

# Soins sous hypnose

Moins de médicaments et donc moins d'effets secondaires : tels sont les intérêts de l'hypnose selon le spécialiste de l'hôpital Saint-Charles

**O**n ne peut pas dire qu'elle soit monnaie courante, mais elle émerge. Bien implantée aux États-Unis ou encore en Belgique, l'hypnose médicale (ou « communication hypnotique » en langage professionnel) tente de se frayer un chemin dans le milieu hospitalier français. Une « percée » qui touche, depuis peu, le centre hospitalier toulousain : à Saint-Charles, sous l'impulsion du médecin anesthésiste Fabrice Kuntz, le personnel - tous services confondus - est sensibilisé à cette pratique. Explications.

## Les principes

« Sous hypnose, on ne dort pas ! C'est un état de conscience modifié, le patient sait parfaitement ce qui se passe autour de lui », prévient d'emblée le Dr Kuntz, formé à Strasbourg, sous la houlette de Patrick Bellet, reconnu par l'Université. Concrètement, le travail de l'anesthésiste consiste à parler de façon positive au patient, pour lui faire imaginer un scénario agréable, à se représenter une situation plaisante. Ce qui engendre une baisse de la tension et un ralentissement du rythme cardiaque. « Lorsque le patient est installé, il faut chercher à stimuler ses sens, à travers une histoire bien-

veillante ; les loisirs sont souvent un bon point d'accroche. Par exemple, je lui suggère de penser à une balade sur la plage ou en forêt, en se représentant les sons, les odeurs, le paysage... »

Lors de la consultation pré-anesthésique, le médecin propose l'utilisation de l'hypnose, et, en cas d'accord, prend rapidement connaissance du patient (son métier, ses passions, ses loisirs...) pour adapter le scénario à lui suggérer le moment venu.

« Quand le timing le permet, je lui demande parfois de s'entraîner un peu avant, à la maison. »

Bref, il n'est question que de plaisir et de sérénité, à l'opposé du tristement fameux « attention, serrez les dents, ça va faire mal », parfois entendu avant une piqûre !

## Les applications

Attention : l'hypnose n'intervient qu'en complément d'une anesthésie loco-régionale. Au bloc, pour certaines interventions invasives, comme la pose d'une chambre implantable (NDLR : réservoir avec accès vasculaire implanté sous la peau, pour l'injection de médicaments) ou une endoscopie, une réduction de fracture, ou encore la prise en charge de la douleur des personnes en fin de vie, voire lors de l'accouchement. Les champs d'utilisation de l'hypnose sont variés. Et, évidemment, pas question ici d'opération lourde.

« La douleur physique, aiguë ou chronique peut être gérée, mais pas seulement », ajoute Fabrice Kuntz. « Cela



■ Le Dr Fabrice Kuntz et Marie-José Fringant, au cœur du dispositif visant à développer l'utilisation de l'hypnose au sein de l'hôpital toulousain.

Photo ER

fonctionne bien également avec les pratiques addictives, comme les troubles alimentaires, le tabac ou l'alcool, la prévention du burn-out ou la gestion des angoisses. »

## L'intérêt

« Avec l'hypnose, on peut réduire jusqu'à 3 % l'utilisation de substances médicamenteuses », précise le praticien. « Et donc, qui dit moins de produits chimiques, dit moins d'effets secondaires et une meilleure récupération. Et même une meilleure cicatrisation après certaines interventions. »

En outre, cette pratique renforce la relation patient-praticien. « La confiance

compte beaucoup. »

## La formation

« Ce projet lié à l'hypnose, de longue date, a pu se concrétiser récemment en étant soutenu par l'institution », résume Marie-José Fringant, coordinatrice des soins à Saint-Charles.

« La démarche est transversale : tous les services sont sensibilisés, des chirurgiens aux sages-femmes, en passant par les infirmiers ou le personnel administratif, sur la base du volontariat. Si un tiers des personnels sensibilisés applique ce qu'ils ont appris, ce sera déjà un progrès », ajoute la cadre, qui a vu une première vague de professionnels être for-

més en interne.

« Nous sommes certains que c'est une plus-value pour le patient, et pour l'établissement. »

La psychologue sera elle aussi formée à l'hypnothérapie à la rentrée. Et une douzaine de personnes bénéficieront prochainement d'une formation plus poussée sur trois jours, par un spécialiste nancéien.

Par ailleurs, les responsables de Saint-Charles travaillent à l'élaboration d'une charte de bonne conduite en cas de pratique de l'hypnose. « Il faut respecter une certaine éthique : pas question de manipulation mentale, ni de spiritualité. »

Stéphanie CHEFFER