

UNIL, Faculté de biologie et de médecine, 3^e année de médecine
Médecine : individu-communauté-société (MICS)
Programme de médecine et santé communautaires
Module B3.6 – immersion communautaire

Représentation de l'hypnose dans l'arrêt du tabac chez la population des fumeurs et des praticiens

Florent Augros, Christine Balli, Anaëlle Wagner, Laureline Wetterwald, Morgane Wild.

Problématique : Le tabagisme touche un tiers de la population suisse dont 50 à 70% envisage d'arrêter. L'approche classique evidence-based (conseil individualisé et aide au sevrage) ne fonctionne que dans 30% des cas. L'hypnose est une autre méthode possible. Rarement proposée par les médecins de par son manque d'efficacité, elle suscite néanmoins l'intérêt de la population lausannoise.

Objectif : Explorer les représentations de l'hypnose dans l'arrêt du tabac chez les fumeurs et les praticiens.

Méthodologie : Questionnaire quantitatif soumis à 50 fumeurs dans la rue, entretiens avec 2 fumeurs/ex-fumeurs ayant utilisé l'hypnose pour arrêter de fumer, et des praticiens (2 généralistes hypnothérapeutes, 2 hypnothérapeutes non-médecins et le Professeur Jacques Cornuz).

Résultats : *Questionnaire :* 28% des fumeurs dans la rue abordent leur désir d'arrêt avec leur généraliste, dont la moitié des discussions est initiée par eux-mêmes. 78% connaissent l'hypnose à cet effet, dont 41% envisagent de l'utiliser. L'approche naturelle et la peur d'être manipulé sont respectivement l'avantage et le désavantage principalement mentionnés. *Entretiens :* Les fumeurs/ex-fumeurs interrogés, déçus par les méthodes evidence-based, ont opté pour cette approche abordant les côtés psychologiques de la dépendance. Ils rapportent avoir gardé une distance critique pendant la séance, malgré une appréhension initiale. De plus, la forte motivation reste la condition nécessaire au succès. Les praticiens mentionnent que la représentation de l'hypnose a évolué dans la population et le corps médical, gagnant en crédibilité. Il persiste une vision magique de l'hypnose entraînant des attentes trop élevées chez les patients. L'hypnose a l'avantage de soulever des problèmes sous-jacents au tabagisme permettant la prise en charge complète du patient.

Conclusion : La représentation générale de l'hypnose a évolué vers plus de crédibilité. Ne se substituant pas à la motivation personnelle nécessaire dans l'arrêt du tabac, l'hypnose doit être envisagée comme une thérapie d'accompagnement et non une méthode miracle. C'est donc dans ce sens qu'elle devrait être promue.

Mots clés : hypnose – arrêt du tabac – médecines complémentaires

Juillet 2012

Hypnose et arrêt du tabac

Représentation de l'hypnose dans l'arrêt du tabac chez la population des fumeurs et des praticiens

Florent Augros, Christine Balli, Anaëlle Wagner, Laureline Wetterwald, Morgane Wild

Juin-Juillet 2012



Introduction

Le tabagisme touche un tiers de la population suisse dont 50 à 70% envisagent l'arrêt. L'approche classique evidence-based, comprenant un conseil individualisé et une aide au sevrage n'est concluante que dans 25 à 30% des cas. L'hypnose peut aussi être utilisée à cet effet. Son efficacité n'est cependant pas prouvée, c'est pourquoi elle n'est que rarement proposée par le corps médical (Jacot Sadowski et al, 2009). Cependant, une étude récente (Marques-Vidal et al, 2011) montre un intérêt non négligeable de la population lausannoise pour cette méthode.

Objectif

Explorer les représentations de l'hypnose dans l'arrêt du tabac chez les fumeurs et les praticiens.

Méthodologie

Questionnaires et entretiens avec les différents acteurs de l'arrêt du tabac:

- Questionnaire quantitatif soumis à 50 fumeurs rencontrés dans la rue.
- Entretiens avec 2 fumeurs/ex-fumeurs ayant utilisé l'hypnose afin d'arrêter de fumer.
- Entretiens avec 5 thérapeutes: 2 généralistes hypnothérapeutes, 2 hypnothérapeutes non-médecins et le Professeur Jacques Cornuz.

Discussion

Lors de notre étude, plusieurs points ont été mis en avant:

- Les thérapeutes ont insisté sur l'importance de la motivation et de la préparation personnelles pour la réussite de la thérapie, avis également partagé par les deux fumeurs ayant testé l'hypnose. Ce fait entre en confrontation avec une vision de l'hypnose en tant que technique passive. Cette fausse représentation entraîne des attentes trop élevées chez les patients et compromet la réussite de l'hypnothérapie.
- L'hypnose considère le patient dans son entièreté permettant de révéler des problèmes sous-jacents à la consommation du tabac. La résolution de ces derniers est au bénéfice du participant à deux niveaux. D'une part, cela peut permettre de débloquer le processus d'arrêt de la cigarette. D'autre part, cela offre la possibilité d'une satisfaction générale de l'hypnothérapie, même en cas d'échec de l'arrêt.

Conclusion

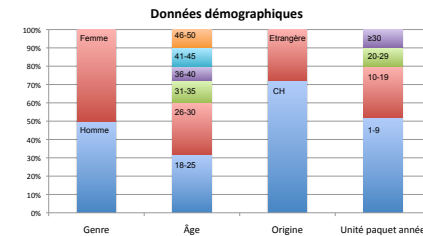
Les tenants et aboutissants de la thérapie par l'hypnose, mieux connus aujourd'hui, ont fait évoluer la représentation générale de l'hypnose vers plus de crédibilité. L'hypnose présente l'avantage d'être une thérapie ne nécessitant pas la prise de substance et abordant le côté psychologique de la dépendance. Elle ne se substitue cependant pas à la motivation personnelle forte nécessaire dans l'arrêt du tabac. Dès lors, l'hypnose doit être envisagée comme une thérapie d'accompagnement et non une méthode miracle. C'est donc dans ce sens qu'elle devrait être promue.

Remerciements:

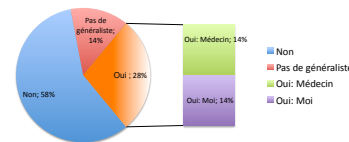
Un grand merci à notre tutrice Dr. Valérie d'Acremont, aux différents thérapeutes et fumeurs que nous avons interrogés et au Prof. Jacques Cornuz pour leur attention et le temps qu'ils nous ont accordé.

Résultats

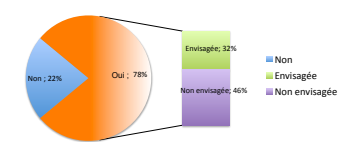
Questionnaires administrés aux fumeurs dans la rue:



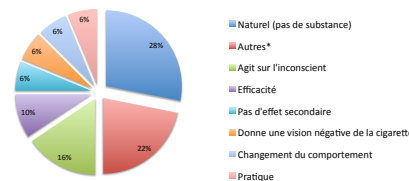
Avez-vous parlé de l'arrêt du tabac avec votre généraliste? Qui en a parlé?



Avez-vous déjà entendu parler de l'hypnose dans l'arrêt du tabac? Si oui, l'avez-vous déjà envisagée?

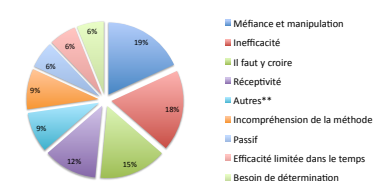


24 sur 50 mentionnent ≥1 avantages à l'hypnose: Distribution des 32 avis



*Autres: Résout le problème à la base, arrêt progressif, autre solution, méthode courte, passif, pas de nouvelle dépendance, autohypnose

29 sur 50 mentionnent ≥1 désavantages à l'hypnose: Distribution des 33 avis



** Autres: Cher, n'agit que sur le psyché, méthode longue

Entretiens avec 2 fumeurs/ex-fumeurs ayant utilisé l'hypnose afin d'arrêter de fumer :

- Commentaires généraux: déception après l'essai de méthodes evidence-based classiques (patches et Bupropion) motivant l'essai de l'hypnose; appréhension initiale d'être manipulés, mais constatation qu'ils avaient pu garder une distance critique pendant la séance; la forte motivation reste la condition nécessaire au succès; satisfaction par rapport à la méthode, indépendamment de sa réussite.
- Avantages de l'hypnose: méthode naturelle (pas de prise de substance); exploration du côté comportemental et psychologique de la dépendance.
- Désavantages de l'hypnose: aucun.

Entretiens avec 5 thérapeutes:

- Commentaires généraux: évolution de la perception de l'hypnose dans la population générale et le corps médical, moins associée à une attraction de foire; importance de la motivation et de la préparation des patients.
- Avantages: révélation des problèmes sous-jacents pouvant faire obstacle à la réussite de l'arrêt du tabac.
- Désavantages: persistance d'une représentation surnaturelle chez une partie des patients, risque de diffusion de l'image de baguette magique en cas de promotion à grande échelle, avec danger de faire croire à une efficacité sans condition.

Références:

1. Marques-Vidal P, Melich-Cerveira J, Paccaud F, Waeber G, Vollenweider P, Cornuz J. High expectations in non-evidence-based smoking cessation interventions among smokers - The Colaus study. *Preventive Medicine*. 2011;52:258-261
2. Jacot Sadowski L, Ruffieux C, Cornuz J. Self-reported smoking cessation activities among Swiss primary care physicians. *BMC Family Practice*. 2009;10:22