

Hans Wehrli

La force de la suggestion

L'hypnose lors du congrès des médecins d'Arosa

Une expérience majeure a été réalisée au Kansas dans les années 1970 et a largement été publiée en 1991 [1]. Un groupe de secouristes paramédicaux a reçu les instructions suivantes:

- Mettre le plus rapidement le patient ou la patiente à l'abri;
- Eviter toute conversation négative ou superflue;
- Lire un texte court, calmement et à plusieurs reprises, peu importe que le patient ait les yeux ouverts ou fermés ou qu'il soit conscient ou non.

Le texte était le suivant: «Le pire est passé. Nous vous emmenons maintenant à l'hôpital où tout est déjà préparé. Votre corps peut se concentrer entièrement sur ses *capacités d'auto-guérison*, maintenant que vous vous sentez *en toute sécurité*. Laissez tous vos organes, votre cœur et vos vaisseaux sanguins se mettre dans un état qui garantit *votre survie* et une *guérison rapide*. Saignez juste assez pour que vos plaies soient nettoyées et laissez ensuite vos vaisseaux se fermer *d'eux-mêmes* à un point tel que votre vie soit *sauvegardée*. Les fonctions de votre corps, votre température corporelle, absolument tout est sous surveillance *optimale*, pendant qu'à l'hôpital, toutes les mesures sont prises en vue de votre *prise en charge médicale optimale*. Nous vous y amenons le *plus rapidement et sûrement possible*. Vous êtes maintenant *en sécurité*. Le pire est passé.»

Résultat: Par rapport au groupe dans lequel les secouristes n'ont pas eu d'instructions particulières, dans le groupe de secouristes ayant reçu les instructions ci-dessus, plus de patients sont arrivés vivants à l'hôpital; ces patients avaient également une plus grande chance de survie à l'hôpital et en moyenne, ils ont pu sortir plus tôt de l'hôpital.

L'atelier de travail d'Arosa

N'est-ce pas surprenant? Quel est le secret de ce texte simple? Lors d'un atelier de travail, Cornelia Klausner, Fredy Emch, moi-même et les participants intéressés avons tenté de mieux comprendre et de nous représenter quels étaient les principes de la suggestion curative. A la même occasion, l'induction d'états de transe, qui renforçaient encore davantage le pouvoir de la suggestion, a pu être démontrée et expérimentée.

Transe et suggestion sont des phénomènes quotidiens au cours de toute consultation médicale. Savoir les utiliser à meilleur escient n'est pas uniquement bénéfique pour le patient mais profite également au médecin et même à la caisse-maladie. Nombreuses sont les études dans lesquelles l'efficacité et la rentabilité économique de l'hypnose médicale ont pu être confirmées. Dans l'étude la plus récente, menée au sein de la Clinique Universitaire de Lausanne,

l'utilisation de l'hypnose dans le service des brûlés a conduit à une réduction de la consommation d'antalgiques, de même qu'à une diminution de l'anxiété et à une meilleure cicatrisation des plaies [2].

Ce n'est pas seulement à l'hôpital ou dans le cabinet de consultation que l'usage de l'hypnose peut s'avérer bénéfique. Sans doute était-ce l'arrière-pensée d'Edy Riesens lorsqu'il me confiait la tâche d'organiser pour les absents de l'après-midi politique une «*promenade dans la neige – avec surprises possibles*». L'effet de surprise a d'un côté été assuré par la nature, avec de la glace, de la neige fondante, du soleil et avant tout, une magnifique prairie de printemps en fleurs, nous invitant au recueillement. D'un autre côté, certains participants se sont facilement laissés emporter par les suggestions de pleine conscience ou encore par quelques poèmes, de sorte que cette promenade fût tout sauf banale.

Les personnes intéressées sont cordialement invitées à participer au congrès annuel de la Société Médicale Suisse d'Hypnose, qui se tiendra à Balsthal au mois de novembre. Au cours de cet événement, il sera possible d'assister aux premiers cours de base d'hypnose. Dans une atmosphère très conviviale, cette rencontre sera également l'occasion de discuter avec de nombreux collègues au sujet des multiples possibilités d'inclure la communication hypnotique et l'hypnose dans les consultations médicales.

Références

- 1 Jacobs DT. Patient communication for first responders. 1991.
- 2 Berger MM et al. Impact of a pain protocol including hypnosis in major burns. *BURNS*. 2010;36:639–46.

Correspondance:

Dr Hans Wehrli
Präsident Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose
Lärchenstrasse 22
8400 Winterthur
h.wehrli@bluewin.ch
smsh.ch

Le recours à la transe et à la suggestion au cabinet du médecin de famille n'est pas uniquement bénéfique pour le patient mais profite également au médecin et même à la caisse-maladie