

Abstract - Groupe n°11

## **Hypnose et douleurs chroniques chez le médecin généraliste**

Jules Klay, Elsa Reitzel, Jonathan Ruggiero, Camille Waldvogel, Ines Wandelt

### *Problématique*

La douleur chronique est un problème important de santé publique, de par sa haute prévalence dans la population suisse (16%) et concerne 20 à 40% des patients en consultation chez le médecin généraliste. De plus, ces douleurs sont résistantes aux méthodes conventionnelles et de ce fait une approche alternative s'impose. L'hypnose est une méthode sans interactions médicamenteuses et potentiellement sans effets secondaires, se présentant comme un outil supplémentaire dans la prise en charge de ces patients avec douleurs chroniques chez le médecin généraliste.

### *Objectifs*

- Identifier l'utilisation actuellement faite de l'hypnose pour les douleurs chroniques par des médecins généralistes en Suisse romande.
- Déterminer les obstacles et les facilitateurs à une intégration de l'hypnose dans la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques.
- Explorer les idées d'amélioration possibles.

### *Méthodologie*

Nous avons commencé par effectuer une revue de littérature. Par la suite, nous avons réalisé des entretiens qualitatifs, semi-structurés, que nous avons enregistrés puis analysés. Notre échantillonnage était composé de 5 médecins généralistes formés en hypnose médicale, 1 infirmière formée en hypnose médicale également, 1 association de patients (Association Suisse des Fibromyalgiques) et l'IRHyS (Institut Romand d'Hypnose Suisse).

### *Résultats*

A partir de nos entretiens, nous avons pu constater que l'hypnose était peu utilisée chez le médecin généraliste et proposée tardivement, malgré une efficacité démontrée scientifiquement et une certaine demande de la part des patients.

Pour l'hypnose médicale en Suisse romande, la formation est proposée par l'IRHyS. Bien que la formation soit globalement appréciée par les médecins généralistes et qu'ils estiment nécessaire qu'elle soit de bonne qualité, ils la perçoivent souvent comme coûteuse en temps, investissement personnel et argent (coûts directs et indirects, par exemple nécessité de fermer le cabinet les jours de formation). L'IRHyS, quant à elle, tente de proposer des solutions pour le financement des cours et relève que parmi les 45 personnes formées chaque année, seuls 4 à 5 sont des médecins généralistes.

Concernant les assurances, il n'y a pas de point spécifique dans le TARMED pour faire rembourser une séance d'hypnose mais les généralistes peuvent la déclarer comme point de consultation psychosociale et psychosomatique. Elle est donc remboursée par l'assurance de base. Cependant, la pratique de l'hypnose allongeant les consultations de médecine générale, certains praticiens se font rappeler à l'ordre par Santé Suisse. De plus, certains patients semblent ignorer le fait que leurs consultations d'hypnose chez le médecin généraliste peuvent être remboursées.

Un manque d'information a également été relevé du côté des patients concernant les indications possibles, le déroulement d'une séance et les différences avec l'hypnose de spectacle. A ce sujet, nous avons recolté des avis divergents : certains médecins pensent que l'hypnose de spectacle aide à faire connaître son pendant thérapeutique et crée un engouement, alors que d'autres déplorent les mauvaises idées reçues véhiculées (notions de pouvoir, contrôle et manipulation). En outre, le manque de protection du titre « hypnose médicale » permet à des personnes sans formation adéquate de la pratiquer et pourrait ainsi ternir son image.

En pratique, les principaux obstacles sont le temps nécessaire pour une séance d'hypnose (environ 1 heure) et le cadre calme requis. En ce qui concerne les patients, le temps est également un problème à différents niveaux : durée de la séance, délai pour avoir un rendez-vous et temps de déplacement en raison du manque de praticiens dans certaines régions. En contrepartie, l'hypnose peut apporter beaucoup de

bénéfices pour certains patients, dont une meilleure relation avec leur médecin, un certain « empowerment » (patient plus actif dans sa prise en charge) notamment via l'autohypnose ainsi qu'une réduction de la prise médicamenteuse. De plus, la prise en charge par un médecin généraliste est souvent moins stigmatisante que par un psychiatre.

La confrontation aux limites de la médecine traditionnelle face aux douleurs chroniques peut pousser les médecins à se tourner vers l'hypnose, séduisante grâce à ses nombreuses indications. Par ailleurs, le médecin retire certains avantages personnels, comme une meilleure gestion du stress au quotidien et une relation plus sereine avec son patient.

Au vu des points abordés précédemment, nous avons récolté différentes idées d'amélioration. Les principales d'entre elles concernent la diffusion de l'information, par exemple : vulgarisation à la télévision ou dans des journaux par des professionnels de la santé, conférences publiques gratuites, cours pendant les études de médecine, sensibilisation pour les médecins généralistes, liste d'hypnothérapeutes par régions et publication de plus de littérature scientifique à haut niveau de preuve. Une autre idée serait de protéger le titre « hypnose médicale » pour en empêcher une pratique inadéquate.

### *Conclusion*

Au terme de ce travail, nous avons relevé que l'hypnose était encore peu utilisée en Suisse romande en raison de plusieurs facteurs cités plus haut. Cependant l'avenir s'annonce plutôt positif grâce notamment au phénomène de mode autour de l'hypnose.

### *Mots clés*

Hypnose ; douleurs chroniques ; médecin généraliste ; Suisse romande

Juin 2015