

Le traitement hypnotique du syndrome de l'intestin irritable

Denis Houde, Ph.D., Psychologue clinicien

denis.houde@cogicor.com

L'hypnose est souvent associée à un spectacle divertissant dans lequel un hypnotiseur donne l'impression qu'il prend le contrôle de l'esprit et du comportement d'un sujet en lui faisant faire des pitreries. Cette image de l'hypnose déforme cependant sa nature tout en véhiculant des mythes et fausses conceptions tenaces. L'hypnose clinique contrairement à l'hypnose spectacle, est utilisée dans le grand respect du patient, et vise à soigner des personnes aux prises avec des problèmes de santé d'ordre physique ou psychologique.

L'hypnose, sous différentes appellations, a été utilisée depuis l'antiquité. La thérapie par suggestions est peut-être la méthode thérapeutique la plus ancienne. Par exemple, déjà au début du 19^e siècle, James Esdaile, un médecin écossais pratiquant en Inde, s'est servi de l'hypnose comme seul agent anesthésique dans plus de 340 opérations majeures, incluant des amputations et des ablations de tumeurs. Maintenant l'hypnose est étudiée dans les universités depuis plus d'une cinquantaine d'années et est aussi approuvée comme méthode thérapeutique valable par les associations de médecins, de psychologues ou de dentistes de plusieurs pays.

L'hypnose, une méthode douce et puissante

Bien qu'il n'y ait pas unanimité sur la définition, on s'entend pour dire que l'hypnose est un état altéré de conscience où le client est calme, concentré et absorbé intensément dans son expérience interne. Dans cet état, le client met

de côté son jugement critique et laisse aller son imagination tout en étant plus réceptif à des suggestions. Contrairement à ce qu'on pense généralement, la plupart des gens peuvent faire l'expérience de l'hypnose et ce, à des degrés divers. Il y aurait seulement de 10 à 15% des gens qui seraient réfractaires à l'hypnose. La capacité d'entrer en hypnose peut aussi se développer par une pratique régulière et des exercices spécifiques.

Les mythes et les fausses croyances sur l'hypnose

Contrairement à la façon dont l'hypnose a pu être présentée dans les films, les romans ou les spectacles d'hypnose, une personne hypnotisée ne perd pas le contrôle sur son comportement. La personne ne dort pas et demeure consciente de son expérience ainsi que de son identité. Elle est aussi capable de se souvenir du contenu de la séance d'hypnose. L'hypnose facilite l'expérience de suggestions mais ne force pas la personne à réaliser ces suggestions. Le client conserve toujours le pouvoir d'accepter ou de rejeter une suggestion hypnotique.

De plus si le client le désire, il peut « sortir » par lui-même de l'état hypnotique. Il peut aussi garder pour lui ce qu'il a vécu s'il ne désire pas parler de son expérience au professionnel. Enfin, en hypnose, le client conserve la même morale ainsi que le même code d'éthique.

Généralement, le client hypnotisé décrit son expérience comme étant un état de grand calme intérieur et de relaxation profonde, accompagné bien souvent de sensations de lourdeur, chaleur, engourdissement, flottement, etc. Il est dans un état semblable à un rêve éveillé dans lequel il se concentre sur la voix du professionnel. L'état hypnotique permet au client d'être plus en contact avec lui-même, ses besoins, ses souvenirs et ses ressources personnelles, tout en facilitant la réalisation de suggestions hypnotiques.

Les applications cliniques de l'hypnose

Dans bien des cas, l'hypnose sert comme méthode adjuvante, complémentaire à un traitement psychologique ou médical. Cependant, dans certaines situations comme dans le cas du syndrome de l'intestin irritable (S.I.I.), l'hypnose peut constituer la composante principale de l'intervention psychologique. L'hypnose peut par exemple être utilisée pour faciliter l'introspection, accéder à des souvenirs réprimés ou refoulés, faciliter le traitement de troubles anxieux ou dépendances diverses (tabac, nourriture, alcool), réduire le stress, traiter un traumatisme psychologique, la dépression majeure, etc. Les applications les plus connues au niveau de la santé physique incluent le contrôle de la douleur aiguë ou chronique, le traitement du S.I.I., la préparation à une intervention chirurgicale ou à un accouchement, la réduction de la nausée et des vomissements (cancer), le traitement des maladies de peau, de l'asthme, de la dysfonction érectile, etc.

L'hypnothérapie du syndrome de l'intestin irritable

Bien que le S.I.I. ne soit pas causé par le stress ou les émotions négatives, ces facteurs agissent bien souvent sur le client pour en exacerber les symptômes. Le S.I.I. est aussi souvent accompagné par de l'anxiété généralisée, des symptômes dépressifs, un trouble panique avec ou sans agoraphobie. En plus de pouvoir réduire les symptômes de ces conditions, l'hypnose permet également d'agir sur les symptômes centraux du S.I.I. (douleur, diarrhée, constipation, etc.)

L'hypnose est appliquée au S.I.I. depuis une trentaine d'années par des chercheurs et cliniciens intéressés à étudier les mécanismes d'action et l'efficacité de cette méthode. De ces travaux de recherche ont résulté des protocoles d'intervention efficaces dont les plus connus sont ceux de Whorwell et de Palsson. Une douzaine d'études sérieuses publiées sur ce sujet, montrent

que 70 à 90% des patients se sont améliorés lors de l'application de ces protocoles. De plus, ces gains se maintiennent après une période de 1 à 5 ans.

Cette amélioration s'effectue sur les symptômes majeurs du S.I.I. tels que la douleur, la diarrhée, la constipation et les ballonnements. Les patients ont aussi noté une amélioration de leur bien-être, de leur qualité de vie, de même qu'une diminution des symptômes anxieux et dépressifs lorsque présents. Les effets positifs n'ont cependant pas été observés chez des patients dont le talent hypnotique est faible (15 à 25% de la population) et lorsqu'il y a des problématiques psychiatriques. Dans ces cas, la thérapie cognitive, la gestion du stress, la relaxation ou le biofeedback pourraient constituer une alternative intéressante à envisager.

Afin d'expliquer les effets de l'hypnose, on pense que cette méthode permet de réduire l'attention aux intestins ou permet une autre interprétation des signaux corporels. L'hypnose permettrait aussi une réduction du stress et de la somatisation en générant un sentiment de discontinuité entre les événements extérieurs et les activités des intestins. Enfin les suggestions hypnotiques permettraient un meilleur équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

Déroulement habituel d'un traitement hypnotique du S.I.I.

La première rencontre avec le professionnel sert à faire une évaluation de la problématique du S.I.I. (symptômes, durée, intensité) de même qu'à comprendre tous les facteurs psychosociaux impliqués. Lors de ce premier contact le professionnel fait aussi une histoire psycho-sociale qui permet d'évaluer la présence d'évènements perturbants qui ont pu contribuer au développement du S.I.I. C'est aussi à ce moment que des questionnaires d'auto-évaluation du S.I.I. sont utilisés afin d'établir un niveau de base des symptômes en vue de comparer les résultats obtenus de la thérapie. D'autres questionnaires psychologiques

peuvent aussi être utilisés afin de mieux comprendre le fonctionnement psychologique du client. L'hypnose est généralement introduite dès la 2^e rencontre et se poursuit à chacune des 7 à 12 rencontres subséquentes. Dans le protocole de Palsson, le client recevra aussi, dès les premières séances, un CD incluant un exercice d'autohypnose à pratiquer tous les jours à la maison.

Le client sera aussi amené à évaluer tous les jours ses symptômes gastro-intestinaux. Les séances d'hypnose se font généralement aux deux semaines quoiqu'il puisse en être autrement en fonction des besoins spécifiques des clients. Le professionnel adapte tout au long du traitement, les techniques hypnotiques, les suggestions et images mentales utilisées, afin de mieux rencontrer les besoins du client.

Comment choisir un professionnel de l'hypnose ?

À l'heure actuelle au Québec, il n'y a pas de réglementation quant à la pratique de l'hypnose. Les implications sont que toute personne peut, avec quelques heures seulement de formation, s'attribuer un titre d'hypnologue, d'hypnotiste ou d'hypnothérapeute et utiliser cette technique avec un client, sans avoir reçu préalablement de formation psychologique ou médicale appropriée, ni de formation valable en hypnose clinique. Cette pratique non contrôlée peut comporter des risques évidents pour la santé du client.

Comme l'hypnose est une méthode et non une thérapie en soi, elle devrait être utilisée par des professionnels membres d'un ordre professionnel reconnu par l'Office des professions du Québec (psychologue, médecin, chirurgien-dentiste, travailleur social, etc.) et habilités à diagnostiquer correctement et à traiter efficacement un problème de santé physique ou mentale.

Compte tenu de ce qui précède, nous allons dans le même sens que Palsson, lequel recommande de bien s'assurer que le professionnel consulté:

- 1- Soit membre d'un ordre professionnel reconnu par l'Office des professions du Québec (psychologue, médecin, etc.)
- 2- Qu'il ait reçu une formation reconnue et avancée en hypnose clinique.
- 3- Qu'il ait de l'expérience dans le traitement hypnotique de patients souffrant du S.I.I.
- 4- Qu'il utilise des protocoles d'intervention hypnotique dont l'efficacité a été démontrée.

Ressources en hypnose clinique

Denis Houde, Ph.D., Psychologue clinicien, (www.cogicor.com)

Société québécoise d'hypnose (www.sqh.ca)

American Society of Clinical Hypnosis (www.asch.net)

Octobre 2010