



Aux urgences pédiatriques ou dans les salles d'accouchement, l'hypnose est de plus en plus utilisée comme une arme contre la douleur. Le point avec des spécialistes réunis à Biarritz, du 2 au 4 juin, pour le Forum sur l'hypnose médicale.

Avec : le **Dr Leila Lazaro**, neuropédiatre, les **Drs Don Pierre Giudicelli** et **Véronique Waisblat**, anesthésistes, et le **Dr Jean-Claude Espinosa**, neuropsychiatre.

L'hypnose

Efficace contre la douleur

Alice est arrivée aux urgences en pleurant. Ses parents portent sur leur visage une angoisse palpable. La petite fille doit subir une ponction lombaire. Mais l'anxiété générale va s'estomper au profit d'un calme surprenant. L'infirmière se met à parler à l'enfant d'une voix douce. « Comment s'appelle ta poupée ? Tu veux l'emmener à la plage ? » Alice accepte ce voyage dans son imaginaire. Partie avec son jouet dans un grand voilier blanc sur des mers improbables, elle ne sent pas les mains qui enfoncent puis retirent l'aiguille. Et lorsque tout est fini, elle questionne le médecin : « Tu me la fais quand la piqûre ? » La séance d'hypnose a permis la ponction, sans cri ni douleur. « Quand un enfant arrive aux urgences, il a peur et il a mal. Les émotions négatives peuvent accroître la douleur. L'hypno-analgésie – ou prise en charge de la douleur par l'hypnose – a pour but de faire disparaître ces émotions négatives. Elle permet d'aider l'enfant à trouver en lui ses propres ressources pour lut-

ter contre ses angoisses et ses douleurs », explique le Dr Lazaro, chef des urgences pédiatriques à l'hôpital de Bayonne. Rien à voir avec l'hypnose des foires ! L'hypnose médicale ne cherche pas à endormir le patient pour en faire une marionnette soumise. « On demande juste à l'enfant de laisser son corps aux urgences ou au bloc opératoire et de dissocier son esprit pour le faire partir dans un ailleurs agréable. Et c'est l'enfant qui garde les yeux ouverts, qui nous guide, pour nous aider à élaborer son "voyage" », précise-t-elle. Pendant cette traversée dans un monde imaginaire, le soignant peut effectuer toutes sortes de gestes douloureux, fréquents dans un service d'urgences : points de suture, pose d'un cathéter, réduction de fracture...

Même au bloc ou chez le dentiste

Cette technique, encore décriée il y a peu, est même rentrée au bloc opératoire où elle accompagne les enfants lors d'interventions chirurgicales simples : phimosis chez le petit garçon, hernie inguinale, chirurgie des oreilles

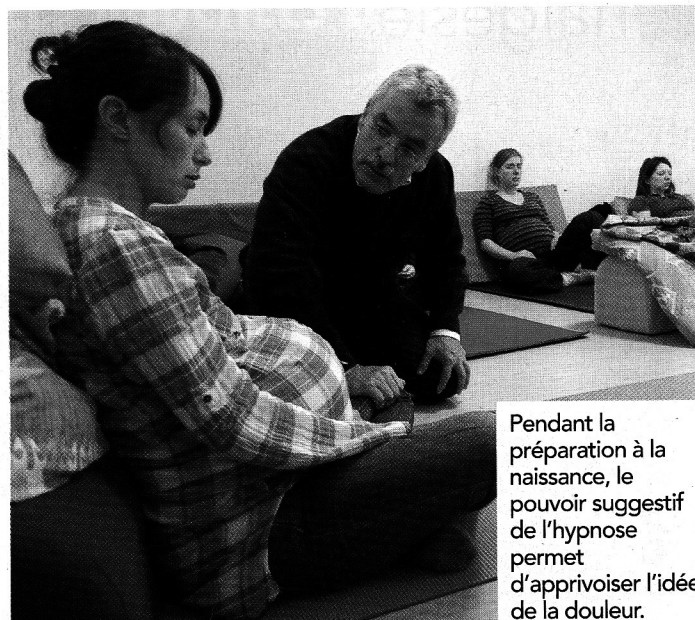
Analgésie

décollées, ablation d'une verrue, d'un grain de beauté... « Dans bon nombre de cas, elle permet d'éviter une anesthésie générale : on peut alors réaliser une anesthésie locale ou locorégionale dans de bonnes conditions de confort, ce qui est un bénéfice évident pour l'enfant. La plupart du temps, après l'opération, il a aussi moins besoin de morphine ou d'autres antidouleurs. Et pour l'équipe chirurgicale, l'ambiance au bloc est plus calme, moins stressante », souligne le Dr Giudicelli, anesthésiste à la clinique du Val d'Ouest à Ecully.

A l'hôpital, mais aussi chez le dentiste, il est fréquent d'associer l'hypnose au MEOPA, mélange de protoxyde d'azote et d'oxygène – plus connu sous le nom de gaz hilarant. Ensuite, on peut plus facilement procéder à la piqûre de l'anesthésie locale et entreprendre les soins. « En rentrant à la maison, ils font moins de cauchemars, ils sont moins agressifs envers les adultes. C'est logique car ils n'ont pas eu peur et n'ont pas souffert. Certains enfants apprennent aussi l'autohypnose, un "pouvoir magique" qu'ils détiennent et peuvent réutiliser, notamment en cas de maladie chronique », ajoute le Dr Lazaro.

Pour accompagner la naissance

L'hypnose est entrée aussi dans les salles de naissance où elle accompagne les femmes enceintes très anxieuses à l'idée de souffrir. Pour certaines, il peut même s'agir d'une vraie phobie de la péridurale ou de la césarienne, notamment lorsqu'elles ont vécu un premier accouchement difficile. D'autres désirent simplement un accouchement plus naturel. A ces futures mamans, certaines maternités proposent trois séances d'hypnose, dès le cinquième mois. « C'est une incursion dans l'imaginaire. Elles ferment les yeux et s'imaginent progressivement dans la situation qu'elles redoutent. Le corps décharge son adrénaline comme il le ferait dans la réalité : c'est ainsi que ces femmes peuvent trouver en elles des ressources pour faire baisser leur niveau d'angoisse », explique le Dr Waisblat, anesthésiste à l'hôpital du Raincy-Monfermeil. Le jour J, l'hypnose permet de détourner l'attention des contractions ou d'un geste technique pour la concentrer sur des situations apaisantes. Pour accompagner la pose de la péridurale, par exemple. De nom-



Pendant la préparation à la naissance, le pouvoir suggestif de l'hypnose permet d'approvoiser l'idée de la douleur.

breuses femmes souhaitent en bénéficier, mais elles ont peur à l'idée qu'une aiguille "transperce" leur dos. « Nous leur parlons avec une voix calme et nous respirons de façon synchronisée. Nous les touchons, nous les regardons, nous leur demandons de s'asseoir et de se balancer d'avant en arrière. Et à ce moment-là, elles sont "en lien" avec l'enfant qu'elles portent, elles le ressentent dans leur ventre. Elles peuvent aussi fixer leur attention sur les zones non douloureuses de leur corps. Lorsqu'elles sont prêtes, je peux procéder à l'anesthésie locale et à la pose de la péridurale », raconte le Dr Waisblat.

Intéressant également : l'apprentissage de l'autohypnose. « Une fois en salle de travail, les patientes peuvent utiliser toutes seules la technique, si l'obstétricien ou la sage-femme ne la connaissent pas », poursuit le Dr Espinosa, président de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves. Certaines, malgré la douleur, ont la capacité de s'évader dans leur imaginaire. Par exemple des femmes immigrées font "venir" leur mère à leurs côtés, d'autres s'imaginent présenter leur bébé à la famille restée au pays. Autre indication : l'hypnose est parfois utilisée pendant la grossesse pour habituer la future maman à la séparation de la naissance, en prévention du baby-blues. Ou pour diminuer le stress ressenti lors des fécondations in vitro dans le cadre des traitements de stérilité. Dans tous les cas, pour que l'hypnose soit efficace, il faut que les soignants soient convenablement formés. Et mieux vaut ne pas s'en remettre aux fausses promesses de charlatans, car l'hypnose ne peut pas soigner tous les maux! ■

BRIGITTE-FANNY COHEN

Retrouvez ce thème sur

france

2

France 2



Brigitte-Fanny Cohen



William Leymergie

MERCREDI 8 JUIN
À 8 H 15
DANS LA CHRONIQUE
"SANTÉ"
DE TÉLÉ-MATIN.