

L'hypnose à l'ère de l'intelligence artificielle

Myriam BELGHAZI NCIRI*

Résumé

Le bouleversement de la pratique médicale, lié aux progrès de l'intelligence artificielle, confronte les professionnels de la santé à un nouveau défi qui est celui de développer leurs compétences les moins automatisables.

Dans cette époque qui se technicise de plus en plus, la formation à la déontologie, à l'éthique et aux relations humaines doit être renforcée.

L'hypnose médicale s'inscrit parfaitement dans cette évolution car intégrée aux soins, elle permet non seulement d'obtenir de réels bénéfices sur l'autonomisation et la guérison des patients, elle réduit aussi indirectement, le stress des soignants et offre tous les outils d'une communication de qualité, pilier du succès thérapeutique.

Impact de l'intelligence artificielle sur la pratique médicale

Imaginez ce jour, où votre ordinateur, grâce à sa capacité à compiler une masse gigantesque de données, et grâce à des algorithmes puissants, sera capable d'analyser rapidement le dossier médical de vos patients : symptômes, résultats d'examens biologiques, radiologiques et dynamiques, antécédents médicaux personnels et familiaux,

Imaginez que cet ordinateur soit capable de traiter l'ensemble de ces données, de les croiser avec sa base de données, de réaliser un diagnostic précis et personnalisé, et qu'il soit capable de vous proposer les options thérapeutiques les meilleures après les avoir comparées aux traitements déjà appliqués à tous les patients similaires.

L'ère nouvelle du *data driven medicine* est déjà

là et impossible de ne pas citer Watson d'IBM ou l'entreprise Deepmind de Google qui ont pour objectif de devenir des outils de diagnostic les plus précis en un temps réduit.

Watson Health, super logiciel informatique d'aide à la décision médicale, développé par la firme IBM et chef de file de l'intelligence artificielle collabore aujourd'hui avec plus d'une trentaine d'hôpitaux dans le monde.

En chirurgie, des robots d'une infime précision sont déjà capables de manipuler les instruments chirurgicaux affranchissant les chirurgiens de la manipulation à proprement parlée en guidant les robots.

* Association marocaine d'hypnose clinique. Casablanca
@ : cabinetesculape@gmail.com

L'intelligence artificielle ouvre des perspectives d'une médecine plus humaine

Si l'intelligence artificielle est capable d'assister voire de suppléer les médecins dans ce qui est le fondement de leurs activités : actes techniques, mais surtout diagnostiques et de décisions thérapeutiques, elle peut susciter quelques angoisses sur leur rôle futur mais aussi ouvrir de nouvelles perspectives.

Avec ses puissants algorithmes, l'intelligence artificielle va alléger considérablement la charge de travail des médecins, leur évitant deux écueils importants de la pratique médicale "retard et erreur de diagnostic", les libérant de Chronos, ce Dieu chronophage, pour leur permettre de se recentrer sur la relation avec leurs patients, d'améliorer leur prise en charge et de pratiquer une médecine plus humaine. Les patients auront toujours besoin d'un supplément d'âme, d'une écoute et d'une attention bienveillante de la part d'un professionnel de la santé disponible pour les guider ou les rassurer.

L'hypnose s'inscrit naturellement dans l'évolution de la pratique médicale

S'inscrivant parfaitement dans cette évolution de la pratique médicale, et parallèlement au développement de l'intelligence artificielle, on observe depuis les années 1980, en Europe, un regain d'intérêt pour l'hypnose qui en réintroduisant des mots et de la parole, ré-humanise les soins, développe l'empathie et permet une communication extrêmement personnalisée, pilier du succès thérapeutique. Le recours à l'hypnose correspond à une quête de cohérence avec ses propres valeurs, ses croyances, sa conception de la vie et de la santé. Son essor se manifeste en particulier dans le domaine des soins de support, notamment en oncologie où elle répond à un besoin de privilégier la qualité de

vie lorsque la guérison n'est pas possible, donne du sens et permet une participation active du malade. En France, l'hypnose médicale est de plus en plus présente à l'hôpital, où médecins et infirmiers l'utilisent pour soulager les douleurs chroniques ou aiguës en prenant le temps d'évaluer les pré-occupations, l'état d'anxiété, l'environnement du malade, en choisissant des mots bienveillants et positifs pour le rassurer et l'apaiser. Depuis 2001, date de création du premier diplôme universitaire d'hypnose médicale par le Dr Jean Marc Benhaïem à la faculté de médecine de Paris VI, plus d'une dizaine de facultés proposent leur propre DU.

L'hypnose est une pratique médicale ancestrale, utilisée en Occident depuis plus de deux cents ans. L'association américaine de psychologie (APA) définit l'hypnose comme "un état de conscience impliquant une attention focalisée et une moindre sensibilité à l'environnement, caractérisé par une capacité accrue de réponse à la suggestion". Par la parole, le soignant peut induire un "état de conscience hypnotique" chez son patient pour mobiliser ses ressources internes et lui permettre d'agir sur son anxiété, sa douleur et faire disparaître certains symptômes. Cet état de conscience particulier appelé "Transe" est connu de toutes les cultures, depuis la nuit des temps. On retrouve son utilisation chez les Chamanes qui utilisaient le processus hypnotique pour leurs interventions [1]. Si l'hypnose fait partie de l'histoire de la médecine, un des pionniers de sa renaissance au XX^{ème} siècle est le célèbre psychiatre américain Milton Erickson. Pour Erickson, la clé de la guérison est le malade lui-même. Il utilise les vertus thérapeutiques de l'hypnose pour réactiver les ressources inconscientes de ses patients [2]. Pour cela, il prend le temps d'observer ses patients, l'observation étant un élément majeur de toute communication, de s'imprégner de leur contexte de vie, de connaître leurs besoins, leurs attentes, leurs motivations, leurs visions de la vie, sans émettre aucun jugement. Puis il développe une communication sur mesure, mettant au point différents types de suggestions, des métaphores adaptées à l'histoire de chacun favorisant l'émergence de solutions nouvelles.

Chaque mot, chaque intonation, chaque temps de verbe, sont réfléchis et ses patients se retrouvent en transe sans s'en rendre compte. Milton Erickson considère que la transe est un phénomène naturel, que chaque individu connaît dans son quotidien et qui peut être renforcé par la communication entre le sujet et le thérapeute. Son but est que ses patients ne soient plus patients et deviennent impatients de faire quelque chose pour eux-mêmes, et soient pleinement acteurs de leur santé [2].

Les patients et l'empathie des soignants

Avec le déploiement des technologies de l'information et de la communication, les patients sont de plus en plus acteurs de leur santé, participant à des forums ou à des plateformes d'échanges autour de différents sujets : pathologies, efficacité et effets indésirables des traitements, ... La maladie leur confère une expertise liée à leur vécu, leurs recherches d'informations sur des sites web et leurs échanges sur des forums, vient compléter et enrichir le savoir académique et l'expérience professionnelle des médecins. Aujourd'hui, certaines facultés de médecine invitent des patients experts à intervenir dans l'enseignement délivré aux soignants. Ces néo patients, pour qui le savoir est à portée de clic, et qui sont de plus en plus nombreux à consulter internet, expriment leurs besoins de consulter des médecins qui les écoutent, qui répondent à leurs questions en faisant preuve d'empathie pour les aider à prendre les meilleures décisions [3].

La parole du médecin et son influence sur la perception de la maladie

En reprenant la métaphore chirurgicale du Dr Dominique Megglé, on peut dire des mots prononcés par un médecin qu'ils sont comme des scalpels ; bien maniés, ils produisent des miracles ; mal maniés, ils

peuvent être d'une grande violence, rendre malade, voire tuer [2]. Si l'un des principaux préceptes en médecine est *Primum non nocere* "d'abord, ne pas nuire", certains médecins ne mesurent pas la portée de leurs paroles ou de leurs comportements qui peuvent se révéler nuisibles chez des patients en transe négative et extrêmement suggestibles.

Ce phénomène du nocebo a été évalué en médecine par le Dr Winfried Häuser, médecin généraliste allemand et professeur associé en médecine psychosomatique à la *Technical University* de Munich chez des femmes sur le point d'accoucher, qui vont avoir une anesthésie locale avant la péridurale [4]. Juste avant de réaliser l'injection, deux formules différentes ont été utilisées : dans le 1^{er} groupe de femmes, on annonce : "Vous pouvez maintenant sentir une douleur et une sensation de brûlure à l'arrière, comme si vous vous étiez faites piquer par une abeille, c'est la pire partie de l'ensemble de la procédure" ; dans le 2^{ème} groupe : "Nous allons vous donner un anesthésique local, ce qui endort la zone où nous réaliserons l'anesthésie péridurale afin que cela soit agréable pour vous".

Les résultats de cette étude montrent que la sensation de douleur a été plus fréquente dans le groupe 1 où les suggestions négatives annoncées ont augmenté l'incidence de la douleur.

Une autre étude randomisée sur 232 femmes en post opératoire de césarienne, réalisée à l'hôpital mères – enfant d'Adelaide, en Australie du Sud, a évalué les effets des mots positifs ou négatifs utilisés pour évaluer la douleur en post opératoire [5]. Dans le groupe 1, la question posée était : "Avez-vous mal ?", tandis que dans le groupe 2, on demande aux patientes : "Comment vous sentez-vous ? Etes vous confortable ?" : 54,3 % des patientes répondent avoir mal dans le groupe 1 contre 24,1 % dans le groupe 2 (P<0,001). Cette étude montre l'influence des mots utilisés ; ceux qui focalisent la patiente sur la douleur lors de son évaluation peuvent la conduire à interpréter certaines sensations comme de la douleur, tandis que l'utilisation de mots positifs réduit l'incidence de la douleur.

Les vertus d'une communication hypnotique

Le médecin doit apprendre à soigner sa communication pour mieux soigner ses patients. S'il ne peut changer les faits, il peut induire un changement bénéfique en faisant émerger une perception différente de la maladie et en contribuant ainsi au processus thérapeutique. L'hypnose lui offre différentes techniques pour atteindre cet objectif. En voici quelques unes :

Les techniques linguistiques

Le langage quotidien du médecin est souvent parsemé d'expressions négatives :

"Vous n'aurez pas mal", "N'ayez pas peur", "Ne bougez pas", "Ça ne durera pas longtemps". Les patients qui sont en "transe négative", du fait de circonstances émotionnelles très fortes comme l'annonce d'une mauvaise nouvelle, du stress, de l'appréhension d'un soin douloureux ou d'une saturation de leur capacité à réfléchir, n'ont plus leur conscience critique, n'entendent pas la négation et vont retenir l'inverse du message transmis : "mal", "peur", "bougez", "durer longtemps".

Chez ces patients, le médecin formé à l'hypnose, tel un maître nageur, rarement dans la piscine mais plutôt au bord de celle-ci, suit son élève (son patient) avec une perche et beaucoup de bienveillance pour lui permettre de développer ses propres capacités. Il supprime de son langage les formulations négatives pour les remplacer par des messages formulés positivement : "Tout va bien se passer", "Soyez rassuré", "Restez calme", "ça va être rapide". Il évite de s'identifier à son patient ou de l'infantiliser en supprimant de son langage les "On" et les "Nous"[6]. Sa tonalité est basse, le rythme ralenti, les silences utilisés à bon escient, ... La perche du médecin, ce sont toutes les différentes techniques hypnotiques qu'il va utiliser pour mieux accompagner ses patients.

Un discours permissif, incluant des adverbes comme "peut-être", "sans doute", ou des phrases

telles que "si vous voulez", "si cela vous convient", peut permettre de diminuer les résistances du patient en lui laissant le choix ou l'illusion du choix. En voici deux exemples : "Peut être seriez vous plus confortable assis ou couché ?". "Préférez-vous que je pose la perfusion sur le bras droit ou sur le bras gauche ?". Le médecin peut exercer un effet de surprise quand il doit réaliser un geste désagréable, poser une voie veineuse, retirer un drain de redon, une sonde gastrique ou urinaire, en ayant recours à la confusion. Elle peut se faire par l'utilisation de phrases hors contexte ou incompréhensibles : "Avez-vous trouvé le mashlouch ?" [6].

Les suggestions

Pour influencer le comportement de ses patients ou la perception de leur maladie, sans qu'ils en soient tout à fait conscients, le médecin peut s'aider du pouvoir des suggestions. Elles peuvent être directes ou indirectes. Les suggestions directes perçues comme des consignes risquent d'être source de résistance : "Ne bougez pas". Les suggestions indirectes sont plus permissives et plus efficaces et laissent le choix au patient. Il en existe différents types. Hyppolite Bernheim, professeur de médecine et neurologue français du XIX^{ème} siècle, fondateur de l'école de Nancy, définit la suggestion comme un "acte par lequel une idée est introduite dans le cerveau et acceptée par lui" [7]. Pour être efficace, la suggestion doit être acceptée et transformée en auto suggestion.

Pour illustrer l'impact de la suggestion, il suffit de s'intéresser aux travaux de l'équipe du Pr Rainville de Montréal et du Pr Faymonville du CHU de Liège, qui ont montré comment, sous hypnose, des suggestions d'analgésie diminuent de façon significative l'activité des régions corticales, cortex cingulaire antérieur et insula, impliquées dans la douleur [8]. Les suggestions peuvent être utilisées de façon informelle dans la discussion avec le patient. On parle d'hypnose conversationnelle.

Techniques liées au langage non verbal

Plus le jargon médical est complexe, plus les patients se raccrochent aux expressions et aux gestes du médecin pour décoder le degré de gravité de leur maladie. Il s'agit du langage non verbal, le plus souvent inconscient, qui envoie des signaux plus ou moins rassurants : la posture, les gestes, le regard, le sourire, sont autant d'indicateurs qui jouent un rôle essentiel dans la communication. Les médecins formés à l'hypnose ont différents outils gestuels pour créer l'alliance thérapeutique : l'utilisation du *mirroring* ou synchronisation gestuelle, la bonne distance appelée proxémie confortable pour le patient et aussi l'importance d'un léger contact physique.

De plus, la pratique de l'hypnose a des répercussions bénéfiques au-delà du patient car elle diminue le stress du médecin, créant en lui un état émotionnel positif que tout son corps va exprimer et qui sera perçu inconsciemment par les patients. L'hypnose contribue à la prévention de l'épuisement professionnel.

L'hypnose à l'ère de l'intelligence artificielle

Le bouleversement de la pratique médicale lié aux progrès de l'intelligence artificielle, confronte les professionnels de la santé à un nouveau défi qui est celui de développer leurs compétences les moins automatisables.

Pour le CNOM français (conseil national de l'ordre des médecins), la formation à la déontologie, à l'éthique et aux relations humaines doit être renforcée dans un monde qui se technicise de plus en plus [3].

La formation à l'hypnose médicale s'inscrit parfaitement dans cette évolution car elle offre tous les outils d'une communication de qualité, pilier du succès thérapeutique. L'hypnose intégrée aux soins du patient permet non seulement d'obtenir de réels bénéfices sur l'autonomisation et la guérison du patient, mais permet également de réduire indirectement le stress des soignants [9]. Elle

s'appuie sur les techniques de communication, le choix des mots, l'écoute, le langage non verbal, le respect du patient et de ses croyances, le recadrage et bien d'autres outils. C'est une approche centrée sur le patient, pouvant faire émerger une perception différente de la maladie et lui faire découvrir d'autres perceptions possibles. Le patient peut accéder à une nouvelle lecture et redevenir auteur de sa vie.

Conclusion

L'intelligence artificielle bien contrôlée devrait conduire à plus d'humanité, en libérant le médecin de ses principales activités ; elle va lui permettre de consacrer plus de temps à ses patients, de développer son écoute, de faire preuve d'empathie et d'établir une relation de meilleure qualité. L'hypnose s'intègre parfaitement dans cette évolution de la pratique médicale et répond aux besoins d'une médecine personnalisée et participative.

Conflit d'intérêt

L'auteur déclare n'avoir aucun lien d'intérêt.

Références

- 1- Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose INSERM Rapport 2015 https://www.inserm.fr/sites/default/files/2017-11/Inserm_RapportThematique_EvaluationEfficaciteHypnose_2015.pdf
- 2- Erickson. Hypnose et psychothérapie. DR Dominique Megglé - éditions Retz.
- 3- Médecins et patients, dans le monde des data, des algorithmes et de l'intelligence artificielle. Analyses et recommandations du Cnom France. Janvier 2018
- 4- Hauser W et al. Nocebo phenomena in medicine : their relevance in every day clinical practice. *Dtsch Arztebl Int.* 2012;109(26):459-65.
- 5- Choo CS et al. The effects of positive or negative words when assessing postoperative pain. *Anaesth Intensive Care.* 2011;39(1):101-5.
- 6- Bernard F, Musellec H. La communication dans le soin. Hypnose médicale et techniques relationnelles Collection Books- e-Books.
- 7- De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique. Hippolyte Bernheim - Editions L'Harmattan.
- 8- Rainville P et al. Mécanismes cérébraux de la modulation de la perception de la douleur par l'hypnose. *Science.* 1997 277:968.
- 9- Bertholet O et al. L'hypnose intégrée aux soins de patients brûlés : impact sur le niveau de stress de l'équipe soignante. *Rev Med Suisse.* 2013;9:1646-9.