

QUE SAVEZ-VOUS DE L'AUTOHYPNOSE ?

Docteur Marie-Hélène Simonnet Garcia

St Georges de Montaigne 85

Article publié par la Société Française d'Orthopédie Dento- Faciale, «Orthodontie Française»

RÉSUMÉ

Bien que le monde médical ait ouvert grand les portes à l'hypnose, celle-ci continue à inquiéter autant qu'elle attire et fascine. Heureusement, l'imagerie cérébrale rassure en permettant d'observer l'activité du cerveau sous hypnose. Et voici à présent un outil précieux pour passer de l'inconfort au confort, ce qui permet une prévention de l'épuisement professionnel mais aussi de l'explosion de situations tendues. Une aide efficace pour la disponibilité nécessaire à tout acte thérapeutique et pour une meilleure observance thérapeutique si nécessaire à la réussite d'un traitement d'orthodontie. Un moyen puissant pour retrouver et stimuler ses propres ressources et compétences pour aller sur le chemin de la décision. Un voyage dans l'infinie richesse du non conscient. Préservons le plaisir de redonner le sourire.

MOTS CLÉS : Hypnose / Autohypnose / Imagerie médicale / Orthodontie / Épuisement professionnel

ABSTRACT

Although the medical world has now embraced hypnosis, the process, while simultaneously fascinating and attracting, is still a source of anxiety. Fortunately, brain imaging offers

reassurance, making it possible to visualise the brain's activity under hypnosis. So we now have a precious tool at our disposal, one that allows us to move from discomfort to comfort, which prevent burn-out and defuse tension. It is an effective aid to ensure the receptiveness required to undergo any procedure and hence improve patient compliance, so crucial for the success of any orthodontic treatment. It is also a powerful method to restore and boost our own resources and skills, to accompany us on the decision-making path. A voyage into the infinite riches of the unconscious mind. Let's continue to enjoy giving people back their smiles.

KEYWORDS Hypnosis / Autohypnosis / Brain imaging / Orthodontic treatment / Burn-out

1 INTRODUCTION

L'hypnose attire, intrigue, voire inquiète. Et s'il était normal hier d'osciller de la fascination à la méfiance, nous avons la chance aujourd'hui, de pouvoir explorer ce fabuleux continent qu'est le cerveau, grâce à l'imagerie médicale et à des hommes d'exception, tels que le docteur Pierre Rainville, stomatologue à Montréal qui a réalisé les premières images du cerveau sous hypnose.

Mais qu'est-ce que l'hypnose ? Que pouvons-nous faire avec cet étrange outil ? Qui peut pratiquer cette technique ? Lors des séminaires ou formations les questions sont plus nombreuses que les secondes dans une journée.

Et pourtant l'hypnose s'enseigne enfin dans le cadre de Diplômes Universitaires. J'ai le plaisir d'avoir suivi le premier d'entre eux, ouvert par le docteur Jean-Marc Benhaïem à Paris VI, et de travailler à présent avec lui. Le DU d'hypnose clinique du docteur Jean Becchio à Paris XI en est à sa huitième édition. Il présente l'avantage de limiter son enseignement à vingt étudiants, ce qui permet un apprentissage pratique très efficace. Parce qu'au cours de ses dix dernières années j'ai pu constater que les indications étaient très nombreuses dans nos cabinets, nous formons avec le docteur Jean Becchio des promotions de dentistes, d'orthodontistes, et d'assistantes dentaires. La province n'est pas en reste, puisque Bordeaux, Montpellier, Toulouse et à présent Nantes proposent aussi cet enseignement universitaire.

L'hypnose entre par la grande porte dans les centres antidouleur, dans les unités de soins palliatifs, dans les blocs opératoires. Dans les Unités de Cancérologie, tels que le centre René Gauducheau à Nantes vous pouvez lire sur certaines portes, Hypnose.



La bonne question est à présent de savoir si l'on souhaite avoir recours à l'outil hypnotique, et non de savoir si l'on y croit ou non. Le CHU de Nantes propose une alternative à l'anesthésie générale : l'hypnosédation qui associe l'hypnose et la sédation consciente intraveineuse. Le docteur Marie-Élisabeth Faymonville qui a introduit à Liège cette pratique dans les années 90, expliquait lors d'une émission en 2009 intitulée « L'hypnose, une fenêtre sur l'esprit », qu'elle n'avait eu recours que 18 fois à l'anesthésie générale sur trois mille cinq cents interventions sous hypnosédation.

Un prochain article vous permettra de découvrir cette hypnose médicale qui aide à bénéficier d'une ambiance plus souriante, plus détendue et plus sereine, pour soigner et motiver tous nos patients, même les plus réticents, sans parlementer ou chercher à convaincre. Il nous est offert une trentaine d'indications de l'hypnose dans nos cabinets. Nos confrères médecins sont de plus en plus nombreux à se former et à former leurs équipes, à utiliser quotidiennement l'hypnose comme un outil de plus dans leur pratique thérapeutique quotidienne. Pourquoi pas nous ?

2 HYPNOSE OU AUTOHYPNOSE



2.1 Le mot Hypnose prend son origine dans Hypnos qui est le dieu du sommeil, ce qui est plutôt mal choisi. C'est James Braid en 1843, médecin écossais, qui est à l'origine de cette appellation. Il a d'ailleurs proposé à la suite de renommer l'hypnose en « mono-idéisme », la focalisation constituant un temps fort du processus hypnotique. Grâce aux neurosciences nous savons qu'il ne s'agit pas d'un état de sommeil, mais bien au contraire d'un hyper éveil cérébral. Milton H. Erickson, médecin psychiatre américain s'est formé à l'hypnose en 1925. Ce Mozart de la communication et de la créativité, homme d'exception d'une détermination et d'une intelligence exceptionnelle, va profondément influencer cette hypnose française qui nous revient, et dont beaucoup se répendent aujourd'hui. Il en parlait déjà comme d'un phénomène naturel d'attention et de réceptivité intense, par lui même thérapeutique.

Cette extrême attention qui brille en nous et qui est générée lors du processus hypnotique, se traduit par une activité cérébrale parfaitement observable. Le docteur Jean Becchio, président de l'Association Française d'Hypnose, aime à proposer l'image d'une flamme présente en chacun de nous, qui diminue par exemple lors de situations stressantes, ou se ravive lors d'activités nouvelles, stimulantes et plaisantes, lors d'apprentissages ou de trances hypnotiques, facilitant dans le même temps la neurogénèse que nous avons longtemps pensé impossible.

Pour voir le cerveau penser, pour étudier les différentes formes de conscience, nous avons aujourd'hui à notre disposition quatre outils de neuro-imagerie: la tomographie à émission de

positions, l'EEG, l'IRM fonctionnelle et la magnétoencéphalographie. Il est enfin possible d'objectiver ainsi le fonctionnement cérébral sous hypnose. Des études montrent que l'utilisation de l'hypnose entraîne une diminution de la perception de la douleur de 50%. Le docteur Bruno Suarez, radiologue, enseignant aux Diplômes Universitaires d'Hypnose de Paris XI et de Montpellier est un des pionniers en France de l'exploration du cerveau pendant la transe. Lors d'un séminaire à l'Hôpital Robert Debré, il expliquait que « les suggestions hypnotiques visant à augmenter ou diminuer l'intensité subjective de la douleur modulent l'activité du cortex somesthésique primaire S1 évoqué par la douleur ».

2.2 Pourtant l'hypnose n'existe pas au sens où beaucoup l'entendent. Nous devrions en effet parler d'autohypnose, le thérapeute s'il y a, n'étant là que pour sécuriser, et favoriser la mise en route du processus hypnotique, véritable expansion de conscience, le cerveau présentant une hyperactivité. En effet, nous mettons en éveil tous nos sens, comme le faisaient spontanément nos ancêtres pour survivre lorsqu'il leur fallait sentir le danger, le temps à venir, le meilleur chemin à emprunter, le bon moment pour chasser. Notre environnement sécurisé nous évite la mise en route de nos sens et de nos réflexes archaïques. Ils s'endorment en quelque sorte. L'activation du processus hypnotique nous emmène vers un élargissement de conscience, puis vers l'exploration du non-conscient. Prenons l'exemple du phobique qui se fige sur l'objet de sa peur. Le propre de la phobie, c'est que le patient surdimensionne toujours l'objet de sa peur. Ainsi, l'aiguille du chirurgien-dentiste sera toujours imaginée plus longue qu'une épée. Ce phobique s'immobilise alors dans sa peur. Essayer de le convaincre de l'irrationalité de son ressenti est vain. Mais s'il parvient à faire cohabiter sa peur, avec une observation de la position de son corps, de l'atmosphère dans laquelle il se trouve, s'il peut profiter en même temps des sonorités de son environnement, des couleurs de l'espace qu'il occupe, et qu'il obtient le mélange de ces sensations, pour mieux vivre la musique des parfums, la couleur des émotions, le rythme des senteurs, la peur se fond alors tout

naturellement dans la globalité de son ressenti. Voici une technique communément employée lors des suggestions hypnotiques ou autohypnotiques.

J'ai eu le plaisir d'observer différents types de transe lors de rituels religieux par exemple. J'ai bien sûr moi-même vécu de ces instants particuliers où l'on perd la notion du lieu dans lequel on se trouve, la notion du temps (en hypnose, on parlera de distorsion). Les nombreuses expériences de scène que j'ai connues adolescente, m'ont permis de ressentir et d'observer à chaque fois avec le même étonnement, le trac qui paralyse et rend maladroit se déliter comme un cachet d'aspirine pour laisser toute la place à l'automatisme. C'est Allan Erickson qui expliquait ainsi que « lorsque vous jouez du piano, vous ne pouvez penser à l'endroit où vous mettez vos doigts ». Le mille-pattes n'avancerait pas droit s'il devait réfléchir à chacune de ses pattes. Et comme dans les expériences de rêves lucides, il est même possible de s'observer dans cette fluidité qui repousse les limites physiques et psychiques. L'automatisme ainsi en place, rend confortable l'expérience de vie en cours, le meilleur de vous-même s'exprimant pleinement.

Ce processus naturel, que chacun porte en soi dès la naissance, se déclenche parfois spontanément lorsqu'on s'ennuie, lors d'une activité répétitive, lorsqu'on scande ou psalmodie, lorsqu'on est absorbé dans une activité artistique, sportive. Milton H. Erickson déclarait déjà en 1925 que 100% d'entre nous pouvaient bénéficier d'une prise en charge hypnotique. Tout le monde connaît donc l'autohypnose, au même titre que nous respirons sans en prendre conscience à chaque instant. Une sorte d'état hypnagogique que l'on déclenche à loisir avec l'autohypnose, que l'on fait durer et que l'on explore pour réactiver ses ressources. L'apprentissage des techniques spécifiques de l'hypnose va permettre ainsi à tous ceux qui le désirent ou qui en ressentent le besoin, de choisir le moment où ils souhaiteront la mise en route de ce processus pour eux-mêmes. De nombreuses formations universitaires ou non s'ouvrent chaque année. Il suffit de se diriger sur des centres agréés

ouverts aux professionnels de santé, afin d'intégrer cet outil puissant, dans sa pratique clinique, de manière efficace et rapide.

3 QUAND UTILISER L'AUTOHYPNOSE

Quels seraient ces moments où l'autohypnose pourrait nous être précieuse. Nous pensons tout naturellement à la prévention du stress, voire de l'épuisement professionnel : le fameux burn out qui semble tapi dans les recoins de nos cabinets et qui nargue 8 praticiens sur 10 actuellement.

Mais il n'est pas suffisamment dit que l'autohypnose peut apporter beaucoup plus encore à chacun d'entre nous, tout au long de nos journées professionnelles, et dans le cadre privé.

3.1 EXIGENCE ET RIGUEUR

Pendant que beaucoup se débattent pour survivre hors de l'emploi, d'autres se battent pour l'amélioration de leurs conditions de travail, afin de ne pas sombrer dans l'épuisement professionnel. Notre profession qui semble au premier abord privilégiée, est pourtant piégée comme beaucoup d'autres entre des obligations non négociables et des moyens imposés. Notre discipline exige de plus en plus de rigueur, quant à l'asepsie, à la radiologie et ses contrôles dignes d'une centrale nucléaire, à la traçabilité, à la gestion des urgences, au suivi de soins, à la comptabilité de plus en plus complexe, à la gestion du personnel, à la gestion des stock, au partage du dossier de nos patients, au consentement éclairé, au devis... Nous sommes à la tête de petites entreprises, sans avoir été formé pour cela pendant le temps de nos études. Beaucoup finissent par penser qu'ils n'arrivent pas à travailler comme ils le voudraient, et se sentent isolés dans leur souffrance, entretenue par un conflit de valeurs. Il leur faudrait plus de temps, plus de moyens pour travailler selon leurs critères. De toute

évidence, la pression monte, et avec elle la colère talonnée par l'épuisement professionnel d'apparence souvent brutale, mais résultat d'un processus lent qui peut se résumer ainsi :

- Sensation d'être « vidé ».
- Attitude de plus en plus négative à l'égard de ceux qu'on a en charge.
- Fort sentiment d'échec.
- Diminution de l'estime de soi.
- Risque accru d'erreurs professionnelles.

L'exigence et la rigueur saturent les capacités d'absorption et d'adaptation du praticien qui a souvent de nombreux buts à atteindre et qui n'est plus apte à démêler le possible de l'indispensable. Il se jette de toutes ses forces dans tout ce qu'il entreprend, et s'attend à ce que ses efforts soient récompensés à leur juste valeur. Le manque de reconnaissance blesse alors les plus investis. Il néglige une sagesse essentielle : ne faire qu'une seule chose à la fois.

Le taux de suicides en France est aujourd'hui l'un des plus élevés de l'Union Européenne. De multiples études et de nombreux ouvrages voient le jour chaque année sur ce sujet. Au mois d'avril 2011, Technologia, un cabinet spécialisé dans la prévention des risques professionnels, interpellait le Ministre du Travail et de la Santé et réclamait la création d'un observatoire des suicides en France. Ceci a donné naissance à L'appel des «44».

3.2 OBSERVATOIRE D'HUMEUR, D'HUMOUR ET STRATÉGIES

Créons notre propre observatoire d'humeur dans nos cabinets. Observons nos comportements, notre fatigue, notre tension. Il peut être intéressant de se pencher sur ces petites phrases du lundi matin telles que « vivement ce weekend », ou sur ces soupirs de fin de journée « vivement les vacances » sans négliger le « vivement la retraite » plusieurs années avant l'heure...

Prenons le temps nécessaire pour mettre en place une stratégie gagnante, à la lumière de quelques évidences et d'un peu de bon sens trop souvent malmené. Organisation, anticipation, réunions... Et découvrons l'autohypnose, outil si efficace pour passer de l'inconfort au confort. L'apprentissage puis la pratique d'exercices simples permet de se reconnecter avec ses valeurs, de se ressourcer, de réapprendre à dormir pour certains, à mieux respirer pour d'autres, à s'engager sur le chemin de la décision lorsque les changements professionnels ou privés sont souhaitables. Les exercices sont nombreux. Certains varieront en fonction de la problématique rencontrée et de l'humeur du moment, comme devant la carte d'un menu au restaurant. De la même manière, il est possible de pratiquer l'hypnose flash ou de prendre le temps, comme pour la gastronomie.

Un des exercices que je pratique régulièrement m'a été enseigné par François Roustang, philosophe et hypnothérapeute. Quelques minutes suffisent pour l'apprendre. Et une fois acquis, quelques secondes permettent de retrouver un équilibre serein lors de situations pourtant très tendues. « Voici en quoi il consiste. Pendant trois minutes, penser aux mots « mal à l'aise », puis pendant trois minutes encore, aux mots « à l'aise », puis, pendant le même laps de temps, s'établir à égale distance de ces deux sentiments... Autant il est facile de laisser libre cours aux pensées et sentiments en rapport avec malaise ou bien-être, autant il est difficile de s'installer dans l'entre-deux, car nous manquons alors de référent sur quoi nous appuyer. Nous pouvons alors nous aider de l'image de la balançoire, où deux enfants sont assis aux extrémités d'une planche placée sur un tronc d'arbre couché et la font basculer tantôt d'un côté, tantôt de l'autre. Le but de l'exercice est de réussir à se placer au centre immobile de l'équilibre. » François Roustang.

3.3 DE L'INCONFORT AU CONFORT

Notre activité requiert une forte concentration, une attention sur une zone étroite, d'accès parfois limité, associée à la prise en charge d'un patient éventuellement lui même

inconfortable. Assimiler la technique hypnotique permet d'augmenter considérablement son attention lors des soins, sans perte d'énergie mais bien au contraire en vivant une fluidité qui génère un gain de temps. Notre équipe réserve une plage de vingt minutes pour une pose complète de bagues, arcs en place, là où il nous fallait une heure il y a quelques années.



Cet équilibre serein assorti d'une capacité d'attention accrue, s'acquiert à l'aide d'exercices tels que celui cité plus haut, et nous fait entrer en mode économie d'énergie quand cela est nécessaire.

Toute l'équipe est entraînée à l'oubli salvateur pour cette économie d'énergie. Des exercices simples qui consistent à prendre conscience de son corps, à focaliser son attention sur les bruits environnants, sur sa respiration, puis sur les émotions d'un souvenir ou d'un voyage, peuvent être agrémentés par exemple de cette image subliminale du « contrôle alt sup ». Cela suffit à réinitialiser une disponibilité en perte de vitesse.

C'est en même temps une philosophie de vie qui harmonise les relations aussi bien inter-équipe, que les échanges avec les patients. Car en dehors des soins, nous savons combien la communication est primordiale. L'autohypnose permet là aussi de faire face à des situations de crise, à des chocs émotionnels, que cela concerne le patient, le personnel ou tout correspondant. Pour garder la juste distance qui conduit à une disponibilité dont il ne faudrait jamais se départir, cet outil est précieux.

L'entraînement et la diversité des exercices d'autohypnose ouvrent un vaste champ de possibilités. Rappelons que quelques secondes peuvent suffire pour activer ce processus

hypnotique. Bien sûr, l'essentiel de nos consultations ne requiert pas une telle sophistication dans la technique d'accueil. Et pourtant, le bénéfice est immense lorsque nous transposons à tous les temps de la journée cet apprentissage de l'autohypnose.

3.4 S'ENGAGER SUR LE CHEMIN DE LA DÉCISION

Une des caractéristiques de notre travail et que nous rencontrons au moins autant de fois que de patients reçus, est la prise de décision. Un patient, une décision thérapeutique, qu'il faudra réajuster en permanence car nous travaillons sur du vivant. Beaucoup de facteurs entrent en ligne de compte et peuvent faire évoluer dans un sens ou dans un autre la situation clinique. L'autohypnose peut être mise au service d'un réaménagement psychique pour activer les ressources que nous avons tous, pour nous montrer des solutions qu'on ne savait plus voir, afin de prendre les décisions les plus adaptées. Permettons au non conscient de créer un nouvel équilibre, de stimuler nos compétences pour s'engager sur le chemin de la décision. Nous sommes les ambassadeurs du sourire, gardons-le nous aussi. Cet état d'esprit qui imprègne notre manière d'être lors de la pratique de l'autohypnose est au service de chaque patient pour lui permettre bien sûr un plus grand confort, et pour le guider vers une meilleure observance thérapeutique. Bertrand Piccard, médecin psychiatre aime à dire que « chaque être humain, dans les différentes décisions de sa vie, possède en lui une partie qui préfère refuser et une autre qui a envie d'accepter. Persuader quelqu'un, c'est se battre contre la partie de l'autre qui a envie de résister, de dire non. Motiver, c'est soutenir la partie qui serait encline à dire oui ».

4 UNE VRAIE DIFFÉRENCE AU QUOTIDIEN

Une formation de six jours suffit déjà pour acquérir de solides bases et intégrer le processus hypnotique qui en ouvrant une fenêtre sur notre hyper compétence, ouvre largement le champ des possibles.

Une vraie différence au quotidien, pour aller vers le changement plus sereinement, et offrir un cadre sécurisant à nos patients ainsi qu'à notre entourage. Cela grâce aux neurones miroirs découverts par le Professeur Giacomo Rizzolatti dans les années 90, qui s'activent de manière identique lorsque vous réalisez un geste, ou lorsque vous regardez quelqu'un réaliser ce même geste. Certains chercheurs pensent que ces neurones également nommés neurones échos joueraient un rôle important dans l'empathie (des recherches sont actuellement en cours sur l'éventuel dysfonctionnement des neurones miroirs chez les autistes). Ils sont considérés comme au cœur du fonctionnement en Wifi de notre cerveau. Nos neurones appréciant mieux les visages heureux, l'autohypnose sera bénéfique pour soi et pour tous ceux avec lesquels nous entrons en relation.

A titre personnel, vous pourrez de ce fait, l'utiliser pour améliorer vos relations, pour la prise en charge de douleurs physiques ou de souffrances psychiques. Vous pourrez la mettre au service de votre sommeil, essence pour des journées équilibrées. Autant d'ingrédients pour rester efficace et confortable. Certains auront peut-être alors envie d'aller au delà et de découvrir par exemple l'écriture ou le dessin automatique pour agrémenter leurs loisirs.

Dans le cadre de notre exercice professionnel, l'autohypnose est un outil puissant qui permet à ceux qui en ont besoin ou envie d'améliorer leur confort, d'offrir un accueil personnalisé, de préserver la qualité de travail et le plaisir de redonner le sourire.

BIBLIOGRAPHIE

Benhaiem, J-M., Roustang, F. L'hypnose ou les portes de la guérison. Paris : Odile Jacob, 2012, 198 p.

Cyrulnik, B., Bustany P., Oughourlian, J-M., André, C., Janssen, T., Van Eersel, P. Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner. Paris : Clés Albin Michel, 2012, 227 p.

Erickson, Betty Alice., Keeney, Bradford. (2006), « Le Dr Milton H. Erickson » Satas, p.122.

Faymonville et coll. « Functional neuroanatomy of the hypnotic state », J Physiol 2006; 99 : 463-469.

Piccard, B. Une trace dans le ciel. Lausanne : Editions Favre SA, 2005, p.140.

Rainville, P. (2003), L'imagerie cérébrale fonctionnelle et la "neurophénoménologie" de l'hypnose , dans J.-M. Benhaiem, dir., *L'hypnose médicale*, Paris, Med-Line, p. 51-62.

Rizzolatti, G., Sinigaglia, C. Les neurones miroirs. Paris : Odile Jacob sciences, 2008, 236 p.

Roustang F. Qu'est-ce que l'hypnose ? Paris : Les Éditions de Minuit, 1994, p.100.