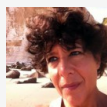




## L'autohypnose pour soulager les greffés du poumon

Une étude originale va tenter de prouver l'intérêt de l'autohypnose sur une trentaine de patients, tous en attente d'une transplantation pulmonaire.



**PREMIÈRE.** A **l'hôpital Foch** (Suresnes) va démarrer un travail original soutenu par la Fondation Apicil (voir encadré). Son objectif, évaluer l'intérêt de l'autohypnose sur une trentaine de patients, tous en attente d'une transplantation pulmonaire. En

pratique, il sera proposé aux candidats à cette chirurgie lourde – 60% de ces patients présentent des douleurs avant, pendant et après la greffe – d'apprendre avant l'intervention à se mettre eux-mêmes dans un état particulier de conscience modifié et de plonger, quand ils en ressentent le besoin, dans un espace de rêverie pour prendre de la distance avec la réalité, désamorcer leur angoisse et réduire leur stress.

### Des exercices de relaxation et d'autohypnose

Le travail va inclure environ 75 patients qui seront divisés en deux groupes. Le premier dit contrôle, sans conseil particulier, le second bénéficiera lui d'au moins deux consultations préalables d'hypnose et de la remise d'un CD par l'équipe du Dr Mireille Michel-Cherqui, anesthésiste réanimateur et coordonnateur de l'étude. Ce CD, élaboré dans un studio d'enregistrement, comprend des exercices de relaxation et d'autohypnose, pour permettre aux patients de pratiquer à leur domicile l'apprentissage de ces techniques. "Comme imaginer s'asseoir dans un fauteuil de nuages et ressentir totalement et pleinement cette action, détaille l'anesthésiste. Selon les cas, l'apprentissage est plus ou moins long et comme tout apprentissage nécessite d'être répété. Ce n'est pas magique."

### Nous voulons confirmer par une étude scientifique les impressions du mieux perçues par les patients"

Responsable de l'unité douleur à **l'hôpital Foch**, Mireille Michel-Cherqui s'est formée depuis 2008 aux techniques d'hypnose Ericksonienne comme sa collègue le Dr Barbara Szekely et partage ce savoir-faire avec d'autres membres de son équipe (psychologues, infirmières anesthésistes, sophrologue...). "Nous voulons confirmer par une étude scientifique les impressions du mieux perçues par les patients", explique-t-elle. Le projet doit durer au moins trois ans. 50 patients sont déjà inclus. Son principe est avant tout de donner de l'autonomie à la personne afin qu'elle puisse réduire elle-même son anxiété en situation de stress. L'étude vérifiera, via des questionnaires et des grilles d'évaluation standardisées, que les douleurs, la qualité de vie, le vécu de la transplantation seront meilleurs dans le groupe formé à l'autohypnose.

Exemple avec Jérôme, 28 ans. Greffé il y a deux ans pour une mucoviscidose, il avait bénéficié de cette approche. "Cette proposition m'avait intrigué au début mais j'étais curieux et elle m'a aidé à passer le cap", se souvient-il. Depuis, les exercices d'autohypnose lui ont non seulement servi après l'intervention, au moment de la réalisation de gestes médicaux (pose de cathéters) mais aussi, une fois sorti de la transplantation, pour s'installer dans le fauteuil de nuages dans des moments de stress, comme avant un entretien d'embauche !

Une fondation engagée contre la douleur

Reconnue d'utilité publique depuis 2004, la Fondation Apicil intervient depuis 12 ans face à la douleur physique et psychique à tous les âges de la vie. Elle encourage des projets et initiatives innovantes proposés par des équipes de soignants qui ont pour objectif le recul de la douleur en complément des traitements médicamenteux. A ce jour, 7 millions d'euros ont été consacrés à près de 500 projets. A raison environ d'1 million d'euros par an. "Aujourd'hui, près de 70% des projets que nous soutenons sont en lien avec l'hypnose, détaille Nathalie Aulnette, sa directrice.

Tout le monde y trouve son compte, les patients bien sûr mais aussi les soignants".