

Hypnose et acupuncture

Dr Jean-Michel Hérin

« L'Evidence Based Medicine », médecine basée sur des preuves, est la base de l'anesthésie pratiquée de nos jours. Il convient d'appliquer des protocoles basés sur des études randomisées. Cela donne un cadre d'exercice balisé, où il suffit d'appliquer des règles de bonne conduite, ce qui est plutôt confortable et sécuritaire, mais laisse peu de place à l'intuition thérapeutique.

L'hypnose et l'acupuncture permettent d'être plus dans l'intuition. Elles permettent d'offrir une qualité de présence, une qualité d'écoute, aux patients rencontrés.

Les patients sont souvent dans un état de vulnérabilité qui les rend extrêmement suggestibles. Notre souhait de bien les accompagner est une intention, le *Yi*. Cette intention développe notre intuition thérapeutique.

François Cheng (4), dans « Souffle, Esprit » parle du *Yi*, cette intention du calligraphe avant le geste calligraphique, qui est aussi notre intention de soigner.

Les patients viennent pour des consultations d'hypnose, ou d'acupuncture.

Selon les préceptes de « La chanson des dix questions de Zhang Jingyue » va dégager une « ambiance » Foie, Coeur, Rate, Poumon, ou Rein ou bien une typologie (12). On peut également faire des diagnostics de vide, de plénitude, d'organes, de méridiens, selon les huit règles thérapeutiques. L'interrogatoire de l'hypnopratiquant mêle l'écoute, l'observation, le « recadrage » et active, dès ce stade, la ressource des patients, en recherchant ce qui leur fait plaisir dans la vie, ce qui les anime.

Milton Erickson appliquait la règle « des trois O », OBSERVER, OBSERVER, OBSERVER, puis UTILISER.

Utiliser tout le matériel que donnent les patients, en précisant bien que l'on ne traite pas un symptôme, mais une personne, dans sa trajectoire de vie, dans son système de vie, au moment précis de la consultation.

Un diagnostic énergétique va être établi, dont découlera la puncture de points. Pendant le temps d'application des aiguilles est proposée « une petite expérience », qui utilise tout le matériel recueilli auprès des patients, et consiste en un apprentissage de l'autohypnose.

Pourquoi coupler les deux ?

L'hypnose fait intervenir différents mécanismes de la neuromatrice algique où le cortex cingulaire antérieur joue le rôle central par modulation du cortex préfrontal, du thalamus, de l'insula, de l'amygdale, de l'aire somesthésique 1 et mise en jeu des systèmes de contrôles inhibiteurs descendants par le noyau gris périaqueducal et de l'action sur les systèmes adrénergique ou cholinergique, etc.

Les études réalisées par Rainville et al., Faymonville et al.(6) objectivent que l'hypnose intervient donc essentiellement sur le système limbique et en particulier sur le cortex cingulaire par modulation du système inhibiteurs descendants noradrénergique et cholinergique.

L'hypnose potentialiserait ainsi l'effet de l'acupuncture qui, outre d'agir sur les mêmes structures limbiques, aurait une action plus complète. Outre une action périphérique, médullaire, supraspinale

et centrale, l'acupuncture touche en plus le système opioïde, qui n'intervient pas dans l'hypnose (5) (11).

Le stress, avec son cortège de réponses de l'organisme, peut parfaitement être canalisé par l'acupuncture. L'acupuncture expérimentale explique l'action cybernétique des points qui agissent aussi bien sur l'axe hypothalamo- hypophyso-surrénalien et la libération principale de CRH (corticotropin-releasing hormone) que sur la mise en jeu des phénomènes de transduction avec ses nombreuses molécules informationnelles. De ce fait, l'acupuncture a un rôle essentiel à jouer dans la médecine moderne occidentale et doit absolument trouver sa place dans la panoplie thérapeutique (11).

On parle de plus en plus du rôle des systèmes sympathiques et parasympathique, en particulier dans les syndromes de stress post traumatique (N. Tarquis L'Encéphale, 2006 ;32:377-84, cahier 1)

Une étude a montré que l'état d'empathie, chez des soignants, active exactement les mêmes zones que les zones activées en état d'hypnose (3). On ne peut pas être dans le soin sans se placer dans une bulle commune avec les patients.

La MTC va parler d'accorder les souffles des soignants et des patientes, alors que les hypnopratiquants parleront de pacing .

En s'y attardant un peu il est possible de créer de nombreux ponts entre MTC et hypnose.

Examinons la notion des « Trois Trésors » (8) que sont le *qi*, le *jing* et le *shen*, largement développée par François Cheng dans les « Cinq méditations sur la Beauté ».

Avec des mots simples, on peut expliquer ces notions aux patients : le *qi* est le Souffle vital, qui maintient les tissus, qui fait circuler ce même Souffle, dans le corps et dans l'esprit, qui assure la défense de l'organisme.

Le *jing* est l'Essence vitale.

Le *jing* inné est l'Essence vitale provenant de nos ascendants. Notre hérédité en quelque sorte. Le *jing* inné est la manière dont nous nourrissons notre vie. Le *jing* inné est déposé sur *mingmen*.

Nous nourrissons notre *jing* acquis selon trois modalités.

Notre corps est nourri avec l'alimentation, qui fait partie intégrante de la MTC.

Nous nourrissons également notre esprit en observant de belles images, dans des expositions, de beaux paysages là où nous vivons, en écoutant de belles musiques, de belles paroles, de belles voix, des beaux sons, comme celui de la montagne, de la campagne ou de la mer. La lecture, et en particulier la lecture de poésie, de philosophie, nourrit l'esprit. On retrouve l'importance accordée à l'art et la beauté par Ernest Rossi (9), ainsi que les notions artistiques d'harmonie, d'équilibre. La santé se définit également par l'harmonie des cinq éléments, en relation avec les couleurs, les sons, les souffles, les saveurs, qui leur sont reliées. L'équilibre du sujet avec le monde dans lequel il évolue est un également indicateur de sa santé mentale et sociale.

On nourrit le Coeur en vivant en harmonie avec les personnes qui nous entourent dans notre couple, notre famille, nos amis, notre milieu professionnel.

Le *shen* est la conscience organisatrice, le mandat céleste, qui se dépose sur le miroir du Coeur quand il est pur, vide et sincère. Les philosophies soufistes parlent de « polir le miroir du coeur » pour élever l'âme .

On dit que l'éclat du regard est le miroir du *shen*.

Je crois beaucoup à l'échange de regards pendant une rencontre, médicale ou non. On peut y trouver une sorte de reconnaissance, de compréhension mutuelle.

La consultation d'hypnose ne se limite pas à « faire une séance d'hypnose ». La parole du patient, l'écoute bienveillante ont déjà une action thérapeutique. Nous verrons que le thérapeute sera amené à prescrire des « tâches thérapeutiques » ayant également une action sur le chemin de vie des patients.

La consultation d'acupuncture va soigner, prendre soin, restaurer les trois trésors par la puncture de points. Quel que soit le domaine d'application, cela constitue la base du traitement.

Certains points peuvent être chauffés par des moxas, par des bouillottes, sans oublier l'intérêt des rayons du soleil en été. Peut-on parler d'héliopuncture ?!

Ces points sont également activés par des pratiques corporelles comme le *qi gong*, le *tai qi*, le Yoga, dont la pratique régulière sera encouragée.

L'hypnose peut travailler sur les trois trésors en utilisant des métaphores. Activer, restaurer le *qi*, cette étincelle de vie, le faire circuler, en se connectant au *shen*, la conscience organisatrice, notre disque dur, la sagesse universelle, en faisant vibrer l'âme par la sensorialité, en correspondance avec les cinq éléments, dont nous allons restaurer l'harmonie, l'équilibre, en allant puiser dans le *jing*, notre essence vitale innée et acquise, notre réservoir de ressource.

On peut imaginer une analogie entre le *jing* et l'esprit inconscient des hypnothérapeutes. Celui-ci n'a rien à voir avec l'inconscient de Freud. Il s'agit d'un espace mental d'apprentissages, générationnels, personnels, d'un espace de ressource, de solutions, que la séance d'hypnose va activer.

Nous sommes ici dans le cœur du traitement, quel que soit le motif de consultation. Le soin se fait dans la profondeur de l'être.

On peut également s'intéresser à la notion de Ciel antérieur et de Ciel postérieur. Le Ciel antérieur est le non manifesté. On peut y retrouver encore la notion d'esprit inconscient, ce que l'on va activer, ce qui va devenir, ce qui va advenir, qui va passer dans le manifesté.

Deux mots : *bian* et *hua*, ont déclenché cette réflexion.

bian est le changement.

hua est la métamorphose.

Paul Watzlawick, dans « Le langage du changement », décrit la notion de changement de type I et de type II. Dans le film : « Dans la vie de John Malkovich » le héros travaille dans un bureau où le plafond est à environ 1,60m du sol. Les employés y travaillent en se courbant, afin de s'adapter à la hauteur sous plafond, adaptée à l'épouse du propriétaire, qui est de petite taille.

Le changement de type I consiste à s'adapter à cette configuration. Le changement de type II consiste à changer d'étage.

Une autre métaphore : vous faites un cauchemar. Le changement de type I, consiste, dans votre cauchemar, à trouver une solution pour sortir de ce cauchemar. Le changement de type II consiste à se réveiller !

bian serait le changement de type I. *hua* serait le changement de type II.

Hypnose, acupuncture, conduisent toutes deux les patients d'un état vers un autre état, plus adapté aux circonstances du moment, *ici et maintenant*, où nous les rencontrons. La guérison conduit toujours les patients vers un changement. François Roustang (10) dit « Ce que l'on nomme guérison est toujours alors l'effet de l'invention d'une nouvelle modalité d'existence ». Cela évoque volontiers la créativité des *hun*, la création du *zhi*, la mise en mouvement liée à la Vésicule biliaire, et l'effec-tuation par le Rein.

L'hypnose travaille beaucoup sur la sensorialité : Visuelle, Auditive, Kinesthésique, Olfactive, Gustative, le VAKOG des hypnopratiquants, dont on observe les multiples correspondances avec les cinq éléments de la MTC.

L'hypnose travaille sur les émotions. L'acupuncture sur les sentiments. Dans « La fin de la plainte » François Roustang (10) évoque les quatre modalités qui permettent à l'homme de se mouvoir avec aisance dans la vie : la sensorialité, la corporéité, les sentiments et le langage, verbal, paraverbal, non verbal, des patients ainsi que toutes les techniques de communication dans le soin, de communication sur le mode hypnotique.

La MTC décrit plusieurs modalités de parole. Le mental est la parole du *qi*. Le verbe est la parole du *jing*. La détermination est la parole du *shen*.

En consultation les patients viennent parfois pour de l'hypnose, et je leur « fais » de l'acupuncture. Parfois ils veulent de l'acupuncture et je leur « fais » de l'hypnose.

Il est des cas où la prise de contact occupe tout le temps de la consultation. Les patients manifestent pourtant des signes d'amélioration lors la deuxième rencontre.

La première consultation se fait toujours avec le double regard de l'acupuncteur et de l'hypnothérapeute. Il va s'en dégager des « canaux de communication », visuelle, auditive, kinesthésique.

L'acupuncteur mène l'interrogatoire selon « la chanson des dix questions » (1), en observant, en écoutant, en palpant, en sentant. Il en dégagera une « ambiance » Foie, Coeur, Rate, Poumon, Rein, ou une typologie, *tai yang* ou *tai yin*, *shao yang* ou *shao yin*, *yang ming* ou *jue yin*.

L'hypnothérapeute va plonger le patient dans une transe hypnotique, en spécifiant qu'il s'agit d'une méthode d'apprentissage des techniques d'autohypnose.

L'acupuncteur va poser des aiguilles.

Il est possible de faire une transe hypnotique pendant le temps de pose des aiguilles. Il s'agit d'une séance d'apprentissage de l'autohypnose, où sont enseignées les techniques d'analgésie, comme le gant magique, ou les lieux de sécurité et où sont prescrites de tâches thérapeutiques.

Les patients peuvent apprendre à observer leur langue. Cela les rend actifs dans leur processus de traitement. Ils expérimentent le fait qu'observer induit forcément un changement.

Des bouillottes, sur 4DM, ainsi que sur 4RM et 6RM, sont prescrites quotidiennement en prenant soin de leur expliquer qu'une bouillotte est l'équivalent d'une séance d'acupuncture. S'ils ne le font pas, c'est comme s'ils ne prenaient pas un médicament. Ils se rendent compte, de toute manière, que cela leur fait un bien fou, quel que soit leur âge.

L'apprentissage des auto-massages, ou mouvements inspirés du *qi gong* ou du Yoga est également intéressant.

Ayant la chance d'habiter en Bretagne, je prescris beaucoup d'aller marcher au bord de la mer, d'observer les couleurs, la lumière, le bruit des vagues, du vent, de mettre l'intention sur la sensation du sable sous les pieds, activant les processus d'enracinement, de respirer, de s'imprégner de l'odeur de la mer. ..

Des lectures, des films et autres tâches, en apparences incongrues, vont stimuler leur créativité : pratiquer tout ce qui leur fait du bien, de la musique, du sport, de la danse, de la broderie, du tricot, du bricolage, de la cuisine.

Même dans des circonstances dramatiques comme en oncologie, je leur demande de faire en sorte que, chaque soir, en se couchant, ils puissent se dire qu'ils ont passé une bonne journée, que chaque jour ils aient eu un petit plaisir.

L'autohypnose doit être pratiquée quotidiennement. Plus elle est pratiquée, plus les patients s'approprient l'outil hypnotique, plus il sera performant.

Les patients sont par exemple invités à s'installer sur un nuage de confort, qui épouse la forme de la nuque, du dos, du bas du dos, des épaules, des coudes des poignets, jusqu'à l'extrémité de chacun des doigts, et même plus loin encore. On active ainsi par l'intention, les *points shu antiques* du membre supérieur. Le nuage de confort épouse la forme des hanches, des genoux, des chevilles, des doigts de pieds, et même plus loin encore. On active ainsi par l'intention, les *points shu antiques* du membre inférieur.

Ce nuage permet de faire un tas de métaphores.

J'aime beaucoup la calligraphie, en particulier celle du terme japonais, dit « Hakanaï », qui caractérise une brume, flottante, en suspension, en train de se transformer, d'où émergent des lumières, des formes, des vérités. Cela décrit parfaitement l'état hypnotique ou l'état dans lequel on se trouve pendant la pose des aiguilles d'acupuncture, ce silence où l'on observe, on rêve, on revient, ces allers-retours entre rêverie et réalité.

La métaphore du nuage introduit celle du cloud de Apple, notre disque dur interne qui va faire les réglages, les mises à jour, les sauvegardes, qui va télécharger les bonnes applications, supprimer les applications obsolètes .

Merci à Marc Martin et Jean-Marc Stephan pour leur aide précieuse

(1) Bernard Auteroche

http://www.gera.fr/Downloads/Formation_Medicale/le-diagnostic-en-acupuncture/Interrogatoire/auteroche-8930.pdf

(2) Jean Becchio

Tchouang Tseu, Hypnos et Confucius

Revue Hypnose et thérapies brèves Février Mars Avril 2008

(3) Matthew Botvinick

Botvinick M, Jha AP, Bylsma LM, et al. Viewing facial Expressions of pain engages cortical areas involved in the direct experience of pain. Neuroimage 2005 ; 25 (1) : 312-9.

(4) François Cheng

« Les cinq méditations sur la beauté »

« les Cinq méditations sur la mort, autrement sur la vie »

« De l'âme »

« Souffle, Esprit »

(5) Philippe Cuvillon

https://sofia.medicalistes.fr/spip/IMG/pdf/hypnose_et_anesthesie_en_2019_etat_de_l_art_philippe_cuvillon_nimes_.pdf

(6) Marie Elisabeth Faymonville
Vanhaudenhuyse,&Laureys,&Faymonville.&Clinical&neurophysiol&2014:&44:&343T53&
Prise en charge par hypnose de la douleur aux urgences

(7) Alexandro Jodorowsky
« Le théâtre de la guérison »

(8) Elisabeth Rochat de la Vallée
« 101 notions de médecine chinoise »

(9) Ernest Rossi
<http://ernestrossi.com/documents/frenchfreebookver1.pdf>

(10) François Roustang
« La fin de la plainte »

(11) Jean-Marc Stephan
<https://meridiens.org/acuMoxi/STEPHAN-ANATOMIE-POINT.pdf>

<https://acupuncture-medic.fr/wp-content/uploads/2018/09/02-Acupuncture-experimentale-et-stress-STEPHAN.pdf>

(12) Caroline Viry
« Les méridiens extraordinaires et « Les femmes en chantées » à travers la pathologie
Revue de l'Association Française d'Acupuncture (RFA) No179 2019
« Typologie de la femme enceinte » RFA No 150, No152 2013

Jean Michel Hérin
« Le jaune et le noir, Hypnose, acupuncture en anesthésie » Ed SATAS
« Couleur Chronique » Ed SATAS
« Nuagismes » Ed SATAS
<https://www.topmusic.fr/podcasts/623-podium-32---le-parcours-de-jean-michel-herin.html>
Page Facebook : couleur chronique

Dr Jean-Michel Hérin
Médecin anesthésiste, hypnose, acupuncture
Hôpitaux de Douarnenez et Quimper
acuhypnose@gmail.com