

**DOULEURS** En complément à la médecine classique, des pratiques comme la pleine conscience ou l'hypnose peuvent aider à soulager les patients.

La médecine classique ne peut pas résoudre tous les problèmes. Maladies, cancers, migraines, douleurs musculaires ou dorsales, maux du quotidien, certains patients souffrent et peinent à trouver des solutions efficaces pour soulager leurs douleurs. Certains ressentent beaucoup de stress, des angoisses, de la colère parfois. Pour les aider, il existe de nombreuses thérapies complémentaires. Nous allons notamment nous intéresser à deux d'entre elles: la pratique de la pleine conscience et l'hypnose. Ces deux approches sont différentes, mais elles apportent toutes les deux un apaisement. Aussi, elles s'inscrivent très bien en complément d'un traitement médical en cours.

#### La pleine conscience

La pratique de la pleine conscience permet un ancrage dans le moment présent. La personne apprend à accueillir ce qui se présente avec curiosité et bienveillance, à rester ouverte et sans jugement moment après moment. «La



**"On ne transforme pas les gens en poule comme dans les émissions de télévision."**

DR PATRICK RUEDIN, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE INTERNE ET NÉPHROLOGIE, HYPNOTHÉRAPEUTE FMH

pleine conscience aide à mieux connaître son fonctionnement, et permet d'avoir une plus grande maîtrise face à nos stressseurs comme la peur ou l'anxiété», explique Fabrice Dini, enseignant de pleine con-



## La pleine conscience ou l'hypnose peuvent...

→ Être utilisées en complément de la médecine traditionnelle

→ Permettre à la personne de mieux se connaître

→ De mobiliser des ressources pour surmonter des difficultés

→ Aider à mieux gérer le stress

# Soigner sa douleur avec des thérapies complémentaires

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

science. Il dispense des cours (programme MBSR) sur huit semaines. «Les participants apprennent à sortir du mode automatique et redécouvrent le miracle qu'il y a à être en vie. Ils découvrent différentes techniques (en mouvement, en marchant, assis, couché). On travaille notamment sur la respiration. Ce sont des éléments simples à apprendre qui permettent de se recentrer et de cultiver le calme et le bien-être», poursuit-il. La personne peut ensuite utiliser ces outils en tout temps. «Le stress est générateur de nombreuses difficultés et maladies. La pleine conscience permet justement d'avoir une meilleure gestion

des émotions et du stress, de préserver le système immunitaire. C'est une belle manière de prendre soin de notre capital santé», note Fabrice Dini. La pratique de la pleine conscience peut diminuer l'anxiété, améliorer l'estime de soi, permettre d'avoir une meilleure gestion de la détresse face à une maladie chronique. Des milliers d'études scientifiques ont démontré son efficacité. Fabrice Dini tient également à préciser que la pratique est laïque et qu'elle n'a rien de farfelu. Même constat pour l'hypnose, «la méthode n'est pas réservée aux hurluberlus», dit avec humour, le Dr Patrick Ruedin, spécia-

liste en médecine interne et néphrologie et hypnothérapeute FMH. «On ne transforme pas les gens en poule comme dans les émissions de télévision ou les spectacles...»

#### L'hypnose

Concrètement, l'hypnose place la personne dans un état modifié de conscience. L'hypnothérapeute lui propose des images positives, un ancrage pour se tranquilliser. Elle va ainsi pouvoir mobiliser des ressources, parfois insoupçonnées, pour se restructurer. «Cela fait plus de vingt ans que j'utilise l'hypnose et je vois que ça fonctionne», continue-t-il l'air malicieux. La thérapie est

brève. En général, trois séances suffisent (pour le tabac, souvent, une seule séance est nécessaire). «L'hypnothérapeute n'est pas intrusif. La méthode est respectueuse de la personne et travaille sur le vécu corporel. Le praticien ne va pas aller gratter pour trouver une explication à tout prix au problème. On va cibler une problématique. Cela peut être, par exemple, l'arrêt du tabac, des phobies, des attaques de panique ou encore des souffrances liées à une maladie. On donne les moyens au patient d'atténuer les symptômes, de les accepter ou au mieux de les faire disparaître», explique le Dr Ruedin. Ses patients lui donnent des retours positifs. «Ils voient de l'amélioration. L'hypnose leur redonne du pouvoir», note-t-il. «Cette méthode n'est pas la panacée, mais elle peut tout à fait contribuer à aller mieux», note le Dr Ruedin. Là aussi, des études ont démontré l'efficacité de l'hypnose.

#### Plus d'infos:

Institut romand d'hypnose suisse:  
[www.irhys.ch](http://www.irhys.ch)

En savoir plus sur la pleine conscience:

[www.harmonielintegrale.ch](http://www.harmonielintegrale.ch)

L'association AVADOL, Vivre avec la douleur chronique: [www.avadol.ch](http://www.avadol.ch)

## EN BREF

### BONNES RÉSOLUTION 2017

#### Comment gérer sa consommation d'alcool?

En fin d'année, les occasions de faire la fête se multiplient. Mieux vaut éviter de boire de l'alcool si on doit prendre le volant pour limiter le risque d'accident. On peut désigner un chauffeur en début de soirée. Si vous n'êtes pas le conducteur, voici quelques conseils pour gérer au mieux sa consommation d'alcool et éviter les mauvaises surprises (violence, actes sexuels non consentis ou non protégés...). Selon les recommandations internationales, il ne faudrait pas dépasser quatre verres par occasion pour les femmes et cinq verres pour les hommes.



Addiction Valais conseille de ne pas boire le ventre vide, de ne pas mélanger les alcools. Il faut également veiller à s'hydrater régulièrement avec des boissons non alcoolisées car l'alcool déshydrate.

### SPORTS D'HIVER

#### Attention à l'accident

Les amateurs de sports d'hiver reprennent gentiment le chemin des pistes. Chaque hiver, 65 000 personnes résidant en Suisse y sont victimes d'un accident, selon la SUVA. Inconscience des risques, vitesse excessive, manque de condition physique ou de maîtrise technique, fatigue, alcool, équipement insuffisant sont bien souvent à l'origine de l'accident. Pour se préparer au mieux, il est conseillé de faire du renforcement musculaire avec des exercices de fitness adaptés afin de travailler la musculature dorsale et jambière. Aussi, il faut s'échauffer avant de se lancer sur les pistes et avoir un équipement adapté. Plus d'infos: <https://www.suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/sports-de-neige>

### PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE - TÉMOIGNAGE

#### «MES DOULEURS SONT DEVENUES SUPPORTABLES»

«J'ai eu de graves problèmes de santé depuis près de trente ans. J'ai subi une quinzaine d'opérations de la colonne et du bassin. J'ai des douleurs musculaires et osseuses qui ne se calment plus», explique Marie-Pascale Pellissier. «Je suis suivie au centre du traitement de la douleur à Martigny. Les médecins ne peuvent pas faire grand-chose pour moi. Je dois prendre des médicaments et de la morphine pour me soulager.» Marie-Pascale a cherché des alternatives pour l'aider. Elle a testé de nombreuses médecines complémentaires. «Un jour, je suis tombée sur un article qui parlait de la pratique de la pleine conscience.» Elle s'est renseignée et a choisi de tenter l'expérience. Elle a suivi la formation dispensée par

Fabrice Dini. «J'ai appris petit à petit à écouter ce qui se passait en moi. J'ai pu me recentrer et reconnecter ma tête et mon corps. J'ai pu accepter que je ressentais de la colère face à ces douleurs.» En pratiquant la pleine conscience, Marie-Pascale essaie de laisser la douleur s'exprimer. «Plus je l'écoute, plus les maux s'apaisent. La douleur devient alors supportable.» Depuis qu'elle pratique la pleine conscience, elle n'a plus eu besoin d'augmenter ses doses de morphine. «Aujourd'hui, la vie a pris une autre odeur. J'ai appris à réhabiliter les moments de ma vie. Je pratique tous les matins une heure de pleine conscience. Cela me donne un bel équilibre au quotidien», termine Marie-Pascale Pellissier, sourire aux lèvres.