

Hans Wehrli

L'hypnose au cabinet médical – de l'usage optimal de la transe et de la suggestion



Compte-rendu d'un atelier du congrès Wonca-Europe à Bâle (du 16 au 19 septembre 2009)

L'atelier animé par Cornelia Klauser, Fredy Emch et Hans Wehrli a réuni 60 participants, tous médecins de famille, et suscité un grand intérêt. Après une introduction au sujet, les médecins ont pu faire leurs propres expériences en petits groupes.

Madame B. âgée de 40 ans, est une mère très attentionnée. Elle a deux fillettes en âge d'école enfantine. Avec sa famille, elle vit dans la même maison que ses parents et sa vie conjugale s'est quelque peu refroidie. Elle se sent très à l'étroit, et perçoit sa situation comme presque sans issue. Ces derniers temps, Madame B. souffre de plus en plus souvent d'états d'anxiété lors de situations diverses, en particulier devant un feu rouge, une barrière de chemin de fer, ou alors dans une foule, si bien qu'elle n'ose plus se rendre en ville.

Après lui avoir demandé une description détaillée de ces situations, je demande à Madame B. de rechercher les circonstances dans lesquelles elle n'éprouverait aucunement ce genre d'anxiétés. Madame B. évoque la nature. Je lui demande de décrire en détail les caractéristiques d'une telle situation, d'adopter la position corporelle qu'elle y prendrait et d'en éprouver la sensation.

Ensuite, je lui explique qu'un corps légèrement détendu libère l'esprit, lui permettant de poursuivre tout naturellement, avec l'aide de son inconscient, tous les efforts positifs de guérison déjà entrepris dans les entretiens précédents, qu'ils soient conscients ou inconscients.

En lui demandant de se concentrer spécialement sur son corps, je l'accompagne maintenant avec des mots dans une transe qu'elle vit surtout comme une détente physique profonde. Elle se rend alors en imagination dans son coin de nature préféré, et elle adopte la position corporelle correspondante. Je lui dis aussi que particulièrement dans les situations jusqu'ici angoissantes, son corps se souviendrait de lui-même de cette position – pour l'adopter réellement ou en imagination. Durant tout le suivi, je me sers d'un langage proche des sens, précis dans les détails; je répète plusieurs fois, toujours avec les mots de la patiente, les éléments qui dans l'entretien précédent étaient apparus comme des ressources et des compétences.

Dès le retour à la réalité, Madame B. se sent très soulagée. Deux semaines plus tard, elle me communique qu'elle n'avait plus connu de crises, qu'elle se sentait beaucoup plus libre et qu'elle était retournée en ville, ce qu'elle n'avait plus fait depuis longtemps. Madame B. et son mari s'étaient rapprochés un peu. Quelques mois plus tard, la jeune famille réussit à quitter la maison parentale.

Application toute simple au cabinet médical

Dans ce cas, il a suffi d'utiliser de façon ciblée la transe et la suggestion pour apporter une nette amélioration avec peu de moyens. Le mouvement est revenu dans cette situation figée. Cette courte intervention ne prétend évidemment pas être un moyen universel ni une psychothérapie complète. Cependant elle a mis en route un processus de guérison et créé des conditions plus favorables à la

discussion des thèmes qui n'ont pas encore été abordés. Elle peut ainsi entraîner une modification considérable dans la vie. Il peut arriver qu'aucun traitement supplémentaire ne soit nécessaire. Souvent, nous ne pouvons le constater que bien plus tard, avec du recul, lorsque le patient revient en consultation après plusieurs années. Dans les cabinets de médecins de famille, l'accompagnement n'est souvent que ponctuel mais il peut aussi s'étirer sur près de six mois. Dans de nombreux cas, nous voyons des personnes à un tournant de leur vie, puis nous ne les revoyons plus. Dans les longues pauses entre les consultations, nous sommes fréquemment bien plus présents dans leur inconscient que nous ne le croyons.

Dans tous les cabinets de consultation on voit apparaître des états de transe. Nous pratiquons la suggestion de manière répétée et souvent non délibérée. Il est certainement arrivé qu'une patiente ou un patient vous raconte avoir saisi au vol une remarque que vous aviez faite il y a quelques années, qui l'avait accompagnée pendant longtemps, peut-être même influencée d'une certaine manière. Vous-même êtes souvent incapable de vous en souvenir ou même de croire que vous avez pu dire cela.

Autre situation qui n'est pas si rare: un médecin interprète un cliché radiologique, le patient saisit (ou même croit vaguement entendre) quelque chose à propos d'un résultat apparemment négatif. Il vit dès lors dans la conviction d'un diagnostic tout à fait inexact ou dénué d'intérêt, et il développe une angoisse infondée, voire même des symptômes à partir de cette angoisse, alors que le médecin n'avait rien détecté de significatif.

Ces situations, et d'autres encore, montrent combien les personnes arrivant au cabinet médical peuvent se montrer suggestibles. Nombreuses sont celles qui se trouvent presque dans un état de transe dès qu'elles pénètrent dans nos locaux: leur attention est très réduite, elles sont plutôt centrées sur elles-mêmes et revivent un stade antérieur de leur vie. Elles sont obnubilées par de vieux souvenirs et des sentiments liés aux thèmes de la maladie, des médecins, de l'hôpital etc. Cet état les rend extrêmement réceptives à des remarques que l'on peut laisser parfois tomber négligemment, et qui sans aucune intention de notre part, peuvent agir comme des suggestions parasites.

Dans votre cabinet médical aussi?

Dans la formation à l'hypnose médicale, l'objectif principal est de connaître les phénomènes de la transe et de la suggestion et de les utiliser au service du bien-être du patient. Pour pratiquer l'hypnose, il n'est pas nécessaire de posséder des facultés extraordinaires. Toute personne un tant soit peu sensible, douée d'imagination et d'empathie, peut apprendre cette méthode, l'appliquer, obtenir des résultats et des satisfactions au travail. Au cabinet médical, il existe de nombreuses applications d'éléments d'hypnose: elles offrent parfois une issue dans les situations de détresse ou de situations difficiles que traverse le patient, en particulier lors de douleurs chroniques ou autres problèmes à composante psychosomatique, lors d'angoisses, d'états de contrainte et de dépressions, ou alors

dans des situations tout à fait ordinaires, spécialement avec les enfants.

Après avoir donné quittance des symptômes et analysé la situation, le médecin peut amener le patient à se focaliser sur ses ressources, en un tournemain et avec élégance, en recourant à une transe légère. Ainsi le patient ou la patiente gagne en compétence dans la gestion de ses problèmes et de ses symptômes, si bien que ces derniers se déplacent peu à peu vers l'arrière-plan et qu'ils finissent même par disparaître. Il suffit parfois d'un entretien mené selon les principes de l'hypnose, au cours duquel apparaissent quelques brefs épisodes de transe. Mais il existe aussi des cas méritant que l'on y consacre davantage de temps. Si l'on avance déjà d'un pas, c'est du temps gagné à long terme. L'exercice d'autohypnose en particulier peut rapidement aider les patients à mieux gérer leurs problèmes et à mieux se gérer eux-mêmes. L'hypnose peut s'appliquer avec succès dans chaque cabinet médical, sans changement; elle s'intègre facilement dans la pratique et elle rend la vie des patients et du médecin plus facile.

Correspondance:

Dr Hans Wehrli

Präsident SMSH (Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose)

Lärchenstrasse 22, 8400 Winterthur

h.wehrli@bluewin.ch, www.smsch.ch

L'hypnose vous a-t-elle rendu curieux ou curieuse?

Si vous désirez élargir vos aptitudes thérapeutiques et communicatives par cette méthode efficace, créative et souvent plaisante aussi, vous pouvez commencer une formation de base et faire vos premières expériences en vous inscrivant au congrès de la «Société Médicale Suisse d'Hypnose» (SMSH). Ce congrès a lieu chaque année au mois de novembre à Balthal, il dure trois jours et il se passe dans une atmosphère détachée du quotidien et empreinte d'amitié. Ce congrès présentera les exposés de quelques coryphées suisses et étrangers; les présentations des membres de la SMSH sont également très riches, car elles offrent un aperçu souvent profond et original de leur travail. D'autres cours de base ont lieu chaque printemps. Après un cursus de formation de deux à trois ans, le médecin peut faire la demande d'un certificat d'aptitude reconnu par la FMH. Ces cours comptent également en partie dans la formation postgraduée de l'ASMPP. Les médecins de famille forment un groupe important au sein de la SMSH et ils y sont très appréciés.

Vous qui lisez une revue des Editions médicales suisses,

saviez-vous que ...

- les Editions médicales suisses sont une coopération entre la Fédération des médecins suisses (FMH) et la plus ancienne maison d'édition et imprimerie au monde (les Editions Schwabe, fondées en 1488)?
- que les EMH sont les éditions de pointe en Suisse dans le domaine des journaux médicaux, avec dix revues spécialisées, des articles paraissant intégralement en ligne et un choix de livre de plus en plus large?
- que toutes les revues paraissant aux EMH sont les organes officiels de publication des sociétés médicales correspondantes?

Aux EMH, les articles sont publiés par des médecins pour des médecins. Des comités de rédaction indépendants constitués de spécialistes réputés assurent la qualité et l'actualité des articles qui couvrent toutes les disciplines médicales. Le choix des thèmes reflète les intérêts divers des médecins et des sociétés médicales et ne se concentre pas sur les aspects commerciaux.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les EMH, vous trouverez plus d'informations sous www.emh.ch. Vous y trouverez également les revues publiées en ligne et des outils pratiques pour vos recherches d'articles.

Nous sommes à votre disposition pour répondre personnellement à vos questions:

EMH Editions médicales suisses SA
Farnsburgerstrasse 8
CH-4132 Muttenz

Marketing et communication
Tél. +41 (0)61 467 85 06 / Fax +41 (0)61 467 85 56
marketing@emh.ch

EMH Editions médicales suisses – des publications à la pointe de la médecine