

Thérapie par l'hypnose en cas de SEP

vendredi 24 mai 2024

[Articles spécialisés](#)

L'hypnose peut être utile face à différents troubles et symptômes. L'hypnose est parfois utilisée en cas de sclérose en plaques. Dans cet article, nous vous expliquons en quoi consiste l'hypnose médicale et nous vous donnons une clarification de l'utilité de cette méthode dans la SEP.

Qu'est-ce que l'hypnose?

L'«American Psychological Association» définit l'hypnose comme suit: «L'hypnose est un état de conscience dans lequel la personne porte son attention sur une pensée ou une sensation particulière, ce qui réduit sa perception extérieure tout en augmentant son ouverture à de nouvelles idées.»

L'hypnose n'est donc pas un état de sommeil, mais bien un état de concentration intense. Pendant l'hypnose, les personnes restent conscientes et peuvent contrôler leurs actions à tout moment.

La plupart des gens ont déjà vécu un tel état de transe. Celui-ci est tout à fait naturel et peut survenir spontanément, par exemple en rêvassant ou en étant plongé dans une activité agréable comme la lecture, la pêche ou la danse.

En hypnose médicale, cet état de transe peut être utilisé pour modifier positivement des sensations et des expériences, et parvenir à une réponse de relaxation. Cette réponse, éventuellement difficile à atteindre pour des personnes souffrant de stress chronique, peut être réapprise.

Comment l'hypnose peut-elle être utile aux personnes atteintes de SEP

Des études auxquelles ont participé des personnes atteintes de SEP montrent que l'autohypnose peut contribuer à réduire la douleur et que l'hypnose cognitive (une combinaison de thérapie cognitivo-comportementale et d'hypnose, voir ci-dessous) peut contribuer à améliorer le bien-être psychologique des personnes atteintes de SEP.

Dans des études menées chez des personnes atteintes d'autres maladies, il a été démontré que l'hypnose peut aider à soulager les douleurs chroniques et les troubles du sommeil. L'hypnose peut également être utile lors de certaines procédures médicales, par exemple une intervention chirurgicale mineure.

L'hypnose cognitive combine la thérapie cognitivo-comportementale, une forme de psychothérapie, avec l'hypnose. Le but est d'utiliser l'état hypnotique pour favoriser des changements positifs au niveau de la pensée, du comportement ou du bien-être émotionnel.

Que dit la recherche?

Jusqu'à présent, il n'existe que peu d'études sur l'hypnose pour traiter des symptômes de la SEP, et celles-ci portent sur un nombre relativement faible de participant-e-s. Les études disponibles ont été revues dans trois articles de synthèse. Deux de ces articles sont consacrés au traitement de la douleur et l'autre au traitement des symptômes psychologiques.

Études sur les douleurs liées à la SEP

Le plus récent des deux articles de synthèse sur le traitement de la douleur a été publié en 2022 et comprend trois études randomisées. Il montre que l'hypnose est plus efficace que le traitement standard ou que l'attente d'un tel traitement.

La plus grande de ces trois études portait sur les effets de l'autohypnose, étudié chez 30 femmes atteintes de SEP et de douleurs. Les participantes ont été réparties au hasard dans un groupe témoin sans hypnose ou dans un groupe d'autohypnose chez lequel ont été menées six séances de 30 minutes, à intervalles d'une semaine. Les résultats ont montré que le groupe d'autohypnose présentait une réduction de la douleur par rapport au groupe témoin sans hypnose. Cependant, l'étude a montré que l'autohypnose semblait diminuer immédiatement la douleur mais que cet effet ne persistait pas à long terme après l'arrêt du traitement.

Études sur les symptômes psychologiques de la SEP

L'article de synthèse concernant le traitement par hypnose de symptômes psychologiques de personnes atteintes de SEP, a été publié en 2023. Malheureusement, cette revue est de qualité médiocre.

Une étude randomisée incluse dans ce travail de synthèse a examiné l'efficacité de l'autohypnose cognitive sur le bien-être psychologique des personnes atteintes de SEP. Les 45 participant-e-s atteint-e-s de SEP ont été affecté-e-s au hasard à de séances d'autohypnose cognitive (une par semaine pendant 8 semaines) ou à un groupe témoin sans intervention. Dans le groupe avec autohypnose cognitive, le bien-être psychologique s'est amélioré par rapport au groupe témoin.

Études sur les symptômes hors SEP

Il existe bien davantage d'études sur l'hypnose qui incluent des groupes de patient-e-s sans SEP. Un récent travail de synthèse systématique, regroupant 49 méta-analyses et 261 études primaires différentes, fait état du «potentiel de l'hypnose pour influencer positivement différents résultats de traitements psychologiques et somatiques, les effets les plus importants étant observés chez les patient-e-s présentant des douleurs et chez les personnes qui subissent des procédures médicales».

Deux autres revues systématiques de la littérature résument diverses preuves de l'utilité de l'hypnose dans les troubles du sommeil, et suggèrent des bénéfices.

Comment trouver un-e praticien-ne en hypnose compétent-e?

La personne qui vous accompagne tout au long de l'hypnose constitue le principal facteur de sécurité dans l'hypnose thérapeutique. En Suisse, il n'existe pas de titre protégé pour les praticiens en hypnose. Il faut savoir que de nombreuses écoles de formation sont ouvertes aux non-professionnel-le-s de la santé.

- Si l'objectif est de traiter les symptômes de la SEP, le-a praticien-ne en hypnose doit avoir une formation médicale ou dans un métier de santé et des connaissances sur la SEP / les symptômes spécifiques traités.
- Si vous présentez une maladie psychologique ou psychiatrique indépendantes de la SEP (p. ex. schizophrénie), celles-ci nécessitent une attention particulière. Dans de telles situations, l'hypnose ne devrait être pratiquée que par un ou une spécialiste ayant suivi une formation en santé mentale.
- La psychothérapie et la thérapie d'élaboration des traumatismes devraient être assurées exclusivement par des personnes formées dans ce domaine, soit des psychologues, des psychothérapeutes et des psychiatres.

Des praticiens en hypnose qui remplissent ces critères (personnel de santé et formés solidement) figurent dans les répertoires suivants

IRHYS.ch – Institut Romand d'Hypnose Suisse

Hypnose.ch – Société suisse d'hypnose clinique et d'hypnothérapie

L'hypnose nécessite une relation sûre et de confiance avec un ou une praticien-ne qui connaît et tient compte de ses propres compétences et de ses limites. Attention: si vous ne vous sentez pas en sécurité ou si vous êtes mal à l'aise, ce n'est probablement pas la bonne personne pour vous accompagner ou pour apprendre cette technique.

L'autohypnose est-elle possible?

Les patient-e-s peuvent apprendre à pratiquer l'hypnose sous la direction d'un ou d'une praticien-ne qualifié-e pour développer des techniques adaptées à leurs besoins et à leurs objectifs. Ils peuvent ensuite, si nécessaire, utiliser chez eux les scripts /

audio développés avec leur thérapeute. Cette utilisation à domicile est appelée autohypnose. Elle est particulièrement adaptée au traitement de la douleur ou de symptômes tels que les troubles du sommeil ou l'anxiété.

Certaines personnes peuvent pratiquer l'autohypnose sans apprentissage préalable, c'est-à-dire spontanément ou à l'aide de vidéos / audios. Ce n'est toutefois pas possible pour tout le monde. A noter aussi que selon une étude réalisée par un groupe d'expert-e-s, les applications audios disponibles ont une valeur variable et, pour la plupart, il n'y a pas de preuves scientifiques de leur efficacité. Si vous vous sentez mal à l'aise, si vous souffrez d'anxiété ou si vous vous sentez plus mal qu'avant l'utilisation d'un outil d'autohypnose, nous vous recommandons d'interrompre cette pratique. Les conseils d'un praticien bien formé peuvent aider à surmonter certaines de ces difficultés.

Autrices:

Prof. Dre méd. Chantal Berna Renella, Centre Hospitalier universitaire Vaudois, Université de Lausanne,

Prof. Dre méd. Claudia Witt, Hôpital universitaire de Zurich,
pour le Conseil médico-scientifique de la Société suisse SEP

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch