



Compétences · Performance · Bonheur au travail

L'hypnose dans l'apaisement de la douleur

Par Cindie Croteau-Côté, c.o., hypnothérapeute et directrice de NEURO Formations

Présentation

- Qu'est-ce que l'hypnose?
- L'usage de l'hypnose
- Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau?
- Le rôle de l'hypnose dans la gestion de la douleur

L'hypnose

- Un simple tour de passe-passe destiné à époustoufler les spectateurs?
- Une méthode ésotérique?
- De la magie?



L'hypnose

L'hypnose désigne à la fois :

- **Un état de conscience particulier**, entre la veille et le sommeil, qui est en fait un état naturel que l'on peut vivre quotidiennement.
- **Un ensemble de techniques** qui permettent de provoquer un état modifié de conscience.

L'hypnose

Marie-Élisabeth Faymonville, chef du service d'algologie et du Centre de la douleur du CHU de Liège en Belgique, définit l'hypnose comme ceci:

« Il s'agit d'un processus d'immersion dans un état de conscience différent, où le jugement, la perception et la notion du temps peuvent être modifiés ».

L'usage de l'hypnose

L'hypnose permet de travailler plusieurs choses dont, entre autres:

- Renforcement des ressources intérieures, la confiance en soi
- Diminution du stress physique et mental
- **L'apaisement de la douleur, de manière ponctuelle (préparation à l'accouchement) ou en cas de douleurs chroniques (après diagnostic médical)**
- Faciliter le sommeil
- Changer des habitudes de vie
- Etc.

Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau?

- Plusieurs recherches très récentes ont permis de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau lorsqu'il est plongé en état d'hypnose.
- Il apparaît clair que cet état hypnotique ne ressemble à aucun autre état.
- **Ce n'est ni de l'éveil ni du sommeil et ce n'est pas non plus de la méditation.**

Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau?

L'état modifié de conscience provoque...

1) Un détachement vis-à-vis de la logique

- L'activité entre le cortex préfrontal dorsolatéral est réduite. Cela se traduit par une perte du sens critique et un détachement vis-à-vis soi-même et l'environnement extérieur.

2) Une attention grandement focalisée

- En état modifié de conscience, le niveau de connexion entre l'insula et le cortex préfrontal dorsolatéral s'accroît. L'attention de la personne ne pose alors sur les sensations internes, sur les émotions et la personne se relaxe davantage.

3) La création d'une « bulle » de bien-être intérieur

- La création de cette « bulle » fait en sorte que la personne s'éloigne de tout ce qui n'est pas porté à l'attention de la conscience et **s'éloigne également des émotions négatives qui peuvent être associées à la douleur.**
Dans cet état, la personne s'ouvre aux suggestions hypnotiques.

Le rôle de l'hypnose dans l'apaisement de la douleur

Comme mentionné précédemment, l'hypnose peut être utilisée à des fins d'apaisement et de modification de la perception de la douleur afin d'aider certaines personnes à mieux gérer la douleur, et ce, autant pour de la douleur chronique que pour des douleurs ponctuelles.

Le rôle de l'hypnose pour l'apaisement de la douleur

- L'hypnose peut être utilisée afin d'apaiser/soulager certaines composantes qui constituent la douleur chronique tel que:
 - La composante sensorielle (les sensations)
 - La composante émotionnelle (le stress, devoir supporter la douleur quotidienne, etc.)
 - La composante comportementale (modification des comportements, perte de confiance au corps)

Le rôle de l'hypnose pour l'apaisement de la douleur

Exercices possibles en hypnose pour apaiser la douleur

- **La distraction**
 - Cette technique consiste en une réorientation de l'attention. Elle permet de porter l'attention ailleurs que sur la douleur.
- **La dissociation corporelle**
 - Cette technique permet d'utiliser les principes de dissociation de l'hypnose pour accompagner une personne dans un environnement imaginaire, dans un contexte où elle peut s'éloigner de la douleur. L'avantage de cette technique c'est qu'elle permet d'apaiser momentanément la personne de sa douleur, le temps du « voyage » à l'intérieur d'elle.
- **L'autohypnose**
 - Cette technique permet de se mettre soi-même en état modifié de conscience. Elle permet d'avoir accès librement à ses ressources intérieures et à son subconscient. En autohypnose, des techniques telles que la relaxation physique, la visualisation, les suggestions, peuvent être utilisées afin de permettre à la personne de modifier la perception de sa douleur.

Le rôle de l'hypnose pour l'apaisement de la douleur

L'hypnose pour l'apaisement de la douleur chronique peut être complémentaire à un suivi médical. Elle ne remplace pas les conseils/recommandations d'un professionnel de la santé.

Avant de proposer de telles techniques, un praticien en hypnose doit s'assurer que son client ait d'abord eu un diagnostic médical expliquant la source, la cause ou la provenance de la douleur à soulager.