

# HYPNOTHÉRAPIE POUR LA PHOBIE DES AIGUILLES ET DES PIQÛRES

Édition septembre 2009 - Un texte de Martin Chicoine

AVIS - Veuillez prendre note que les expressions employées dans ce texte ont été écrites avant la promulgation de la **LOI 21**, encadrant la pratique de la psychothérapie au Québec.

Laissez-moi vous entretenir d'une problématique assez répandue dans la population. Le dossier présenté ici est en partie fictif et tiré de mes expériences personnelles avec certains de mes clients aux prises avec cette phobie. Ce type de phobie est souvent associé à la peur du sang, des opérations et du dentiste. Elle est tout à fait traitable par hypnose en quelques rencontres selon le cas. Un bon nombre de personnes souffrant de diabète, d'hémophilie ou nécessitant une perfusion régulière pourront ici trouver espoir vis-à-vis une phobie concomitante.

Les phobies de type simple touchent une grande partie de la population. La plupart des phobies simples comme celle des aiguilles sont apparues de façon spontanée chez la personne. La phobie ne peut être reliée la plupart du temps à aucun événement expliquant son apparition. Des événements sans liens avec la phobie peuvent aussi avoir favorisé l'apparition de celle-ci.

Parfois la personne phobique peut avoir été soumise à un événement marquant ayant déclenché la phobie. Cet événement peut être en lien avec la réponse comme le fait d'avoir eu une opération chirurgicale difficile, une perception plus élevée vis-à-vis la douleur, avoir assisté à un accouchement, la vue de sang suite à un accident ou encore des instruments médicaux. Les sens de la personne ayant été fortement stimulés lors de l'événement ont laissé une empreinte importante dans le cerveau émotionnel au niveau du système limbique. Ensuite à chaque fois que le stimulus est revécu au quotidien le cerveau renforce la réponse à nouveau. La réponse peut être revécue sous forme d'un événement similaire, des images vues à la télévision, des odeurs de sang dans une cuisine, des sons, etc.

La phobie des aiguilles provoque rapidement chez les gens un choc vagal. Le choc vagal est provoqué par la vue de l'aiguille ou bien l'arrivée du personnel médical pouvant mener à un évanouissement. Lors de la réponse à l'agent phobogène (aiguilles) la personne éprouve une montée d'adrénaline, une accélération de la respiration, des palpitations, une chute de pression artérielle entraînant un étourdissement et un évanouissement.

Dans les cas les plus graves, une personne phobique peut être atteinte d'attaques de panique avec ou sans hyperventilation. Ce type de problématique peut aussi être traité par hypnose mais nécessite généralement plus de temps en thérapie avec une approche différente du traitement d'une phobie simple.

L'intervention que je préconise se fait sur trois niveaux :

- **La gestion du stress d'anticipation**

À l'aide de suggestions hypnotiques il est possible d'apprendre à atténuer la réponse du stress. Les suggestions utilisées portent sur le renforcement positif, la confiance et

l'estime de soi. Le thérapeute pourra ici personnaliser les suggestions selon l'historique de la personne obtenue au premier rendez-vous. Ainsi la personne apprend à faire la différence entre le produit de son imagination et la réalité. L'hypnose contribue à éviter à la personne d'avoir une anticipation négative face à une prise de sang par exemple. Il est possible également d'implanter des suggestions post-hypnotiques (ancrage) sur un mot-clé tel que "calme" ou "stop".

- **L'utilisation d'une technique de respiration contrôlée**

La personne peut apprendre ensuite une méthode de respiration du même type que celles retrouvées dans la méditation et le yoga (pranayama) avec l'ancrage du mot "calme". Lorsque les deux techniques sont combinées (ancrage + respiration) on obtient un signal pour arrêter l'escalade du stress au cerveau. En combinant l'ancrage, la respiration et un geste répétitif on obtient un nouvel outil appelé signe-signal. Le geste répétitif crée un nouvel automatisme sur le système nerveux autonome pour contrer le stress.

- **La visualisation sous hypnose**

Il a été largement démontré que dans un combat entre l'imagination et la réalité que l'imagination d'une personne l'emporte toujours sur la réalité. Cet état de fait observé nous montre que l'imagination est à la fois notre allié et notre ennemi. Ainsi des techniques de visualisation sont aussi un outil très efficace contre les phobies. Pour y arriver, le client est placé sous hypnose et est appelé à vivre de façon progressive des simulations de piqûres, prises de sang ou autres comme un cinéma intérieur. La personne trouve donc ici un soulagement progressif de ses symptômes en vivant une situation imaginaire où elle a vaincu sa peur. On pourra aussi si nécessaire faire revivre un événement antérieur de phobie mais de façon positive. De même on peut projeter la personne dans le futur débarrassé du problème.

## **Références**

1. Abramowitz, E. G. and Lichtenberg, P. Hypnotherapeutic olfactory conditioning (HOC): case studies of needle phobia, panic disorder, and combat-induced PTSD. *Int J Clin Exp Hypn.* 2009 Apr; 57(2):184-97.
2. Cyna, A. M.; Tomkins, D.; Maddock, T., and Barker, D. Brief hypnosis for severe needle phobia using switch-wire imagery in a 5-year old. *Paediatr Anaesth.* 2007 Aug; 17 (8):800-4.
3. Enkling, N.; Marwinski, G., and Jöhren, P. Dental anxiety in a representative sample of residents of a large German city. *Clin Oral Investig.* 2006 Mar; 10(1):84-91.
4. Jöhren, P.; Enkling, N.; Heinen, R., and Sartory, G. Clinical outcome of a short-term psychotherapeutic intervention for the treatment of dental phobia. *Quintessence Int.* 2007 Nov-2007 Dec 31; 38(10):E589-96.
5. Oosterink, F. M.; de Jongh, A., and Hoogstraten, J. Prevalence of dental fear and phobia relative to other fear and phobia subtypes. *Eur J Oral Sci.* 2009 Apr; 117(2):135-43.
6. Hammond, D.C. Métaphores et suggestions hypnotiques. American Society of Clinical Hypnosis. 2004. Éditions Le Germe.