

Journée mondiale de la douleur - 15 octobre 2018

Hypnose médicale et méditation pleine conscience : quel intérêt dans la prise en charge de la douleur ?

Conférence grand public lundi 15 octobre entre 19h45 et 21h15, organisée et animée par des professionnels du CHU de Bordeaux - Hôpital Saint-André – Amphithéâtre Vital Carles

Hypnose médicale : de quoi parle-t-on ? / Hypno analgésie : un exemple de prise en charge /
Méditation et médecine / Méditation en pleine conscience et douleur chronique

Entrée libre et gratuite – places limitées

« La douleur qu'elle soit aiguë ou chronique est multidimensionnelle. Elle nécessite une prise en charge globale personnalisée, associant des thérapeutiques médicamenteuses et des méthodes non pharmacologiques. C'est dans cette approche holistique que peuvent être proposées des méthodes complémentaires comme l'hypnose médicale et la méditation en pleine conscience. »

Crédibilisées aux yeux du corps médical par la mise en évidence de leurs mécanismes d'action par l'imagerie fonctionnelle cérébrale, ces méthodes répondent à une demande croissante des patients qui souhaitent privilégier les approches thérapeutiques non pharmacologiques.

Hypnose et méditation en pleine conscience présentent l'avantage, après apprentissage, de pouvoir être pratiquées de façon autonome, rendant le patient acteur de sa prise en charge.

■ **L'hypnose médicale à visée antalgique** est quotidiennement pratiquée au CHU sous forme conversationnelle ou en séance formelle (plus de 3000 par an) par plus de 500 professionnels formés qui constituent le groupe « Hyp-Hop », toutes professions et toutes spécialités confondues. L'hypnose repose sur un phénomène naturel qui permet au sujet de vivre différemment ses expériences en faisant appel à ses propres ressources. Elle est utilisée aussi bien en prévention des douleurs induites par les soins qu'en accompagnement des malades ou en consultation en douleurs chroniques. L'amélioration de la relation patient-soignant bénéficie aux deux acteurs, en rendant la prise en soin plus fluide.

■ **La méditation en pleine conscience** consiste à diriger son attention sur les sensations corporelles, les pensées et les émotions, moment après moment, sans jugement. Il s'agit d'une démarche personnelle du sujet qui tend à modifier son fonctionnement. La méditation en pleine conscience a commencé son développement au CHU de Bordeaux avec l'appui de l'institution, par la formation depuis 2016 de plus de 50 médecins de différentes spécialités. Un groupe de pratique, les « Mindful Doctors » se réunit régulièrement.

Il s'agit d'une première étape avec une ouverture vers tous les professionnels de santé, axée sur une double perspective : le traitement des patients douloureux chroniques et la prévention des risques psychosociaux pour les soignants.

Pour les patients douloureux chroniques, plusieurs programmes de méditation en pleine conscience sont en place. L'offre va se développer avec la formation en cours de plusieurs médecins instructeurs.

« C'est l'intérêt de ces deux approches que nous souhaitons partager avec le grand public lors d'une conférence prévue le 15 octobre 2018, à l'Hôpital Saint-André. Dans un premier temps leurs mécanismes d'action et leur intérêt thérapeutique vont être abordés. Puis des applications concrètes seront exposées. Cette rencontre est aussi l'occasion de susciter une discussion entre public et professionnels de santé pour améliorer la connaissance et l'utilisation de l'hypnose et de la méditation en pleine conscience. »

Dr Myriam Cadenne, Présidente du Comité de Lutte contre la Douleur

Dr Virginie Corand-Dousset, Chef de Service de la Coordination Douleur

Dr Marie Floccia, Responsable du Groupe Hyp-Hop

Pr François Sztark, Chef de Pôle D'anesthésie-Réanimation

Au CHU de Bordeaux le Centre d'Etude et de Traitement de la Douleur, pluridisciplinaire, comprenant des algologues de différentes spécialités, réalise annuellement **4500 consultations externes** pour les patients souffrant de douleurs chroniques ; **ce chiffre qui a doublé en quatre ans, est en constante augmentation.**

Les douleurs prises en charge sont de différents types : céphalées, douleurs musculosquelettiques, douleurs neuropathiques (souvent post-opératoires) et douleurs dysfonctionnelles comme la fibromyalgie.

Des réunions de concertation pluridisciplinaires permettent de définir la conduite à tenir pour les patients aux pathologies complexes : Indications neurochirurgicales, amputation, douleurs périnéales, syndrome régional complexe et pédiatrie.

Au sein même du CHU la prise en charge de la douleur est assurée pour les patients hospitalisés par les médecins et soignants des différents services. L'équipe mobile de l'Unité Soutien Douleur apporte son expertise pour les situations complexes ou hyperalgiques.