



Polémique autour du vin bio

- 31 GASTRONOMIE
- 30-33 VOITURES EN HIVER
- 34 RADIO-TV
- 35 SUDOKU
- 35 VOYAGE
- 36 MÉTÉO

# Quand l'hypnose n'a rien d'une magie

**SANTÉ • Le médecin anesthésiste Alain Forster évoque les applications de l'hypnose en milieu hospitalier: Elles restent encore modestes. Dès demain ont lieu à Morat les 3<sup>es</sup> Journées romandes d'hypnose suisse.**

ELISABETH HAAS

Elle est loin, l'image spectaculaire de Mowgli sous l'emprise du serpent Kaa. Au contraire, l'hypnose mobilise les ressources du patient et le rend actif face à son traitement. Aujourd'hui que son efficacité est prouvée par la recherche scientifique, l'hypnose rencontre un intérêt croissant en médecine. Anesthésistes, médecins, dentistes, psychothérapeutes, infirmières, sages-femmes la pratiquent au quotidien.

## Son application est reconnue en anesthésiologie

La FMH, Fédération des médecins suisses, reconnaît la formation complémentaire en hypnose médicale depuis 2000 et sa pratique est contrôlée depuis 1981 par la Société médicale suisse d'hypnose (SMSH), qui a depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2004 une antenne romande, l'Institut romand d'hypnose suisse (IRHyS). L'IRHyS contrôle notamment le registre des praticiens et assure leur formation.

Il organise du 8 au 10 novembre au Centre Loewenberg, à Morat, la 3<sup>e</sup> édition des Journées romandes d'hypnose suisse, destinées en priorité aux professionnels et pour la première fois également au grand public. Pour les personnes intéressées, l'IRHyS propose ce samedi une initiation aux techniques de l'autohypnose (inscription [www.jrhys.ch](http://www.jrhys.ch)).

Son application est notamment reconnue en anesthésiologie. Le point de la pratique actuelle avec Alain Forster, médecin adjoint responsable de l'unité d'anesthésiologie ambulatoire aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), étalablement public pionnier en Suisse en matière d'hypnose.

L'hypnose est aujourd'hui utilisée en chirurgie, pour remplacer les narcoses...

**Alain Forster:** C'est un aspect spectaculaire de l'hypnose, mais très contexte-dépendant. Oui cela peut se faire en théorie, mais il faut que la technique intéresse le patient et le chirurgien, de manière à créer un contexte favorable. C'est une affaire d'équipe. Une étude du Centre hospitalier universitaire de Liège (B) montre que l'hypnose permet de diminuer les doses de médicaments anesthésiants, pour que les patients soient plus vite remis sur pied.

Et aux HUG?

Il y a peu d'intérêt. En salle d'opération, je ne remplace l'anesthésie par l'hypnose qu'exceptionnellement. Par année, cela se compte sur les doigts d'une main. Ici, j'utilise l'hypnose quand nous ne pouvons pas faire d'anesthésie, par exemple dans le traitement des grands brûlés. L'anesthésie classique - générale ou loco-régionale - est bien contrôlée. Les chirurgiens en ont l'habitude. Donc pourquoi changer? L'application systématique de l'hypnose exigerait un changement d'habitude en salle d'opération, qui prend du temps. Par comparaison, le passage de l'anesthésie générale à l'anesthésie loco-régionale a pris une vingtaine d'années.

En quoi les HUG sont-ils pionniers en Suisse dans la pratique de l'hypnose?

Nous défendons une prise en charge globale du patient. Je m'occupe personnellement de douleurs et de peurs, mais des composantes affectives sont aussi à l'œuvre dans le cadre d'un traitement. Les solutions dépendent du vécu, de l'histoire, des émotions des patients. A Genève, un groupe réunit des dermatologues, gastro-entérologues, psychologues, anesthésistes, etc. pour partager le suivi des patients. Sans qu'un nouveau métier se soit créé, il y a eu une reconnaissance officielle de la pratique et de l'efficacité de l'hypnose.



En salle d'opération, l'hypnose ne remplace l'anesthésie qu'exceptionnellement, pour le moment. KEYSTONE

La FMH ne reconnaît l'hypnose que depuis sept ans. Il a fallu du temps jusqu'à ce que l'hypnose soit reconnue...

J'ai été formé au début des années 70 et je suis entré aux HUG en 1977. En tant qu'anesthésiste, j'évoluais dans un climat plus favorable à l'hypnose que les psychologues. Je me suis beaucoup impliqué, en m'occupant surtout de grands brûlés. Mais un psychiatre comme Philippe Bourgeois faisait cela en se cachant jusqu'en 1980. Le CHUV n'a d'ailleurs repris l'hypnose pour traiter les grands brûlés que ces trois dernières années. Actuellement, nous sommes dans une phase croissante. L'hypnose se développe, notamment dans les soins palliatifs.

Comment expliquez-vous cet intérêt croissant pour l'hypnose?

L'IRM fonctionnel a permis de faire un bond en avant, il y a cinq ans environ. Aujourd'hui

on peut objectiver l'hypnose. Les recherches neurologiques permettent de comprendre ce qui se passe sous hypnose: on voit que les comportements du cerveau diffèrent par rapport à l'état habituel, quelles parties du cerveau fonctionnent sous hypnose et lesquelles non. Jusqu'à présent, nous n'avions que des hypothèses. L'électro-encéphalogramme ne permettait pas de voir des changements spécifiques dans le cerveau.

Vous-mêmes, dans quel cadre pratiquez-vous l'hypnose?

Il y a deux grandes pistes, où l'hypnose est reconnue et enseignée: la douleur et la peur. Ces domaines recouvrent énormément d'indications. Pour ma part, je pratique une dizaine de séances par semaine, notamment dans le cas de douleurs chroniques, d'angoisse face au milieu hospitalier, de phobie des aiguilles, de claustrophobie (peur de l'IRM).

Comment agit l'hypnose?

On parle d'état de conscience modifié. Sous hypnose, le sens de nos perceptions change. Comme la notion du temps, l'hypnose est contexte-dépendante: la façon dont on perçoit le temps dépend du plaisir que l'on a à faire une activité. Ceci est valable par exemple si on a peur des aiguilles.

«La perception des aiguilles peut être ressentie comme monstrueuse. En transformant la signification de cette perception, on arrive à affronter la peur.

Comment travaillez-vous pour modifier les perceptions de vos patients?

Je prévois une séance où j'explique ce qu'est l'hypnose et quelques séances où je rends le patient actif, pour qu'il reprenne confiance en ses compétences et qu'il donne une autre signification à un objet, la prise de sang par exemple. Je lui ap-

prends à pratiquer l'auto-hypnose, pour le confronter physiquement à une perfusion et qu'il réinterprète la perception d'une aiguille. J'accompagne le patient, c'est lui qui fait le travail. Pour une personne sensibilisée à la technique, cela peut se faire en urgence, je peux profiter du stress qui peut induire un état hypnoïde spontané.

Y a-t-il des réserves à utiliser cette technique?

Nous avons des échecs. L'hypnose n'est pas une médecine douce, il peut y avoir des réactions émotionnelles fortes. Il faut pouvoir gérer ces complications. L'hypnose doit être réservée aux professionnels de la santé. Il s'agit d'un complément aux autres disciplines médicales, mais l'hypnose ne les remplace pas. Elle permet par exemple de réduire les médicaments, mais elle n'a rien de magique. I

## JARDINAGE

# Les plantes ont soif avant l'hiver

JEAN-LUC PASQUIER\*

**Oncle Claude, qui n'est pas** avare de rimes horticoles, ne le répètera jamais assez: «L'arrosage, c'est la base du jardinage!» Ce vers (de terre) de poète en herbe peut paraître léger, mais il est riche de l'expérience des anciens, car celui qui maîtrise le rythme et la quantité récoltera le meilleur. Et après cet automne, certes magnifique mais sec, il n'est pas encore temps de vider les conduites ni de ranger les arrosoirs. Le plus important est d'abreuver toutes les plantes du jardin et des balcons avant l'arrivée des grands gels. Les végétaux doivent faire le plein de réserves avant la traversée du désert de la saison froide. Comme nous, elles ont besoin de faire un peu de gras. Ce n'est pas non plus une raison pour vous resservir discrètement une portion de röstis.

**Au jardin...**

Les plus exposées sont les petites nouvelles qui viennent d'être plantées ou fraîchement transplantées. Le stress du déménagement combiné à la sécheresse environnante ne leur convient pas vraiment, alors allez-y franchement: laissez couler un filet d'eau durant toute la journée dans la cuvette d'arrosage, histoire de combler les crevasses et de gorger la terre. Préférez un système oscillant pour rassasier les plantations de pensées ou de vivaces en plate-bande. Ciblez bien évidemment votre action afin de ne pas inonder le jardin du voisin.

**Le deuxième groupe qui** risque de souffrir de ce déficit du mois d'octobre englobe toutes les plantes persistantes à l'image des lauriers,

viornes-tins, bambous et de tous les conifères. Ces arbustes continuent, sans avoir à jouer au squash, de transpirer durant l'hiver et nécessitent de belles provisions pour ne pas se dessécher sur pied. Pour définitivement bloquer l'évaporation, paillez-leur les pieds avec des feuilles ou des branches de sapin, là vous serez vraiment sympas. Les légumes d'hiver sous abris sont souvent les pauvres petits caliméros que l'on a tendance à oublier. Alors, pour éviter de mâcher du cuir après Noël, faites-leur une fleur avec votre arrosoir. Finalement, les étangs sans alimentation directe peuvent avoir perdu un bon tiers de leur volume ces dernières semaines, alors remplissez doucement, sans créer de choc thermique, avec de l'eau du réseau.

**Balcon, terrasse et jardin d'hiver...**

Les plantes en pot ou en jardinière se déshydratent aussi, les substrats, souvent riches en tourbe, sont plus difficiles à réhumidifier: arrosez avec de l'eau à peine tiède, c'est très efficace. Par contre n'arrosez jamais lorsque le terreau est gelé, ça ne sert à rien. N'oubliez jamais vos plantes placées à la cave ou au garage, ces coquines vous le feront bien sentir au printemps. Et rappelez-vous la règle d'or: retournez les soucoupes sous les pots, ça les isolera du sol et vous éviterez aussi les excès d'eau entraînant la pourriture des racines.

**A l'intérieur...**

Au contraire de tout ce qui a été décrit plus haut, réduisez les apports à l'intérieur, ouf! Mais que les flemmes ne se réjouissent pas trop vite, si les



plantes vertes n'ont presque plus soif, il faut redoubler d'effort pour contrer la sécheresse de l'air en brumisant quotidiennement vos chéries avec de l'eau non calcaire. Sachez enfin que l'idéal pour toutes vos plantes reste l'eau de pluie récupérée par vos soins: naturelle, écologique, toujours douce et tempérée! En plus, à part l'investissement de base, elle ne vous coûtera plus un radis. I

\*horticulteur, maîtrise fédérale