



"Les patients récupèrent p



Pr Marie-Elisabeth Faymonville, anesthésiste, CHU de Liège (Belgique), pionnière dans la recherche sur l'hypnose et la douleur.

Ça m'intéresse :

Quel est l'intérêt d'une anesthésie sous hypnose ?

Marie-Elisabeth

Faymonville : Il évite le coma pharmacologique de l'anesthésie générale et c'est mieux pour le cerveau. Les patients

recupèrent plus vite et ont moins d'effets secondaires. Nos études de cliniques sur les mécanismes neuro-physiologiques nous ont permis de donner du crédit à cet outil. **CM : N'y a-t-il pas de risques ?**

M.-E.F. : Non, car l'anesthésiste est aux côtés du patient. Si besoin, il agit avec d'autres techniques. L'hypnosédation associe l'hypnose, une légère sédation médicamenteuse et une anesthésie locale.

Pour certaines interventions, l'anesthésie générale reste nécessaire, mais si on peut l'éviter c'est mieux. Nous l'avons pratiquée sur 9 000 patients, seuls 18 ont dû passer à l'anesthésie générale.

Où s'adresser : affhy.fr, www.camkeys.eu; www.soi

sophrologie. Inventée dans les années 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, spécialiste en neuropsychiatrie, elle est née d'une synthèse entre méditation, yoga et relaxation. « Nous faisons émerger de la personne ses ressources, ses capacités et ses valeurs pour recréer les conditions de confiance en soi », affirme Richard Esposito, directeur du Centre de formation des sophrologues professionnels. Elle combine exercices corporels et techniques de visualisation et vise « la prise de conscience et l'unité corps-esprit », souligne-t-il. Lors-

qu'un sophrologue travaille avec des sportifs, par exemple, il interviendra sur la dimension psychocorporelle de la préparation, de l'épreuve et de la récupération physique. Côté maternité, « elle est bénéfique pour se préparer mentalement et physiquement à l'accouchement, gérer ses émotions et son stress pour vivre sa grossesse et accueillir le bébé en pleine conscience et sérénement », note Lætitia Merli, sophrologue à Aix-en-Provence. En pédagogie, Richard Esposito intervient dans les collèges et lycées pour « accompagner les élèves sur l'apprentissage, la mémorisation et la créativité. Lorsqu'on crée un EMC, l'élève apprend autrement. Au fur et à mesure que l'élève travaille en alliance avec le sophrologue, il regagne la confiance nécessaire et arrive à faire ressurgir le potentiel qu'il avait oublié en raison d'une souffrance, par exemple ». Côté santé, elle est aussi indiquée contre stress, angoisse, migraine, etc., avec là aussi des résultats cliniques...

patient est invité à s'approprier la technique, après quelques séances, il peut pratiquer l'auto-hypnose chez lui.

Nombre de thérapies font appel à l'hypnose pour soigner la dépression, les traumatismes graves, ou comme outil de connaissance de soi. Pour Isabelle Célestine-Hopitzau, psychologue spécialiste de l'hypnose au Centre d'évaluation et de traitement de la douleur au CHU Bicêtre, « la thérapie est là pour amener le patient à se positionner, à retrouver des repères et à se remettre dans le mouvement de sa vie. Car lorsqu'il est focalisé sur sa douleur, il se déprime, même s'il sait rationnellement ce qu'il faut faire, parfois ce n'est pas suffisant pour que ça lâche. L'intérêt de l'hypnose est de proposer un pas de côté, pour se reconnecter à son corps, aux autres et au monde qui vous entoure de façon différente et trouver une autre façon de réagir. Ce n'est plus avec le mental ou le contrôle qu'on va pouvoir changer. C'est justement en lâchant prise que quelque chose peut émerger ».

La sophrologie aide à avoir confiance en soi et à révéler son potentiel

Lâcher prise et retrouver confiance, c'est ce que propose aussi la sophrologie, « une discipline qui aide à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit », selon l'Académie internationale de