

Au centre hospitalier d'Aix, l'hypnose vient prendre la douleur

► AIX-EN-PROVENCE / PUBLIÉ LE DIMANCHE 27 JANVIER 2013 À 18H17

L'hypnoanalgésie est déjà utilisée dans plusieurs services, les anesthésistes aimeraient développer aussi les consultations



Photo Serge Mercier

Christine parle tout doucement à Johanna qui est en train de voyager... en Espagne.

Un chef de pôle d'anesthésie qui promeut l'hypnose n'est pas un chef comme les autres. Certes, Houtin Baghdadi n'a rien d'ordinaire. Dans son bureau, il y a des photos de lui jouant du târ, un instrument d'Iran dont il est originaire ; il aimerait introduire la musicothérapie à l'hôpital d'Aix, en particulier pour des patients souffrant de douleurs chroniques. D'ailleurs, pour lui, tout ce qui peut les aider à moins souffrir est bon à prendre.

Alors, quand l'infirmière anesthésiste Christine Moutach est venue lui parler de ses nouvelles compétences en hypnose, le boss a dit "oui" tout de suite, les collègues ont suivi et aujourd'hui, c'est l'hôpital tout entier qui se tourne vers cette technique. Les précurseurs, ce sont peut-être les Belges, mais le sud de la France a pas mal avancé. À Aix, "au moins une personne par service est sur le point de se former à l'hypnose", avance Houtin Baghdadi.

Le contexte

Au départ, dans les années 2000, c'est la prise en charge de la douleur qui intéressait vraiment Christine Moutach. "J'ai alors découvert, au fil de lectures, de recherches et surtout de rencontres, que l'hypnose pouvait apporter des réponses. Je m'y suis formée, perfectionnée, et je l'ai pratiquée d'abord sur moi-même."

L'hypnose en réponse à la douleur, la responsable de l'unité d'évaluation et de traitement de la douleur Delphine Baudoin y adhère aussi complètement, y compris dans les douleurs complexes du cancer ou des maladies neurologiques ; elle a un grand projet qui va dans ce sens. Dans son service, 15 personnes se sont déjà formées à la technique. "Les derniers travaux en matière de neurosciences valident scientifiquement l'efficacité d'une prise en charge par hypnose des douleurs générées par le système nerveux", assure-t-elle.

L'hypnose donc, contre la douleur après une opération en endoscopie digestive, sur les douleurs aiguës ou encore l'analgésie obstétricale, mais aussi hypnose contre l'anxiété avant une opération : "Cette technique ne remplace en aucun cas l'anesthésie. Elle est un complément qui permet d'apaiser le patient."

Au centre du soin

Pour le dire en d'autres termes, "l'hypnose est une façon de remettre le patient au centre du soin en lui parlant de lui", explique le Docteur Pierre Plane, anesthésiste formé à l'hypnose. Parler au patient de lui, de sa vie, de ce qu'il aime ; l'amener par la pensée dans un lieu qui le reconforte, un espace où il se sent bien : "J'ai assisté par hypnose l'opération d'un monsieur de 88 ans récemment. Lorsqu'il s'est réveillé, il m'a dit qu'il avait retrouvé l'odeur de la lessive qu'utilisait sa mère pour laver ses vêtements au lavoir..."

"Moi, reprend Christine Moutach, j'ai assisté une jeune femme de 20 ans amputée d'une jambe après une chute à cheval. Et c'est sur le cheval qu'elle avait envie de se trouver pendant les soins. Je pouvais sentir dans le rythme de sa respiration, le galop du cheval, c'était extrêmement émouvant."

L'état d'hypnose

L'état d'hypnose n'est pas un état de sommeil. C'est un état de conscience, mais une conscience modifiée... "C'est comme lorsque vous roulez en voiture et que, tout à coup, vous prenez conscience que ce dernier quart d'heure, vous étiez là sans être là ; vous vous demandez ce qui s'est passé tout ce temps, vous vous demandez si vous étiez bien présent, si au moindre obstacle vous auriez pu réagir. Et bien oui, vous auriez réagi, vous étiez bien là, conscient de tout, mais votre conscience était modifiée. C'est similaire à l'état d'hypnose."

Le terme approprié serait transe hypnotique, mais les anesthésistes n'aiment pas beaucoup ce mot. "Il n'y a aucune notion de pouvoir dans cette pratique, insiste le Docteur Murielle Brousse, anesthésiste pratiquant l'hypnose, et qui aimerait bien la développer en obstétrique (pour les femmes enceintes). On ne prend pas le pouvoir sur la personne, au contraire, on l'aide à garder le contrôle d'elle-même. Sans son consentement, on ne fait rien du tout. Nous, on ne fait que suggérer une situation, induire... Et ça demande une sacrée dose d'humilité de la part de celui qui pratique l'hypnose, c'est un apprentissage sans fin, pour nous. Ça demande une remise en question profonde et alors on s'aperçoit, en se l'interdisant ici, à quel point on peut être autoritaire dans la vie..." Un anesthésiste qui pratique l'hypnose n'a certes, rien d'ordinaire.

Nadia Tighidet