

[ACCUEIL](#) | [Aix](#) | [Dans l'actu](#) | [L'hypnose pour soigner](#)

HÔPITAL D'AIX

L'hypnose pour soigner

L'hôpital d'Aix pratique l'hypnose. Une technique peu utilisée en France mais qui apporte de nombreux bénéfices notamment face à la douleur.



Les praticiens guident par la voix le patient et l'amènent à se connecter à des ressources internes de bien-être et de sécurité. V. Védrenne/APICIL

"Au début, moi aussi j'étais sceptique..." confie Joël Bouffiès. Puis le directeur du centre hospitalier du pays d'Aix a lu les comptes rendus des séances et a écouté les patients. Résultat : l'hypnose médicale ne cesse de se propager dans les couloirs de l'établissement et contamine de plus en plus de praticiens. Depuis 2011, grâce à un financement conjoint de l'hôpital et de la fondation APICIL, 60 personnes sont formées par l'Institut Français d'Hypnose (IFH) à l'utilisation de techniques d'hypno-analgésie. Le but : "faire face à des situations de douleurs complexes face auxquelles nous avons des moyens limités d'action" explique Delphine Baudoin, médecin responsable du centre de traitement de la douleur. Au fil des années, l'hypnose médicale devrait se diffuser à l'ensemble du personnel soignant. "Le progrès médical, ce n'est pas seulement les scanners ou les appareils de pointe, mais aussi ce type de technique", insiste le directeur. Pour lui, "la prise en compte de la douleur est devenue une problématique majeure qui ne doit pas être traitée que par des méthodes invasives et des médicaments." Le programme de formation des praticiens a un coût de près de 40 000 euros. "Ce n'est pas un coût mais un bénéfice puisque ça améliore l'état du patient et évite parfois d'autres coûts comme une anesthésie générale ou une durée d'hospitalisation plus longue" corrige Joël Bouffiès.

" Entrer dans une bulle et oublier mon corps "

Philippe est atteint d'une sclérose en plaques et souffre de manière continue. Depuis plusieurs mois, il a recours à l'hypnose. "Cela me permet de rentrer dans une bulle, d'oublier mon corps qui me fait très mal. Je me retrouve, je suis en phase avec moi-même." Grace à ses deux séries d'une dizaine de séances chaque année Philippe a réduit sa consommation de neuroleptiques pour faire face à la douleur.

Et lorsqu'il n'est pas au centre de traitement de la douleur pour ses séances, c'est chez lui que le patient exploite les bienfaits de l'hypno-analgésie. "Je m'installe confortablement, je modifie le rythme de ma respiration et je fais des visualisations. Chacun possède son propre imaginaire. Moi je monte un escalier, j'ouvre une porte et je vais sous un arbre."

Les déclinaisons de l'hypnose

Christine Conti-Zolin, psychologue à l'hôpital explique qu'il suffit de "quelques séances pour s'approprier la technique". Celles menées par les praticiens de l'hôpital consistent à "guider par la voix le patient et à l'amener avec des suggestions à se connecter à des ressources internes de bien-être et de sécurité afin de pénétrer dans des lieux de sérénité." Le patient se trouve alors dans un état de « conscience modifiée », un état que chacun peut expérimenter plusieurs fois par jour dans une journée, par exemple en se laissant absorber par un film, en conduisant ou en laissant aller son imaginaire. En milieu médical il s'agit de proposer au patient de retrouver cet état mais à un moment où il n'en a pas idée et de manière intentionnelle.

L'utilisation de l'hypnose médicale va se développer dans des secteurs aussi divers que l'anesthésie, la chirurgie viscérale ou urologique, les soins palliatifs, la gynécologie ou la rhumatologie.