

# Comment le cerveau RÉAGIT SOUS HYPNOSE

Soins



(Photo Unsplash)

**L'hypnose médicale est aujourd'hui reconnue comme un outil efficace voire indispensable lorsqu'il s'agit de soigner des patients présentant des troubles ou pathologies spécifiques.**

Son efficacité ne fait plus aucun doute : l'hypnose médicale est aujourd'hui plébiscitée par nombre de professionnels de santé, à commencer par les anesthésistes. À tel point que les formations font toujours le plein d'inscrits : étudiants (en médecine, en soins infirmiers, etc.) mais aussi soignants déjà en activité qui souhaitent ajouter une corde à leur arc, au bénéfice des patients. L'Observatoire des médecines complémentaires et non conventionnelles (OMCNC), créé en 2015 et rattaché à la faculté de médecine de Nice, organisait récemment une soirée dédiée à cette pratique. Au pupitre, le Dr

Bruno Suarez, neuroradiologue et chercheur en neurosciences, et le Dr Brice Lemaire, chirurgien-dentiste qui utilise l'hypnose dans sa pratique quotidienne depuis 25 ans. « Dans les années 1980, l'hypnose était très directive, mais nous nous sommes débarrassés du côté un peu folklorique de l'hypnose ericksonienne, note en préambule le Dr Suarez. Désormais, la méthode est basée sur l'activation particulière de la conscience, une orientation particulière de l'attention. Nous nous appuyons sur tous les travaux qui ont été menés, en particulier sur le fonctionnement du cerveau. » « On sait désormais, et c'est notam-

tamment ce qui nous distingue des primates, qu'il y a un gigantesque câblage dans notre cerveau, constitué de fibres de communication entre des zones très distantes : les faisceaux arqués », note le Dr Suarez. Que se passe-t-il alors lorsque l'on est en état d'hypnose ? Et bien contre toute attente, « cela ne ressemble pas à un état similaire au sommeil. Déjà, il faut savoir que le mode par défaut, c'est-à-dire lorsqu'on ne fait rien, n'est pas synonyme d'inactivité neuronale, au contraire, il y a un métabolisme intense permanent. Même sous anesthésie générale, le cerveau turbine à plein régime ». On s'en doute, en fonction de l'activité physique et/ou intellectuelle, certaines zones s'activent. « Sous hypnose, c'est pareil. Et des études poussées ont mis en évidence l'activation de zones précises. Parmi elles, le cortex cingulaire antérieur, qui est le centre du désir et de la volonté

d'agir, le précunéus, qui est siège de l'agentivité c'est-à-dire le sentiment d'être l'auteur de nos actes (une zone en panne chez les patients psychotiques), mais aussi le cervelet, dont l'activité est reliée à des fonctions cognitives de haut niveau comme se remémorer un souvenir. Or, le désir d'agir et l'agentivité sont les deux piliers du libre arbitre. » Cela montre en quelque sorte que le patient sous hypnose est véritablement acteur, il n'est pas passif. Et l'hypnose est aussi très précieuse pour le praticien. Car les exercices d'auto-hypnose (faciles à faire) permettent une meilleure gestion du stress. Particulièrement intéressant lorsque l'on sait que les soignants sont à risque de souffrir de syndrome d'épuisement professionnel !



**« Les zones cérébrales liées au libre arbitre s'activent sous hypnose »**

## L'OMCNC

L'Observatoire des médecines complémentaires et non conventionnelles a été créé en 2015 sur l'impulsion de soignants, désireux de s'inscrire dans une médecine intégrative. « Nous voulons sensibiliser les professionnels et les patients et impulser une synergie de savoirs et de savoir-faire », précise le Dr Béatrice Leloutre, radiologue. Véritable lame de fond, l'installation de l'OMCNC s'est accompagnée d'autres projets : il existe ainsi désormais une unité fonctionnelle de médecine intégrative au CHU de Nice et un département de médecine intégrative à la faculté de médecine. « Nous participons à une réflexion nationale pour structurer le développement de ces pratiques ». Un prochain rendez-vous est d'ores et déjà à l'agenda avec une journée, le 29 janvier prochain, dédiée au thème « la conscience dans tous ses états ». Rens. : [www.omcnc.fr](http://www.omcnc.fr)

## Indications

Dans son service de radiologie du Val-de-Marne, le Dr Suarez utilise largement l'hypnose. « Encore récemment, cela a permis de réaliser une échographie chez une jeune femme souffrant d'autisme qui ne supporte pas le contact humain. Sans cela, c'aurait été quasiment impossible. Là, tout s'est bien passé. L'hypnose fonctionne très bien aussi chez les patients souffrant de claustrophobie ou victimes d'attaques de panique, notamment lorsqu'ils doivent faire une IRM. Les indications de l'hypnose sont très larges et se sont même étoffées ces dernières années : en plus des cas classiques d'anxiété, de douleur (y compris pour des interventions chirurgicales lourdes ou des accouchements), figurent désormais les psychoses et l'insuffisance respiratoire évoluée. »

**AXELLE TRUQUET**  
[atruquet@nicematin.fr](mailto:atruquet@nicematin.fr)

## Même pour des soins dentaires...

Nombreuses sont les personnes qui manifestent de l'appréhension à l'idée d'aller chez le dentiste. Malgré les progrès techniques et la gestion de la douleur, l'anxiété peut persister. Depuis 25 ans, le Dr Brice Lemaire utilise quotidiennement l'hypnose, avec de très bons résultats. Il s'occupe d'ailleurs avec le Dr Valérie Pouyssegur du DU d'hypnose dentaire, proposé depuis 5 ans à la faculté de médecine de Nice. Il a évoqué le sujet des inductions rapides. Mais d'abord, l'induction, qu'est-ce que c'est ? « C'est une technique pour amener quelqu'un en hypnose. C'est un peu comme un athlète

dans les starting-blocks au moment où on lui dit « go ». L'induction est donc la première suggestion acceptée par le sujet pour aller en transe, c'est-à-dire plonger dans un état de détente. Elle peut être plus ou moins longue voire instantanée. Or, lorsqu'on est soignant, on ne dispose pas de beaucoup de temps, c'est donc intéressant de pouvoir utiliser des techniques d'induction rapides. » Comment se déroule cette étape ? « Beaucoup de choses se passent au niveau conversationnel. » En effet, lors d'une démonstration avec une jeune femme du public, le Dr Lemaire lui parle d'une voix posée et enveloppante. Pas de grands discours, juste de quoi la mettre à l'aise, en lui proposant de



**Le Dr Lemaire a montré avec Lina, jeune femme du public, comment favoriser l'induction rapide. (DR)**

s'installer confortablement sur le siège. Ensuite, il s'appuie sur différentes techniques de focalisations, visuelles par exemple. « Je travaille surtout sur des phénomènes hypnotiques, pas en utilisant des métaphores ou des histoires (parce que

je n'ai pas le temps en consultation), dans le but d'induire une détente, une forme d'anesthésie. Lorsque l'on a déjà établi un contact avec le patient, qu'il a confiance, on peut à chaque fois aller plus vite, plus loin dans la transe. » Et le chirurgien-dentiste de préciser : « Lorsqu'une personne est sous hypnose, elle ne dort pas, elle entend ce qu'il se passe autour d'elle. La différence, c'est l'état de conscience modifiée. » Si cette pratique est un atout pour les patients, elle l'est aussi pour les soignants, bien souvent en proie au stress et à l'anxiété. Le Dr Lemaire comme le Dr Suarez incitent ainsi les étudiants à pratiquer l'autohypnose afin de se préserver des risques d'épuisement professionnel.