

QUAND L'HYPNOSE LIBÈRE LA CONSCIENCE

- Henri-Mondor, à Créteil, a également validé l'efficacité des TAC lors d'opérations chirurgicales à travers plusieurs études.

Pour les applications en psychiatrie, nous nous sommes penchés sur le cas des troubles anxieux, plus précisément de la claustrophobie et des attaques de panique. Nous l'avons étudié dans le contexte des examens IRM à l'hôpital privé de Thiais, où l'un d'entre nous (Bruno Suarez) exerce en tant que radiologue. À ce jour, nous avons proposé les TAC à plus de 350 patients qui souffraient de claustrophobie sévère ou d'attaques de panique. En temps normal, ils auraient été incapables de passer un examen IRM, qui leur aurait causé une trop forte angoisse car il nécessite de rester enfermé pendant vingt minutes dans le tunnel étroit de l'appareil. Mais tous ceux qui ont accepté une séance préalable de TAC – soit 80% des sujets – y sont parvenus sans anxiété excessive.

HYPNOTISÉ, ON RESPIRE MIEUX

De son côté, l'équipe de François Larue, médecin anesthésiste à l'hôpital de Bligny, et de Hernan Anllo, chercheur au Laboratoire de Sciences Cognitives et Psycholinguistique de l'université Paris Diderot, a testé l'effet des TAC sur un autre type de souffrance psychologique : celle qui résulte des insuffisances respiratoires chroniques. Qu'il s'agisse d'asthme, de maladies

respiratoires ou de conséquences graves du tabagisme, la difficulté à respirer constitue au quotidien une source d'anxiété majeure. Dans une étude randomisée, les chercheurs ont donc proposé une séance de TAC à une vingtaine d'entre eux. Avec, à la clé, une nette réduction de l'anxiété. Sans doute en partie grâce à cet apaisement, leur respiration s'est en outre régularisée, ce qui s'est traduit par une meilleure oxygénation du sang. Au service de radiologie de l'hôpital privé de Thiais, nous utilisons alors une version simplifiée des TAC pour soulager les patients victimes du Covid-19, également en grande souffrance respiratoire, avant de leur faire passer un examen des poumons.

La transformation de l'hypnose classique en TAC a aussi permis de lever certaines contre-indications. On déconseillait ainsi d'utiliser cette méthode pour traiter les psychoses, comme la schizophrénie, car il était question d'états de « dissociation », aussi bien dans le cadre de cette maladie que dans celui de l'hypnose. Mais ce terme, apparu il y a plus d'un siècle, était utilisé avec un flou certain dans les deux cas et ne désignait pas vraiment la même chose (un « morcellement du moi » pour la schizophrénie, le sentiment d'être « à la fois ici et ailleurs » pour l'hypnose). En outre, les recherches en neurosciences ont montré que les mécanismes cérébraux mis en jeu par cette technique et par la maladie ne sont pas les mêmes. Bref, nulle raison solide de croire que l'hypnose risque d'aggraver les symptômes chez les patients psychotiques.

Nous avons donc supprimé toute référence à la dissociation dans les TAC et Juliette Grémion, cheffe du service de psychiatrie à l'hôpital Paul-Guiraud, à Villejuif, a expérimenté cette technique avec 30 patients psychotiques, dans une étude qu'elle a présentée au dernier congrès du Citac. Les résultats sont frappants, avec une amélioration des symptômes chez 80% d'entre eux. Ce fut par exemple le cas chez Gérard, charmant monsieur de 70 ans qui répétait en boucle « Le diable me parle ». Pour les séances de TAC, il a choisi comme objectifs de « décontracter son visage », « calmer une jambe » ou « détendre un pied qui bouge quand je mange ». Chaque séance était l'occasion pour lui de se reconnecter avec le Gérard d'avant la maladie, en revivant des moments du passé grâce à l'imagerie mentale : il se promenait dans les rues de son enfance, nageait dans une piscine, apprenait la guitare... Peu à peu, il a trouvé un profond apaisement et les visites du diable se sont raréfiées.

Soulignons une fois de plus l'importance d'être à l'écoute des patients. Dans les enquêtes,

Gérard, un patient schizophrène, entendait régulièrement le diable lui parler. Grâce à des séances régulières de TAC, ce symptôme s'est fortement atténué.