

En matière d'anesthésie, l'hypnose connaît un essor spectaculaire. Présentation d'une technique de rêve.



BON À SAVOIR

Une centaine d'opérations sous hypnose ont déjà été réalisées cette année à Saint-Luc. Pour répondre à la demande, deux nouveaux anesthésistes spécialisés en hypnose, les Drs Barbara Brui et Marie-Agnès Docquier, viennent de rejoindre les Drs Christine Watremez et Fabienne Roelants.

Allongée dans la salle d'opération, Lydie semble vivre un pur moment de relaxation. Les yeux fermés, le visage serein, la respiration à la fois lente et régulière, elle est comme transportée, en pensées. À ses côtés, une anesthésiste lui parle doucement, d'une voix monocorde. Elle lui décrit des paysages et lui évoque des sensations, comme si elle l'accompagnait dans un voyage imaginaire. Apaisée, Lydie est insensible aux gestes du chirurgien, qui procède pourtant à l'ablation de sa thyroïde. Cette patiente a choisi de se faire opérer par anesthésie sous hypnose. Une pratique qui constitue une alternative originale et sécurisée aux anesthésies générales, et peut également faire office de complément aux anesthésies régionales et aux sédatations.

Dissocier le corps et l'esprit

«L'hypnose vise à permettre une dissociation entre le corps et l'esprit. Le corps est évidemment présent dans la salle d'intervention, mais l'esprit s'échappe», explique le Dr Fabienne Roelants anesthésiste et spécialiste de l'hypnose à Saint-Luc.

Chirurgies plastiques, endocriniennes, mais aussi gynécologiques ou vasculaires se marient parfaitement avec l'hypnose, en raison de leur caractère relativement superficiel.

«Il faut que le chirurgien soit d'accord. Il est important qu'il ait confiance en la technique et qu'il estime que l'opération se prête à l'exercice. S'il estime que les conditions sont remplies, c'est lui qui évoque avec le patient la possibilité de recourir à l'hypnose. Il en fait la

HYPNOSE: la chirurgie en douceur

L'HYPNOSE vise à permettre
une DISSOCIATION
entre LE CORPS ET L'ESPRIT

suggestion au moment de l'indication opératoire, c'est-à-dire lorsqu'il propose l'intervention chirurgicale», souligne le Dr Christine Watremez, autre anesthésiste spécialiste de la technique. La motivation du futur opéré est également essentielle: il devra «jouer le jeu» et laisser son inconscient prendre le dessus pour rendre l'hypnose possible. Cet abandon de soi, sous la maîtrise d'un expert, requiert une participation active, qui nécessite une préparation.

Faire revivre un beau souvenir

«Un médecin anesthésiste-réanimateur m'a rencontrée quelques jours avant l'opération», raconte Lydie. «Comme j'étais intéressée par la proposition du chirurgien, il m'a expliqué en quoi

consistait cette technique. J'ai été soulagée de savoir que l'hypnose pourrait être un substitut efficace.» Cet entretien permet au spécialiste d'expliquer les règles du jeu. «Nous demandons au malade d'identifier un moment très agréable de sa vie, ou un endroit qu'il affectionne particulièrement», déclare le Dr Watremez. «Le jour de l'opération, le patient nous décrit son souvenir. C'est ce souvenir, que nous faisons rejaillir juste avant que ne commence l'intervention, qui lui permettra d'atteindre un état de détachement caractéristique de l'hypnose.»

Toujours une solution de secours

Une heure avant l'opération, un calmant lui a tout de même été admi-

nistré, pour l'aider à se relaxer. Une anesthésie locale sur la zone opérée est également prévue. «L'intervention ne débute que si la personne est sous hypnose», précise le Dr Roelants. «Si le patient présente un signe d'inconfort durant la chirurgie, nous pouvons lui donner un antidouleur. Et si la méthode ne convient pas au patient, il est toujours possible de recourir à l'anesthésie générale.» Des «solutions de secours» qui rassurent généralement les candidats à l'hypnose, même si, en pratique, leur utilisation est rarissime.

Suggérer un meilleur confort postopératoire

Lorsque le chirurgien a terminé son travail, l'anesthésiste interrompt l'hypnose, en reprenant une voix normale. «Mais, juste avant, nous lui faisons quelques suggestions sur son confort postopératoire. Nous avons constaté que les patients hypnotisés avaient, par exemple, une meilleure cicatrisation et souffraient moins de douleurs», explique le Dr Watremez. Autre avantage: en raison de l'absence d'anesthésie générale, il n'y a pas de phase de réveil et les patients sont sur pied rapidement! //



L'HYPNOSE EN 3 POINTS

- + **Une conscience modifiée**
L'hypnose permet de se dissocier, c'est-à-dire d'avoir l'esprit «ailleurs» que dans la réalité. Il s'agit donc d'un état de conscience modifié.
- + **Ses bienfaits**
Elle réduit la sensation douloureuse, mais aussi l'anxiété qui l'accompagne. Elle permet au patient de se remettre plus rapidement de l'opération (absence de nausées parfois causées par les produits anesthésiants).
- + **Accessible à tous**
L'hypnose n'est pas réservée aux patients ou personnes particulièrement suggestibles ou influençables. La démarche est accessible à chacun, à condition d'en avoir la volonté.