



* Au cœur de l'humain

Mieux gérer sa douleur à domicile

Conseils pratiques

avec le Dr Bich Dang-Vu

Focus sur l'hypnose

avec le Dr Jean Becchio



Pain STORY
Redessins l'histoire de la douleur

www.painstory.org/fr

« Pain Study Tracking Ongoing Responses for a Year - Témoignages de patients douloureux »
L'enquête a été réalisée et préparée avec le soutien financier du laboratoire Mundipharma International Limited.



mundipharmaantalgie
www.mundipharma.fr

Réalisé par

mundipharmaantalgie
www.mundipharma.fr

Edité en collaboration avec **IMPACT santé**

© : THINK HUMAN est une marque enregistrée. MUND0611/1 - R1 - Novembre 2012 - Photo : J.-L. Biérol - Réalisation : byagency

Soulager la douleur

Apaiser votre souffrance et améliorer votre confort de vie,

voici les objectifs de tout traitement contre votre douleur.

Selon votre maladie et votre douleur, votre médecin peut vous proposer deux approches pouvant être complémentaires:

- ▶ Un traitement médicamenteux avec des antalgiques.
- ▶ Une prise en charge qui ne fait pas appel à des médicaments. Dans ce document, nous ferons un focus sur un programme de rééducation progressif et une thérapie brève, comme l'hypnose.

Vous trouverez dans ce livret des informations et conseils pratiques pour vous aider à apprivoiser votre douleur. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin...

Sommaire

Traitement médicamenteux avec des antalgiques	4
Quelques conseils pratiques...	4
Prise en charge non médicamenteuse	6
Un programme qui vous correspond	6
▶ Fixez-vous des objectifs réalistes, quantifiables	6
▶ Discutez avec votre médecin de la méthode de rééducation	8
▶ Identifier les facteurs qui déclenchent ou aggravent votre douleur	9
Focus sur l'hypnose	10
L'hypnose thérapeutique	10
L'hypnose en image...	12
... et dans les études cliniques	13
Un exercice simple pour vous initier tout seul à l'hypnose	14

Document réalisé par Mundipharma SAS en collaboration avec:

- le **Dr Bich Dang-Vu** (Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, Hôpital Saint-Antoine, Paris)
- et le **Dr Jean Becchio** (Hôpital Paul Brousse, Villejuif), directeur du Diplôme Universitaire d'Hypnose Clinique de Paris XI.

Illustrations : Thierry Duchesne - Impression : RAS

Réalisation : Impact santé - 152, av. de Malakoff, 75116 Paris - Contact : Dr Claudine du Fontenioux - cfontenioux@impactmedecine.fr

Traitement médicamenteux avec des antalgiques

Quelques conseils pratiques...

Pour soulager vos douleurs, votre médecin peut vous avoir prescrit un traitement antalgique. Les premiers jours, ce traitement peut vous sembler insuffisant pour vous apaiser: ne vous découragez pas! Il faut parfois un peu de temps à votre médecin pour trouver le dosage qui vous soulagera...

Vous êtes l'expert de votre douleur et vous êtes unique: pour une même douleur, deux personnes peuvent avoir besoin de doses d'antalgiques très différentes pour être soulagées. C'est en discutant avec votre médecin que celui-ci déterminera le dosage nécessaire et suffisant pour VOUS soulager. Votre médecin pourra augmenter progressivement le dosage de votre traitement, en tenant compte de la survenue éventuelle d'effets indésirables.

A SAVOIR

Comme tout médicament, les antalgiques peuvent avoir des **effets indésirables**. Le but de ce traitement est de vous soulager et de vous apporter un plus grand confort.

Si ces effets indésirables vous gênent, **il existe des solutions**. Il est souvent possible d'éviter ou de diminuer ces désagréments afin de ne pas arrêter un traitement antalgique efficace. Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin...

- ▶ **Conformez-vous à la prescription de votre médecin:** ne prenez jamais plus de médicaments qu'indiqués sur votre ordonnance
- ▶ **Lisez attentivement la notice** de votre médicament
- ▶ **Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout autre médicament**, même ceux obtenus sans ordonnance
- ▶ **Ne laissez personne d'autre utiliser vos médicaments**, même si sa douleur semble identique à la vôtre
- ▶ **Demandez l'avis de votre médecin** si votre douleur n'est pas calmée.

- ▶ **Si vous avez tout le temps mal**, votre médecin peut vous avoir prescrit un médicament à avaler dit à « libération prolongée », c'est-à-dire qu'il va agir généralement pendant 12 heures.

Prenez ce médicament (en respectant la prescription de votre médecin):

- ▶ 2 fois par jour, matin et soir à 12 heures d'intervalle
- ▶ A heure fixe, même si vous n'avez pas mal.

Il est plus facile de prévenir la douleur que de la soulager lorsqu'elle est déjà installée.

- ▶ **Votre douleur peut également être transitoire:** elle apparaît soudainement de manière très intense, puis disparaît. Votre médecin peut alors vous avoir prescrit un traitement dit à « libération immédiate », pour vous soulager ponctuellement.

- ▶ Si cette crise douloureuse apparaît spontanément, sans raison apparente: prenez votre traitement à « libération immédiate » dès que vous commencez à ressentir la douleur
- ▶ Certains événements peuvent provoquer une crise douloureuse: activité, marche, soin... Vous pouvez prendre votre traitement à « libération immédiate » avant, pour éviter de souffrir (en respectant la prescription de votre médecin).

- ▶ **Si votre douleur est permanente et s'exacerbe par moment** (crises douloureuses), votre médecin peut vous avoir prescrit les deux traitements, à « libération prolongée » et à « libération immédiate ».

- ▶ Conformez-vous à la prescription de votre médecin
- ▶ Si vous prenez souvent votre traitement à « libération immédiate » (plus de 3 à 4 fois par jour), signalez le à votre médecin.

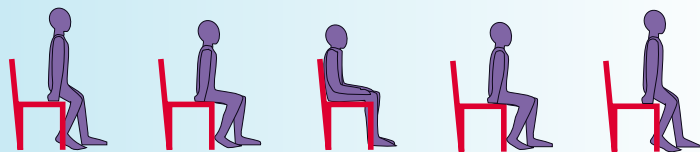


- **Discutez avec votre médecin de la méthode de rééducation qui vous est la plus adaptée :**
kinésithérapie, gymnastique ambulatoire, balnéothérapie, physiothérapie, massage, musicothérapie, école du dos...

Hygiène posturale et économie du dos

Le « mal de dos » oblige souvent à corriger sa posture dans certaines activités de la vie quotidienne. Les conseils pratiques sont nombreux pour éviter la douleur...

- **Pour se lever de son lit :**
Se mettre sur le côté et fléchir les jambes en s'aidant des bras
- **Pour faire ses lacets ou faire son lit :**
Adopter la position du « chevalier servant » (debout, avancer un pied et poser le genou de l'autre jambe au sol)
- **Pour porter un poids :**
Se placer le plus près possible de la charge, s'accroupir en pliant les genoux et se relever en gardant les bras près du corps. Éviter les torsions
- **Pour se tenir longtemps debout :**
Surélever un pied (marchepieds, marche...)
- **Pour s'asseoir :**
Dos à la chaise, reculer un pied et plier les genoux. S'asseoir sur le bord de la chaise puis glisser vers le dossier. Procéder de manière inverse pour se lever.



A SAVOIR

Votre sport préféré n'est peut-être pas incompatible avec votre maladie... Au contraire, il peut vous aider à retrouver souplesse, endurance et mobilité. Parlez-en à votre médecin qui saura vous conseiller.

- **Identifier les facteurs qui déclenchent ou aggravent votre douleur.**
Vous pourrez ainsi prévenir ou canaliser la crise douloureuse, avec l'aide des méthodes reconnues comme la relaxation.

« La relaxation est un exercice qui s'apprend... »



Pour vous entraîner, vous trouverez sur internet quelques exercices pratiques. Connectez-vous sur le site de l'association « Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur » : http://www.reseau-lcd.org/html/espace_public/relaxation.htm
Vous pourrez télécharger gratuitement des fichiers audio d'entraînement contenant différents exercices, pour un apprentissage progressif.

- **Une douleur chronique peut avoir un retentissement sur votre moral, humeur et/ou votre anxiété.**
Dans ce cas là, votre médecin peut vous proposer un soutien psychologique.

LE CAS DE...

PHILIPPE 45 ANS

Fonctionnaire de police, il souffre de douleur du dos depuis 10 ans.

Ses douleurs le limitent beaucoup dans sa vie de tous les jours et dans ses loisirs. Les périodes de stress au travail majorent sa douleur, ce qui l'irrite encore plus et augmente son stress...

Afin de rompre ce cercle vicieux, son médecin lui a prescrit des **séances de rééducation fonctionnelle** du rachis (dont il refait les exercices à la maison), en association avec des conseils d'hygiène posturale.

Il lui a également conseillé d'apprendre quelques **exercices de relaxation**.

Aujourd'hui, lorsque Philippe sent son stress augmenter, il pratique un exercice qui lui permet de se détendre, d'éviter les contractures musculaires et de prévenir certaines crises douloureuses. Sa qualité de vie s'est beaucoup améliorée.

Philippe peut enfin s'adonner à son occupation favorite, pendant des temps de plus en plus longs : bricoler des heures dans son garage... parfois au grand dam de sa femme.

Focus sur l'hypnose

L'hypnose thérapeutique pour redevenir **acteur** face à sa douleur

Nous vivons tous des moments de légère hypnose dans notre vie quotidienne: lorsque nous sommes captivés par un bon film, lorsque nous sommes « dans la lune » ou que nous conduisons sur notre trajet domicile/travail...

C'est cet état que l'hypnose thérapeutique amplifie.

LE CAS DE...

LAURENCE 38 ANS

Elle souffre depuis de nombreuses années de douleurs dorsales qui l'handicapent dans sa vie quotidienne. Passionnée de broderie, elle parle de ses douleurs comme d'un étai qui se resserre sur son dos.

Sous hypnose, le médecin lui demande de se représenter cette sensation sous la forme d'un tambour à broderie, avec une vis de serrage. La patiente doit s'imaginer desserrer la vis pour soulager sa douleur. Ces suggestions sont tout d'abord prises au premier degré par l'inconscient, qui va ensuite agir sur l'image que l'on s'est faite de la douleur.

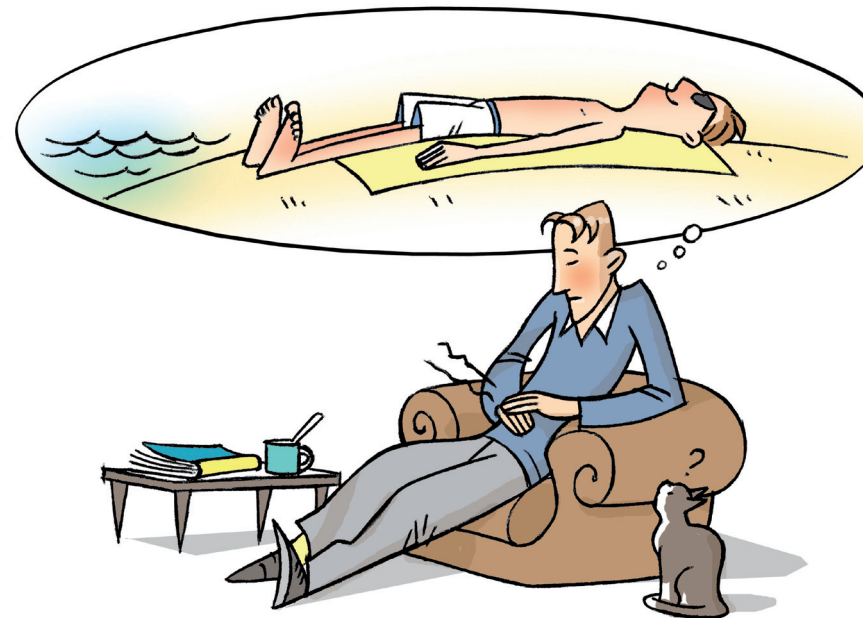
Aujourd'hui, lorsque Laurence sent la douleur venir, elle se remémore cette image de tambour de broderie et arrive souvent à stopper la crise douloureuse.

► **L'objectif de l'hypnose thérapeutique est d'améliorer votre confort de vie, en vous apprenant à mobiliser votre imaginaire pour modifier votre ressenti douloureux.**

- Il s'agit d'une **technique reconnue**, pour laquelle le médecin a reçu une formation spécifique.
- Sous hypnose, **vous gardez le contrôle**: vous ne pourrez pas être hypnotisé contre votre volonté. Nous sommes loin de l'hypnose de cabaret!
- L'hypnose ne nécessite pas forcément de passer par la relaxation. Sous hypnose, **vous restez dynamique**: vous pouvez bouger, parler...

- ▶ L'hypnose induit un état de conscience hyperactive, globale
- ▶ Certains champions de formule 1 utilisent l'hypnose pour conduire en circuit
- ▶ De très grands acteurs sont sous hypnose active sur scène, pour être en lien avec le public et leur personnage...

- **Lors de la consultation**, vous exprimez votre ressenti douloureux sous forme d'une image (couleur, personnage, objet...). En réponse, le médecin vous suggère de faire évoluer cette image grâce à votre imaginaire.
- **Après la consultation**, si votre douleur revient vous pourrez vous remémorer cette histoire imaginaire et modifier tout seul votre perception de la douleur: on parle alors d'auto-hypnose. C'est en pratiquant régulièrement qu'un soulagement pourra être obtenu.



LE CAS DE...

LIONEL 23 ANS

Il souffre de douleurs abdominales chroniques et fréquentes, liées à un syndrome du colon irritable.

Ces douleurs le confinent souvent à la maison et l'empêche de suivre normalement ses études. Un traitement médicamenteux diminue sa souffrance, mais pas suffisamment pour lui permettre de retrouver une vie normale.

Sur conseil de son médecin traitant, Lionel consulte un praticien pour bénéficier de **séances d'hypnose**. Lors de la première séance, Lionel apprend à développer le processus hypnotique. La seconde aborde le traitement du symptôme: une image de changement lui est proposée sous hypnose.

Les deux séances suivantes vont permettre à Lionel de travailler sur ses émotions. Il va apprendre à les reconnaître et à les utiliser pour cheminer vers le confort.

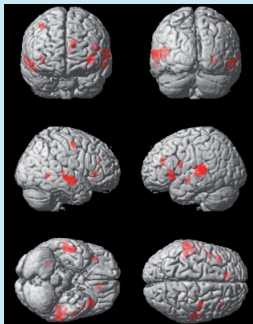
Après ces cinq séances, chacune espacées d'une semaine, Lionel va pratiquer seul, à la maison, des exercices d'auto-hypnose.

L'intensité et la durée de ses douleurs diminuent significativement et les symptômes associés sont atténués (nausées, flatulence...). Cette amélioration clinique se poursuit toujours un an après de début du traitement par hypnose.

L'hypnose en image...

Le processus d'hypnose est un mode de fonctionnement du cerveau, différent de l'état de veille ou du sommeil: il permet de **connecter des zones cérébrales qui habituellement ne sont pas connectées de façon aussi efficace. Ce fonctionnement plus fluide du cerveau sous hypnose** modifie la circulation de l'information nerveuse pour aboutir au soulagement de la douleur, à une anesthésie, à une diminution de l'anxiété...

Images IRM du cerveau sous hypnose



Olivier Daniel, Bruno Suarez, Robert Carlier, Jean Becchio, service de radiologie du Pr Christian Vallée, Hôpital R. Poincaré, Garches.

Expérience: des clichés IRM du cerveau de personnes volontaires ont été réalisés lorsque ces dernières reproduisaient avec leur bras le mouvement des ailes d'un oiseau. Puis ces sujets ont été mis sous hypnose et la même expérience a été faite.

- ▶ **Sans hypnose:** seules les aires cérébrales du mouvement sont activées.
- ▶ **Sous hypnose:** en plus des aires cérébrales du mouvement, d'autres zones du cerveau sont activées: zones liées à la représentation de soi, à l'imagination... Le contrôle du mouvement est augmenté (hypercontrôle) et la volonté d'agir est conservée.

Au cours d'expériences dans lesquelles la douleur est provoquée, **l'hypnose permet de moduler l'intensité de la douleur, le degré d'inconfort et les émotions.**

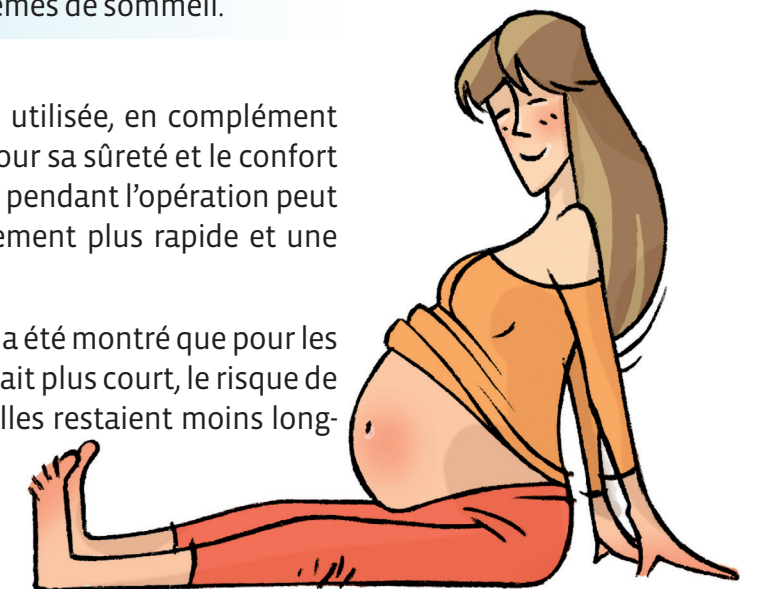
... et dans les études cliniques

- ▶ **En médecine,** de nombreuses études cliniques ont démontré l'utilité et l'efficacité de l'hypnose pour soulager les douleurs liées à divers problèmes médicaux, notamment:

- ▶ **L'arthrite**
- ▶ **La fibromyalgie**
- ▶ **Les maux de tête (céphalées de tension)**
- ▶ **Les brûlures graves**
- ▶ **La sclérose en plaque**
- ▶ **Le cancer**

Plusieurs études ont montré que l'hypnose permettait de réduire certains effets indésirables des chimiothérapies, notamment les nausées et vomissements. L'hypnose améliore également certains symptômes liés au cancer, comme la fatigue et les problèmes de sommeil.

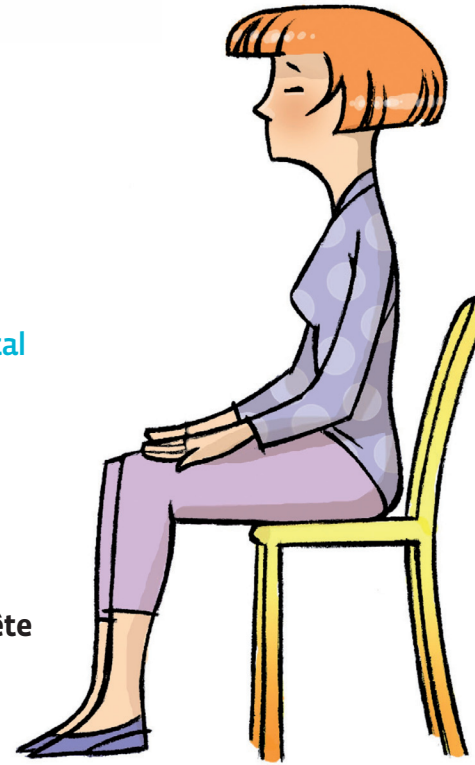
- ▶ **En chirurgie,** l'hypnose peut être utilisée, en complément d'autres méthodes de sédation, pour sa sûreté et le confort qu'elle offre au patient. L'hypnose pendant l'opération peut d'ailleurs permettre un rétablissement plus rapide et une hospitalisation plus courte.
- ▶ **Au moment de l'accouchement,** il a été montré que pour les femmes sous hypnose le travail était plus court, le risque de complications était réduit et qu'elles restaient moins longtemps hospitalisées.



Un exercice simple pour vous initier tout seul à l'hypnose

Donnez un but simple à cet exercice: améliorer votre confort physique ou mental

- ▶ Asseyez-vous sur une chaise, posez les mains sur les jambes
- ▶ Fermez les yeux
- ▶ Prenez conscience de l'endroit où se trouvent vos pieds, vos mains, votre tête
- ▶ Ecoutez les bruits de l'environnement
- ▶ Laissez vagabonder votre esprit pendant 30 secondes
- ▶ Laissez revenir un souvenir d'une action que vous avez vécue dans la nature
- ▶ Visualisez le décor où se déroule cette action
- ▶ Retrouvez la position de votre corps dans cette action et les sensations physiques
- ▶ Ecoutez les sonorités qui accompagnent cette action
- ▶ Retrouvez aussi le parfum de la nature ce jour-là
- ▶ Portez votre regard intérieur sur la zone de votre corps où se manifeste la sensation la plus agréable et restez avec cette sensation agréable pendant 1 minute
- ▶ Terminez en effectuant une respiration plus profonde et en ouvrant les yeux pour reprendre, harmonisé, souriant et dynamisé, le cours de votre journée.



Une séance se décompose généralement en plusieurs étapes :

- ▶ **Prise de contact** et échange avec le médecin
- ▶ **Entrée en hypnose** (10 à 15 minutes)
- ▶ **Travail thérapeutique** (10 minutes à 1 heure)
- ▶ **Sortie d'hypnose** (environ 5 minutes)

Vous pourrez ensuite retourner sans attendre à vos occupations habituelles.

A SAVOIR

Le nombre de séances qui vous sera nécessaire dépend de votre problème, de votre motivation... Une seule séance d'hypnose peut suffire, mais 3 à 5 séances sont souvent nécessaires (les thérapies les plus longues ne dépassent pas 20 séances).

A qui s'adresser ?

Vous trouverez tous les coordonnées des professionnels de santé formés à l'hypnose et exerçant dans votre région sur le site de l'Association Française d'HYPnose:

www.afhyp.fr

BIBLIOGRAPHIE

1. Hirszowski F et al. La douleur, le réseau et le médecin généraliste. Dialogue Ville-Hôpital. Paris: John Libbey Eurotext, 2001.
2. Stewart HD. Hypnose et médecine contemporaine. Mayo Clin. Proc. 2005; 80(4):511-24.
3. Binoche T et al. Guide pratique du traitement des douleurs. Paris: MMI Edition Masson, 2001.
4. HAS. Recommandations professionnelles. Douleur chronique: reconnaître le syndrome douloureux chronique, l'évaluer et orienter le patient. Consensus formalisé. Argumentaire. Décembre 2008.
5. Rostaing-Rigattieri S et al. Médecine de la douleur et médecine palliative. Le livre de l'interne. Paris: Médecine-Sciences Flammarion. 2009.
6. Schwizer V. Ligue suisse contre le cancer. Vivre avec le cancer, sans douleur: des conseils pour les personnes concernées et leurs proches. 1996
7. Krakowski I et al. Standards, Options et Recommandations 2002 sur les traitements antalgiques médicamenteux des douleurs cancéreuses par excès de nociception chez l'adulte, mise à jour. Rapport intégral © FNCLCC.
8. Goodman Gilman A. The Pharmacological basis of therapeutics. 10th Edition. McGraw-Hill. 2001.
9. Stoelb BL et al. The efficacy of hypnotic analgesia in adults: a review of the literature. Contemp Hypn. 2009; 26(1):24-39.
10. Gay MC et al. Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain: a comparison of Erickson hypnosis and Jacobson relaxation. Eur J Pain. 2002; 6(1):1-16.
11. Haanen HC et al. Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of refractory fibromyalgia. J Rheumatol. 1991; 18(1):72-5.
12. Spinhoven P et al. Autogenic training and self-hypnosis in the control of tension headache. Gen Hosp Psychiatry. 1992; 14(6):408-15.
13. Patterson DR et al. Hypnosis for the treatment of burn pain. J Consult Clin Psychol. 1992; 60(5):713-7.
14. Cassileth BR et al. Complementary therapies and integrative oncology in lung cancer: ACCP evidence-based clinical practice guidelines (2nd edition). Chest. 2007; 132(3 Suppl):340S-354S.
15. Kwekkeboom KL et al. Mind-body treatments for the pain-fatigue-sleep disturbance symptom cluster in persons with cancer. J Pain Symptom Manage. 2010; 39(1):126-38.
16. Rainville P et al. Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestion. J Cogn Neurosci. 1999; 11(1):110-25.
17. Rainville P et al. Dissociation of sensory and affective dimensions of pain using hypnotic modulation. Pain. 1999; 82(2):159-71.