

## La place de L'hypnose en cancérologie

Par Fred GUEGAN

Avec près de 160 000 décès par an, le CANCER demeure la première cause de mortalité en France (30%), devant les maladies cardiovasculaires (27%) avec une dominante masculine. Les causes sont multifactorielles avec une prééminence de 20 % pour le cancer du fumeur (Johnny Halliday, Michel Fugain, David Bowie, Yul Brynner), l'alimentation et le surpoids (11%), viennent ensuite l'alcool (10%), les facteurs environnementaux et professionnels, les maladies virales et bactériennes. Il faut toutefois intégrer les facteurs émotionnels liés au mode de vie générant du stress, surtout dans les métropoles. Des études récentes s'orientent sur l'impact déclencheur du cancer dans les troubles émotionnels récidivants et importants. Il y aurait donc une corrélation étroite et sous-évaluée entre les facteurs déclenchant et l'état général psychique de la personne. Le lien de cause à effet n'a pas été formellement acté compte tenu de la complexité des rouages cérébraux, cependant de fortes présomptions sont actuellement à l'étude en neuroscience. Les trois facteurs de risque de cancer lié au stress sont :

- Le stress fragilise le système immunitaire. Un système immunitaire défaillant influence le développement de certains cancers.
- Le stress modifie certaines hormones du corps. Le déséquilibre chronique accroît le risque.
- Le stress engendre des modifications de compensations et des incitations aux excès (tabac, alcool, drogues, sucreries, nourriture)

Prenons le cas de Bernard Giraudeau, acteur courageux suivi par le Pr Escudier, cancérologue pour un cancer du rein. :

*« J'étais engagé dans une spirale de vie totalement folle qui me maintenait en permanence dans un état d'angoisse existentielle, celle qui accompagne souvent le métier d'acteur. Instinctivement je sentais qu'il allait m'arriver quelque chose. Après mon opération (ablation d'un rein) j'ai décidé que j'allais tout faire pour changer ma qualité de vie, donner d'avantage de temps aux êtres que j'aimais, mieux profiter de chaque instant. Très vite, j'ai été happé par le rythme stressant, trépidant d'une carrière de comédien, et par le besoin de paraître. J'ai replongé dans une hygiène de vie déplorable. Cinq ans plus tard, je recevais le choc de la 2<sup>e</sup> annonce : j'avais une métastase au poumon. » Mon médecin m'a dit alors : « A chaque fois que tu t'apprêtais à jouer théâtre, tu avais une montée folle de cortisol et un dérèglement de ton métabolisme. » Bernard Giraudeau poursuit : « Après ma 2<sup>e</sup> opération, j'ai exploré des voies, des thérapies, de la méditation. Je suis devenu plus attentif aux autres et plus*

Fred Guégan

Hypnothérapeute, sophrologue, formateur enseignant en hypnose à HYSOA

-

06.18.62.10.59

réceptif. J'ai modifié mon alimentation, je me couche et me lève toujours à la même heure. J'écris (bonne thérapie), je lis, je marche dans la forêt, je me consacre à la méditation, authentique introspection. C'est une façon de me soigner et de chercher la paix. » ... Malheureusement sa prise de conscience fut trop tardive !

Outre l'angoisse d'apprendre sa pathologie, le cancéreux entre dans une spirale existentielle alambiquée et difficile. Les examens et contrôle sont souvent longs et stressant, viennent ensuite les effets indésirables de la chimiothérapie et son cortège d'effets délétères (vomissements, diarrhées, anorexie, alopecie) considérés par le public aussi affreux que le cancer, sans oublier les conséquences sur l'état psychique de désespoir et d'impuissance du sujet avec une perte de l'estime de soi, de la confiance et un effondrement de l'élan vital existentiel. Cependant la douleur reste aussi au centre des préoccupations.

En hypnose thérapeutique, nous devons rester optimistes apportant l'espoir et des options profitables pour l'amélioration du confort et la qualité de vie du patient. Sans prétentions exagérées et en restant prudents, nous possédons quelques clés pour ouvrir des serrures en libérant des réactions organiques protectrices qui participent à la lutte pour la vie. Les techniques hypnotiques vont offrir au patient un ensemble de facteurs de soulagement symptomatiques et de modification de sa perception psychique face à cette maladie qui est de plus en plus maîtrisée grâce aux progrès de la science dans ce domaine.

En relation d'aide, l'hypnose thérapeutique agit sur quels paramètres ?

- En premier lieu en agissant sur l'apaisement émotionnel, le calme et la sérénité ; en éloignant le stress et en persuadant le sujet qu'une autre voie salvatrice est possible. Les séances répétées vont limiter et améliorer les crises d'angoisse et minorer les dépressions réactionnelles.
- En agissant sur la douleur par suggestion sous état modifié hypnotique et en induisant une distorsion du temps par visualisation mentale pour réduire les pics douloureux.
- En stimulant l'imagerie hypnotique pour améliorer et renforcer le système immunitaire qui combat la maladie. Le patient peut ainsi lutter plus activement contre le cancer grâce à l'imagination. Les suggestions d'auto-guérison sont aussi un atout majeur de renforcement.

Fred Guégan

Hypnothérapeute, sophrologue, formateur enseignant en hypnose à HYSOA

-

06.18.62.10.59

- Les techniques hypnotiques par suggestion et visualisation vont permettre une amélioration qualitative et probante des effets secondaires des traitements anti-cancéreux. Action sur les nausées et vomissements par métaphores comme la métaphore du Lac ou le miroir magique. Action sur l'anorexie et l'absence d'appétit par la métaphore du restaurant par exemple.
- Les suggestions et métaphores hypnotiques vont aussi contribuer au renforcement du moi chez les patients cancéreux surtout les jeunes qui voient leur vie « voler en éclats ». Le tableau brisé à assembler de nouveau est une approche efficace sous hypnose.

Les paramètres évoqués vont permettre une très nette amélioration du confort de vie du patient au quotidien et stimuler la confiance et l'estime de soi. Ces éléments complémentaires vont renforcer l'obtention des résultats de guérison attendus.

En résumé l'hypnose thérapeutique est un élément agoniste et synergique aux traitements médicaux classiques. L'amélioration de la qualité de vie du patient et de son élan vital rendront son quotidien apaisé, acceptable et supportable. L'hypnose à ses limites. Tout dépendra de la motivation de la personne, de son implication et de la volonté de vouloir changer les lignes de la vie.