La Société Française de Dermatologie et de pathologie sexuellement transmissible (SFD) souhaite revenir sur une pratique intéressante pour soulager les patients lors d'actes douloureux et anxiogènes en dermatologie.

Le champs d'investigation de l'hypnose en dermatologie peut être dans les pathologies inflammatoires [1], infectieuses, allergiques ou encore tumorales.

En effet, l'hypnose peut être utilisée pour soulager la douleur en technique « d'analgésie » lors des traitements de la dermatite atopique, du prurit, de la glossodynie en apprenant aux patients à gérer eux-mêmes par l'auto-hypnose, les sensations douloureuses ou désagréables. Ces nouvelles stratégies d'analgésie ont d'ailleurs démontré qu'elles permettaient d'améliorer la qualité des soins et la qualité de vie. L'hypnose est aussi utilisée pour prendre en charge la douleur chez les patients atteints de cancer, souffrant de neuropathie

s
ou de métastases…

Dans d'autres aires thérapeutiques, l'hypnose est aussi couramment utilisée lors de gestes invasifs comme les ponctions lombaires, les chirurgies dentaires, la cataracte, les myélogrammes ou encore en radio interventionnelle.

« J'ai commencé à m'intéresser à l'hypnose lors que je faisais des injections de toxine botulique dans les mains et les pieds pour traiter l'hyperh idrose. Celles-ci sont assez douloureuse s. L'hypnose est un outil efficace pour diminuer les champs sensoriels et soulager les patients lors d'actes anxiogènes. J e me suis alors formé , il y a près de 20 ans, à l'hypno-analgésie auprès de l'Institut Français d'Hypnose, pour permettre de soulager m es patients en contrôlant mieux leurs douleurs et en l eur perm ettant une « hyperconcentration et hyperfocalisation » » explique le Docteur Hervé Maillard, chef du service de dermatologie du CHU du Mans.

Comment l'hypnose permet-elle de mieux contrôler la douleur ?

Plusieurs études en imagerie ont démontré que la zone cérébrale activée par la douleur affiche une diminution de l'activité neuronale en hypnose. L'hypnose modifie le ressenti douloureux.

Quelles sont les différentes techniques d'hypnose ?

Plusieurs techniques peuvent être utilisées pour obtenir une analgésie. La première, l'hypnose conversationnelle
permet de lutter contre la douleur en induisant une distraction par la parole. Le patient reste conscient. Mais grâce aux suggestions,
aux métaphores
, des modifications corporelles vont être induites. Le médecin demande d'aller mentalement dans un souvenir agréable, de se remémorer un moment plaisant, qui incite à se détendre.

L'hypnose formelle vise elle à induire une « transe » hypnotique qui amène les patients dans un état de dissociation, afin qu'ils n'aient plus conscience de leur corps. Cette induction hypnotique entraîne des changements de comportement et permet de provoquer une anesthésie de la main ou d'un autre endroit du corps. L'objectif
est de favoriser le changement d'état psychique grâce à la suggestion. Le patient est

hyper-suggestible dans les états de « transe ». Pour obtenir cette transe, plusieurs stratégies peuvent être mises en œuvre pour parvenir à diminuer les stimulations sensorielles. On peut lui dire regardez mon doigt, écouter ma voix…Le patient va finir par oublier tout ce qu'il y a autour de lui.

Enfin, l'auto-hypnose est enseignée aux patients pour qu'ils puissent gérer leur douleur de manière autonome. Cette approche intéresse de plus en plus de praticiens et d'infirmières, et son utilisation est étendue à diverses pathologies dermatologiques.

« Tout le monde est potentiellement hypnotisable à des degrés différents, et le temps nécessaire pour induire un état hypnotique varie selon l'expérience du praticien et la réceptivité du patient. Pour mettre en place cette hypno-analgésie, une dizaine de minutes peuvent être nécessaires. Parfois moins. Il suffit dans certains cas, de dire au patient : « A trois vous dormez » et de compter 1,2,3 », pour que le patient soit déjà en hypno-analgésie. Dans le cadre d'une consultation médicale par exemple pour traiter l'hyperhidrose, il faut aller vite car l'exercice médical est contraint par le temps…Dans un contexte de soins, cependant, il faut reconnaître qu'il est plus facile d'induire une « transe » rapide, car les patients ont confiance dans le personnel soignant, ont moins de réticence et sont motivés. L'hypno-analgésie est obtenue de manière efficace dans 60 à 70% des cas. Une fois les soins terminés, les patients retrouvent leur conscience en général assez rapidement. Et ils disent souvent à la fin de la séance : «

C’était génial
!
».
conclut le Docteur Maillard.

Des consultations d'hypnose en dermatologie sont proposées deux fois par semaine au Centre Hosp
italier
du Mans
.

A propos de la Société Française de Dermatologie et de pathologie sexuellement transmissible, SFD Association reconnue d’utilité publique depuis 1895, la Société Savante a pour mission la promotion des actions de santé publique, de prévention et d’éducation dans tous les domaines de la dermatologie que ce soit à travers le soutien de la recherche médicale, le développement de la formation continue ou l’évaluation des soins.

Pour amplifier son soutien à la Recherche, le Fonds de dotation de la SFD permet par ailleurs de subventionner des projets de recherche chaque année, dans des domaines très divers comme la génétique, l’oncologie, les médicaments innovants et l’amélioration de la qualité de vie des patients atteints de maladies dermatologiques.

La SFD a aussi pour objectif d’informer le grand public sur la dermatologie, ses maladies et leurs traitements en particulier.

Près de 2500 dermatologues et internes sont membres de la SFD qui est gérée par un Conseil

d’Administration comprenant des dermatologues libéraux, hospitaliers et hospitalo-universitaires, renouvelés par tiers chaque année.

[1] Aide à la prise en charge de pathologies inflammatoires : Acné, pelade, dermatite atopique, prurit et prurigo, hyperh idrose, psoriasis, verrues, vitiligo, ichtyose, erythromélalgie, glossodynie, lichen plan, nevrodermite, rosacée, Trichotillomanie, urticaire