

Hypnose et kinésithérapie



Jad Wehbe^a
Yendi Safar^b

Hypnosis and physiotherapy

^aAchrafieh, Liban

^bAdonis, Liban

Reçu le 28 septembre 2014 ; accepté le 11 mars 2015

RÉSUMÉ

L'hypnothérapie est désormais une technique scientifiquement validée, démontrée par imagerie cérébrale, surtout grâce aux techniques plus modernes d'imagerie médicale. Les études en imagerie médicale ont aussi permis de décrire l'état hypnotique comme un état de conscience spécifique qui le différencie des autres états de conscience. Cet état de conscience se définit surtout par un état de perméabilité mentale, ou suggestibilité. Celle-ci est caractérisée par une capacité accrue à produire des changements souhaitables aux niveaux de la motivation, de l'habitude, du mode de vie, de la santé, la perception, et le comportement, ainsi qu'une modification des sensations physiques. L'hypnose intéresse le kinésithérapeute dans la mesure qu'elle comporte un niveau de preuve plus important que bien d'autres des outils conventionnels utilisés dans la kinésithérapie. Les techniques de base de l'hypnose sont les suivantes : l'entretien vise à sécuriser le patient, en éliminant toutes les idées fausses préconçues à propos de l'hypnose et créer une attente la plus positive possible ; la suggestion : c'est la technique la plus puissante de l'hypnose : suggestion directe, suggestion indirecte, suggestion post-hypnotique, autosuggestion ; l'induction : c'est le processus de passage d'état d'éveil habituel vers l'état hypnotique ; la visualisation consiste à vivre virtuellement un événement précis proposé par le thérapeute. Elle est récemment et fréquemment utilisée par les kinésithérapeutes dans la rééducation en traumatologie, rhumatologie et neurologie, où efficacité est améliorée par l'usage de l'hypnose. L'hypnose agit au niveau du subconscient, le siège des émotions, des habitudes et des automatismes. Le subconscient transmet la commande à l'inconscient qui à son tour traduira ces émotions en réactions somatiques. En parallèle, la neurophysiologie des suggestions hypnotiques est actuellement bien définie, ainsi que celle de la perméabilité cérébrale qui est associée à l'augmentation du débit sanguin cérébral régional au niveau du système attentionnel du cerveau. D'autre part, l'attente positive et l'appellation de « l'hypnose » semblent avoir des effets remarquables sur l'efficacité de la procédure. Les études cliniques ont démontré une efficacité sur les douleurs en générales, les céphalées de tension et la migraine, les douleurs temporo-mandibulaires, la lombalgie chronique, l'arthrose et les douleurs ostéo-articulaires, le syndrome douloureux régional, la fibromyalgie, les douleurs du membre fantôme, la rééducation sportive, la colopathie fonctionnelle, le stress et l'anxiété, et bien d'autres pathologies. L'hypnose est un outil puissant et utile pour la pratique quotidienne des kinésithérapeutes.

Niveau de preuve. – NA.

© 2015 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés

Anxiété
Arthrose
Brûlé
Céphalée
Conscient
Entretien
Fibromyalgie
Hypnothérapie
Hypnose
Induction
Inconscient
Lombalgie
Migraine
Neurophysiologie
Posture
Kinésithérapie
Rééducation
Stress
Subconscient
Suggestion
Visualisation

Keywords

Anxiety
Osteoarthritis
Burns
Headache
Conscious
Interview
Fibromyalgia
Hypnotherapy
Hypnosis
Induction
Unconscious
Lumbago
Migraine
Neurophysiology
Posture
Physiotherapy
Rehabilitation
Stress
Subconscious
Suggestion
Visualization

Auteur correspondant :

J. Wehbe,
Achrafieh, Liban.
Adresses e-mail :
jad_w@hotmail.com,
wehbejad@yahoo.com
(J. Wehbe)

DOIs des articles originaux :

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.013>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.015>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.010>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.012>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.024>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.011>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.03.014>

© 2015 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

SUMMARY

Hypnotherapy is now a validated evidence-based science, demonstrated on brain imaging, especially thanks to modern techniques of medical imaging. Imaging studies further enabled the hypnotic state to be described as a specific state of consciousness, differentiating it from other states of consciousness. This state of consciousness is primarily characterized by a state of mental permeability or suggestibility, showing an increased ability to produce desirable changes in motivation, habits, lifestyle, health, perception and behavior as well as modifying physical sensation. Its usefulness is interesting for physiotherapists since hypnosis has higher levels of evidence than many other conventional tools used in physiotherapy. The basic techniques of hypnosis are: *the interview* seeks to put the patient at ease, eliminating all preconceived misconceptions about hypnosis and creating treatment expectations that are as positive as possible; *suggestion* is the most powerful technique in hypnosis: direct suggestion, indirect suggestion, post-hypnotic suggestion, and self-suggestion; *induction* is the process of transition from the usual waking state to the hypnotic state; *visualization* consists in a virtual experience of a specific event proposed by the therapist. It is often used by physiotherapists in traumatologic, rheumatologic and neurologic rehabilitation, where efficacy is improved by hypnosis. Hypnosis affects the subconscious, which is the center of emotions, habits and automatisms. The subconscious transmits commands to the unconscious mind, which in return translates these emotions into somatic feelings and reactions. In parallel, the neurophysiology of hypnotic suggestion is currently well-defined, as is the brain permeability associated with increased regional cerebral blood flow in the attentional system of the brain. Furthermore, positive expectation and labeling of "hypnosis" seem to have remarkable effects on the efficacy of the procedure. Clinical studies have shown efficacy on pain in general, tension headache and migraine, temporomandibular pain, chronic low back pain, osteoarthritis and bone and joint pain, fibromyalgia, regional pain syndrome, phantom limb pain, sports rehabilitation, irritable bowel syndrome, stress and anxiety, and many other pathologies. Hypnosis is a powerful and very useful tool in everyday physiotherapy.

Level of evidence. – NA.

© 2015 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

L'hypnose existe depuis le début de l'humanité et fait partie de notre vie quotidienne (voir le 1^{er} article de ce dossier). C'est un complément précieux et de grande utilité aux techniques et aux traitements disponibles pour tous les professionnels de santé.

L'hypnothérapie est une procédure par laquelle le professionnel propose au patient des suggestions produisant des changements tant sur le plan physique que sur le plan psychique. Elle peut éventuellement produire des changements souhaitables aux niveaux de la motivation, de l'image de soi-même, de l'habitude, du mode de vie, de la santé, de la perception, des pensées et du comportement, ainsi qu'une modification des sensations physiques [1,2].

Cet article abordera en premier lieu les définitions classiques de l'hypnose ainsi que les changements neurophysiologiques et neurovasculaires sous hypnose. Ensuite, il traitera en détail les techniques de bases et les principes de l'hypnothérapie. Et enfin, il comportera les différents domaines d'applications où l'hypnose pourrait être un plus pour la pratique de la physiothérapie.

En début des années 1990, les mécanismes neuronaux en rapport avec l'hypnose n'étaient objectivés que par des électro-encéphalogrammes (EEG).

L'introduction des techniques plus modernes d'imagerie médicale, telles que l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) et la tomographie par émission de positons (TEP) dans le domaine des neurosciences, a permis l'étude fonctionnelle et morphologique du cerveau [3–5].

Ces outils de mesures ont apporté des éléments de compréhension, tant sur le phénomène de l'hypnose que sur le fonctionnement du cerveau sous hypnose. Ils ont permis d'établir un parallèle entre les impressions subjectives ressenties par un patient sous hypnose et les changements physiques observables apparaissant au niveau de différentes régions cérébrales. Les études en imagerie médicale ont aussi permis de décrire l'état hypnotique comme un état de conscience spécifique qui le différencie des autres états de conscience tels que le sommeil, l'état de veille et la méditation [3,5,6].

Les articles et publications scientifiques concernant les applications médicales de l'hypnose se multiplient en nombre et leur qualité ne fait que s'améliorer (voir *infra*).

Note de la rédaction

Cet article fait partie d'un ensemble indissociable publié dans ce numéro sous forme d'un dossier nommé « Hypnose : agir sur l'inconscient pour une rééducation intégrale » et composé des articles suivants :

- Gedda M. Hypnose : agir sur l'inconscient pour une rééducation intégrale. *Kinesither Rev* 2015;15(162).
- Moreni A, Barber A. Origines et histoire de l'hypnose. *Kinesither Rev* 2015;15(162).
- Wehbe J, Safar Y. Hypnose et kinésithérapie. *Kinesither Rev* 2015;15(162).
- Ansel B, Mareau C. Hypnose en rééducation pédiatrique : de la suggestion hypnotique à l'hypnose conventionnelle. *Kinesither Rev* 2015;15(162).
- Théron JN. L'hypnose peut-elle être un adjuvant à la rééducation des dystonies de fonction et des amputations de la main ? *Kinesither Rev* 2015;15(162).
- Barber A, Moreni A. Place de l'hypnose dans le traitement des syndromes douloureux régionaux complexes. *Kinesither Rev* 2015;15(162).
- Cercleron F. Hypnose, douleurs et kinésithérapie : données de la littérature et réflexions. *Kinesither Rev* 2015;15(162).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2622362>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2622362>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)