

L'hypnose pour soigner

De plus en plus de médecins utilisent l'hypnose pour diminuer, voire supprimer les anesthésiants, notamment avec les enfants. Petit tour d'horizon de cette pratique médicale douce et surtout efficace.

TEXTE LAURENCE DE COULON

Loin de l'hypnose de spectacle, pratiquée pour impressionner le public, il existe une version thérapeutique de ce travail avec l'inconscient, qui vise à relaxer, détendre et soigner. Les Hôpitaux universitaires de Genève, notamment, l'utilisent parfois avec leurs petits patients, et une partie de leur personnel a été formé dans cette optique.

Dans leurs cabinets, certains psychologues et psychiatres s'y adonnent, mais aussi des médecins et des dentistes, comme Izabella Rizcalla-Nerushay qui travaille dans son cabinet à Lausanne. Après ses études en médecine dentaire, elle a réalisé que la prise en charge des enfants n'était pas toujours adaptée à leur âge et à leurs besoins. Même l'emploi du protoxyde d'azote (gaz hilarant), ayant des propriétés anesthésiantes et analgésiques, n'était parfois pas suffi-

sant pour empêcher une expérience désagréable, voire traumatisante. La jeune femme a donc recherché d'autres possibilités, et s'est tournée vers une formation en hypnose médicale, qui l'a convaincue.

Attentive au bien-être de l'enfant, elle constate que les réactions de chacun sont différentes. Pour l'un, le passage chez le dentiste ne nécessite aucune préparation. Pour l'autre, le gaz hilarant rend le soin supportable. Mais même cet anesthésiant a ses limites: il faut le respirer par le nez. Avec la peur et l'hyperventilation, l'inhalation du gaz est impossible.

Un effet immédiat nécessaire

La dentiste tente de distraire et d'éviter le va-et-vient des pensées du patient. Pour le ramener à l'instant présent, il existe plusieurs techniques de relaxation. «Il ne s'agit pas d'hypnose profonde, précise la professionnelle. Pour entrer dans cet état, il faudrait une demi-heure, voire une heure, et une induction hypnotique formelle, pas de bruits environnants, et plusieurs rendez-vous. Surtout avec les enfants, il faut agir vite, dans les 15 minutes, sinon ils ne collaborent plus, leur capacité d'attention étant limitée.» Pour être efficace, l'approche doit être person- → Page 67

«Avec les enfants, il faut agir vite, sinon ils ne collaborent plus»

IZABELLA RIZCALLA-NERUSHAY,
DENTISTE POUR ENFANTS

Que ce soit chez le dentiste ou chez le psychologue, l'hypnose peut aider les enfants à se détendre.





→ nelle. Izabella Rizcalla-Nerushay interroge son jeune patient sur ses goûts. Si celui-ci aime par exemple dessiner, elle lui proposera de prendre un crayon imaginaire et de dessiner en l'air.

La professionnelle se souvient d'une petite fille qui écoutait de la musique sur internet durant le traitement. «On propose et on guide, mais pas plus que ça. Souvent, on trouve ensemble ce qui fait du bien à l'enfant.» Selon le tempérament de celui-ci, elle peut aussi utiliser des techniques de respiration. «Cela peut paraître simple, mais la respiration a de réelles vertus thérapeutiques.»

D'après la spécialiste, l'avantage de cette pratique sur l'anesthésie est l'expérience du soin dentaire, qui devient positive avec l'hypnose, tandis que l'image négative du traitement ne change pas avec le protoxyde d'azote. «Mais il est important que l'hypnose soit adaptée au patient. Si elle n'a pas fonctionné, ce n'était peut-être pas le bon médecin pour lui. En outre, un dentiste doit connaître ses limites. En cas de phobie, il faut s'adresser à un psychologue», insiste-t-elle.

Ne pas communiquer une anxiété

«Déjà avant ma formation, la situation des enfants qui avaient des réactions très fortes chez le dentiste, alors qu'ils n'avaient aucune expérience, m'avait interpellée. Bien sûr, ils peuvent entendre des choses à l'école ou de leurs parents qui, de façon inconsciente, ont communiqué leur anxiété. Lui dire «Tu n'auras pas mal» est bien intentionné, mais il faut éviter, parce que cela suggère qu'il pourrait y avoir une douleur, souligne notre interlocutrice. Et si le parent peut lire une histoire à son enfant pendant le traitement, les deux vivront une bien meilleure expérience.»

Un petit magicien à l'intérieur

Rachel Clavien, elle, a cette formation de psychologue qui lui permet d'accueillir les émotions pouvant surgir lors d'une séance d'hypnose. Elle enseigne dans une école sociale professionnelle à Genève, et a été diplômée par la National Guild of Hypnotists (NGH, Etats-Unis).

Pour elle, l'hypnose est une méthode fabuleuse et efficace, qui permet à chacun de découvrir son potentiel. «Je dis aux enfants que c'est comme si on avait un petit magicien qui va puiser des solutions à l'intérieur de soi. Aux adultes, je parle de l'inconscient.» Et d'ajouter: «Cette partie de nous, ce magicien,

«Trois ou quatre séances suffisent pour un problème de confiance en soi»

**RACHEL CLAVIEN,
HYPNOTHERAPEUTE
ET PSYCHOLOGUE**

connaît les solutions adaptées à chaque problématique. Il sait comment surmonter une difficulté, se débarrasser d'un problème. C'est magique ce qui se passe dans notre psychisme, tout comme c'est magique que le corps parvienne à guérir d'une fracture ou d'une plaie sans qu'on ne le fasse d'une façon consciente et volontaire.»

Un changement qu'il faut vouloir

Etre en hypnose correspond à un état entre éveil et sommeil – semblable à un rêve éveillé – et existe au naturel, comme le fameux «pilotage automatique», par exemple. Pour l'enfant, cet état est beaucoup plus facile à atteindre, parce qu'il est plus souvent dans son monde imaginaire.

Pour autant, Rachel Clavien travaille en plusieurs séances, pour être certaine de régler le problème. Trois ou quatre suffisent pour un manque de confiance en soi, des douleurs, des énurésies ou des insomnies, par exemple.

Parfois, un changement peut déjà apparaître au bout de la première séance. Mais il faut savoir qu'on ne peut pas transformer ou changer quelqu'un qui ne veut pas abandonner une habitude, un comportement qui lui convient ou qui lui apporte un bénéfice secondaire.

Avec l'hypnose, Rachel Clavien a pu aider Mathéo (8 ans) qui souffrait d'une phobie scolaire. Le jour où le petit garçon a commencé à avoir mal au ventre avant d'aller à l'école parce qu'il avait une nouvelle enseignante, sa mère a choisi de se tourner vers une nouvelle thérapie. «Il est capable de se rouler par terre quand il n'est pas d'accord. D'ailleurs, je préfère qu'il soit capable de dire non. Mais l'hypnose l'a vraiment aidé à se calmer, raconte la maman. En trois mois, sa phobie était réglée. Du coup, j'ai moi-même fait une thérapie qui m'a vraiment permis de libérer certaines choses dont je n'avais pas conscience, suite à notre histoire de vie particulière.»

«Tous les enfants ont du génie»

Mila (8 ans) a, jusqu'à présent, bénéficié de deux séances. Mais les changements sont déjà visibles d'après sa mère: «Je trouvais qu'elle n'avait pas confiance en elle dans ses apprentissages, et qu'elle avait toujours besoin d'être rassurée. Une amie m'a parlé de l'hypnose, et je me suis dit, pourquoi pas? Mila n'était pas obligée de me raconter la séance, mais elle m'a expliqué que la thérapeute lui a proposé de créer un monde magique pour se réfugier quand la confiance partait. Avec un jeu de cartes, elle a pu exprimer ses émotions, notamment par rapport à la pandémie de coronavirus. Aujourd'hui, Mila a davantage confiance en elle. Elle est aussi capable de mieux nous exprimer ses besoins. De notre côté, nous sommes plus à son écoute.»

Pour Rachel Clavien, comme le disait Charlie Chaplin, «tous les enfants ont du génie, le tout est de le faire apparaître». ●

À LIRE

«Hypnose pour les enfants et les adolescents - Guide pratique pour les parents et les thérapeutes», Patricia d'Angeli et Olivier Lockert, IFHE Editions

