

Abstract - Groupe n°28

L'hypnose et les troubles anxieux

Alexandre Dembreville, Axelle Ecarnot, Arnaud Gil, Emilie Goux, Xenia-Aikaterini Rentzepe

Introduction

Les troubles anxieux affectent le quotidien de 7.5% des hommes et 11.9% des femmes en Suisse [1] [2]. Un outil pour faire face à ces troubles est l'hypnose médicale. L'hypnose est considérée comme un traitement efficace pour les troubles anxieux selon des revues systématiques et des méta-analyses [3] [4]. Néanmoins, une revue systématique ne soutient pas son utilisation en tant que traitement. Cependant, la qualité discutée de certaines études et de petits échantillons la décrédibilisent [5].

La plupart des études se concentrent sur l'efficacité de l'hypnose ou son influence sur la fonction cérébrale. Quelques articles explorent l'opinion et les connaissances du public et des professionnels de la santé sur l'hypnose, mais ils sont rares. Il existe donc une lacune dans la littérature sur l'accès à l'hypnose. Cela permet de poser notre question de recherche : Quels sont les barrières et facilitateurs de l'accès à l'hypnose pour les patients ayant un trouble anxieux ?

Méthodes

L'objectif principal de cette recherche est de recenser les facilitateurs et les barrières à l'hypnose pour les patients atteints de troubles anxieux afin de permettre une meilleure promotion et d'informer autour de cette pratique. Pour cette étude qualitative, nous avons réalisé 15 entretiens structurés de différents acteurs allant du thérapeute à l'assureur, et analysé différentes revues de littérature. Les entretiens de 30 à 60 minutes ont été menés en face-à-face ou par vidéoconférence. En outre, un sondage a été effectué auprès de 31 médecins généralistes afin de comprendre leur connaissance sur le sujet et leur point de vue.

Résultats

Nous avons classé les barrières et facilitateurs à l'accès à l'hypnose en trois catégories : le système de soins, l'individu dans la communauté, et les pathologies et handicaps du patient.

Le système de soins :

Barrières : Les assurances ne couvrent pas toutes les médecines parallèles, y compris l'hypnose, et les modalités de remboursement varient. La reconnaissance des thérapeutes non-médecins est complexe et coûteuse, atteignant jusqu'à 400 CHF par personne. Le nombre de professionnels pratiquant l'hypnose est faible et les connaissances des médecins sur le sujet sont limitées : selon notre sondage, 30.3% des médecins ne sont pas informés et 36.4% n'ont jamais proposé l'hypnose, principalement par manque de connaissances (50%), de personnel formé (20%) ou d'intérêt (10%).

Facilitateurs : Les directions des établissements sont ouvertes aux nouvelles pratiques, comme à Morges et Fribourg. Depuis 2022, la prescription de thérapie psychologique par un·e médecin est remboursée par la LaMal, incluant potentiellement des séances d'hypnose.

L'individu dans la communauté :

Barrières : Les croyances, la religion et la culture peuvent s'opposer à l'hypnose, tout comme les barrières linguistiques si le patient et le soignant ne parlent pas la même langue.

Facilitateurs : Des croyances et perceptions communautaires favorables à l'hypnose, ainsi qu'un niveau d'éducation plus élevé, facilitent l'accès à cette thérapie.

L'individu et ses pathologies/handicaps :

Barrières : La schizophrénie, un état confusionnel aigu, et certaines substances comme les benzodiazépines, opiacés, ou l'alcool freinent l'accès à l'hypnose. La surdité nécessite une connaissance de la langue des signes. La peur, l'anxiété et les erreurs de conception liées à l'hypnose de spectacle sont des obstacles importants.

Facilitateurs : En l'absence de contre-indications et si le patient peut communiquer, l'hypnose est possible. Réduire la peur et l'anxiété du patient est essentiel, et la thérapie peut être considérée en dernier recours par le patient cherchant d'autres méthodes de traitement.

Discussion et Conclusion

Les principales barrières identifiées sont la couverture inégale par les assurances, le nombre insuffisant de praticiens formés, et les perceptions culturelles négatives. Les croyances favorables à l'hypnose et une éducation soutenue sont des facilitateurs importants. Nos résultats concordent avec une étude australienne qui a révélé que les principales barrières à l'utilisation de l'hypnose en pratique clinique sont le manque de compétences, une compréhension globale insuffisante et des connaissances limitées sur son application. [6]

L'hypnose est reconnue comme une méthode efficace pour traiter les troubles anxieux, mais son accès est astreint par divers facteurs. Pour surmonter les barrières à l'accès à l'hypnose, il est nécessaire d'adopter une approche multifacette, incluant la recherche, l'éducation, la sensibilisation publique, et des initiatives de collaboration et de formation au sein du système de santé. Ces actions coordonnées permettront de maximiser les bénéfices de l'hypnose pour les patients souffrant de troubles anxieux et de promouvoir son utilisation comme une thérapie complémentaire efficace.

Références

1. Office Fédéral de la Statistique, Santé Psychique [Internet], 2022, cité le 22 juin 2024, disponible sur : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/psychique.html#>
2. GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet*. 2016 Oct 8;388(10053):1545-1602. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31678-6
3. Valentine KE, Milling LS, Clark LJ, Moriarty CL. THE EFFICACY OF HYPNOSIS AS A TREATMENT FOR ANXIETY: A META-ANALYSIS. *Int J Clin Exp Hypn*. 2019 Jul-Sep;67(3):336-363. doi: 10.1080/00207144.2019.1613863
4. Wahbeh H, Senders A, Neuendorf R, Cayton J. Complementary and Alternative Medicine for Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Systematic Review. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014 Jul;19(3):161-175. doi: 10.1177/2156587214525403
5. Coelho HF, Canter PH, Ernst E. The effectiveness of hypnosis for the treatment of anxiety: a systematic review. 2007. In: Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. York (UK): Centre for Reviews and Dissemination (UK); 1995-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK74851>
6. Szmaglinska M, Andrew L, Massey D, Kirk D. Exploring the Underutilized Potential of Clinical Hypnosis: A Scoping Review of Healthcare Professionals' Perceptions, Knowledge, and Attitudes. *Int J Clin Exp Hypn*. 2024 Apr-Jun;72(2):109-138. doi: 10.1080/00207144.2023.2276451

Mots-clés: hypnosis; hypnotherapy; anxiety; anxiety disorders; barriers; access

Version du 29.06.2024



FACILITATEURS ET BARRIÈRES À L'ACCÈS À L'HYPNOSE POUR LES PATIENTS AVEC UN TROUBLE ANXIEUX

Alexandre Dembreville, Axelle Ecarnot, Arnaud Gil, Emilie Goux, Xeni-Aikaterini Rentzepe

INTRODUCTION

Les troubles anxieux affectent le quotidien d'un nombre croissant de personnes dans le monde, dont 7.5% des suisses et 11.9% des suissesses. [1] [2]. Plusieurs études montrent que l'hypnose médicale a un impact positif sur les patients souffrant de troubles anxieux. C'est pourquoi nous nous sommes penchés sur les barrières et les facilitateurs de l'accès à l'hypnose chez les patients souffrant de troubles anxieux. C'est un sujet sur lequel la littérature scientifique présente des lacunes et dont la compréhension aiderait à répondre au problème des troubles anxieux.



METHODOLOGIE

Pour cette étude qualitative, nous nous sommes appuyés sur :

- Une revue de littérature limitée
- 15 entretiens structurés, modulés selon les corps de métier, avec des professionnels choisis sur recommandation régionale ou professionnelle (incluant hypnothérapeutes, médecins de différentes spécialités et fonctions, anthropologue, représentants d'associations et assureurs) et d'une durée de 30 à 60 minutes en face-à-face ou par vidéoconférence. L'analyse des entretiens a permis d'identifier et de classer les facilitateurs et les barrières à l'accès à l'hypnose.
- Un sondage rempli par 31 médecins généralistes pour évaluer leurs connaissances et comprendre leur point de vue sur le sujet

FACILITATEURS

SYSTÈME DE SOINS

Flexibilité de la prise en charge
Prescrite et pratiquée par médecin
Remboursement par certaines assurances
Pratique hospitalière

BARRIÈRES

Temps

Oubli de proposer hypnose
Reconnaissance et titre
Vision des troubles mentaux
Nombre de soignants formés/informés
Assurances & Prix des complémentaires

L'INDIVIDU DANS LA COMMUNAUTÉ

Personne consultant de soi-même
Croyances communautaires
Spiritualité
Haut niveau d'éducation
Information (bouche-à-oreille/article ...)
Echecs ou caractères négatifs d'autres traitements

Accès à l'information
Classes sociales
Attentes irréalistes
Différence de sensibilité interindividuelle
Langue
Absence de lien de confiance
Croyances communautaires (peurs, hypnose de spectacle)

PATHOLOGIES ET HANDICAPS

Trouble auditif et surdité complète
Paranoïa
Schizophrénie
Hautes doses d'alcool/drogues/traitements (BZD, opiacés, anti-dépresseurs)
Peurs
Etat confusionnel aigu
Dissociation

Le patient anxieux



RÉSULTATS

Les facilitateurs et les barrières peuvent se classer dans 3 grandes thématiques :
la pathologie et le handicap,
l'individu dans la communauté et le système de soins.



LE MOT DES MEDECINS GÉNÉRALISTES DANS LE SONDAGE

'Quand le patient est lui-même demandeur, l'hypnose marche souvent mieux'

'On ne reçoit aucune information de la société suisse d'hypnose quant à la formation, son prix, la liste des personnes formées, des formations ouvertes aux généralistes. Cela serait très intéressant'



DISCUSSION

Pour promouvoir l'hypnose afin de palier au problème des troubles anxieux, il est possible d'agir à différents niveaux:

- Soutenir la recherche
- Créer une entrée dans la LaMal
- Se battre contre la discrimination des troubles psychiatriques et démystifier l'hypnose
- Intégrer l'hypnose aux hôpitaux
- Travailler sur les limites de l'hypnothérapie: certaines pathologies psychiatriques, pratique avec interprète pour patients allophones



REMERCIEMENTS:

Nous souhaitons remercier toutes les personnes que nous avons interviewées pour leurs temps mis à disposition et leurs réponses, ainsi que notre tutrice Manon Jaboyedoff.

RÉFÉRENCES:

- [1] OFS, Santé Psychique [Internet], 2022, consulté le 22.06.2024, disponible sur : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/psychique.html#>
- [2] GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. Lancet. 2016 Oct 8;388(10053):1545-1602. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31678-6. Erratum in: Lancet. 2017 Jan 7;389(10064):e1. doi: 10.1016/S0140-6736(16)32606-X.
- [3] Valentine KE, Milling LS, Clark LJ, Moriarty CL. THE EFFICACY OF HYPNOSIS AS A TREATMENT FOR ANXIETY: A META-ANALYSIS. Int J Clin Exp Hypn. 2019 Jul-Sep;67(3):336-363. doi: 10.1080/00207144.2019.1613863. PMID: 31251710.

CONTACT: ALEXANDRE.DEMBREVILLE@UNIL.CH/ AXELLE.ECARNOT@UNIL.CH/ ARNAUD.GIL@UNIL.CH/ EMILIE.GOUX@UNIL.CH/ XENI-AIKATERINI.RENTZEPEI@UNIL.CH