

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 79

**Artikel:** Douleur : et si vous osiez l'hypnose médicale?  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830597>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## santé &amp; forme

## Douleur

## Et si vous osiez l'hypnose médicale ?

Médecins ou hôpitaux proposent désormais l'hypnose pour surmonter la douleur, voire comme alternative à certaines anesthésies. Deux patients témoignent.

« Dans notre service, nous proposons à nos patients le recours à l'hypnose pour peu qu'ils ressentent de l'anxiété ou des douleurs. L'approche et la manière de procéder varient d'une personne à l'autre. Nous ne sommes pas dans un

protocole rigide comme si nous étions dans un schéma d'hypnose de laboratoire. »

Infirmière aux soins intensifs et au Centre d'antalgie du CHUV, Maryse Davadant pratique l'hypnose médicale depuis une dizaine d'années. Une dis-

cipline très éloignée du grand barnum auquel nous pouvons assister lors des numéros de cabaret. Ici, il n'est pas question de spectacle, mais d'aide et de soutien au patient à qui il est permis de prendre suffisamment de distance avec la douleur pour ne plus la ressentir que comme un symptôme très lointain. Ce qui pousse Maryse Davadant à préciser qu'elle n'est pas hypnotiseuse, mais praticienne en hypnose. Nuance. Chaque jour dans le cadre de son >>>



Si la personne a envie, qu'il s'agisse de dentisterie ou de médecine, le procédé de l'hypnose fonctionnera.

## BEAUTÉ

Quel rouge à lèvres choisir? Nos conseils.

38

## SPORT

Le vélo, sport pour tous par excellence! Attention, quelques mesures de base à ne pas oublier.

40

## L'INFOGRAPHIE

De nouvelles molécules contre le cholestérol.

44

## YEUX

Vos yeux coulent sans cesse? Les mesures à prendre.

45

travail, elle se sert de cet outil encore peu usité, pour apaiser les souffrances et les angoisses.

En Suisse, pour les médecins intéressés, seule une formation donnée par l'Irhys (Institut romand d'hypnose suisse) délivre un certificat d'apti-

« L'approche ou la manière varie d'une personne à l'autre »

MARYSE DAVADANT, INFIRMIÈRE, CHUV



tude reconnu par la FMH, tandis que, pour les professions paramédicales, le même institut en partenariat avec HES SO Valais propose un CAS (*Certificate of Advanced Studies*) également reconnu, en art et techniques hypnotiques dans le domaine de la santé et du social. Loin du charlatanisme, la pratique est donc rigoureusement encadrée.

Son mécanisme d'action reste pourtant encore flou. Les recherches, effectuées notamment grâce aux avancées de la neuro-imagerie, ont permis de déceler que, sous hypnose, l'activité cérébrale est modifiée. Certaines parties du cerveau sont alors activées. Si ces découvertes ouvrent de nouvelles pistes aidant à mieux comprendre les mécanismes cérébraux de la douleur, personne ne peut, à ce jour, expliquer avec précision comment et pourquoi le fonctionnement hypnotique module nos perceptions.

#### NOUS EXPÉRIMENTONS TOUS L'HYPNOSE AU QUOTIDIEN

Utilisée en dentisterie, en médecine, en anesthésie comme en psychothérapie, l'hypnose agit sur l'aspect émotionnel et sensitif de la douleur, en induisant une modification de la perception que nous en avons. Interférer sur nos émotions augmente le seuil de la douleur qui n'est plus ressentie comme envahissante, désagréable ou extrêmement inconfortable. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il n'est pas nécessaire d'être détendu pour être réceptif, rappelle Maryse Davadant: «Ce n'est pas une séance de relaxation ou de sophrologie. C'est une technique de communication très variable en fonction de chaque cas. Certains y sont plus sensibles que d'autres. Ce qui explique qu'il faut s'adapter au patient pour que

la démarche prenne du sens pour lui et qu'il puisse s'y engager naturellement. Lorsque quelqu'un a très mal, il est déjà en état d'hypnose, mais dans un état négatif. Toute son attention est focalisée sur la douleur. A l'hôpital, ceux qui souffrent n'ont qu'une envie: ne plus avoir mal. Ce qui les rend réceptifs.»

Si la personne en a envie, le procédé fonctionnera. Chacun d'entre nous connaît d'ailleurs la transe naturelle, celle qu'on expérimente lorsqu'on est au volant, quand on conduit, tout en étant un peu ailleurs. Nous sommes toujours en état de vigilance, mais nous n'imprimons pas forcément le paysage. Le même processus intervient, par exemple, si nous sommes focalisés sur un livre sans entendre que quelqu'un nous appelle. Sans pour autant être endormis, nous prenons de la distance par rapport à notre environnement.

#### « CE N'EST PAS L'ANESTHÉSIE DE DEMAIN »

Utilisée dans le secteur de l'anesthésie depuis les années 1990, l'hypnose-sédation améliore nettement le confort des patients, tout en diminuant ou en supprimant les doses de sédatifs. Mais il ne faut pas penser qu'elle va remplacer l'anesthésie classique, comme le souligne Adriana Wolff, médecin anesthésiste à l'Hôpital universitaire de Genève. «C'est plutôt une alternative possible à proposer. L'hypnose est adaptée

**MATTEO  
SUDAN**  
28 ANS,  
FRIBOURG

## « Un jour, j'ai expliqué aux soignants que j'aimais bien être endormi »

«J'avais 19 ans, en 2007, lorsque j'ai été transporté au CHUV à la suite d'un accident de voiture. J'avais le corps brûlé à 65%. J'ai été plongé dans un coma artificiel pendant un mois et demi durant lequel les chirurgiens avaient fait plusieurs greffes de peau. Quand je me suis réveillé, cela n'a pas été facile. Trois fois par semaine, il fallait me faire une anesthésie générale pour la douche et les soins. Ce n'était pas le top. Un jour, j'ai expliqué aux soignants que

j'aimais bien être endormi. Et je crois que mes paroles les ont inquiétés. Ils ont eu peur que je m'habitue trop aux médicaments et que je ne puisse plus m'en passer. Avec l'infirmière qui s'est occupée de moi, nous avons décidé que nous allions essayer de me doucher sans m'endormir, en utilisant l'hypnose. Nous nous sommes exercés avant de commencer vraiment. Elle me permettait de me concentrer sur autre chose, d'imaginer une histoire dans laquelle

je me sentais bien, une balade à vélo, n'importe quoi. La douche s'est très bien passée, et nous avons continué. Je ressentais les vibrations, mais j'étais absorbé ailleurs, ce qui me permettait de ne pas avoir mal. Aujourd'hui, je vais très bien. Et je suis très reconnaissant à la personne qui s'est occupée de moi. Grâce à cette méthode, elle m'a infiniment aidé. Nous avons beaucoup parlé, elle était très à mon écoute et elle m'a permis d'aller mieux.»

pour beaucoup d'actes chirurgicaux ou de gestes invasifs, comme pour des opérations de parathyroïdes, de tumeurs du sein, en gynécologie ou lors d'une coloscopie. Elle est appelée hypno-sédation par tradition, mais il n'est pas absolument nécessaire d'utiliser de calmant. Pour l'instant, je n'imagine pas qu'on puisse pratiquer une grosse intervention sans être anesthésié "classiquement" même si, dans d'autres pays, le panel d'intervention réalisé sous hypnose peut être bien plus large.»

La clé pour réussir une hypno-sédation? Elle réside dans la collaboration entre le patient, l'anesthésiste, mais aussi le chirurgien, selon Adriana Wolff. Qui l'avertit des différentes étapes de son intervention, ce qui lui permet de suivre ce qu'il fait et de transmettre au patient ces informations en lui inspirant une autre phase de travail imaginaire. Par exemple, en évoquant une difficulté comme un rocher à franchir sur la promenade qu'il entreprend mentalement. Tout en l'accompagnant dans son autosuggestion, l'anesthésiste reste toujours prêt à pratiquer une anesthésie générale en cas de nécessité ou d'inconfort du patient.

Une garantie rassurante pour chacun des protagonistes. Après chaque intervention, Adriana Wolff est frappée par la véritable satisfaction ressentie par les patients, heureux d'avoir pu jouer un rôle actif au cours de l'opération. L'hypnose leur révèle une compétence qui leur était jusqu'alors inconnue, et qui les rend capables de gérer leur douleur.

Pour les praticiens en hypnose, sa pratique continuera à prendre de l'ampleur dans le monde médical qui semble avoir dépassé les réticences ressenties à son égard par le passé. Pour l'instant, trop peu de médecins et de thérapeutes sont formés pour pouvoir la généraliser. Mais elle semble avoir de beaux jours devant elle, d'autant que le cerveau est encore loin d'avoir livré tous ses secrets.

MARTINE BERNIER

#### EN SAVOIR PLUS:

Sur le site de l'Irhy, vous trouverez notamment la liste des praticiens pratiquant l'hypnose dans votre région : [www.irhys.ch/](http://www.irhys.ch/)

#### WEB

Hypnose : êtes-vous prêts à faire le pas? Témoignez sur [generations-plus.ch](http://generations-plus.ch)

## HYPNOSE : COMMENT ÇA MARCHE

Si vous pensiez que l'hypnose médicale fonctionne sur le modèle du fakir hypnotisant Tintin dans les *Cigares du pharaon*, vous risquez d'être déçus. Chaque thérapeute possède sa propre approche pour entrer en communication avec son patient et l'inciter à s'évader progressivement. Invité à se détendre en fermant les yeux ou en fixant un point précis, la personne se concentre sur certaines zones de son corps ou imagine un scénario idéal, accompagnée par la voix douce de son praticien. Pour les médecins et les thérapeutes utilisant cette méthode, le pouvoir de transformation se trouve non pas dans l'esprit de l'hypnotiseur, mais bien dans celui du patient. L'Irhy (Institut romand d'hypnose suisse) forme chaque année

44 médecins et psychologues et 24 personnes issues du milieu paramédical. Cette dernière formation, qui avait jusqu'ici lieu tous les deux ans, sera annuelle dès 2017.



## « J'ai l'impression d'être chez moi »

« En janvier 2014, j'ai dû me faire retirer des nodules au niveau de la thyroïde. Auparavant, j'avais vécu une mauvaise expérience avec une anesthésie générale qui s'était très mal passée. J'étais très angoissée, je craignais de mourir et j'ai tout de suite refusé qu'on m'endorme pour cette opération. L'anesthésiste m'a proposé l'hypnose et m'a préparée pendant deux séances. Elle m'a expliqué l'intervention et m'a appris comment me réfugier dans un monde à part, avec les gens que j'aimais. Le jour de l'opération, elle m'a fait une anesthésie locale et m'a aidée à m'évader en prenant possession de la salle. Pendant toute l'opération, j'ai eu l'impression d'être chez moi. J'étais convaincue que l'anesthésiste était ma maman et le chirurgien mon papa! Je sentais une douleur très, très lointaine, qui ne me gênait pas du tout. Nous avons mis au point des codes qui auraient permis d'augmenter l'anesthésie, en cas de besoin. A la fin de l'intervention, l'anesthésiste m'a fait "revenir", et je n'ai jamais eu la moindre séquelle ou une douleur après l'opération. J'ai continué de croire, pendant quelques jours, que les deux médecins étaient mes parents, au point que j'avais envie d'aller les revoir. Mais ce sentiment a passé au bout de quatre ou cinq jours! Je sais, aujourd'hui que, si je devais être réopérée pour quoi que ce soit, je demanderais à réutiliser l'hypnose. Et je n'aurais absolument pas peur. »

**RÉGINE NYANDWIECUYER**  
41 ANS, GENÈVE