

Techniques d'hypnose utilisées pour diminuer l'angoisse et la peur: revue de littérature

Ria WILLEMSSEN, M D.

Dermatologue

Consultant à l'hôpital universitaire de la VUB

Membre du comité directeur de l'Association flamande d'hypnose (Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging Voor Hypnose)

E-mail: riawil@pi.be

Adresse pour la correspondance:

Service de dermatologie

AZ Vrije Universiteit Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

Titre original: "Hypnotische technieken ter vermindering van angst en pijn: een literatuuroverzicht". Traduction: TvN.

Key words: hypnosis - hypnotic management - dental phobia - pain control

Mots clés: hypnose - gestion - phobie - dentaire - douleur- contrôle

SUMMARY

Hypnosis can be a valuable technique in the management of patients who fear medical treatment. Hypnosis leads to a stronger concentration and a more focussed attention, and thus to a better acceptance and greater effectiveness of suggestions. Literature indicates that hypnotherapy can reduce pain and fear in case of dental or medical phobia. After a short review of the existing literature on the topic, the practical aspects of the hypnotic approach are explained.

Introduction

Il existe plusieurs modèles pour expliquer ce qu'est l'hypnose mais celle-ci reste cependant un phénomène complexe suscitant encore nombre de controverses. A l'heure actuelle, on admet généralement que dans un état d'hypnose ou de transe hypnotique, il y a modification de l'activité cérébrale¹. L'attention est focalisée, certes de manière moins globale mais plus intensément. L'état d'hypnose peut être le plus facilement comparé à l'état de concentration induit par la lecture d'un bon livre ou lors du visionnement d'un film captivant. Des techniques récentes d'analyse telles que le PET-SCAN ont montré que l'hypnose induisait une activation de parties du cerveau différentes de celles généralement utilisées². En situation d'hypnose, les sujets d'expérience sont d'ailleurs plus réceptifs aux suggestions pouvant influencer le système nerveux autonome.

On observe aussi une augmentation de la créativité. Ceci va permettre un contrôle de zones normalement inaccessibles à la conscience

logique, rationnelle et verbale. Des expérimentations ont montré que les suggestions hypnotiques peuvent influencer divers paramètres autonomes³. Il existe de plus en plus de preuves de l'efficacité de l'hypnose dans la régulation des douleurs aiguë et chronique³. De plus, par suggestion, plusieurs aspects spécifiques de la douleur peuvent être modifiés. Même l'expérimentation d'une douleur fantôme inexistante peut être modulée par hypnose⁴. L'hypnothérapie peut exercer une action analgésique et anxiolytique au cours de diverses interventions, parmi lesquelles les interventions en médecine dentaire.

Indications de l'hypnothérapie en médecine dentaire

Les indications de l'hypnothérapie en médecine dentaire sont très variées⁵. La technique peut être utilisée pour favoriser une anesthésie et une analgésie ainsi que pour diminuer l'angoisse. Des suggestions hypnotiques faites en cours de traitement dentaire peuvent avoir pour effet une diminution du flux salivaire ou du saignement⁶. Il est même possible de limiter les problèmes nauséeux⁷. L'hypnothérapie est également citée dans l'approche des affections parodontales et du bruxisme⁵.

L'hypnose est particulièrement indiquée pour calmer la douleur. Tous les dentistes connaissent l'importance du contrôle de l'angoisse et de la douleur pour les patients. Grâce aux techniques modernes, il est possible de pratiquer une dentisterie indolore. Cependant, certains patients ont tendance à exagérer leurs expériences dentaires antérieures négatives. La raison de cette angoisse excessive serait liée, selon certains auteurs⁸ à la signification primaire de la cavité orale. Pour un nourrisson, la cavité orale est la première zone d'interaction avec le milieu extérieur. De plus, il faut noter la charge érotique de cette partie du corps. Pour certains, la zone orale a aussi une connotation émotionnelle essentielle. Ce qui fait que pour certaines personnes, la perspective d'une intervention dentaire peut être vraiment effrayante.

Hypnothérapie en médecine dentaire : qu'en dit la littérature ?

L'utilisation des techniques hypnotiques à des fins d'analgésie en médecine dentaire est largement décrite dans les revues odontologiques. Une recherche sur Medline (PUBMED) avec les mots clés HYPNOSIS, ANESTHESIA et DENTISTRY fournit pas moins de 23 pages de références parmi lesquelles de nombreuses études cliniques et quelques articles de synthèse. Le nombre d'études contrôlées reste à ce jour limité.

Plusieurs chercheurs ont pu clairement mettre en évidence l'effet analgésique des techniques hypnotiques. D'autres chercheurs ont analysé principalement le potentiel hypnotique des sujets d'expérience. Dans une première étude, on s'est intéressé à l'utilisation en pré-opératoire de l'hypnose chez des patients devant subir l'extraction

de la troisième molaire mandibulaire⁹. Les patients ont été répartis de manière aléatoire en deux groupes. Seul le premier groupe, composé de 36 personnes, fut traité sous hypnose en préopératoire. Le second groupe, composé de 33 patients représentait le groupe contrôle. Le groupe avec hypnose reçut durant la semaine précédant l'intervention un enregistrement comportant des suggestions pour une relaxation hypnotique. L'enregistrement comportait aussi des suggestions post-hypnotiques pour la cicatrisation, la guérison ainsi qu'un certain nombre de conseils pour le contrôle du stress et de la douleur. Rien ne fut remis au second groupe. Le chirurgien ne savait pas à quel groupe appartenait le patient. On a pu observer une nette diminution de l'anxiété avant l'intervention dans le groupe traité par hypnose en comparaison du groupe contrôle. De même, la prise d'antidouleurs après l'intervention fut beaucoup moindre dans le groupe avec hypnose.

Dans quelques études, on a analysé l'effet calmant de l'hypnose **durant l'injection de l'anesthésique local**. Gokli et coll.¹⁰ ont étudié l'utilisation de l'hypnose au cours d'une injection locale chez 29 enfants âgés de 4 à 13 ans. Chez chaque enfant, l'injection fut administrée sous guidance d'une technique hypnotique et comparaison fut faite ensuite pour une injection réalisée sans hypnose. Toutes les séances furent enregistrées par vidéos. Celles-ci mettent en évidence un nombre significativement moindre de crises de larmes en cas de traitement avec hypnose. Le pouls est également plus bas. Le groupe d'âge se situant entre 4 et 6 ans semble le plus réceptif à l'approche par hypnose.

Au sein d'un groupe de 179 enfants anxieux, à la clinique dentaire de Newcastle, on a effectué une extraction dentaire sous anesthésie locale et sédation par inhalation¹¹. Chez 34 enfants, il ne fut pas possible d'effectuer complètement l'intervention. Vingt de ces enfants excessivement craintifs furent sélectionnés pour être traités sous hypnose. Une technique hypnotique faisant appel à l'imagination fut associée à l'anesthésie. Chez 16 enfants, il fut alors possible de poursuivre le traitement.

Peretz et coll.¹² ont analysé chez 80 enfants âgés de 3 à 16 ans leur **capacité d'imagination hypnotique** lors d'une anesthésie locale. Les chercheurs ont demandé à chaque enfant, lors de la première injection, d'évoquer un lieu ou une image agréable et de s'y concentrer lors de l'intervention. Cela ne posa aucun problème pour la plupart des enfants. Ils ont pu visualiser d'eux-mêmes une image et se concentrer sur celle-ci durant la durée de l'injection.

Enfin, dans une synthèse à propos de l'hypnose dans le traitement de l'anxiété et de la phobie pour les soins dentaires, l'auteur met en garde sur le **risque de 'remarques accidentelles'**¹³. L'auteur souligne que l'étude de l'approche hypnotique est importante y compris pour les dentistes qui ne souhaitent pas eux-mêmes utiliser l'hypnose. En effet, des suggestions appropriées peuvent influencer positivement le déroulement de la thérapie. Des remarques accidentelles moins appropriées peuvent avoir un effet négatif sur le déroule-

ment de la thérapie en ce sens qu'elles peuvent être captées par le patient comme des suggestions négatives.

L'hypnothérapie en cas de peur et de douleur lors d'autres interventions

Une hypnose préopératoire de courte durée peut diminuer de manière sensible la douleur et l'angoisse comme on a pu le montrer en cas de chirurgie orthopédique de la main ¹⁴, en cas d'intervention pédiatrique ¹⁵, en cas d'investigations radiologiques ¹⁶ et chez les patients devant subir une biopsie du sein ¹⁷. Outre la diminution de l'angoisse et de la douleur par l'hypnose, certaines études ont aussi montré une évolution postopératoire plus favorable. Faymonville a pu montrer que les patients opérés de la glande thyroïde sous hypnose et sous anesthésie locale, guérissaient plus vite et rapportaient un degré de satisfaction plus élevé par rapport aux patients opérés sous anesthésie générale ¹⁸. De même, l'utilisation de l'hypnose en cas d'investigations radiologiques complexes serait plus avantageuse ¹⁶.

Expérience personnelle

L'auteur dispose d'une large expérience en ce qui concerne l'utilisation de l'hypnose en dermatologie où la technique peut être appliquée en vue d'obtenir une amélioration dans le cas de certaines affections cutanées, dans certains cas d'alopécie, pour le traitement des verrues. En cas de crainte d'une intervention dermatologique (ablation d'un grain de beauté, d'un ongle incarné, ...), l'hypnose représente une excellente indication ¹⁹.

1. Méthode

Une séance de relaxation hypnotique de 10 à 15 minutes est prescrite à 34 patients très anxieux avant l'administration d'une anesthésie locale. On demande aux patients de se concentrer sur leur respiration et d'arriver progressivement à se relâcher complètement, de la tête aux pieds. On leur suggère de laisser dériver leurs pensées vers un lieu agréable. Il leur faut ensuite imaginer la situation suivante : ils tiennent un petit morceau de glace entre le pouce et l'index et doivent se représenter réellement la sensation de froid qu'occasionne ce petit bout de glace, comme s'ils le sentaient vraiment. On leur demande d'imaginer comment, petit à petit, le pouce et l'index deviennent insensibles. Ensuite, on demande aux patients de relever très progressivement la main et d'insensibiliser à l'aide du petit bloc de glace la zone à traiter ailleurs sur le corps.

L'injection est alors réalisée et on procède à l'intervention en maintenant l'état d'hypnose jusqu'à la fin de l'intervention.

On évalue le niveau d'angoisse (avant et après hypnose) et le degré de douleur ressentie (durant l'intervention) au moyen d'une échelle analogique allant de 1 à 10.

2. Résultat

Un état d'hypnose a pu être obtenu chez 26 des 34 patients anxieux (76,5 %). La relaxation hypnotique a fait baisser de manière significative le niveau moyen d'anxiété avant l'intervention. Le niveau d'anxiété est passé de 7.5 avant l'intervention à 2.1 (après intervention). Le degré de douleur ressentie est resté minimal: 1.5 . Chez 8 patients, l'état d'hypnose n'a pu être atteint. Le niveau d'anxiété dans ce groupe est passé de 9.5 à 7 seulement et le degré de douleur est resté à 5.5 .

Discussion

Certains patients sont anxieux lorsqu'ils sont confrontés à des actes dentaires de routine, d'autres le sont surtout pour des interventions de chirurgie orale. Une revue étendue de la littérature montre que l'hypnose peut jouer un rôle important dans l'approche de l'anxiété et de la douleur au cabinet dentaire. Les techniques hypnotiques appliquées par une personne ayant suivi une formation complète ne présentent aucun danger. Elles n'occasionnent pas d'effets secondaires et donnent au patient un sentiment de contrôle. C'est la raison pour laquelle les techniques hypnotiques sont de plus en plus utilisées, non seulement en médecine dentaire mais aussi en pratique médicale générale et pour les autres disciplines chirurgicales. □

RÉSUMÉ

L'hypnose est une technique fort intéressante dans l'approche des patients anxieux confrontés à une intervention médicale. L'hypnose engendre un état de conscience caractérisé par une plus grande concentration et une focalisation de l'attention grâce auxquelles les suggestions sont mieux acceptées et exercent une plus forte influence. Les données de la littérature indiquent que l'hypnothérapie peut être utilisée pour diminuer l'anxiété et la douleur chez les patients qui ont peur des soins dentaires ou de toute intervention chirurgicale. Après une courte revue de littérature des techniques d'hypnose en médecine dentaire et en chirurgie, nous en analysons les aspects pratiques.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. RAINVILLE P., HOFBAUER R. K., PAUS T., DUNCAN G. H., BUSHNELL M. C. & PRICE D. D.: *Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestions*. J cogn. Neurosci. 1999; 11: 110-125.
2. MAQUET P., FAYMONVILLE M. E. & DEGUELDRE C., DELFIORE G., FRANCK G., LUXEN A. & LAMY M.: *Functional neuroanatomy of the hypnotic state*. Biol. Psychiatry. 1999; 45: 327-33.
3. OLNESS K.: *Hypnotherapy: a cyberphysiologic strategy in pain management*. Pediatr. Clin. North. Am. 1989; 36: 873-84.
4. OAKLEY D. A., WHITMAN L.G. & HALLIGAN P. W.: *Hypnotic imagery as a treatment for phantom limb pain: two case reports and a review*. Clin. Rehabil. 2002; 16: 368-77.

5. WOOD G. J. & ZADEH H. H.: *Potential adjunctive applications of hypnosis in the management of periodontal diseases*. Am. J. Clin. Hypn. 1999; 41: 212-25.
6. ENQVIST B., VON KONOW L. & BYSTEDT H.: *Pre-and perioperative suggestion in maxillary surgery: effects on blood loss and recovery*. Int. J. Clin. Exp. Hypn. 1995; 43: 284-294.
7. NOBLE S.: *The management of blood phobia and a hypersensitive gag reflex by hypnotherapy: a case report*. Dent Update. 2002; 29: 70-4.
8. BENSON P.E.: *Suggestion can help*. Ann. R. Australas Coll. Dent. Surg.. 2000; 15: 284-5.
9. ENQVIST B. & FISCHER K.: *Preoperative hypnotic techniques reduce consumption of analgesics after surgical removal of third mandibular molars: a brief communication*. Int. J. Clin. Exp. Hypn. 1997; 45: 102-8.
10. GOKLI M. A., WOOD A.J., MOURINO A.P., FARRINGTON F.H. & BEST A.M.: *Hypnosis as an adjunct to the administration of local anesthetic in pediatric patients*. ASDC J. Dent. Child. 1994; 61: 272-5.
11. SHAW A.J. & WELBURY R. R.: *The use of hypnosis in a sedation clinic for dental extractions in children: report of 20 cases*. ASDC J. Dent. Child. 1996; 63: 418-20.
12. PERETZ B. & BIMSTEIN E.: *The use of imagery suggestions during administration of local anesthetic in pediatric dental patients*. ASDC J. Dent. Child. 2000; 67: 263-7.
13. FORGIONE A. G.: *Hypnosis in the treatment of dental fear and phobia*. Dent. Clin. North. Am.. 1988; 32: 745-61.
14. MAUER M. H., BURNETT K. F., OUELLETTE E. A., IRONSON G. H. & DANDES H. M.: *Medical hypnosis and orthopedic hand surgery: pain perception, postoperative recovery, and therapeutic comfort*. Int. J. Clin. Exp. Hypn..1999; 47: 144-61.
15. PEEBLES-KLEIGER M. J.: *The use of hypnosis in emergency medicine*. Emerg. Med. Clin. North. Am. 2000; 18: 327-38.
16. LANG E. V. & ROSEN M. P.: *Cost analysis of adjunct hypnosis with sedation during outpatient interventional radiologic procedures*. Radiology. 2002; 222, 375-82.
17. MONTGOMERY G. H., WELTZ C. R., SELTZ M. & BOVBJERG D. H.: *Brief presurgery hypnosis reduces distress and pain in excisional breast biopsy patients*. Int. J. Clin. Exp. Hypn.. 2002; 50: 17-32.
18. FAYMONVILLE M. E., MAMBOURG P. H., JORIS J., VRIJENS B., FISSETTE J., ALBERT A. & LAMY M.: *Psychological approaches during conscious sedation. Hypnosis versus stress reducing strategies: a prospective randomized study*. Pain. 1997; 73: 361-7.
19. WILLEMSSEN R., CAMMU H., DECONINCK A. & ROSEEUW D.: *Hypnotherapeutische aanpak bij dermatologische patiënten: een pilootstudie*: Tijdschrift voor geneeskunde. 2001; 57: 859-66.