

peute le détermine en prenant en considération l'ensemble des symptômes.

En conclusion, l'homéopathie, thérapeutique deux fois centenaire, appelle à une approche globale du patient et oriente vers une prescription individualisée. Elle vise à améliorer l'ensemble des symptômes du malade. Bien que le mécanisme d'action précis du remède ait échappé jusqu'à maintenant à la recherche scientifique, cette technique thérapeutique est utilisée avec succès dans de nombreuses maladies.

Hypnose (par Boris Cantin)

Introduction – L'hypnose a souvent été considérée à tort comme une approche mystérieuse empreinte de croyances folkloriques. Elle s'est retrouvée marginalisée par les sciences médicales jusqu'au 20^e siècle. Actuellement, de nombreuses études cliniques et des travaux de neuro-imagerie apportent d'importants résultats sur l'efficacité de l'hypnose et sur ses mécanismes d'action.

Survol historique – Les premières traces vérifiables d'une séance d'hypnose remontent à 1000 ans avant J.-C. en Egypte, sous Ramsès II. A travers les siècles, nous retrouvons des coutumes de soins et des rituels menés par des druides, prêtres et guérisseurs qui comportent certains éléments de l'hypnose moderne. Au 18^e siècle, le docteur Franz Anton Mesmer, disciple spirituel du médecin suisse Paracelse, parle des effets de l'hypnose comme d'un «magnétisme animal». En 1841, James Braid, chirurgien écossais, pose les premières bases scientifiques de ce qu'il va appeler «hypnose», en référence à Hypnos, dieu grec du sommeil. Selon Braid, la transe hypnotique est le moment où le patient est concentré sur une seule et même idée, permettant ainsi d'évacuer des sensations douloureuses. Pendant la même période, plusieurs chirurgiens, inspirés par cette méthode, procèdent à des interventions chirurgicales sous hypnose. L'invention du chloroforme supplante l'hypnose pour les anesthésies. Milton Erickson (1901-1980), psychiatre américain, est le pionnier d'une nouvelle approche basée sur

la relation : les patients peuvent trouver dans leur histoire personnelle les ressources nécessaires à la résolution de leurs problèmes. C'est au thérapeute et à sa méthode hypnotique de favoriser la mobilisation de ces ressources.

Qu'est-ce que l'hypnose? – Plusieurs réponses sont possibles. Retenons ici que c'est un état particulier de conscience, différent de l'état ordinaire, dans lequel la personne va puiser les ressources enfermées dans son inconscient. Dans la vision d'Erickson, l'inconscient, comme une sorte de réservoir, enregistre une quantité d'informations bien supérieure à ce qu'une personne enregistre consciemment. Il gère également les apprentissages, les automatismes, l'imagination, la créativité et bien plus encore. L'état modifié de conscience que l'on nomme « transe hypnotique » est un état physiologique néanmoins naturel et connu. Chacun l'expérimente au quotidien à son insu lorsqu'il est « dans la lune » ou « dans les nuages ». C'est cet état que le praticien va rechercher, reproduire ou amplifier en séance, à des fins thérapeutiques. Donc plus qu'une technique, « l'hypnose est une relation soignant-soigné, qui se déroule dans un état de conscience modifié » (Philippe Bourgeois). Elle est avant tout une manière d'être et de communiquer, entièrement fondée sur la rencontre. Le thérapeute utilise des outils de communication adaptés au sujet : suggestions directes, indirectes, métaphores, associations d'idées ou autres rapports au monde. Ce n'est ni de la magie, ni un moyen pour contrôler la personne à son insu. L'hypnose n'aide pas à comprendre la situation mais à la vivre autrement. Elle donne au patient la capacité de modifier le caractère anxiogène ou douloureux de sa réalité. Ce qui change, ce n'est pas le symptôme mais l'attitude vis-à-vis du symptôme, la façon de « faire face » au problème vécu.

Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau? – La question est pertinente et l'enjeu de taille. Elle a conduit à pourvoir de preuves scientifiques une pratique longtemps considérée comme du charlatanisme. L'hypnose a-t-elle une réalité neurophysiologique propre? Les études permettent de l'affirmer aujourd'hui. Une personne sous hypnose a-t-elle un fonctionnement cérébral différent de celui de l'état de veille ou de sommeil? L'équipe

des Drs Pier
ragée par le
anesthésie g
chirurgie, a
au moyen d
dence que l'
bien distinct
cation de so
zones du ce
tions qui fo
suggestions
Plus récemm
observé que
en état de tra
elles en fais
soi et à l'ima
contrôle du
Cojan, un de

Les appa
moyen de ce
ment en rel
recours dans
plus général
cier de cette
voque pas d
exhaustive d

- en m
- leur c
- tion;
- en m
- traum
- amél
- pour
- dant
- thésic
- en né
- nies,

des Drs Pierre Maquet et Marie-Elisabeth Faymonville, encouragée par leur pratique de l'hypno-sédation à la place d'une anesthésie générale sur plus de 1800 patients subissant une chirurgie, a étudié chez des volontaires sains l'état hypnotique au moyen du scanner cérébral. Cette recherche a mis en évidence que l'état hypnotique induit un fonctionnement cérébral bien distinct des autres états (veille, sommeil et simple évocation de souvenirs). D'autres études révèlent que certaines zones du cerveau, normalement mises en jeu par des stimulations qui font souffrir, sont singulièrement modifiées par des suggestions visant à réduire ces perceptions douloureuses. Plus récemment, des chercheurs de l'Université de Genève ont observé que, chez une personne testée, les régions du cerveau en état de transe hypnotique communiquent différemment entre elles en faisant appel à des régions liées à la représentation de soi et à l'imagination. « C'est comme si l'imagination prenait le contrôle du cerveau et de la perception », souligne le Dr Yann Cojan, un des auteurs de l'étude.

Les applications de l'hypnose – L'hypnose est donc un moyen de communiquer et un outil qui permet d'entrer autrement en relation avec soi-même. Dès lors, elle peut être un recours dans diverses spécialisations en médecine et s'adresser plus généralement à toutes les personnes désireuses de bénéficier de cette approche. Les études démontrent qu'elle ne provoque pas d'effets secondaires ou très peu. Voici une liste non exhaustive des applications les plus courantes :

- en médecine dentaire : facilitation des soins par un meilleur contrôle de la douleur, du saignement, de la salivation ; lutte contre l'anxiété et les réflexes nauséeux ;
- en médecine de l'appareil locomoteur (rhumatologie et traumatologie), méthode pour diminuer la douleur et améliorer la mobilité ;
- pour les brûlés, aide à la relaxation et à l'analgésie pendant les soins, permettant d'éviter de nombreuses anesthésies générales ;
- en neuro-psychiatrie, traitement de migraines, d'insomnies, de tics, de stress, d'anxiété ou de phobies ;

- en médecine du sport, visualisation et anticipation afin d'améliorer les performances;
- en oncologie et soins palliatifs, pour combattre la douleur, l'anxiété et les perturbations émotionnelles liées au cancer et à la fin de vie;
- en pédiatrie, pour diverses indications: douleur aiguë, gestion du stress, angoisses, crises de panique, énurésie, troubles de l'apprentissage, asthme et dermatoses.

L'hypnose a instauré un certain type de relation et d'aide entre le thérapeute et la personne souffrante impliquant une communication où le lien peut aller au-delà d'une simple technique. Elle constitue, dans bien des cas, une autre manière de penser l'acte médical sans se substituer à d'autres pratiques.

Médecine anthroposophique (par Martial Vibert)

Pour Rudolph Steiner et les médecins anthroposophes, le «suprasensible» est accessible à condition d'accomplir une démarche spirituelle. Elle permet d'accéder à la vision d'une réalité qui contient tout autant l'esprit que la matière. Cette démarche permet de voir l'impact des dimensions suprasensibles dans le monde sensible. Cette forme de méditation aboutit à une conscience élargie qui distingue en l'homme des «corps» constitutifs: le corps physique en relation avec le monde minéral, le corps éthérique (ou corps de forces formatrices) en relation avec le monde végétal, le corps psychique (ou corps astral) en relation avec le monde animal et l'Individualité (ou Ich-Organisation, organisation du moi) qui pénètre et forme tous les autres corps.

Cette Individualité est en relation avec la dimension spirituelle des autres êtres humains et de la nature. Les interactions entre ces différents corps expliquent les processus de la santé et des maladies. Le haut de notre organisme (pôle céphalique) est le lieu de la conscience et de la forme (selon Goethe, dont s'inspire l'anthroposophie, ce sont des forces spirituelles qui structurent l'évolution des formes dans la nature, par exemple