

Abstract - Groupe n°29

Facilitateurs et obstacles de l'intégration de l'hypnose en Suisse romande : perception et pratique des professionnels de santé.

Cédric Gaillard, Gonçalo Ribeiro Martins, Nina Schaer, Sylvain Guillemin, Totte Arthur Gustafsson

Introduction

Le tabagisme touche 27,1% de la population suisse et constitue un problème de santé publique majeur. En Suisse, plus d'un décès sur sept est attribuable à des maladies causées par la fumée(1,2). Diverses méthodes d'aide à l'arrêt du tabac existent, notamment la thérapie comportementale, les substituts nicotiques et certains médicaments comme la varénicline et le bupropion.(3). Cependant, il existe une grande hétérogénéité des pratiques et il n'existe pas réellement de gold standard. Encore peu adoptée, l'hypnose semble encore controversée comme approche de la cessation du tabac. Certains affirment qu'il manque des preuves de son efficacité (4), d'autres affirment que l'hypnose peut être bénéfique avec une programmation minutieuse(5,6). Face à ces données contradictoires et au manque d'informations sur l'utilisation de l'hypnose dans le contexte suisse, notre étude vise à déterminer les facilitateurs et obstacles à l'hypnose en explorant la perception et la pratique des différents acteurs de la santé.

Méthode

Pour élaborer cette étude qualitative, nous avons réalisé une série d'entretiens semi-dirigés avec différents acteurs de la santé en Suisse romande impliqués dans l'arrêt du tabac. Parmi ces derniers, nous pouvons citer un tabacologue, un hypnothérapeute, un représentant de l'association des patients « Association suisse pour la prévention du tabagisme », un médecin généraliste, une spécialiste en toxicologie humaine, un médecin des addictions, deux assurances, un psychiatre qui pratique l'hypnose (membre de IRHYS), une infirmière et un médecin spécialiste en santé communautaire. Pour la conduite de ces interviews, nous avons élaboré une grille de questions préétablies divisée en cinq grands thèmes : le point de vue des différents acteurs de la santé sur l'hypnose, l'efficacité de l'hypnose, les risques liés à cette méthode, les réticences et facilitateurs, le remboursement des séances ainsi que son application pratique. Finalement, nous avons analysé et interprété les différentes données que nous avons pu récolter à la suite des entretiens afin de répondre à notre question de recherche initiale.

Résultats

L'étude qualitative menée auprès de divers acteurs de santé et praticiens de l'hypnose a permis, grâce aux différents entretiens, d'identifier plusieurs barrières et facilitateurs à l'utilisation de l'hypnose dans le cadre de l'arrêt du tabac.

Parmi les principales barrières relevées, on trouve les fausses représentations de l'hypnose, notamment la crainte de perte de contrôle, souvent associée à l'hypnose de spectacle. Le manque de connaissances sur la méthode et les doutes sur son efficacité constituent également des obstacles significatifs(7). Le coût des séances et l'absence de remboursement par l'assurance de base sont cités comme des freins importants, particulièrement pour les patients issus de milieux défavorisés (7,8)

En ce qui concerne les facilitateurs, notre étude révèle que la volonté d'arrêter de fumer est un facteur motivationnel majeur. L'échec d'autres méthodes de sevrage tabagique pousse souvent les patients à se tourner vers l'hypnose, une méthode sans chimie (8). D'un autre côté, l'absence de médicaments efficaces et le bouche-à-oreille positif sont également des éléments favorables. De plus, le désir d'être accompagné et soutenu dans la démarche d'arrêt du tabac est fréquemment mentionné comme un atout de l'hypnose (9,10). L'étude souligne l'importance majeure de l'entretien motivationnel et de l'adaptation de l'approche aux facteurs de motivation spécifiques à chaque patient. Les praticiens interrogés estiment le taux de réussite de l'hypnose à environ 60%, tout en précisant qu'elle est une aide dans l'effort d'arrêt plutôt qu'une solution miracle (9,11).

Dans la pratique, l'utilisation de l'hypnose est surtout amenée par le patient. En effet, selon les différents professionnels, l'approche est plutôt rétro-active et l'hypnose n'est pas déconseillée. Les professionnels de santé mettront tout de même en garde que ce n'est pas un remède miracle. Cependant ils ne la conseilleront généralement pas si le patient n'en parle pas (9,10,12).

Les praticiens rapportent peu ou pas d'effets secondaires liés à l'hypnose dans le cadre de l'arrêt du tabac, mais soulignent l'importance d'explorer davantage les éventuels risques (10). Cependant, ils soulignent l'importance d'une formation adéquate et d'une pratique éthique pour éviter tout risque d'abus (11).

Enfin, l'étude met en lumière l'évolution de la formation en hypnose, avec une tendance à l'augmentation des exigences et de la durée de formation (8), ce qui pourrait influencer à l'avenir l'accessibilité et la perception de cette pratique dans le domaine de l'arrêt du tabac.

Discussion et conclusion

Cette étude qualitative a mis en évidence que l'hypnose est perçue comme une approche complémentaire intéressante pour l'arrêt du tabac en Suisse romande, malgré certaines barrières persistantes. Les principales barrières identifiées - fausses représentations, crainte de perte de contrôle, et coût des séances - rejoignent les observations d'autres études soulignant l'importance de démystifier l'hypnose. Les facilitateurs, tels que l'absence de médicaments et le désir d'accompagnement, correspondent aux avantages rapportés ailleurs. L'importance de l'entretien motivationnel et de l'adaptation individuelle, soulignée par nos résultats, est reconnue comme un facteur clé dans le sevrage tabagique. L'évolution de la formation en hypnose pourrait améliorer la crédibilité de la pratique, mais soulève des questions d'accessibilité. Ces résultats suggèrent que l'intégration de l'hypnose dans les stratégies d'arrêt du tabac en Suisse romande pourrait être bénéfique, sous réserve d'actions visant à surmonter les barrières identifiées d'éducation et à renforcer les preuves scientifiques de son efficacité. Nous pourrions éventuellement envisager d'encourager la recherche clinique sur l'efficacité dans le sevrage tabagique et des programmes d'éducation de la population afin de démystifier la pratique.

Références

1. statistique O fédéral de la. Tabac [Internet]. [cité 30 juin 2024]. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiken/gesundheit/determinanten/tabak.html>
2. Stop-tabac.ch [Internet]. 2024 [cité 30 juin 2024]. La prévalence du tabagisme en Suisse. Disponible sur: <https://www.stop-tabac.ch/sante/informations-diverses/statistiques/la-prevalence-du-tabagisme-dans-la-population-generale/>
3. Wynn WP, Stroman RT, Almgren MM, Clark KJ. The Pharmacist "Toolbox" for Smoking Cessation: A Review of Methods, Medicines, and Novel Means to Help Patients Along the Path of Smoking Reduction to Smoking Cessation. *Journal of Pharmacy Practice*. 1 déc 2012;25(6):591-9.
4. Barnes J, McRobbie H, Dong CY, Walker N, Hartmann-Boyce J. Hypnotherapy for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*. 14 juin 2019;2019(6):CD001008.
5. Tahiri M, Mottillo S, Joseph L, Pilote L, Eisenberg MJ. Alternative smoking cessation aids: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Med*. juin 2012;125(6):576-84.
6. Herring M. Strategies and Design of Hypnosis Intervention for Tobacco Cessation. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 1 avr 2019;61(4):345-69.
7. Entretien avec tabacologue. L'application de l'hypnose dans la prise en charge de sevrage de tabac. 2024.
8. Entretien avec membre d'IRHYS. L'application de l'hypnose dans la prise en charge de sevrage de tabac. 2024.
9. Entretien avec médecin des addictions. L'application de l'hypnose dans la prise en charge de sevrage de tabac. 2024.
10. Entretien avec médecin spécialiste en santé communautaire. L'application de l'hypnose dans la prise en charge de sevrage de tabac. 2024.
11. Entretien avec hypnothérapeute. L'application de l'hypnose dans la prise en charge de sevrage de tabac. 2024.
12. Entretien avec médecin généraliste. L'application de l'hypnose dans la prise en charge de sevrage de tabac. 2024.

Mots-clés

Hypnose thérapeutique, Sevrage tabagique, Suisse romande, Étude qualitative, Barrières et facilitateurs, Perception des professionnels, Intégration aux soins

30.06.24

LES FACILITATEURS ET OBSTACLES DE L'INTEGRATION DE L'HYPNOSE EN SUISSE ROMANDE :: PERCEPTIONS ET PRATIQUES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Cédric Gaillard, Gonçalo Ribeiro Martins, Nina Schaer, Sylvain Guillemain, Totte Arthur Gustafsson

INTRODUCTION

Le tabagisme concerne 24% de la population suisse et provoque annuellement 9'500 décès¹

Méthodes d'arrêt:

- La thérapie comportementale
- Les substituts nicotiniques
- Les médicaments (varénicline, bupropion)

Grande hétérogénéité des pratiques mais pas réellement de gold standard.

L'hypnose :

- Peu adoptée
- Manque de preuves de son efficacité²

But de notre étude: identifier la place occupée par l'hypnose dans l'arrêt du tabac en Suisse romande et son intégration pratique dans le système de soins



MÉTHODOLOGIE

Méthode: entretiens semi-dirigés
10 professionnels interviewés:

- Tabacologue
- Hypnothérapeute,
- Représentant d'association des patients "STOP-TABAC"

- Médecin généraliste
- Une assurance
- Psychiatre qui pratique l'hypnose
- Une infirmière
- Un médecin spécialiste en santé publique

RÉSULTATS

Utilisation/intégration de l'hypnose

- Pas encore de "prescription" d'hypnose par les médecins
- Le patient amène lui-même l'idée
- Relativement peu de gens ont recours à l'hypnose

L'hypnose peut servir de soutien à l'arrêt

Contre-indication absolue: patients psychotiques

Efficacité non-prouvée

Point de vue des acteurs du système de santé sur l'hypnose

Patients:

- Attirés par le côté magique (pas d'efforts) de l'hypnose ou sont effrayés (manipulation)
- Déterminants majeurs de l'attrait pour l'hypnose:
 - L'ouverture d'esprit
 - Croyances
 - Connaissance d'un pair pour qui cela a fonctionné

Le personnel soignant:

- Tendance rétro-active
- Pas forcément de réticences à l'usage de l'hypnose (risques moindres)
- Manque de preuves d'efficacité

Obstacles

1. Economique
2. Education

Facilitateurs

1. Faibles risques
2. Remboursement:
3. Prise en charge personnalisée
4. Impact des pairs
5. Ouverture d'esprit
6. Motivation des patients

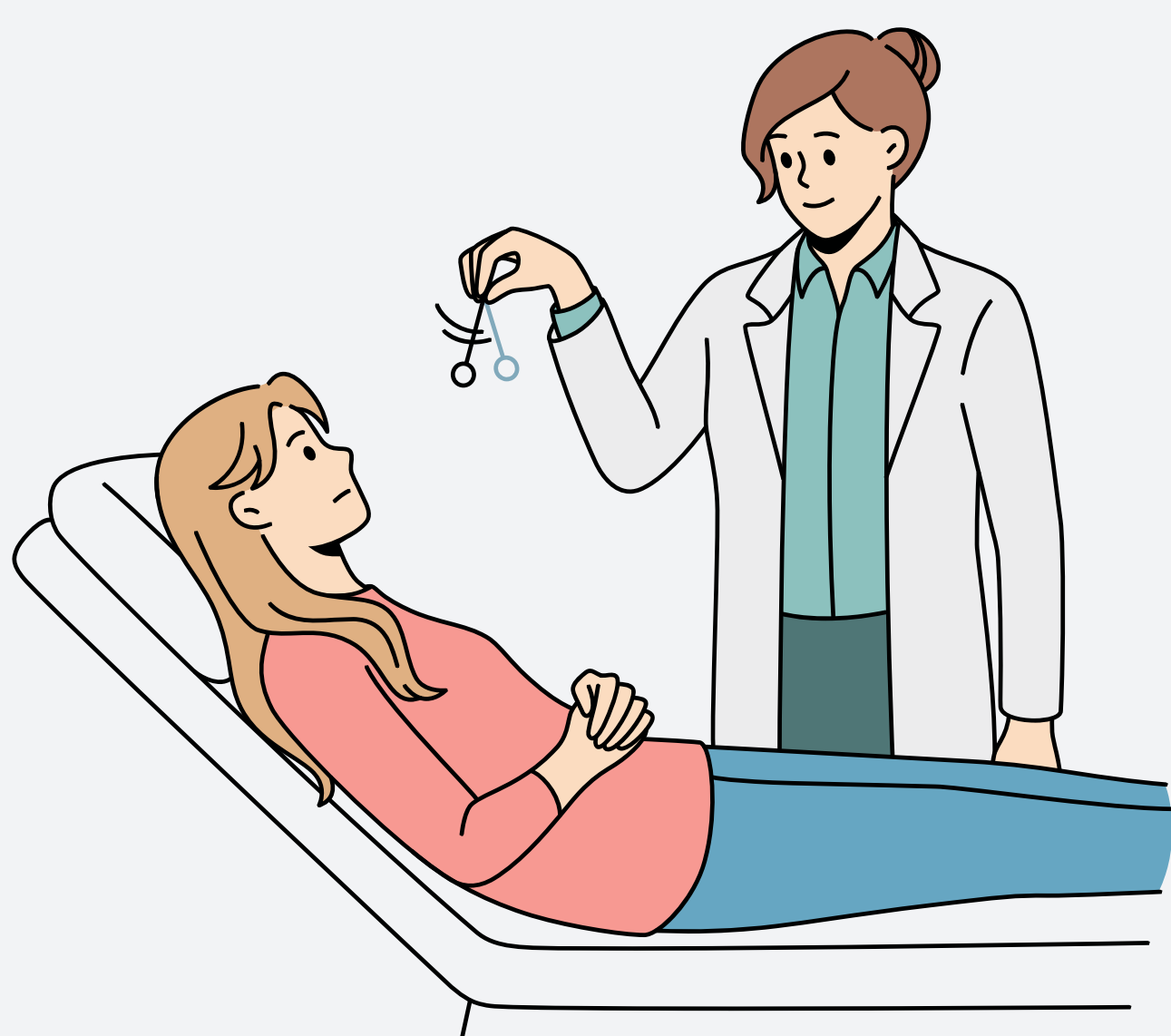


CONCLUSION

- Ambivalence dans l'usage de l'hypnose
- Méconnaissance de son existence, de ses risques, et que de son usage thérapeutique
- Amalgame avec l'hypnose de spectacle.

L'hypnose gagnerait à être d'avantage étudiée

- Publicité à la pratique
- Connaissance approfondie des dangers potentiels
- Preuve de son efficacité : important pour l'attitude thérapeutique ainsi que le remboursement



Références:

1 Mattli, R. et al. (2019): Die Krankheitslast des Tabakkonsums in der Schweiz: Schätzung für 2015 und Prognose bis 2050. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Winterthur.

2 Barnes J, McRobbie H, Dong CY, Walker N, Hartmann-Boyce J. (2019) Hypnotherapy for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev Herring M. (2019) Strategies and Design of Hypnosis Intervention for Tobacco Cessation, American Journal of Clinical Hypnosis

Remerciements: Nous remercions notre tutrice Marie-Annick Le Pogam ainsi que tous les intervenants ayant pris part à cette étude.

Contact: Cedric.gaillard@unil.ch, Goncalo.ribeiromartins@unil.ch, Nina.Schaer@unil.ch, Sylvain.guillemain@unil.ch, Tottearthur.gustafsson@unil.ch