



Inauguration de l'Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire (IMIC)

-Jeudi 17 mars 2022-

DOSSIER DE PRESSE



Contacts presse :

Direction de la communication et de la culture du CHU de Bordeaux – Tél. 05 56 79 61 14
communication@chu-bordeaux.fr



L'institut de médecine intégrative et complémentaire (IMIC) est une unité du pôle de neurosciences du CHU de Bordeaux située dans le parc de l'hôpital Xavier Arnoz, Groupe hospitalier Sud.

Des consultations d'hypnose clinique et thérapeutique et des programmes de méditation de pleine conscience y sont proposés pour les patients et le personnel hospitalier du CHU de Bordeaux.

■ Qu'est-ce que la médecine intégrative ?

La médecine intégrative est l'association de la médecine conventionnelle et des thérapies complémentaires dans une approche scientifiquement validée, centrée sur le patient avec une vision pluridisciplinaire. Les thérapies complémentaires sont des méthodes à visée préventive ou thérapeutique qui agissent en complémentarité avec d'autres méthodes validées. Elles se décrivent comme centrées sur le patient, sa santé globale et sa qualité de vie, en soulignant l'importance de l'écoute et de l'alliance thérapeutique.

La création de cet institut donne ainsi **un cadre hospitalo-universitaire novateur pour le soin, l'enseignement et la recherche dans le cadre de ces approches complémentaires** : consultations d'hypnose clinique et thérapeutique et des programmes de méditation de pleine conscience...

■ Les missions de l'IMIC

- ***L'IMIC permet aux patients*** l'accès à une nouvelle offre de soins basée sur l'hypnose et la méditation dans le cadre d'un parcours de soins identifié avec une expertise hospitalo-universitaire.
- ***L'IMIC offre aux professionnels du CHU*** un accès à des actions de formation et d'initiation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience, un accès privilégié à l'hypnose médicale et un accès à des approches de médecine narrative (le récit et les compétences narratives dans le soin) pour contribuer à la promotion de la qualité de vie au travail et à la prévention des risques psycho-sociaux.
- ***L'IMIC a pour vocation de fédérer l'existant et d'accompagner l'innovation*** autour des pratiques de thérapies complémentaires et des humanités médicales.

■ Le rôle des mécènes

L'IMIC a pu voir le jour grâce au financement presque total des mécènes, le CHU ayant participé en cédant dès 2018 une partie du bâtiment. Une estimation des travaux et des équipements a permis de fixer la feuille de route du mécénat, soit 290000 €.

Après 3 ans de recherche, des partenariats forts se sont structurés et les mécènes sont au rendez-vous :

- La MNH, très impliquée dans la qualité de vie au travail, est devenue le grand donateur
- le village des Pruniers, connu pour sa pratique d'art de vivre en pleine conscience
- et un particulier, entrepreneur aguerri au management par la méditation.



■ Zoom sur les activités déployées à l'IMIC

1. Hypnose

L'hypnose médicale et thérapeutique est une relation d'aide, librement consentie, entre un professionnel du soin qualifié et un patient, fondée sur des suggestions induites par le professionnel. L'objectif est de produire un changement bénéfique chez le patient dans sa sensation, sa perception, sa cognition, son affect, son humeur et son comportement.

Très étudiée en imagerie fonctionnelle depuis les années 90, il est désormais acquis qu'il existe un état cérébral particulier et spécifique sous hypnose. De nombreuses études cliniques sont menées depuis des dizaines d'années dans un grand nombre de domaines et ont fait l'objet de nombreuses publications, avec plusieurs revues et méta-analyses publiées par la Cochrane Library.

Si l'utilisation la plus étudiée est la prise en charge de la douleur, les applications médicales de l'hypnose sont diverses (obstétrique, pathologies fonctionnelles, troubles anxieux, phobies, addiction, stress post-traumatique ...). Le rapport de l'INSERM en 2015 sur « L'évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose » a confirmé les effets bénéfiques de l'hypnose dans la prise en charge de la douleur (hypnosédation/hypnoanalgésie) et dans le syndrome de l'intestin irritable. Le rapport ne relève en outre aucun effet indésirable. La HAS recommande également l'hypnose dans la douleur de l'enfant, la fibromyalgie et l'obstétrique. L'Académie nationale de médecine (rapport 5 mars 2013) la reconnaît dans la douleur de l'enfant et dans les effets secondaires des chimiothérapies. Tous soulignent la nécessité de mener plus d'études cliniques pour valider les autres indications.

Enfin, la pratique de l'hypnose par les soignants pourrait diminuer le risque de burn-out des soignants. Des études sont en cours pour mesurer l'impact médico-économique de l'hypnose dans le milieu médical (durée de séjour, diminution des antalgiques et des anxiolytiques).

Depuis 1997, date de création du premier Diplôme Universitaire d'Hypnose médicale, de nombreux diplômes universitaires ont vu le jour en France. La confédération Francophone d'Hypnose et Thérapies Brèves (CFHTB) et l'International Society for Hypnosis (ISH) créée en 1959 portent la voix française et mondiale de l'hypnose comme traitement complémentaire aux traitements habituels. Ainsi, l'hypnose médicale et thérapeutique est proposée dans la majorité des Centres d'Etude et de Traitement de la Douleur, mais aussi dans les consultations en soins courants, les thérapies, que ce soit en ville ou en milieu hospitalier.

2. Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est définie comme un « *État de conscience (présence) résultant du fait de porter intentionnellement son attention, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie instant après instant* ».

Elle utilise des techniques de focalisation de l'attention sur un objet : le corps statique ou en mouvement, la respiration, les sens, les pensées et les émotions ou sans objet (présence ouverte).

Elle fait ainsi appel à un certain nombre de pratiques fondamentales simples de la pleine conscience :

- Scan ou balayage corporel.
- Méditation assise.
- Marche méditative.
- Mouvements en pleine conscience inspirés du yoga.
- Pratiques de bienveillance et de compassion pour soi et autrui.

La méditation de pleine conscience permet donc de développer :

- Nos capacités attentionnelles, de flexibilité mentale et de communication.
- Nos capacités de régulation émotionnelle et de gestion du stress.
- Nos comportements pro-sociaux et notre aptitude à l'empathie et à la compassion.

Au total, la méditation permet de mieux prendre soin de soi afin de mieux prendre soin des autres.

Ses effets positifs en prévention primaire et secondaire sont démontrés par de très nombreuses publications scientifiques (plus de 3000) dans le milieu de la santé, pour les patients et les soignants. Elle repose également sur la démonstration d'effets neurobiologiques sur le fonctionnement et la plasticité cérébrale et biologiques systémiques sur les effets délétères du stress chronique.

Ces pratiques peuvent être enseignées soit sous forme de journées d'initiation, soit sous forme d'un programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en huit semaines à raison de séances hebdomadaires de 2,5h plus une journée entière de pratique. Ce format est le plus communément utilisé et proposé de par le monde.

La méditation de pleine conscience au sein d'un CHU présente un vaste ensemble de pratiques différentes en fonction des besoins spécifiques tant du personnel que des patients :

- Une action préventive auprès du personnel soignant, lui permettant de mieux gérer le stress et les émotions récurrentes dues à ce métier. Ainsi la méditation permet :
 - o D'améliorer la qualité de présence dans les soins apportés aux patients.
 - o De développer et nourrir les qualités de compassion et de bienveillance face à la souffrance des patients et de prévenir ainsi la « détresse empathique ».
 - o De faire face aux difficultés génératrices de stress et de burnout.

- Une action thérapeutique complémentaire dans de nombreuses indications prouvées dont les affections mentales et organiques chroniques comme :
 - o Les pathologies mentales : dépression, anxiété, addiction,
 - o La douleur chronique,
 - o Le cancer,
 - o Les maladies chroniques somatiques et du système nerveux.

■ Témoignages



« La pratique de la méditation de pleine conscience et les pratiques compassionnelles ont rendu ma vie d'homme et de médecin plus facile, j'ai voulu le transmettre. » **Pr François Tison, responsable de l'institut de médecine intégrative et complémentaire**



« Je suis toujours étonné par les ressources internes du patient, quand il arrive à en prendre conscience et à les mobiliser pour aller mieux. L'hypnose est une aide précieuse dans ce parcours. » **Pr François Sztark Responsable de l'Unité soutien douleur**



« Pour les patients âgés présentant des douleurs chroniques, l'hypnose est un outil précieux qu'ils s'approprient facilement en quelques séances. » **Dr Marie Floccia, cheffe de service douleur et médecine intégrative**



« L'IMIC me permet de déployer en autonomie mes compétences en hypnose, gestion de la douleur chronique et en recherche clinique. » **Jennie Sourzac, Infirmière, Institut de médecine intégrative et complémentaire**



« Le programme de gestion du stress basé sur la pleine conscience- MBSR- a changé le regard que je porte sur ma maladie, j'ai bien plus confiance en l'avenir et ma vie est plus belle depuis que je pratique régulièrement la méditation de pleine conscience » **Marie-Noelle, patiente**



« Migraineuse depuis plusieurs années, j'ai suivi un chemin médicamenteux et non médicamenteux afin de soulager et diminuer le nombre de crises. Malheureusement avec peu de succès. Grâce à l'IMIC, je pratique l'autohypnose le plus souvent possible afin d'éloigner les crises et de multiplier les jours de bien-être » **Nadine, patiente**



« Je souffre depuis de nombreuses années de douleurs chroniques inflammatoires et neuropathiques consécutives à une endométriose. Les antalgiques qui m'ont été prescrits ne me soulagent que partiellement. Aussi les séances d'hypnose m'ont été d'un précieux renfort. » **Sophie, patiente**

■ Données clés

- Dates clés

- . L'IMIC anciennement baptisé C2RHM (Centre de Ressources et de Recherche en Hypnose et Méditation) a été créé comme unité rattachée au pôle des neurosciences cliniques au CHU de Bordeaux en Janvier 2019.
- . L'équipe a rejoint ses locaux définitifs à l'Hôpital Xavier Arnoz fin Novembre 2020.
- . Baptisé IMIC en Janvier 2021, l'unité est devenue une des 4 unités constitutives du Service Douleur et Médecine Intégrative en Juillet 2021.

- Equipe IMIC

- . L'équipe est constituée de 7 médecins : 2 PU-PH (Neurologie et Anesthésie Réanimation) de 5 PH ou PH Associés (Gériatrie, Anesthésie-Réanimation, Neurologie, Rhumatologie, Psychiatrie) et d'un psychologue clinicien, y travaillant à temps partiel, d'une IDE coordinatrice, d'une cadre de santé, d'un attaché de recherche clinique.
- . Un groupe de 10 personnalités extérieures d'horizons différents y sont rattachées et constituent un espace de réflexion.
- . La médecine narrative est développée conjointement avec une Docteure en Littérature.

- Nombre de professionnels formés en 2021

1400 agents du CHU formés en hypnose et 650 en méditation de pleine conscience dont 120 praticiens hospitaliers

- Nombre de patients suivis en 2021

250 patients ont été suivis individuellement en hypnose et 50 ont été intégrés dans un programme de groupe de méditation

- Objectifs / Actions prévues

- . Montée en charge des consultations en hypnose médicale et thérapeutique (100/mois)
- . Elargissement de l'offre de formation en méditation de pleine conscience et pratiques compassionnelles pour les patients et soignants (15 programmes par an). Formation de formateurs.
- . Extension de l'offre de ressources par un site internet dédié
- . Extension des actions de formation au GHT
- . Pratiques innovantes : programmes adaptés aux pathologies neurodégénératives (Parkinson) et à la douleur, programmes et retraites « mixtes » patients-soignants-aidants.
- . Recherche clinique en hypnose et méditation de pleine conscience : Maladie de Parkinson, - Douleurs Chroniques Neuropathiques.
- . Promotion de pratiques innovantes : Médecine Narrative, Transe Cognitive Induite
- . Collaboration et ouvertures aux Institut de Formation et de Recherche en Hypnose et Méditation au niveau National et International.