HYPNOSE ET HYPNOTHÉRAPIE

Avis du CNP de Médecine Générale concernant l'encadrement de la pratique de l'hypnose/hypnothérapie par des non-médecins



Concernant la pratique de « l'hypnothérapie », le terme est suffisamment vague pour être un « fourre-tout » de pratiques très diverses par des intervenants de toute sorte dont les formations posent parfois questions

La question de « l'objet » de la thérapie et de sa visée médicale ou non, semble être le seul critère fondamentalement objectivable d'une intervention d'instances ordinales. Et l'importance de l'éthique en la matière est à considérer avant la technique elle-même.

En pratique les médecins recommandent à leurs patients de faire le choix d'intervenants eux-mêmes, médecins, psychiatres, psychologues ou psychothérapeutes. Et les patients témoignent d'avoir été améliorés par des intervenants aux titres variés (un ancien Président de la République avait consulté un « magnétiseur » exerçant à proximité de l'un des rédacteurs de ce texte).

La pratique de l'hypnothérapie est-elle significative en médecine générale ?

Il est difficile de quantifier l'importance de la pratique de l'hypnose en consultation de façon précise. Il est certain que nombre de généralistes se sont formés à l'utilisation des techniques hypnotiques en médecine générale, moins qu'ils les utilisent de façon « formelle » dans leur pratique quotidienne.

Une estimation fournie lors d'une réunion du Conseil Scientifique des médecins- conseils de la CNAM conduit à un chiffre de 5000 médecins généralistes formés ces cinq dernières années par le biais du DPC. Ce nombre pourrait être interprété comme une preuve de la carence en formation médicale initiale de formation à la communication thérapeutique et à la prise en charge des troubles psychologiques des patients, et correspond probablement à un « retard à l'allumage » des instances universitaires sur les évolutions conceptuelles de formations indispensables à la médecine ambulatoire liées aux nécessités de l'approche centrée patient.

Il est habituel de constater que ces médecins se forment également à d'autres types d'interventions faisant une large place à la communication (écoute active, entretien motivationnel, Programmation Neurolinguistique (PNL), repérage et intervention brève (RPIB)) ou à des psychothérapies structurées notamment TCC, thérapies systémiques, thérapies familiales etc. Les informations qui remontent de façon informelle des formateurs en hypnose médicale, montrent que les généralistes souhaitent disposer d'une diversité d'outils d'interventions non médicamenteuses, relationnelles ou psychothérapeutiques. Les jeunes médecins généralistes sont particulièrement demandeurs de ce type de formation, le nombre de thèses sur le sujet de l'hypnose va croissant comme celui des articles médicaux, publiés dans les revues de référence de la professionⁱ.

Avis du CMG - 3 novembre 2021

Une pratique bienveillante, respectueuse de la personne fonde les principes de l'hypnose dite « éricksonienne ». De nombreux médecins généralistes référents de la profession au sein du Collège de la Médecine Générale pratiquent cette thérapie et des sessions lui sont régulièrement consacrées lors du Congrès annuel de la discipline, avec un succès certain.

Le Groupe de travail « Thérapeutique » du Collège entreprend la mise sur pied d'une méthodologie de recherche pour évaluer l'utilité de ces pratiques en soins primaires comme alternative aux thérapeutiques médicamenteuses et le Pr Falissard a accepté d'y participer.

Une formation spécifique pour les médecins qui souhaitent la proposer à leurs patients est-elle nécessaire ?

Toute intervention à visée médicale a pour pré-supposé une formation préalable et l'hypnose médicale n'échappe pas à cette règle inscrite dans le code de déontologie. Cette formation préalable est, de plus, une garantie « minimale » pour le patient. Les structures professionnelles proposant ces formations s'inspirent pour leur très grande majorité des principes de l'hypnose Éricksonienne et garantissent, en règle générale, une qualité de formation satisfaisante dans le cadre de chartres éthiques.

Dans le cadre du soin, il existe aujourd'hui de très nombreuses possibilités de formation des médecins aux techniques de l'hypnose à visée médicale :

- Universitaires avec au moins 11 DU ou DIU intégrant l'hypnose sur le territoire.
- Formation Médicale Continue : formations « d'initiation » et de « perfectionnement » proposées par des associations agrées ANDPC ou FAFPM.
- Organismes privés relevant de l'Institut Milton Erickson, de la Confédération Française d'Hypnose et de Thérapie Brève (CFHTB) de la Société française d'hypnose etc.

Mésusages de l'hypnothérapie par des non professionnels de santé

Lorsque l'hypnose est pratiquée par des non professionnels de santé dans le cadre d'un lieu de consultation destiné à cet usage, la définition du mésusage pose question. Ainsi de nombreux « coach de vie » ou d'intervenants en PNL, de sophrologues semblent dépasser le cadre du mieux-être ou du développement personnel et s'aventurer en santé mentale. Mais s'agit-il alors d'un mésusage ?

Les informations « grises » dont nous disposons ne semblent pas indiquer de mésusage strict significatif, pas plus que par des professionnels de santé diplômés ayant dérogé aux règles de l'éthique. Cependant, dans ces rares situations, des sanctions judiciaires ont été prononcées ce qui n'est pas le cas chez les non professionnels. Par ailleurs, le risque potentiel de perte de chance par non-consultation d'un professionnel de santé en cas de maladie avérée nous apparait faible ou quasi-inexistant.

Les questions de séances d'hypnose réalisées par des intervenants non professionnels de santé sous formes de « consultations téléphonique » ou d'e-consultations qui se sont multipliées lors des divers confinements renvoient à la crédulité du public concerné en l'absence de la connaissance exacte de leur contenu et de leur objet. Néanmoins la possibilité de psychothérapie par les outils de vidéo-consultation a montré son utilité et l'intelligence artificielle modifiera les pratiques dans l'avenir. Il

Rappelons la nécessité de lever le risque de confusion avec l'hypnose de music-hall avant toute pratique, car les images sur internet montrant certaines formes de « street hypnoseⁱⁱⁱ » concernent un phénomène à la marge mais surtout sans intérêt thérapeutique.

2/4

Avis du CMG - 3 novembre 2021

Existe-t-il un champ possible de la pratique de l'hypnose pour des non professionnels de santé?

Face à la difficulté de se repérer dans la diversité des écoles et des pratiques des intervenants psychothérapeutes, associée à la nécessité de créer une relation soignant/soigné de qualité, il est nécessaire de laisser au patient un libre choix du thérapeute comme de la technique.

De ce fait, de nombreux non professionnels de la santé peuvent rendre un service appréciable dans de nombreux champs. Il s'agit en premier du domaine du « bien-être » pour lequel l'hypnose a des effets bénéfiques durables, mais le champ de l'hypnose va du développement personnel à l'entrainement des sportifs, de la créativité artistique à l'aide au sevrage tabagique sans que cette liste soit exhaustive.

Indications et contre-indications en médecine générale à la pratique de l'hypnothérapie

Pour mémoire, rappelons que les données de l'Observatoire de la Médecine générale montraient que 60% des consultations de médecine générale comportent un item lié à la douleur et 30% des consultations ont pour objet la santé mentale (troubles anxiodépressifs et phobiques, addictions, troubles de l'adaptation, pathologies somatiques liées au stress y compris les État de Stress Post-Traumatiques (ESPT), affections psychiatriques...).

La fonction de généraliste psychothérapeute^{iv} est revendiquée par le CNP de médecine générale. Il s'agit d'associer les outils indispensables des entretiens motivationnels, du repérage et de l'intervention brève, de la relation médecin/malade ... à l'ensemble de ceux acquis lors des formations complémentaires pour assumer la place que lui reconnaissent les patients dans l'ensemble des pathologies qui relèvent de sa spécialité. Insistons sur le sentiment d'une formation initiale jugée insuffisante^v, constat largement partagé par de nombreux jeunes confrères.

En ce qui concerne les indications et contre-indications en médecine générale, il ne s'agit pas tant de l'utilisation de l'hypnose que de la compétence du praticien. Tout praticien formé à l'hypnose est invité déontologiquement à rester dans le cadre d'un contrat thérapeutique clairement établi, dans le champ réglementaire d'application de sa discipline et dans le cadre des compétences qu'il a développées au fur et à mesure de ses formations complémentaires dans ce domaine. Il se doit également de soigner le patient en évitant le mésusage de médicament (benzodiazépines, antalgiques^{vi}...), domaine repéré comme majeur et sur lequel notre CNP travaille avec l'ANSM et la CNAMTS depuis plusieurs années.

C'est à ce titre qu'il est nécessaire au praticien de disposer d'alternative et que le groupe thérapeutique du Collège de la Médecine Générale entreprend un travail de recherche.

Il est habituellement recommandé aux médecins généralistes d'éviter en ambulatoire l'utilisation de l'hypnose chez les patients psychotiques ou paranoïaques, en raison du peu d'expérience avec ces patients en consultation et par sécurité pour eux-mêmes. Toutefois, en milieu hospitalier, quelques publications semblent montrer pour ces patients un intérêt de l'hypnose comme thérapie complémentaire vii. L'hypnose en gériatrie semble un outil supplémentaire utilisé y compris dans des pathologies dégénératives viii.

Conclusion

Une particularité de l'hypnose dite « éricksonienne » est ce qui est nommée « la position basse ». Cette attitude recouvre une identité de principes avec ceux de la décision partagée ou des entretiens motivationnels prônés par la HAS: le patient est lui-même un sachant, encore faut-il l'accompagner. L'hypnose l'accompagne dans le processus pour retrouver ses compétences délaissées ou débordées. Et l'ensemble de la pratique médicale peut s'en enrichir en repérant un processus naturel ancien et aujourd'hui mieux connu scientifiquement, processus qui ne peut pas ne pas se produire au cours d'une consultation. Autant le connaître et le repérer.

Si ce champ de la réponse aux demandes de soins si fréquentes est soit laissé vide, soit occupé par des pratiques obsolètes, il se trouve rempli pas des alternatives. C'est pourquoi le Collège de la Médecine Générale sollicite une meilleure connaissance de l'utilité de l'hypnose comme de celles des autres thérapies brèves dans le cursus des études médicales.

Bibliographie

Avis du CMG - 3 novembre 2021 4/4

i Sangsari G. La revue francophone de médecine générale [Internet]. [cité 21 oct 2021]. Disponible sur: https://www.exercer.fr/search?s=sangsari

[&]quot;Jean-Loup Rouy, Francis Abramovici. L'intelligence artificielle peut être utile pour l'exercice de la médecine. Pourrait-elle améliorer la relation malade-médecin? Médecine. 2020;16(8):340-342. doi:10.1684/med.2020.588

iii https://www.youtube.com/watch?v=R-ppAPmAgKU

iv https://lecmg.fr/wp-content/uploads/2019/07/Psychotherapie-en-MG-2019.pdf

v Le médecin généraliste pratique-t-il une psychothérapie spécifique ? Étude qualitative auprès de médecins généralistes de l'Oise https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02071229/document

vi https://ansm.sante.fr/informations-de-securite/medicaments-antalgiques-contenant-du-tramadol-par-voie-orale-seul-ou-en-association-limitation-de-la-duree-maximale-de-prescription-a-12-semaines

vii Hypnose dans la schizophrénie [Internet]. Izquierdo de Santiago A, Khan M. Hypnosis for schizophrenia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 4. Art. No.: CD004160. DOI: 10.1002/14651858.CD004160.pub3 [cité 21 oct 2021]. Disponible sur: https://www.cochrane.org/fr/CD004160/SCHIZ hypnose-dans-la-schizophrenie

viii Burlaud A. Hypnose en gériatrie : un outil thérapeutique supplémentaire. NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie. 1 déc 2013;13(78):317 20.