

# L'hypnose médicale au Maroc en 2012

**Dr Myriam Nciri**

*Hypnopraticienne certifiée par l'Association française d'hypnose  
Présidente fondatrice de l'Association marocaine d'hypnose clinique*

Mon parcours personnel, non seulement en tant que médecin, mais surtout en tant que proche de malade, et il y a quelques années de malade, moi-même confrontée à l'annonce d'un cancer, m'a amené à me poser certaines questions : Qu'est-ce que soigner ? Qu'est-ce qu'être médecin ? Qu'est-ce qu'être un bon médecin ?

La médecine occidentale, qui m'a été enseignée et qui m'a guérie me fascine par les progrès formidables qu'elle a accomplis, tout aussi bien en ce qui concerne l'amélioration de la prévention, la découverte, de nouveaux médicaments, de nouveaux moyens diagnostiques, que les techniques chirurgicales toujours plus performantes ...

Hypertechnique et hyperspécialisée, elle offre des perspectives de plus en plus importantes de guérison. Et cependant, elle m'interpelle. Je me rappelle des années passées à l'hôpital en tant qu'externe puis interne, où lors des visites, on parlait du cancer du poumon dans telle chambre, de l'utérus dans telle autre, du colon un peu plus loin ... Les patients étaient souvent réduits à leur organe malade. Par cette approche réductionniste, avec son cortège de spécialistes, pneumologues, cardiologues, gynécologues, dermatologues..., la médecine actuelle est une médecine d'organes qui oublie parfois que la personne malade est avant tout un être humain à part entière, avec ses joies, ses peines et ses émotions qui, lorsqu'elles ne sont pas exprimées, s'impriment

dans le corps, la maladie étant souvent l'expression d'un mal à dire. Certaines approches thérapeutiques s'intéressant à ce lien entre l'esprit et le corps, notamment l'hypnose, semblaient pouvoir répondre à mes questions.

## QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un phénomène naturel que nous connaissons tous. Par exemple, quand nous conduisons notre voiture, seul(e), en écoutant une belle musique ..., que notre main tourne le volant ... puis qu'elle se dirige vers le levier de vitesse. Qu'elle passe la vitesse ... pendant qu'un de nos pieds appuie sur l'embrayage ... puis que nous regardons dans le rétroviseur tandis que notre esprit vagabonde d'une idée à l'autre ... nous sommes en **auto hypnose**, cet état très particulier dans lequel nous sommes tout à fait capable d'être à la fois hypervigilant, présent à ce qui nous entoure et ailleurs dans nos pensées.

Sur le plan étymologique, le mot "hypnose", vient du grec "Hypnos", qui est le dieu du sommeil. L'hypnose peut donner l'apparence d'un sommeil mais ce n'est qu'une apparence car le sujet en transe hypnotique est à la fois conscient et lucide de tout son environnement tout en étant capable de se focaliser ailleurs sur un souvenir, une situation particulière, il est en **état modifié de conscience**, "état Alpha", caractérisé par un ralentissement des ondes cérébrales. (ondes alpha lentes entre 8 et 13 hertz).

Selon Jean Becchio (président fondateur de l'Association Française d'Hypnose médicale), l'hypnose est un processus bien plus qu'un état. Il compare ce processus hypnotique à une petite lumière qui se trouve à l'intérieur de nous. Lorsque cette lumière est petite, elle n'est

pas très utile. Lorsqu'elle se développe, elle nous permet de créer de nouveaux réseaux de communication entre le cerveau et le corps, de dépasser certaines de nos limitations et de résoudre des problèmes dans de nombreux domaines.

Jean Godin, 1931-2002, (psychiatre, psychothérapeute, qui a fondé l'institut Milton Erickson de Paris; président de l'association française de nouvelle hypnose), définit quant à lui l'hypnose comme **un mode de fonctionnement psychologique** dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à **faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur**. Ce débranchement ... à la réalité extérieure suppose un certain lâcher prise ... Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître **des possibilités d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient** <sup>(1)</sup>.

## QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE MÉDICALE ?

L'hypnose est médicale parce qu'elle soigne. Sa pratique est reconnue par les milieux scientifiques et les universités dans de nombreux pays. Si elle est enseignée dans différentes facultés de médecine, au Maroc, ce n'est pas encore le cas. Cependant, différents enseignants psychiatres, oncologue et ORL marocains se sont initiés à sa pratique au cours de ces dernières années et seront probablement à même de l'enseigner dans les années à venir.

**L'hypnose agit sur la composante psychosomatique d'un grand nombre d'affections** et elle est capable de guérir plusieurs troubles et comportements nocifs. On dénombre actuellement plus de 12 000 articles scientifiques concernant l'hypnose, répertoriés sur la base de données bibliographiques Medline (<http://www.hypnodyssey.com/faq.php>).

L'hypnose est considérée comme une possibilité d'aide parmi d'autres formes de pratiques scientifiques ou cliniques validées. Il en résulte que la connaissance des techniques d'hypnose ne saurait constituer une base suffisante pour l'activité thérapeutique ou de recherche.

L'hypnotiseur doit donc avoir les

diplômes requis lui permettant d'exercer dans le champ où s'exerce son activité hypnotique : médecin, chirurgien-dentiste, psychologue, sage-femme, infirmier, kinésithérapeute. L'hypnotiseur limitera son usage clinique et scientifique de l'hypnose aux aires de compétences que lui reconnaît le règlement de sa profession <sup>(2)</sup>.

**L'hypnose ne s'intéresse pas au pourquoi d'un problème mais à comment le résoudre.** A l'aide de suggestions, le thérapeute accompagne le sujet pour qu'il puisse faire émerger ses propres ressources et qu'il trouve des solutions à un niveau inconscient à ce qui le fait souffrir.

## HISTOIRE DE L'HYPNOSE : UNE PRATIQUE DE PLUSIEURS SIÈCLES

Depuis l'aube de l'humanité, la transe a été employée pour soigner. Ainsi les chamans, à la fois guérisseurs, magiciens, prêtres et sorciers continuent d'utiliser la transe dans différentes régions du monde. A la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, un jeune médecin autrichien, *Franz Anton Mesmer* développe sa théorie du magnétisme animal. Selon lui, il existe un fluide magnétique bienfaisant qui peut se transmettre d'un sujet à un autre <sup>(3)</sup>. Pour guérir ses patients, il utilise sa technique de passes magnétiques en faisant glisser des aimants sur le corps des malades. Cette méthode va connaître un grand succès. Plus tard, *Mesmer* remarque qu'en posant simplement la main au-dessus de la partie malade ou bloquée, sans aimant, il obtient des guérisons presque miraculeuses. Le rôle important de l'imagination dans ces guérisons, permet la découverte de **l'influence du mental sur le corps**. Certains auteurs situent à cette période, le début de la psychologie. Plus tard, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, vers 1820, *James Braid*, chirurgien écossais, utilise l'hypnose pour **son pouvoir analgésique lors d'interventions chirurgicales**. L'anesthésie chimique par éther ne sera utilisée que bien plus tard, à partir de 1842 aux États-Unis et de 1847 en France. L'hypnose est pour *Braid* un phénomène neurophysiologique permettant de plonger le patient dans un sommeil artificiel par fixation visuelle <sup>(3,4)</sup>.

Puis, ayant réussi à hypnotiser des aveugles,

il conclut que l'essentiel dans l'induction hypnotique n'est peut-être pas la fixation du regard sur un objet, mais **la suggestion verbale faite par l'hypnotiseur**. Il est le premier à démontrer que la suggestion est au centre du phénomène hypnotique et que l'action thérapeutique dépend en partie du thérapeute, mais aussi du patient qui doit accepter la suggestion.

Cette mise en évidence de l'importance de **l'autosuggestion dans l'acte thérapeutique** sera confirmée par le *Pr Bernheim*, à Nancy au début du 20<sup>ème</sup> siècle. Une nouvelle définition de la transe apparaît, c'est un état provoqué par un thérapeute qui emploie des suggestions à visées thérapeutiques.

Le premier congrès international de l'hypnotisme expérimental et thérapeutique se tiendra à l'hôtel-Dieu à Paris, du 08 au 12 août 1889, sous la présidence d'honneur du *Pr Charcot*. Ce dernier, chef du service de neurologie à la Salpêtrière, a créé l'école de la Salpêtrière (où de célèbres scientifiques viennent étudier l'hypnose dont Freud qui fut l'un de ses plus célèbres élèves) et il voit en l'hypnose un état pathologique propre aux hystériques. Sa théorie s'oppose totalement à celle du *Pr Hippolyte Bernheim*, neurologue, qui a créé l'école de Nancy où il utilisait l'hypnose pour traiter différents troubles. Il rejoint les hypothèses de *Braid* et soutient l'importance de la suggestion dans l'acte thérapeutique <sup>(5,6)</sup>. Il déclare qu'une suggestion ne peut devenir active qu'à la condition qu'elle se transforme en auto-suggestion.

En 1884, *Bernheim* définit la suggestion comme *"l'influence provoquée par une idée suggérée et acceptée par le cerveau"*, puis en 1886 comme une *"idée concue par l'opérateur, saisie par l'hypnotisé et acceptée par son cerveau"*. En 1903, *Bernheim* considère que l'on ne peut pas distinguer l'hypnose de la suggestibilité. Il crée une nouvelle méthode qu'il appelle psychothérapie. Tandis qu'en France l'hypnose tombe progressivement dans l'oubli, elle continue d'être étudiée aux États-Unis et en Union soviétique. C'est avec *Leon Chertok* (1911-1991), psychiatre et psychanalyste, que l'hypnose va revenir en France après la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale.

Aux États-Unis, *Milton Erickson* (1904-1984), brillant psychiatre américain, va révolutionner la pratique de l'hypnose et

intéresser un nombre sans cesse croissant de cliniciens <sup>(7)</sup>. Atteint de poliomyélite à l'âge de 17 ans, il expérimente sur lui-même l'incroyable pouvoir de la pensée lors de sa rééducation et révolutionne la technique hypnotique, en abandonnant les suggestions directes "dormez, je le veux", pour n'utiliser que des suggestions indirectes et des métaphores. Le Dr Erickson est convaincu que chacun possède des capacités naturelles de guérison ou de mieux-être. Le praticien guide son patient pour qu'il se détache de son environnement extérieur et qu'il fonctionne à un niveau de conscience différent; cet état de conscience modifié permet au patient d'accéder à ses ressources inconscientes. Le sujet devient l'acteur de son changement. C'est cette nouvelle hypnose que nous utilisons actuellement dans notre pratique quotidienne.

### HYPNOSE ET NEUROSCIENCES

Depuis le début du XXI<sup>ème</sup> siècle, les techniques d'imagerie permettent de mesurer l'activité des différentes zones du cerveau en temps réel et d'observer nos réactions en direct.

Pet Scanner et IRM ont permis de démontrer que **l'état hypnotique est différent du sommeil et de l'état de veille; c'est un état de conscience particulier, dans lequel certaines zones du cerveau travaillent de manière synchrone.**

En 1999, le Pr Rainville, neuropsychologue

à l'Institut neurologique de Montréal, publie dans la revue sciences, le premier article de neuroscience démontrant que l'hypnose agit de façon spécifique au niveau du cerveau pour moduler les mécanismes de la douleur.

### LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DE L'HYPNOSE

L'hypnose est indiquée dans toutes les douleurs physiques car elle est un des plus puissants analgésiques naturels, dans toutes les souffrances psychologiques et dans les troubles fonctionnels.

- **En anesthésie** : l'hypno-sédation est une technique anesthésique reconnue, introduite depuis 1992 par l'équipe du Dr Marie-Elisabeth Faymonville, d'abord en chirurgie plastique, puis dans les autres secteurs chirurgicaux. L'hypno-sédation combine la technique de sédation intraveineuse à celle de l'hypnose, la chirurgie étant réalisée sous anesthésie locale. Son intérêt est de réduire la morbidité péri-opératoire, la durée d'hospitalisation et par conséquent, les coûts des soins de santé <sup>(10)</sup>.

- **En dermatologie** : l'hypnose est indiquée pour faciliter les gestes douloureux, pour les traitements des dermatites atopiques, du psoriasis, des verrues et des dermatoses à composante psychosomatique <sup>(11,12,13)</sup>.

- **En gastro-entérologie** : dans les troubles fonctionnels digestifs <sup>(16,17)</sup>.

- **En ORL** : pour traiter les acouphènes, les vertiges.

- **En neurologie et psychiatrie** : dans les douleurs aiguës ou chroniques, les migraines, l'insomnie, le stress, l'anxiété et la dépression, les phobies et les addictions.

- **En obstétrique** : pour les douleurs de l'accouchement.

- **En pneumologie** : dans l'asthme <sup>(14,15)</sup>.

- **En psychothérapie** : pour traiter la timidité, les problèmes scolaires, le manque de confiance.

- **En sexologie** : dans tous les dysfonctionnements sexuels.

### QU'EN EST-IL DE L'HYPNOSE MÉDICALE AU MAROC ?

Si quelques rares psychiatres utilisaient l'hypnose dans leur pratique, ils ne l'affichaient pas clairement. A ce jour, il n'existe aucune rubrique "Hypnothérapeute" dans aucun bottin. Au cours de ces 3 dernières années, une quarantaine de médecins marocains de différentes spécialités ont été initiés à la pratique de l'hypnose. Lors de séances de supervision, certains ont souligné comment l'hypnose avait transformé leur pratique et leur permettait de mieux communiquer avec leurs malades. Gageons que cette approche humaniste intéressera un nombre croissant de praticiens marocains.

C'est ainsi que la 1<sup>ère</sup> association marocaine d'hypnose clinique est née en 2011, AMHYC. Son objectif est l'intérêt et le bien-être du patient.

### RÉFÉRENCES

- 1- Godin J. La nouvelle hypnose. Paris:Albin Michel. 1992.
- 2- **Charte éthique de l'Association Marocaine d'Hypnose Clinique**
- 3- Chertok L. L'hypnose. Petite bibliothèque Payot.
- 4- Braid J. **Neuropsychologie. Traité du sommeil nerveux ou hypnotisme** Paris -1883.
- 5- Bernheim H. De la suggestion dans l'état hypnotique et dans l'état de veille. Paris:Doin. 1884.
- 6- **Cathy Bernheim C, Hippolyte Bernheim H. Un destin sous hypnose.** JbZ & cie. 2011.
- 7- Haley J. Un thérapeute hors du commun. Paris: Epi. 1984.
- 8- **Rainville P, Carrier B, Hofbauer RK, Bushnell MC, Duncan GH.** Dissociation of pain sensory and affective dimensions using hypnotic modulation. Pain1999; 82: 159-71.
- 9- **Kirsch M, Joris J, Faymonville ME.** Département d'Anesthésie

- Reanimation, CHU de Liege, Belgique. **Hypnosédation, une nouvelle technique anesthésique. Les questions que posent les patients à leur médecin.** Hypnose & Thérapies brèves
- 10- **Defecbereux T, Degauque C, Fumal I, Faymonville ME, Joris J, Hamoi E, Meurisse M.** L'hypno sédation, un nouveau mode d'anesthésie pour la chirurgie endocrinienne cervicale. Etude prospective randomisée, centre hospitalier universitaire Liege, Belgique. Annales de chirurgie juillet 2000;125(6):539-546.
- 11- **Sbenefelt P.** Hypnosis in Dermatology. Archives of dermatology 2000;136:393-399.
- 12- **Stewart AC, Thomas SE.** Hypnototherapy as a treatment for atopic dermatitis in adults and children. British Journal of Dermatology 1995;132:778-783.
- 13- **Zachariae R, Oster H, Bjerring P, Kragballe K.** Effects of psychobiologic intervention on Psoriasis. Journal of the American Academy

- of Dermatology 1996; 34: 1008-1015.
- 14- **Anbar RD.** Self-hypnosis for anxiety associated with severe asthma: a case report. BMC Pediatr 2003 Jul; 22(3):7.
- 15- **Put C, Van den Bergh O, Van Ongeval E, De Peuter S, Demedts M, Verleden G.** Negative affectivity and the influence of suggestion on asthma symptoms. J Psychosom Res 2004 Sep; 57(3): 249-55.
- 16- **Webb AN, Kukuruzovic RH, Catto-Smith AG, Sawyer SM.** Hypnototherapy for treatment of irritable bowel syndrome. Cochrane Database Syst Rev 2007 Oct 17;4: CD005110. Review.
- 17- **Vlioger AM, Menko-Frankenbuis C, Wolfkamp SC, Tromp E, Benninga MA.** Hypnototherapy for children with functional abdominal pain or irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. Gastroenterology 2007 Nov;133(5): 1430-6.