

La généraliste qui hypnotise ses patients

Santé Simone Schlegel-Christen, établie en cabinet à Savigny, utilise cet outil pour soulager une partie de sa patientèle.



La doctoresse Simone Schlegel-Christen utilise l'hypnose avec certains de ses patients.
Image: Odile Meylan

En poussant la porte du cabinet de la doctoresse Simone Schlegel-Christen, à Savigny, une douce odeur d'orange amère vient titiller le nez du visiteur. Les lieux sont lumineux et calmes, à l'image de la quinquagénaire qui nous accueille. Elle a la voix posée, le regard intense, le débit de paroles agréable. Son bureau, placé contre une fenêtre, ne fait pas barrage entre elle et le patient.

Accessible, à l'écoute, c'est ainsi que ce médecin, qui utilise l'hypnose avec ses patients depuis une vingtaine d'années déjà, se présente. Hypnose, un terme qui fait encore peur, associé à de la magie noire, voire de la manipulation. Pourtant, depuis plusieurs années, l'hypnose est entrée dans les hôpitaux. Le CHUV l'emploie notamment avec les grands brûlés. Cet outil est toutefois moins répandu chez les généralistes.

*«L'hypnose a toujours senti le soufre!
Aujourd'hui, la donne a changé et plusieurs
confrères m'envoient des patients»*

Lorsqu'elle a commencé à pratiquer l'hypnose, Simone Schlegel-Christen le faisait pratiquement en douce. «A l'époque, les quelques généralistes qui l'utilisaient étaient regardés de travers par les autres médecins. L'hypnose a toujours senti le soufre! Aujourd'hui, la donne a changé et plusieurs confrères m'envoient des patients.» Et pour cause: «Environ 60% de la patientèle qui consulte un généraliste souffre de problèmes psychosomatiques ou psychosociaux. Mais la formation de généraliste est principalement axée sur la pose de diagnostic et sur le traitement. J'ai compris que j'avais besoin d'un autre outil pour aider mes patients.»

Réveiller les six sens

A la fin des années 1990, elle commence par suivre un week-end de formation qui lui ouvre les yeux sur l'utilité d'une telle technique (*lire ci-contre*). «Grâce à

Par Yseult Théraulaz 06.06.2016

Mots-clés

► 24santé

Comment ça marche?

L'hypnose n'est pas une spécialité médicale, mais une technique que tout spécialiste peut apprendre et utiliser pour aider ses patients. La sage-femme y aura recours pour permettre à la parturiente de mieux gérer les douleurs de l'accouchement. Le psychiatre l'utilisera pour aider un patient à vaincre ses troubles alimentaires, l'infirmière pour calmer un malade lors d'un soin difficile, entre autres. Pendant une séance d'hypnose, le thérapeute cherche à capter l'attention de son patient et à la focaliser sur quelque chose de précis. L'hypnotisé est donc concentré sur ses perceptions et se déconnecte en partie de la réalité qui l'entoure. Il cherche, par la force de son imaginaire, un soulagement à sa souffrance, une solution à son problème. Un exemple: un patient paniqué à l'idée de passer une IRM. Pendant la transe, il sera amené à s'imaginer dans un lieu qu'il apprécie. Il cherchera à ressentir les différentes sensations en lien avec ce havre de paix. Il fera une première expérience d'hypnose avant le soin. Le jour J, il pourra (avec ou sans la présence de l'hypnotiseur) se reconnecter à cet endroit agréable en oubliant le tunnel dans lequel il est enfermé.

L'hypnose, je ne suis plus en train d'appliquer une théorie préétablie, mais je guide mon patient vers le soulagement. Je l'aide à mieux communiquer avec son corps. Le but d'une transe est de réveiller les cinq sens du patient ainsi que le sixième, celui de l'intuition. Un sens dont nous sommes trop souvent déconnectés.»

Simone Schlegel-Christen utilise l'hypnose avec environ 30% de ses patients, que ce soit pour calmer l'anxiété, venir à bout du tabagisme, gérer les douleurs chroniques, résoudre les problèmes d'énurésie des enfants, entre autres. «Cette technique s'intéresse aux symptômes des patients sans chercher absolument à les enlever. Les douleurs chroniques d'une personne ne vont pas disparaître d'un coup après une transe, mais elles vont devenir plus supportables.»

Motivation indispensable

La doctoresse insiste sur la motivation de la personne qui vient consulter. Rien ne sert de tenter une transe avec quelqu'un qui consulterait poussé par les recommandations d'un médecin «qui ne sait plus quoi faire». «Plusieurs patients s'attendent à ce que le changement provienne de l'extérieur, alors que l'hypnose va puiser dans les ressources internes de la personne.» Un processus qui aboutit souvent à des changements d'habitudes.

Aux oubliettes les mires hypnotiques qui tournoient ou le célèbre «Aie confiance» entonné par le serpent du *Livre de la jungle*... Une séance d'hypnose à Savigny débute sur un simple fauteuil. Le patient se concentre sur son souffle, puis cherche les parties de son corps qui ne sont pas confortables. Il décrit ce qui l'incommode, lui donne une forme, une couleur. Simone Schlegel-Christen cale son débit de paroles sur le rythme de souffle du patient. Elle lui demande ensuite de chercher une zone de son corps qui est «neutre». L'hypnotisé focalise alors son attention sur des sensations agréables, relayant au second plan celles qui le sont moins. Le choix des mots utilisés pour guider la transe, l'intonation, le non-verbal sont très importants. Sans oublier la confiance entre hypnotiseur et hypnotisé. «Le soulagement est parfois immédiat», conclut Simone Schlegel-Christen. (24 heures)

(Créé: 06.06.2016, 21h38)