



L'hypnose

Cette fiche a pour objectif de vous éclairer sur le contenu, les limites, voire les dangers de cette pratique. Elle a été réalisée sur la base du rapport « *Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose* », rédigé par l'Inserm en juin 2015.

→ En quoi consiste l'hypnose ?

L'hypnose est une technique ancienne, utilisée pour le soin dans les sociétés occidentales depuis au moins 200 ans. Par la parole, l'hypnose induit chez le patient un état de conscience particulier caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une capacité fortement accrue à recevoir des suggestions. Cet état de conscience « hypnotique » peut être utilisé pour amplifier, chez le patient, les ressources internes de lutte contre l'anxiété et la douleur et faire disparaître des symptômes.

L'hypnose recouvre un ensemble de pratiques sensiblement différentes : hypnosédation (utilisée en anesthésie), hypnoalgésie (contre la douleur) et hypnothérapie (à visée psychothérapeutique).

Les mécanismes à l'œuvre dans l'hypnose ont été et sont encore régulièrement étudiés. Les résultats issus de ces études ont permis de montrer des modifications du fonctionnement cérébral en lien avec l'état hypnotique, mais ils ne permettent pas encore d'expliquer complètement le phénomène.

→ Dans quelles situations l'hypnose peut-elle vous être proposée ?

L'hypnose est proposée dans de très nombreuses situations, le plus souvent :

- dans la prise en charge de la douleur ;
- Dans le cadre de certaines anesthésies ;
- Dans le cadre de certaines psychothérapies (phobies, problèmes d'estime de soi, troubles anxieux, syndromes post traumatiques, troubles du comportement alimentaire, addictions, gestion des émotions) ;
- Dans le cadre de la préparation des grands sportifs ;
- Dans le cadre de soins palliatifs.

Les séances d'hypnose destinées à réduire la douleur ou à visée d'anesthésie sont considérées comme des actes médicaux. Les médecins, chirurgiens-dentistes et les sages-femmes, ou d'autres professionnels de santé sous leur responsabilité et dans le cadre d'une prise en charge pluriprofessionnelle de la douleur peuvent pratiquer l'hypnose.



→ Cette pratique est-elle validée scientifiquement ?

Les données connues indiquent, de manière convergente, que l'utilisation de l'hypnose au cours ou avant une anesthésie, lors de certaines interventions chirurgicales ou médicales, permet de diminuer la consommation de sédatifs.

Par ailleurs, il existe aussi suffisamment d'éléments scientifiques permettant d'affirmer que l'hypnose a un intérêt thérapeutique potentiel dans le syndrome du côlon irritable en diminuant les douleurs abdominales et les symptômes digestifs.

A l'inverse, les données actuelles sont insuffisantes dans d'autres situations, comme le sevrage tabagique ou la prise en charge de la douleur lors de l'accouchement.

→ Quels sont les risques ?

L'étude des données de la littérature n'a pas rapporté d'effets indésirables graves attribuables à l'hypnose, hormis la possible survenue de céphalées, somnolence et vertiges. Néanmoins, la possible création de faux souvenirs induits dans certaines pratiques de l'hypnose est un risque qui a également été souligné.

En conclusion

Parmi les très nombreuses indications thérapeutiques revendiquées, seules deux indications réunissent à ce jour suffisamment de données pour conclure à un intérêt thérapeutique probable : la sédation/analgésie pendant l'acte chirurgical et le syndrome du côlon irritable.

Dans les autres situations médicales, il n'existe pas de preuve de l'efficacité de l'hypnose.

L'hypnose à visée antalgique (contre la douleur) ou pendant l'anesthésie doit être réalisée dans le cadre d'une prise en charge médicale conventionnelle et ne doit pas se substituer à celle-ci.



- Rapport « Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose » de l'Inserm disponible à l'adresse suivante : <http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies>

- Plus d'informations sur les pratiques de soins non conventionnelles : <http://social-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/article/pratiques-de-soins-non-conventionnelles>