



HYPNOSE



PLUSIEURS FORMES D'HYPNOSE EXISTENT :

L'hypnose ericksonienne :

Elle fait partie des thérapies dites brèves. C'est une méthode qui vise à modifier légèrement l'état de conscience afin d'accéder à l'inconscient. Son but est de permettre au patient de puiser en lui les ressources nécessaires à la résolution de son problème.

Elle se situe dans une optique courte : trois à dix séances, sur une durée de quelques semaines à quelques mois sont suffisantes, même pour des problèmes lourds et, cela sans « rechute » ou « substitution de symptôme ».

L'EDMR

(*Eye movement desentization and reprocessing*) :

L'EDMR est considérée comme la nouvelle hypnose. Cette technique indique une reprogrammation et une désensibilisation par le mouvement de l'œil. Autrement dit, on « reprogramme » le cerveau pour effacer les traumatismes par des mouvements oculaires.

L'autohypnose

L'autohypnose est une méthode qui permet de contacter notre inconscient.

L'autohypnose est un état modifié de conscience qui conduit à un état mental d'hyper-vigilance (caractéristique de l'hypnose) et souvent de relaxation dans lequel le sujet cesse de diriger volontairement le cours de ses pensées et où il se met en rapport

EN QUOI CONSISTE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est une technique d'intervention non médicamenteuse, elle entraîne chez le sujet un état modifié de conscience, distinct du sommeil. Elle peut être utilisée à différentes visées, notamment antalgique, sédative, et psychothérapeutique, dans les douleurs chroniques ou aiguës et dans les états de stress. L'état d'hypnose arrive généralement après une induction puis un approfondissement.

L'hypnotiseur est la personne qui permet à l'hypnotisé de parvenir à cet état de conscience. Elle peut également être induite par la personne elle-même : on parle alors d'autohypnose.

1

avec son inconscient, ses émotions profondes et ses idées écartées durant les phases de pensée volontaire parce qu'elles sont inutiles ou importunes. (Ou non accessibles au conscient).¹

EN RÉSUMÉ

L'hypnose est une pratique très ancienne. Elle désigne un état de conscience modifié, distinct du sommeil. Il existe plusieurs formes d'hypnose. L'hypnose ericksonienne est de plus en plus étendue et l'EDMR est en plein essor.

LES BÉNÉFICES DE L'HYPNOSE ²

Les applications thérapeutiques possibles de l'hypnose :

- ➔ Réduire le stress et l'anxiété ;
- ➔ Agir sur les phobies, les traumatismes, le deuil ;
- ➔ Soulager sur la douleur chronique ;
- ➔ Améliorer le sommeil ;
- ➔ Faciliter la grossesse et l'accouchement ;
- ➔ Agir sur les dépendances ;
- ➔ Traiter certaines maladies de peaux ;
- ➔ Réduire les symptômes liés aux maladies respiratoires ;

En réalité, l'hypnothérapie est essentiellement utilisée pour atténuer l'anxiété et la douleur aiguë, domaines dans lesquels elle s'avère la plus efficace.

EN RÉSUMÉ

D'un point de vue scientifique, la preuve de l'efficacité de l'hypnose dans les MICI reste à démontrer. Les études en cours, ainsi que la possibilité de mieux gérer la douleur fait de cette thérapie complémentaire un axe de travail intéressant pour les patients atteints d'une MC ou d'une RCH.

QUEL PROFESSIONNEL CONSULTER ?

Les formations en France sont très hétérogènes. Il existe une douzaine de formations universitaires, à ce jour non reconnues par l'Ordre des médecins ainsi que de nombreuses formations associatives et privées. Certaines sont réservées aux professionnels du milieu médical et d'autres sont accessibles à un public plus large.

EN RÉSUMÉ

La pratique de l'hypnose n'est pas reconnue en France. Elle peut être dispensée par des professionnels et des non professionnels de santé. Le statut d'hypnothérapeute, non réglementé, concerne ainsi des praticiens aux qualifications forts différentes.

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- ➔ Séance entre 30 mn et 1h
- ➔ Les tarifs varient de 40 à 80 € la séance.

LA PRISE EN CHARGE

En général les consultations de médecins psychiatres et médecins toutes spécialités sont remboursées en partie par la sécurité sociale et complétées par la mutuelle comme pour une consultation classique. Certaines mutuelles remboursent également en partie les consultations auprès des psychologues. Prenez contact avec votre mutuelle pour en savoir plus.

Lorsque l'assurance maladie couvre en partie les frais d'une séance, la mutuelle santé vient compléter le remboursement. Mais il est aussi possible d'être pris en charge, hors sécurité sociale.

Certains organismes de complémentaire santé se sont effectivement spécialisés dans la couverture des médecines douces. Des forfaits annuels sont alors proposés avec un nombre de séances indemnisées ou un pourcentage de prise en charge.

EN RÉSUMÉ

Il est possible d'obtenir un remboursement partiel, lorsque le praticien est un médecin conventionné, et une prise en charge complémentaire en fonction des mutuelles.

EN SAVOIR PLUS

- ➔ L'association Française d'Hypnose (AFHyp) : www.afhyp.fr
- ➔ Société Française d'Hypnose (SFH) : www.hypnose-sfh.com
- ➔ Ministère des Solidarités et de la Santé : <http://social-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/article/pratiques-de-soins-non-conventionnelles> -oct 2017

Ne pas oublier

Ces pratiques doivent être retenues comme des thérapies complémentaires et ne doivent pas se substituer à la médecine conventionnelle et aux traitements préconisés par votre spécialiste.

CE QUE FAIT L'AFA

A voir : <http://www.afa.asso.fr/categorie/maladie-de-crohn-rch/medecines-complementaires.html>

Une rubrique dédiée aux thérapies complémentaires qui a pour objectif de recenser les pratiques les plus utilisées et leurs bénéfices éventuels.

¹ <https://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publie> - oct 2017

² <http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=hypnotherapie-th-applications-therapeutiques-de-l-hypnose> -oct 2017

