



L'hypnose : technique d'intérêt public ?



Le Dr Christine Watremez et le Pr Fabienne Roelants ont développé, à Saint-Luc, la technique de l'hypnose pour différents types de chirurgie.

L'hypnose trouve aujourd'hui un essor important au sein du bloc opératoire et dans d'autres services médicaux. Aux Cliniques universitaires Saint-Luc, le Pr Fabienne Roelants et le Dr Christine Watremez, anesthésistes, ont développé cette technique pour différents types de chirurgie.

L'hypnose permet une certaine dissociation du corps et de l'esprit. Cet état de conscience modifié, différent du sommeil, permet au patient de se concentrer sur un souvenir agréable et d'être indifférent à ce qui l'entoure. Son but est de procurer du confort au patient en permettant à son esprit de s'évader de la salle d'opération ou de l'acte médical douloureux pendant que le chirurgien travaille sur son corps sous anesthésie locale ou loco-régionale.

Pourquoi recourir à l'hypnose ?

Des études scientifiques utilisant le Pet-Scan ou la résonance magnétique fonctionnelle ont mis en évidence une cartographie du cerveau tout à fait spécifique à l'état hypnotique. Ainsi, la suggestion hypnotique réduit l'activité de certaines zones du cerveau normalement stimulées lors d'actes de soins douloureux. La suggestion agit sur la composante affectivo-émotionnelle de la douleur et donc diminue son caractère désagréable et la perception de son intensité.

Au delà de cette action analgésique peropératoire, l'effet de l'hypnose se poursuit en post opératoire. En effet l'anxiété, la consommation d'anti douleurs, la fréquence des complications, et donc la durée d'hospitalisation sont réduits ainsi que le coût avec reprise précoce des activités professionnelles.

Plus qu'une alternative à l'anesthésie générale pour certaines chirurgies, l'hypnose permet de

resituer le patient au centre du soin. Celui-ci participe activement à son traitement en mobilisant des ressources insoupçonnées. Il découvre par la même occasion un "outil" dont il pourra se servir par la suite au gré de ses besoins.

Les effets bénéfiques de l'hypnose sont particulièrement intéressants et démontrés chez les patients souffrant d'un cancer.

Une technique très prometteuse

Chirurgie endocrinienne (thyroïdectomie, parathyroïdectomie), orthopédique (arthroscopie de genou), gynécologique (chirurgie carcinologique mammaire, hystérocopie), carotidienne ou plastique: de plus en plus d'interventions peuvent désormais se pratiquer avec hypnose. A titre d'exemple, le Pr Michel Mourad réalise un tiers des thyroïdectomies et le Pr Martine Berlière un quart des chirurgies du sein avec hypnose à Saint-Luc.

Cette technique est également utilisée pour d'autres soins (fécondation in vitro, pansements ou pose de voies veineuses, etc.) ou encore pour des examens douloureux ou angoissants tels qu'un scanner, une résonance magnétique nucléaire, une lithotripsie, etc.

Afin d'offrir cette possibilité à un maximum de patients qui en font la demande, l'équipe d'anesthésistes formés à l'hypnose s'est agrandie (Dr Marie Agnès Docquier, Dr Pascal Georges, Dr Marie Thérèse Rennotte, Dr Thierry Pirotte). A l'initiation des Pr Fabienne Roelants et Dr Christine Watremez, une formation en hypnose va voir le jour dès septembre 2011 au sein des Cliniques Saint-Luc afin d'élargir l'application y compris aux étages d'hospitalisation.

[CB] ET [GF]

Plus d'informations

Pr Fabienne Roelants, Chef de Clinique associé au Service d'anesthésiologie, tél. 02 764 18 24, fabienne.roelants@uclouvain.be

Dr Christine Watremez, Chef de Clinique associé au Service d'anesthésiologie, tél. 02 764 21 53, christine.watremez@uclouvain.be

Accoucher avec accompagnement hypnotique



Sabine Peckel et Virginie Douillet pratiquent l'hypnose clinique à la maternité.

L'hypnose a également fait son entrée au Service d'obstétrique de Saint-Luc. Grâce à une bourse de la Fondation Saint-Luc, deux sages-femmes, Virginie Douillet et Sabine Peckel, ont suivi une formation en hypnose à Rennes auprès d'Emergences, un centre de référence dans le domaine, ainsi qu'une formation en communication thérapeutique à Saint-Luc. Depuis lors, les deux sages-femmes préparent des futurs parents à la naissance en combinant hypnose et préparation prénatale classique, afin d'améliorer le vécu de l'accouchement.

Trouver ses propres ressources

Accompagner et aider la future maman à trouver en elle ses propres ressources pour bien vivre sa grossesse et son accouchement sont les mots-clés de l'hypnose en obstétrique. Certaines femmes vivent mal l'hyper médicalisation qui les stresse et induit des doutes quant à leurs compétences à être mères; l'hypnose est un outil pour les remettre en confiance dans leur corps conçu pour enfanter depuis la nuit des temps.

"Nous avons découvert qu'avec l'hypnose nous pouvons activer des ressources psychiques permettant d'augmenter les défenses mentales de la patiente. Cela l'aide à se sentir en sécurité, à réduire son anxiété, à développer des méthodes d'analgésie pour réduire les douleurs et à augmenter sa confiance en elle afin de réduire le recours aux antalgiques", explique Sabine Peckel.

L'hypnose en pratique

Dès la première rencontre, les sages-femmes créent une "alliance thérapeutique" avec la patiente; il s'agit, dès le premier "bonjour", d'établir une relation de confiance. Une anamnèse rigoureuse est ensuite pratiquée pour connaître ses données médicales, mais aussi ses questions et ses appréhensions. *"Lors de cette première rencontre, nous nous intéressons à ses valeurs, à ses désirs et à ses compétences, des éléments importants dans un projet de naissance pour respecter au mieux les attentes des futurs parents",* souligne Virginie Douillet.

"Nous proposons également un accompagnement en transe hypnotique pour la réalisation d'un soin douloureux", poursuit Sabine Peckel. Une technique consiste, par exemple, à faire remonter un souvenir particulièrement agréable ou amener la patiente à rechercher un lieu où elle se sent en sécurité.

"Nous constatons de meilleures cicatrises, des récupérations d'énergie plus rapides et un retour plus précoce à la vie active. Comme si, en activant ces ressources psychiques, nous activions aussi des ressources corporelles", s'enthousiasment les sages-femmes.

Virginie Douillet et Sabine Peckel pratiquent également l'hypnose en consultation, au service des grossesses à risques, en salle de naissance et en post-partum immédiat.

Premier bilan positif

"Chacune de nos interventions a été appréciée par les patientes qui nous ont remerciées avec des compliments très touchants, des poignées de mains chaleureuses. Elles nous disent que jamais elles ne se sont senties aussi bien prises en charge. Elles s'étonnent même de ne pas avoir ressenti de douleur, voire d'avoir trouvé un certain confort dans le soin."

Fortes de leur jeune expérience, Sabine Peckel et Virginie Douillet souhaitent développer la pratique de l'hypnose prénatale à Saint-Luc, en particulier à la maternité. Elles sont soutenues dans ce projet par la Direction de l'hôpital, le Département infirmier et, sur le terrain, par les équipes soignantes et médicales.

Plus d'informations

Virginie Douillet, sage-femme et infirmière-chef à la Maternité et à l'Unité des grossesses à risque, tél. 02 764 11 03, virginie.douillet@uclouvain.be

Sabine Peckel, sage-femme dans l'équipe mobile (Bloc d'accouchement, Maternité et Unité des grossesses à risque), tél. 02 764 11 03