

# Hypnothérapie en psycho-oncologie: bénéfices cliniques et perspectives d'avenir

Drs OLIVIA LAURENT<sup>a</sup>, ALEXANDRE BODMER<sup>b</sup> et ADRIANA WOLFF<sup>c</sup>

Rev Med Suisse 2019; 15: 1007-9

Pour lutter contre le cancer, nous disposons à l'heure actuelle de nombreux traitements tels que la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie, mais également les thérapies ciblées et l'immunothérapie. La détresse émotionnelle pouvant accompagner le diagnostic peut parfois s'aggraver en raison des effets indésirables des traitements entrepris. Il est démontré que l'hypnose médicale est efficace pour soulager certains des symptômes présentés, pourtant sa pratique en oncologie reste limitée, probablement en raison de la méconnaissance de cet outil et d'un manque de grandes études prospectives randomisées. Cet article se propose de faire un état des lieux de l'hypnothérapie et de ses bénéfices dans le domaine de la psycho-oncologie et identifie les perspectives d'avenir.

## Hypnotherapy in psycho-oncology: clinical benefits and future prospects

*After a cancer diagnosis, emotional distress is common. We currently have many conventional treatments such as radiotherapy, surgery, chemotherapy, targeted therapies and immunotherapy to fight cancer. However, these treatments are associated with significant adverse effects, which may themselves be the cause of psychic suffering. Hypnosis has been shown to be effective in relieving some of these symptoms, but its practice is still limited in oncology. This is as much related to ignorance about the discipline as to a lack of large randomized prospective studies. This article provides an overview of hypnotherapy and its benefits in the field of psycho-oncology and discusses the prospects for the future.*

## INTRODUCTION

En Suisse, environ 37 000 personnes sont atteintes chaque année d'un cancer. On estime que 25 à 30 pour cent de tous les patients oncologiques souffrent, au cours de leur maladie, de troubles psychiques nécessitant un traitement, ou de troubles psychosociaux aigus qui affectent notablement leur qualité de vie.<sup>1</sup>

La détresse émotionnelle est fréquente, les facteurs déclencheurs sont multiples: les doutes sur l'avenir, les changements dans les rôles sociaux, le sentiment de perte de contrôle, la modification de l'image corporelle...<sup>2</sup> Les symptômes psychologiques les plus fréquents sont l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, la confusion et les troubles cognitifs.

Selon le Programme National contre le Cancer (PNC II), tous les habitants de la Suisse atteints de cancer et leurs proches devraient pouvoir bénéficier d'une offre professionnelle d'accompagnement psychosocial adaptée à leurs besoins. Cette recommandation fait également partie de la «Stratégie Nationale contre le Cancer», adressée à l'attention de l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) et de la Conférence des Directeurs de la Santé (CDS). Cependant, les résultats d'une enquête de la Ligue suisse contre le cancer menée en 2005, pointent une insuffisance d'évaluation des besoins de soutien et d'information sur les offres psychosociales disponibles.<sup>3</sup>

Par conséquent, un nombre croissant de patients a recours aux médecines complémentaires. Parmi les approches corps-esprit les plus couramment utilisées – comme la sophrologie, la méditation – l'hypnothérapie connaît, depuis plusieurs années, un regain d'intérêt.<sup>4</sup> Ainsi, cet article se propose de faire un état des lieux de l'hypnose dans la littérature, sur sa place dans l'accompagnement psychologique des personnes atteintes de cancer.

## QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE?

Le terme «hypnose» vient du mot grec ὕπνος – hypno – «sommeil» et le suffixe -osis – osis – «condition». De nombreuses croyances erronées circulent au sujet de l'hypnose. On peut les attribuer à son utilisation dans le domaine du spectacle qui amène à penser que l'hypnose est semblable à de la magie. Au cours du temps, il y a eu diverses définitions de l'hypnose. Celle-ci désigne trois sortes de phénomène: l'état hypnotique (ou transe), la technique utilisée par l'hypnotiseur, et le type d'interaction particulière entre hypnotiseur et hypnotisé.<sup>5</sup>

À l'heure actuelle, nous pouvons définir l'hypnose comme un mode relationnel caractérisé par une présence attentive de l'hypnotiseur centrée sur l'attention que porte l'hypnotisé aux fluctuations de ses propres perceptions immédiates.<sup>5</sup> La séance d'hypnose peut donc se résumer à la simple attention portée à l'expérience vécue (émotionnelle, corporelle, imaginaire...) dans le contexte immédiat de la rencontre.

<sup>a</sup> Rue Emile Yung 1, 1205 Genève, <sup>b</sup> Service d'oncologie médicale – Centre du sein, Département d'oncologie, HUG, 1211 Genève 14, <sup>c</sup> Service d'anesthésiologie, Département d'anesthésiologie, de pharmacologie et des soins intensifs, HUG, 1211 Genève 14  
olivialaurent@outlook.com | alexandre.bodmer@hcuge.ch  
adriana.wolff@hcuge.ch

## DIFFÉRENCE ENTRE L'HYPNOSE ET L'HYPNOTHÉRAPIE

De nombreuses personnes croient que l'hypnothérapie et l'hypnose sont la même chose, mais il y a une distinction à faire. L'hypnothérapie est une forme de thérapie dans laquelle l'utilisation de l'hypnose constitue un outil du traitement. L'hypnothérapie est une pratique relationnelle de soin efficace, elle est conduite par un thérapeute – clinicien certifié en hypnothérapie – et a pour effet de soulager la souffrance de la personne qui y recourt. Sa spécificité thérapeutique repose sur le fait qu'elle tire son efficacité exclusivement de la relation humaine. En effet, elle vise à renforcer et potentialiser les effets curatifs de la relation humaine en vue de soulager la souffrance perçue par le patient.<sup>5</sup> Ceci la différencie des autres approches corps/esprit, car la modalité relationnelle permet au patient de changer sa perception de sa situation et de reprendre le contrôle de celle-ci. Enfin, l'hypnothérapie s'inscrit dans un cadre éthique soumis à l'obtention du consentement éclairé du patient.

## BÉNÉFICES DE L'HYPNOTHÉRAPIE POUR LA DÉTRESSE PSYCHIQUE LIÉE AU CANCER

L'hypnothérapie est efficace dans la prise en charge des troubles psychiques tels que l'anxiété, la dépression, la colère et le stress. Elle permet de réduire la détresse éprouvée par les patients atteints de cancer. Plusieurs études viennent appuyer cette observation.<sup>6-8</sup> Récemment, Snow et coll. ont mené une étude randomisée sur des patients atteints de cancer afin de déterminer si l'hypnose effectuée en même temps qu'une ponction de moelle osseuse peut réduire l'anxiété. Quatre-vingts patients adultes atteints d'un cancer et subissant des ponctions/biopsies de moelle osseuse ont été répartis entre un groupe «hypnose» et un groupe «soins standards». Les auteurs ont conclu qu'une brève hypnose concomitante des ponctions et biopsies de moelle osseuse réduit l'anxiété du patient durant le geste.<sup>9</sup>

L'hypnothérapie est aussi bénéfique pour les patients atteints de cancer et souffrant de dépression.<sup>10-12</sup> En 2008, Elkins et coll. ont mené une étude randomisée et contrôlée chez des patientes en rémission d'un cancer du sein afin d'explorer l'efficacité de l'hypnothérapie pour les troubles physiques et psychiques, notamment la dépression, l'anxiété, les troubles du sommeil et les bouffées de chaleur. Soixante patientes ont été réparties au hasard entre un groupe traité par hypnose et un groupe non traité. Cinquante et une des femmes randomisées ont achevé l'étude. À la fin du traitement, on a observé une amélioration statistiquement significative de la dépression, de l'anxiété, du sommeil et de l'impact des bouffées de chaleur sur la vie quotidienne chez les patientes ayant bénéficié de l'intervention par hypnothérapie ( $p < 0,005$ ) comparativement au groupe témoin.<sup>13</sup>

Plaskota et coll. ont mené une étude pilote visant à évaluer chez des patients cancéreux en soins palliatifs les bénéfices de l'hypnothérapie pour l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil. Onze patients ont bénéficié de quatre séances d'hypnothérapie et ont complété à des moments précis les échelles Hospital Anxiety and Depression Scale et Verran &

Snyder-Halpern. Après la deuxième séance d'hypnothérapie, on a observé une réduction statistiquement significative du niveau moyen d'anxiété, mais pas de la dépression ni des troubles du sommeil. Après la quatrième séance, il y a eu une réduction statistiquement significative de l'anxiété ( $p = 0,0016$ ), de la dépression ( $p = 0,0466$ ) et des troubles du sommeil ( $p = 0,0081$ ). Ces résultats confirment que l'hypnothérapie diminue l'anxiété, la sévérité des symptômes psychologiques et améliore le sommeil des patients en soins palliatifs.<sup>14</sup>

## DISCUSSION ET PERSPECTIVES

En rédigeant cet article, nous avons pu mesurer combien l'hypnothérapie peut être efficace au cours du traitement du cancer. Les bénéfices de l'utilisation de l'hypnothérapie dans le cadre de l'oncologie ont été décrits dans plusieurs méta-analyses.<sup>15,16</sup> En focalisant directement ou indirectement l'attention du patient, et via l'expérience de modification perceptuelle qu'est la transe, l'hypnothérapie vise à soulager la souffrance perçue par le patient. Elle peut donc influencer son état clinique en améliorant son acceptation de divers symptômes tels que la détresse émotionnelle, les affects négatifs, l'anxiété et la dépression.

Plusieurs études présentent des résultats contradictoires concernant l'impact de la dépression sur la survie des patients atteints de cancer.<sup>17,18</sup> Cependant, concevoir que l'existence d'une dépression puisse affecter l'adhésion du patient à son projet de soins, et altérer sa qualité de vie semble plausible. En restaurant une sensation de bien-être et en favorisant la découverte de nouvelles ressources, l'hypnothérapie peut améliorer la qualité de vie et donc la santé des patients atteints de cancer. Des essais cliniques à grande échelle seraient nécessaires pour étudier son impact pronostique en oncologie.

L'utilisation de l'hypnothérapie comme traitement intégré suscite un intérêt croissant chez les patients atteints de cancer. Les essais contrôlés randomisés (ECR) ont fait apparaître des données prometteuses de l'efficacité de l'hypnothérapie dans les soins du cancer du sein<sup>19</sup> ainsi que dans le contrôle de l'anxiété préchirurgicale.<sup>20</sup> Le recours à l'hypnothérapie est de plus en plus fréquent en milieu clinique comme une réponse psychocorporelle aux troubles psychologiques des patients atteints de cancer.

Pourtant, dans les bases de données de recherches publiées en Suisse, nous n'avons trouvé aucun essai clinique sur l'hypnothérapie chez les patients atteints de cancer. Ceci montre que les cliniciens comme les chercheurs du domaine de la psycho-oncologie ont un intérêt limité pour celle-ci, restreignant son essor en clinique. Ceci peut expliquer que les patients suisses ignorent encore son potentiel thérapeutique et son efficacité.

Les mécanismes physiologiques à l'œuvre dans l'hypnose ont été et sont encore régulièrement étudiés. Les résultats issus de ces études ont permis d'objectiver des modifications du fonctionnement cérébral en lien avec l'état hypnotique, mais ne permettent pas encore d'expliquer complètement le phénomène. En outre, peu de recherches ont été menées

pour asseoir sur une base scientifique l'efficacité de l'hypnothérapie chez les patients atteints de cancer. Ceci pourrait être un frein à sa prescription par les cliniciens, même si de nombreux traitements sont efficaces sans pour autant que leurs mécanismes ne soient parfaitement compris. Il faudrait donc des études visant à établir le mécanisme sous-jacent de l'hypnothérapie dans le traitement psycho-oncologique de l'anxiété, de la dépression, de la fatigue... Ces études aideront à établir l'hypnose dans l'arène scientifique, et ainsi gagner l'attention du clinicien, qui acceptera davantage de la prescrire et de la promouvoir comme thérapie intégrée au traitement oncologique conventionnel.

Enfin, à l'heure de l'essor de la télémédecine, on pourrait imaginer à l'avenir des études visant à mettre au point de nouvelles modalités d'hypnose et des settings d'intervention novateurs. Au-delà du format classique de consultation en direct, l'e-hypnose pourrait être d'un grand secours pour les patients atteints de cancer. Ceux-ci éprouvent souvent de la fatigue et sont parfois trop atteints pour se rendre au centre d'oncologie. Des essais cliniques devraient être menés afin d'améliorer la mise en œuvre de l'hypnothérapie dans ce cadre.

## CONCLUSION

Le but de cet article est de faire le point de la littérature sur l'hypnose comme technique de régulation des troubles psychologiques des patients atteints de cancer et de montrer que son efficacité est désormais bien étayée. En plus de permettre de dissiper les idées fausses sur l'hypnose et de répondre aux questions à son sujet, nous espérons qu'il permettra d'encou-

rager les cliniciens à promouvoir son utilisation en milieu clinique afin d'aider les patients atteints de cancer à se sentir plus sereins et à l'aise avec le recours à l'hypnothérapie pour gérer différentes difficultés psychiques en lien avec leur maladie.

**Conflit d'intérêts:** Les auteurs n'ont déclaré aucun conflit d'intérêts en relation avec cet article.

## IMPLICATIONS PRATIQUES

- Depuis 2017, les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) ont développé le Programme Hypnose HUG (PHH) de formation et de pratique en communication thérapeutique et en hypnose clinique hospitalière. Cette formation est offerte aux soignants et médecins qui le souhaitent. Le PHH vise à organiser la pratique de l'hypnose aux HUG pour assurer des conditions optimales d'efficacité, de sécurité et d'éthique
- Au sein du programme institutionnel de formation et de mise en place de l'hypnose clinique aux HUG, le département d'oncologie est pilote, avec 6 médecins et 14 soignants, praticiens en hypnose clinique hospitalière qui offrent à leurs patients cette nouvelle prestation depuis fin 2017
- Dans le contexte du déploiement du PHH aux HUG, un dispositif thérapeutique d'expertise est à disposition des patients pour l'évaluation et la prise en charge hypnothérapeutique
- Tout patient atteint de cancer souhaitant un soutien psychologique peut être adressé au Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise pour une prise en soins personnalisée tant au niveau de la fréquence que de la nature des interventions, en tenant compte de ses besoins individuels

1 Singer S, Das-Munshi J, Brähler E. Prevalence of mental health conditions in cancer patients in acute care – a meta-analysis. *Ann Oncol* 2010;21:925-30.

2 Specia M, Carlson LE, Goodey E, et al. A randomized, wait list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med* 2000;62:613-22.

3 \*\*Ligue Suisse contre le cancer. Rapport final «L'oncologie psychosociale en Suisse». [www.swisscancer.ch/psychosocial](http://www.swisscancer.ch/psychosocial), 2005.

4 Barnes PM, Powell Griner E, McFann K, et al. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. *Adv Data* 2004;343:1-19.

5 \*\*Salem G, Bonvin E. Soigner par l'hypnose. Approches théoriques et cliniques. 6e édition. Paris: Elsevier Masson, 2017

6 Golden WL. Cognitive hypnotherapy for anxiety disorders. *Am J Clin Hypn* 2012;54:263-74.

7 Hammond DC. Hypnosis in the treatment of anxiety and stress related disorders. *Expert Rev Neurother* 2010;10:263-73.

8 Schnur JB, Bovbjerg DH, David D, Tatrow K, et al. Hypnosis decreases presurgical distress in excisional breast biopsy patients. *Anesth Analg* 2008;106:440-4.

9 Snow A, Dorfman D, Warbet R, et al. A randomized trial of hypnosis for relief of pain and anxiety in adult cancer patients undergoing bone marrow procedures. *J Psychosoc Oncol* 2012;30:281-93.

10 \*\*Alladin A. Evidence-based hypnotherapy for depression. *Int J Clin Exp Hypn* 2010;58:165-85.

11 Alladin A. Cognitive hypnotherapy for major depressive disorder. *Am J Clin Hypn* 2012;54:275-93.

12 Butler LD, Waelde LC, Hastings TA, et al. Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long term depressed mood: A randomized pilot trial. *J Clin Psychol* 2008;64:806-20.

13 Elkins G, Marcus J, Stearns V, et al. Randomized trial of a hypnosis intervention for treatment of hot flashes among breast cancer survivors. *J Clin Oncol* 2008;26:5022-6.

14 \*Plaskota M, Lucas C, Evans R, et al. Hypnotherapy intervention for the

treatment of anxiety in patients with cancer receiving palliative care. *Int J Palliat Nurs* 2012;18:69-75.

15 Chen PY, Liu YM, Chen ML. The effect of hypnosis on anxiety in patients with cancer: a meta-analysis. *Worldviews Evid Based Nurs* 2017;14:223-36.

16 Rajasekaran M, Edmonds PM, Higginson IL. Systematic review of hypnotherapy for treating symptoms in terminally ill adult cancer patients. *Palliat Med* 2005;19:418-26.

17 Mulick A, Walker J, Puntis S, et al. Does depression treatment improve the survival of depressed patients with cancer? A long-term follow-up of participants in the SMarT Oncology-2 and 3 trials. *Lancet Psychiatry* 2018;5:321-6.

18 Satin JR, Linden W, Phillips MJ. Depression as a predictor of disease progression and mortality in cancer patients: a meta-analysis. *Cancer* 2009;115:5349-61.

19 \*Cramer H, Lauche R, Paul A, et al. Hypnosis in breast cancer care: A systematic review of randomized controlled trials. *Integr Cancer Ther* 2015;14:5-15.

20 Hizli F, Özcan O, Selvi I, et al. The

effects of hypnotherapy during transrectal ultrasound guided prostate needle biopsy for pain and anxiety. *Int Urol Nephrol* 2015;47:1773-7.

\* à lire  
\*\* à lire absolutement

Liens utiles:  
La fondation IRHys (Institut Romand d'Hypnose Suisse) rassemble, coordonne, développe et transmet les savoir-faire et les connaissances en relation avec l'hypnose médico-thérapeutique et socio-pédagogique en Suisse romande. Son but est de permettre aux différents praticiens, aux différentes associations officielles, au réseau socio-sanitaire et à la collectivité publique de Suisse romande concernés par l'hypnose médico-thérapeutique et socio-pédagogique de disposer d'un centre de coordination, d'information, d'expertise, de développement et de recherche, officiel et crédible en la matière. [www.irhys.ch](http://www.irhys.ch)  
Société Médicale d'Hypnose Suisse – SMSH: [www.smsch.ch](http://www.smsch.ch)  
Société d'Hypnose Clinique Suisse – shyps: [www.hypnos.ch](http://www.hypnos.ch)