

L'hypnose face au cancer

Libérez vos super-pouvoirs !

Dr Aurore Marcou

Introduction Dr Jean-Marc Benhaïem

Collection José l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



L'hypnose face au cancer

Libérez vos super-pouvoirs !

Dr Aurore Marcou

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem



ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

L'HYPNOSE FACE AU CANCER

ISBN 978-2-84835-470-5

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure : Élise Ducamp

Couverture : Élise Ducamp

Mise en pages : Christian Millet

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

LA COLLECTION

J'ose l'hypnose

La collection *J'ose l'hypnose*, dirigée par le Dr Jean-Marc Benhaïem :

- Pour en finir avec les préjugés sur l'hypnose et opter pour une solution naturelle aux petits et grands problèmes du quotidien ;
- Pour découvrir les réponses de spécialistes à toutes les questions que vous vous posez ;
- Parce qu'avec les nombreux témoignages de patients et encadrés pratiques, se lancer n'a jamais été aussi simple ;
- Parce que nous vous offrons en bonus des séances audio à la fin de chaque ouvrage, pour aller encore plus loin dans la pratique !

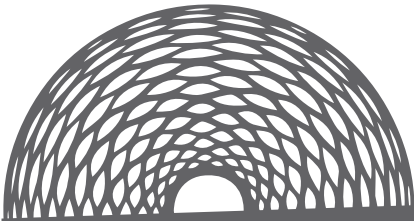
SOMMAIRE

L'auteur	7
Le directeur de collection	9
► Introduction	
Qu'est-ce que l'hypnose ?	
<i>Dr Jean-Marc Benhaïem</i>	11
► Chapitre 1	
Pourquoi l'hypnose pour le cancer ?	25
1. Un superpouvoir naturel : l'hypnose	27
2. Que se passe-t-il concrètement dans mon cerveau en hypnose ?	31
3. Une application majeure : moduler la douleur	34
4. Pourquoi ne peut-on pas tout traiter avec les médicaments ?	36
5. Pourquoi la médecine utilise-t-elle aujourd'hui l'hypnose ?	38
6. Mon cerveau inconscient	40
7. Cancer : comment l'hypnose va concrètement m'aider ?	43
8. Comment moduler un symptôme aigu ?	45
9. Comment moduler un symptôme chronique ?	47
10. L'hypnose médicale et les autres techniques mentales	51
11. L'hypnose médicale, un outil à la portée de tous	52
► Chapitre 2	
L'hypnose en pratique	55
1. L'hypnose : seul ou avec un hypnothérapeute ?	57
2. Comment choisir son hypnothérapeute ?	58

3. Autohypnose : prendre le contrôle de ses ressources intérieures	61
4. Trois minutes, trois fois par jour	64
5. Dans quel état, suis-je après une séance d'hypnose ?	66
6. Apprendre à se connaître	68
7. L'hypnose, des bénéfices au-delà des symptômes	70
8. Foire aux questions	73

► Chapitre 3

Traverser le cancer avec l'hypnose	79
1. Annonce d'un cancer	81
2. Comprendre le stress pour le gérer	87
3. Tri sélectif : je préserve mon écologie	92
4. IRM	95
5. La biopsie	98
6. La chirurgie	101
7. L'anesthésie pour traverser la chirurgie confortablement	106
8. L'hypnosédation : vivre la chirurgie autrement	109
9. La chambre implantable : une petite boîte astucieuse	113
10. La chimiothérapie : éliminer les cellules cancéreuses, même invisibles	119
11. Radiothérapie externe : des rayons ionisants pour détruire les cellules cancéreuses	132
12. Les autres traitements	140
13. Les bouffées de chaleur	142
14. Moduler des douleurs chroniques	149
15. Le regard des autres	154
16. Dire le cancer aux enfants	156
17. S'alimenter	160
18. Bouger	166
19. Dormir	169
20. La solitude post-traitement	172
21. Se reconstruire	178



Chapitre 1

Pourquoi l'hypnose dans le cancer ?

1. Un superpouvoir naturel : l'hypnose

Un mode de conscience du quotidien

L'hypnose est intégrée à notre quotidien. Ce n'est rien de plus qu'un mode de fonctionnement naturel de notre cerveau. Ce sont tous ces moments, où suffisamment concentrés sur notre monde intérieur, nous oublions un peu le monde autour de nous.

☛ *Rêvant dans un train*

Vous êtes dans le train. Vous avez rangé vos bagages et vous êtes installé à votre place. Vous observez avec nonchalance le ballet des voyageurs sur le quai. Le train se met doucement en marche. Votre regard ne cherche plus à retenir les bâtiments qui s'éloignent, les poteaux qui défilent. Le martèlement feutré du train glissant sur les rails vous berce. Les autres voyageurs, le wagon, le monde extérieur, le temps, sont comme en sourdine. Vous êtes absorbés dans vos sensations, votre monde intérieur, votre imaginaire. Vous êtes naturellement rentré en hypnose.

☛ *Plongé dans un livre*

Vous lisez. Chaque page vous tient en haleine. Derrière les mots, vous voyez le paysage, sentez palpiter les personnages. Une partie de vous est là-bas plongée dans cet univers. Vous en oubliez le temps qui passe, un inconfort transitoire. Vous êtes en hypnose.

⇒ **Absorbé au volant**

Vous êtes au volant, heureux de rentrer chez vous. Les kilomètres défilent. Vos pensées aussi : votre journée, le week-end, vos envies, vos rêves. Et puis soudain, vous réalisez que vous êtes devant chez vous. Vous êtes un peu perplexe d'être arrivé si vite, sans vous souvenir vraiment du voyage. Pourtant, tout ce temps, une partie de vous était bien là, alerte, réactive, évitant les obstacles, respectant les feux. Pourtant, tout ce temps, une autre partie de vous, se laissait aller tranquille, dans ses pensées. Là aussi, vous êtes en hypnose...

La transe hypnotique

Nous vivons ainsi quantité de situations, où nous rentrons naturellement en hypnose. Notre cerveau est juste suffisamment absorbé dans son monde intérieur, pour momentanément faire abstraction de notre environnement et perdre le fil du temps qui passe. Cette expérience, nous pouvons souvent l'identifier après coup, lorsque nous nous reconnectons avec notre environnement. Nous avons eu l'impression d'avoir été un peu hors du temps, ailleurs. Nous ressentons une agréable impression de *distorsion spatio-temporelle*. Cet état est ce qu'on appelle la *transe hypnotique*.

Ce mode mental est identifiable en médecine. Si on étudiait, avec un électroencéphalogramme, les signaux électriques émis par votre cerveau, on constaterait que les signaux dans ces moments-là sont différents de ceux qu'on capterait si vous étiez en conversation (état de vigilance normale), ou si vous dormiez (état de sommeil).

Mais si une partie de nous est *ailleurs*, une partie de nous reste bien vigilante au monde extérieur. Cette partie de nous est même capable d'effectuer des tâches automatisées en dehors du champ conscient, comme marcher, ou même conduire une voiture. Cette partie-là reste alerte. La voix d'un contrôleur, une voiture qui surgit soudainement, une main intrusive, suffit à nous faire revenir immédiatement à notre état de vigilance normale.

Ce que nous vivons est donc bien éloigné de ce que le monde du spectacle véhicule de l'image de l'hypnose. Non, nous ne sommes pas profondément endormis, non, nous ne décollons pas de notre chaise ! Nous retournons à notre état de vigilance habituel, spontanément, sans avoir besoin de qui que ce soit pour nous en sortir.

De l'hypnose spontanée à l'hypnose induite

La monotonie, l'ennui, un inconfort temporaire favorisent ces passages spontanés en hypnose. C'est un mode bien utile qui permet à notre cerveau de décrocher un peu, de se détendre, d'accéder à ses ressources intérieures. Il est naturel que notre état de vigilance fluctue dans la journée, pour trouver la juste attention nécessaire à notre environnement, la juste balance entre le monde extérieur et notre monde intérieur.

L'état d'hypnose peut aussi être déclenché par un stimulus extérieur. Quelque chose capte soudain notre attention, résonne en nous : une forme de beauté, une certaine musique, la senteur d'une madeleine... Ces stimuli sont autant de passerelles efficaces, qui empruntent nos canaux sensoriels préférentiels. Pour certains ce sera la vue, pour

d'autres, l'ouïe, pour d'autres encore, le goût, le toucher, la sensation. Chaque personne peut rentrer de manière différente en hypnose et chacun d'une multitude de manières...

Une tierce personne peut également nous aider à rentrer en hypnose. Nous ne pouvons nous laisser aller à cet accompagnement mental que parce que nous le voulons et que nous sommes en confiance. Notre cerveau est réceptif au pouvoir des mots. Le thérapeute s'appuie sur des suggestions verbales, des images pour nous guider dans ce cheminement mental. Cet accompagnement en hypnose est ce qu'on appelle l'*hypnose formelle*. Le thérapeute aide à cheminer consciemment dans un mode mental d'ordinaire inconscient, pour accéder à nos ressources intérieures.

EN RÉSUMÉ

L'hypnose est un mode mental naturel :

- ▶ objectivable en médecine, distinct des états de veille et de sommeil ;
- ▶ où nous réduisons la conscience du monde extérieur pour nous absorber dans notre monde intérieur.

Nous pouvons rentrer en hypnose :

- ▶ spontanément, au quotidien ;
- ▶ volontairement, seul (autohypnose) ou accompagné (hypnose formelle).

Chaque personne peut rentrer en hypnose :

- ▶ de manière différente ;
- ▶ d'une multitude de manières...

2. Que se passe-t-il concrètement dans mon cerveau en hypnose ?

Comprendre grâce à la neuro-imagerie

Grâce aux avancées majeures faites dans le domaine de la neuro-imagerie, nous commençons à comprendre le fonctionnement du cerveau en hypnose. La médecine dispose aujourd'hui d'appareils capables de cartographier l'activité cérébrale. La tomographie par émission de positons (PET scan) et l'IRM fonctionnelle, en superposant les images du cerveau aux variations de flux sanguin cérébraux, permettent de montrer précisément les zones du cerveau en train de s'activer.

Au-delà des sens, activer notre cerveau

Que se passe-t-il donc, dans le cerveau, quand on ressent des choses en hypnose ? Une étude¹ montre, en IRM fonctionnelle, que s'activent alors dans notre cerveau les aires sensorielles correspondant au contenu de l'hypnose : les aires visuelles, comme si nos yeux voyaient, les aires auditives comme si nos oreilles entendaient, les aires motrices comme si nous étions en mouvement... Ces activations cérébrales ne sont pas observées, lorsqu'on demande juste aux sujets de penser à des souvenirs agréables. L'hypnose n'est donc pas juste le fait de « penser » à une expérience, il permet de la « vivre » à l'intérieur de notre cerveau !

1. Maquet P. *et al.*, « Functional neuroanatomy of hypnotic state », *Biol. Psychiatry*, 1999; 45 (3) : 327-33.

ÉTUDE SCIENTIFIQUE *

Voir sans les yeux ?

Une équipe de Harvard fait l'expérience suivante. On montre à des sujets des panneaux en couleurs, d'autres en dégradé de gris. Les images en IRM montrent que les couleurs activent dans le cerveau des aires spécifiques traitant l'information de la couleur (cortex lingual et fusiforme). Le gris, en revanche, active peu ces aires. Or, si on montre des panneaux gris, mais qu'on demande aux sujets en hypnose d'imaginer des couleurs, les aires de la couleur vont s'activer, comme si les personnes voyaient de la couleur. À l'inverse, si on leur demande de voir du gris sur les panneaux de couleurs, ces aires se désactivent. Notre cerveau peut donc voir sans les yeux !

(*) Kosslyn S.M. *et al.*, « Hypnotic visual illusion alters colour processing in pain », *Am. J. Psychiatry*, 2000 ; 157 : 1279.

Dans notre cerveau, une zone particulière semble jouer en hypnose un rôle clef, le *cortex cingulaire antérieur*. Les études en neuro-imagerie² montrent que cette petite zone, située à la jonction entre nos deux hémisphères cérébraux, s'active de manière particulière en hypnose. Par sa position, elle semble être un noyau de régulation, filtrant et redistribuant les informations entre les deux hémisphères.

Par ailleurs, en hypnose, on observe une augmentation de la connectivité de certaines zones et un recrutement de réseaux neuronaux. Le cerveau se reconfigure pour réinterpréter les

2. Rainville P. *et al.*, « Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex », *Science*, 1997 ; 277 (5328) : 968-71.

signaux. Cela est possible grâce aux formidables capacités de plasticité cérébrale. Contrairement aux autres cellules du corps, les neurones ne peuvent se renouveler ni se multiplier. En revanche, ils ont la capacité de se réorganiser et de faire de nouvelles connexions. C'est grâce à cela, que nous nous adaptons à notre environnement et sommes capables d'apprendre toute notre vie des choses nouvelles. Grâce à cette plasticité, notre cerveau est capable de réinterpréter les signaux qu'il reçoit. On parle de *modulation cérébrale*. Les études scientifiques sur l'hypnose montrent donc de manière étonnante que nous sommes capables d'interférer avec nos sens. Nous ne sommes pas de simples récepteurs de notre environnement. Nous disposons d'un cerveau capable de filtrer les signaux reçus, de les transformer, d'en créer. Là, commence notre pouvoir...

EN RÉSUMÉ

- ▶ L'hypnose n'est donc pas juste le fait de « penser à » une expérience, il permet de la « vivre » à l'intérieur de notre cerveau.
- ▶ Notre cerveau n'est pas un simple récepteur de signaux. Il est capable de filtrer, transformer, créer...
- ▶ La modulation cérébrale est la clef de notre pouvoir.

MOTS CLÉS **Mécanismes physiologiques de l'hypnose**

- ➔ *Activation du cortex cingulaire antérieur*
- ➔ *Activation du système inhibiteur*
- ➔ *Reconfiguration neuronale*
- ➔ *Modulation des signaux périphériques*

3. Une application majeure : moduler la douleur

Notre cerveau est capable de moduler les signaux du corps. Parmi les signaux, il en existe un sur lequel il est particulièrement utile d'agir : la douleur.

Notre cerveau en hypnose est capable de changer la perception d'un stimulus douloureux. Il est capable de diminuer l'intensité d'une douleur, ainsi que l'inconfort de son ressenti. Soumis à une même stimulation douloureuse, nous pouvons en hypnose la ressentir de manière moins intense et plus confortable qu'en état vigile. Nous ne sommes pas pour autant privés de nos sens. Nous conservons la perception du signal. Simplement, nous sommes capables de diminuer la composante douloureuse associée à ce signal.

Les effets de l'hypnose ne se limitent pas à une simple impression subjective. En neuro-imagerie, ces constatations cliniques sont corrélées à une diminution de l'activation cérébrale des voies de la douleur. Ces résultats ne sont pas observés si on demande aux sujets de penser simplement à des choses agréables. L'hypnose n'est donc pas de la simple distraction. C'est un état mental à part, dans lequel nous devenons capables de changer l'activation de notre cerveau et modifier une perception douloureuse.

ÉTUDES SCIENTIFIQUES

Peut-on percevoir sans ressentir ?

Plusieurs études ont étudié notre capacité à moduler la douleur. Un laser de chaleur variable est appliqué sur la peau de sujets volontaires. En augmentant l'intensité du laser, le laser chaud peut devenir douloureux. Or, en hypnose, les sujets perçoivent le laser de manière moins intense (diminution des scores de la douleur EVA) et moins inconfortable qu'en état vigile. Ce ressenti clinique est corrélé en IRM cérébrale à une diminution de l'activation des voies de la douleur.*

(*) Faymonville M.E. *et al.*, *Anesthesiology*, 2000 (92) : 1257-67. Neural mechanisms of antinociceptive effects of hypnosis.

Vanhaudenhuyse A. *et al.*, *Neuroimage*, 2009 ; 47 (3) : 1047-54. Pain and non-pain processing during hypnosis : a thulium-YAG event-related fMRI study.

EN RÉSUMÉ

- ▶ En hypnose, nous pouvons atténuer un signal douloureux pour le rendre moins intense et supportable.
- ▶ Ce ressenti clinique est corrélé en imagerie cérébrale à une désactivation des voies de la douleur.

L'hypnose face au cancer

Libérez vos super-pouvoirs !

Le cancer est un voyage que l'on ne choisit pas. Mais comme tout voyage, on le traverse d'autant mieux qu'on est guidé, d'autant mieux qu'on choisit la manière de voyager. Ce livre est un compagnon de route tout le long de ce parcours : de l'annonce aux différents traitements, des traitements à la reconstruction.

Guide technique, il donne à chaque étape des informations médicales pour mieux comprendre, des conseils et des astuces pratiques pour mieux vous organiser. Guide en hypnose, il donne toutes les clefs pour s'appropriier cet outil mental, apprendre l'autohypnose, accéder à vos ressources mentales. Pour chaque étape, des exercices pratiques sont proposés pour vous entraîner. Vous allez apprendre à utiliser les ressources étonnantes de votre cerveau et découvrir vos pouvoirs.

Face au cancer, libérez vos super-pouvoirs et décidez de votre manière de voyager !



Médecin anesthésiste réanimateur, le Dr Aurore Marcou exerce au sein de l'Institut Curie, Centre de lutte contre le cancer à Paris. Hypnothérapeute, elle enseigne à Paris VI et à l'Institut Français d'Hypnose.



9 782848 354705

ISBN : 978-2-84835-470-5

8 € TTC – France

photo : © Uriel Chantraine - Institut Curie

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •