imagine se dérouler, elle lâche prise et se détend.

Si Marie, 77 ans, se plie chaque semaine à ces exercices matinaux, c'est parce que d'horribles douleurs l'assaillent, en permanence, dans le dos, le ventre et jusque dans le périnée, depuis une malheureuse opération voilà huit ans. « C'est invivable », soupire-t-elle. Elle a beau avoir suivi des séances de sophrologie, doublé les doses de son traitement médicamenteux, qu'elle supporte difficilement, rien n'y fait. Excepté ces séances d'hypnose qui l'aident depuis un mois

à évacuer le mal qui prenait, il y a peu encore, toute la place.

« Chacun possède en soi des ressources de bien-être et une faculté à s'évader et trouver refuge dans son imaginaire, assure le docteur Benhaiem. Au thérapeute, par ses suggestions, d'aider le patient à prendre conscience de ses capacités. » Quand, à l'issue d'un second exercice, il l'invite à jongler entre des sensations « désagréables » et « agréables » avant de l'aider à fixer son attention sur un « point neutre », un état sans

émotions ni jugements, elle semble pour un temps oublier ses sombres ruminations. Et jure que « cet état est si agréable » qu'elle aimerait « y rester éternellement ». Non, Marie n'est pas envoûtée, ni plongée dans un demi-sommeil, mais dans un état d'hyperconscience, de « présence à ce qui est » qui lui permet de modifier ses pensées comme ses perceptions. Qu'on ne s'y trompe pas : la douleur ne disparaît pas, elle s'allège seulement. Car, si l'on se fie aux imageries cérébrales, sous hypnose le cerveau fonctionnerait différemment et les zones stimulées seraient les mêmes que sous morphine.

Toutefois, la thérapie a ses limites : « Ceux qui intellectuellement et qui sont trop dans le contrôle ont peu de chance d'y parvenir », dit le professeur. La patiente suivante est de ceux-là. Mariée, deux enfants, Anne\* souffre, à 46 ans, de spondylarthrite ankylosante. Elle dit que sa maladie est héréditaire et ne croit pas trop en cette médecine parallèle que son généraliste lui a conseillée. Mais, ce matin, la douleur était si intense qu'elle n'a pas hésité à passer deux heures en transport pour soulager son mal. « Laissez tomber vos bras comme s'ils étaient lourds comme du plomb, suggère le thérapeute. Quand vous les sentirez tout à fait pesants et engourdis, faites-moi signe de l'index. » Raide comme un piquet, elle reste de marbre. Il tente alors un autre

**Origine** Cette technique de psychothérapie a été introduite en médecine par le professeur Charcot, qui souhaitait étudier l'hystérie.

**Indications** Traitement des douleurs aiguës (en accompagnement d'un soin) et des douleurs chroniques (migraines, lombalgies, douleurs cancéreuses). Mais aussi pour les addictions au tabac, troubles du comportement alimentaire, dépressions, phobies, stress post-traumatique et troubles sexuels.

**Contre-indications** Si le patient présente des troubles psychiatriques anciens, mieux vaut qu'il soit suivi auparavant par un psychothérapeute.

**Effets indésirables** Aucun.

**Les praticiens** La faculté de médecine de Paris-VI délivre un diplôme universitaire d'hypnose médicale. Consulter le site de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB) : [www.cfhtb.org](http://www.cfhtb.org).

**Ce que dit la science** L'Académie de médecine la juge efficace pour les gestes invasifs chez l'enfant et l'adolescent, et contre les effets secondaires des chimiothérapies.

**Nos conseils** Le patient doit être motivé et collaborer. « C'est une danse à deux », avertissent les professionnels.

exercice: «Faisons l'hypothèse que, si le corps est plus souple, les nerfs pourront peut-être se relâcher et les douleurs s'atténuer. Pour cela, visualisez des images qui évoquent la souplesse, des sons ou des souvenirs plaisants.» A ces mots, un sourire se dessine sur son visage. Si, à la fin de la séance, elle dit n'avoir ressenti aucun soulagement, elle reviendra pourtant la semaine suivante.

Jean-Marc Benhaïem ne soigne pas que les douleurs chroniques. Dans son cabinet du 8<sup>e</sup> arrondissement de Paris, il vient également à bout des phobies et des addictions, des troubles du comportement alimentaire et émotionnels. Et puis il y a ces douleurs neuropathiques, dites «fantômes», qu'il guérit à jamais: ce fut le cas avec ce patient qui, amputé d'une jambe, continuait à ressentir les douleurs survenues le jour de l'accident.

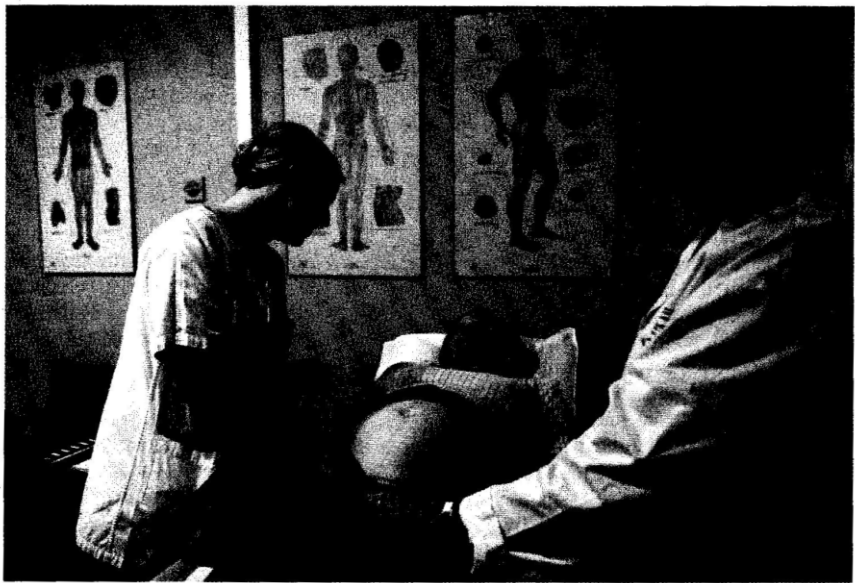
Le professeur Benhaïem ne pratique pas de lourdes interventions sous hypnose mais il reconnaît que c'est un précieux outil pour lutter contre l'anxiété, notamment avant l'entrée au bloc. En anesthésie, le professeur Marie-Elisabeth Faymonville fut la première à l'utiliser au CHU de Liège, il y a une vingtaine d'années. Depuis, l'hôpital a réalisé pas moins de 7 000 interventions. C'est que les bénéfices sont bien connus: «Plus détendus, les patients consomment moins de médicaments après l'opération, ils récupèrent plus vite et l'hospitalisation dure moins longtemps», assure l'anesthésiste Imelda Schwartz-Haehnel, qui la pratique également à Colmar, au sein du pôle mère-enfant qu'elle dirige. Les hôpitaux l'ont adoptée en masse. En Bretagne, une clinique opère désormais exclusivement sous hypnose et, à Aix-en-Provence, des sommes ont été débloquées, avec le soutien de la fondation contre la douleur Apicil, pour la diffuser d'ici à 2014 dans tous les services et former 800 soignants.

A en croire Imelda Schwartz-Haehnel, sur les enfants, la technique ferait des miracles. Parce que, «plus sensibles, ils possèdent un imaginaire plus développé et une capacité à s'évader bien plus élevée»,

dit-elle. A l'hôpital Trousseau, l'anesthésiste Patrick Richard va jusqu'à l'utiliser en réanimation, lorsqu'il prend en charge des enfants brûlés. «En modifiant la perception des douleurs aiguës, l'hypnose, lors d'un acte invasif, permet d'améliorer le vécu du patient», dit-il. Sur la table d'opération, le docteur Schwartz-Haehnel procède toujours de la même façon: elle leur conte des histoires, éveille leurs sens, les fait voyager dans leurs rêves les plus chers. Cette médecine serait également efficace en

gynécologie: elle l'utilise pour réaliser des hystérocopies, un examen mené à l'aide d'une caméra que l'on introduit dans l'utérus. «L'hypnose est utile au moment où le geste trop profond ne peut être couvert par une anesthésie locale, dit-elle. Mais, à tout moment, les patientes peuvent changer leur fusil d'épaule et opter pour une anesthésie générale, ce qui les rassure.» ■

«L'hypnose ou les portes de la guérison», de Jean-Marc Benhaïem, avec François Roustang (Odile Jacob, 208 p., 22,90 €). \* Le prénom a été modifié.



Apaisée. Au CHU de Strasbourg, l'acupuncture est proposée aux patients depuis une vingtaine d'années.

## L'acupuncture contre la douleur

On dit qu'elle guérit le Tout-Paris, les politiques comme les stars, ceux qui veulent des résultats immédiats. S'ils viennent chez elle, c'est parce qu'il lui suffit d'un regard pour établir le diagnostic. Elle commence toujours par examiner le pavillon de leur oreille, puis elle ausculte leur langue, tâte leur pouls et, avec ses fines aiguilles qu'elle leur plante de la tête aux pieds, elle les soigne à tous les coups. Nadia Volf n'est pas une sorcière. Elle n'a pas de don. Son art, assure-t-elle, est «hautement scientifique».

D'ailleurs, si elle a accepté de nous recevoir, ce n'est pas pour évoquer ses patients, encore moins pour se mettre en avant — on saura juste qu'elle traîne derrière elle un diplôme de la faculté de médecine de Saint-Petersbourg, une agrégation de neuropharmacologie et un DIU d'acupuncture de la faculté de Montpellier. Dans son cabinet du 8<sup>e</sup> arrondissement de Paris, elle ne parlera que des résultats scientifiques qui ont fait sortir de l'ombre la discipline, implantée depuis une trentaine d'années en ■■■