



Héléne HITABATUMA

Institut Milton erickson de Liège, Belgique

Email : helenehitabatuma@hotmail.com

Intérêt de l'utilisation de l'autohypnose dans le traitement du trouble anxieux généralisé

Objectifs

L'autohypnose (transe hypnotique induite par le patient lui-même sans l'aide du soignant) dans le trouble anxieux généralisé peut être utilisée comme: - méthode de relaxation, - ancrage dans le présent, - travail sur l'anticipation et les ruminations anxieuses(autosuggestions)

Contenu

Le trouble anxieux généralisé est un trouble anxieux fréquent (prévalence vie entière : 5%). Il est caractérisé par des soucis excessifs et mal contrôlés. Des symptômes physiques et des perturbations des fonctions physiologiques de base (appétit, sommeil) sont très souvent retrouvés. L'expression clinique qui peut-être très variée (myalgies, céphalées, troubles du sommeil, troubles digestifs, etc.) retarde souvent le diagnostic. Les patients présentant ce trouble sont fréquemment dissociés (ils sont alors présents sans être là: "comme dans la lune", dans leurs ruminations). Ils entrent, en effet, plusieurs fois par jour dans un état modifié de conscience similaire à une transe hypnotique. Ces états d'autohypnose négatifs spontanés sont des moments pendant lesquels les patients construisent des "scénarii catastrophes"(ruminations et anticipations anxieuses). Ils sont, lors de ces épisodes, très réceptifs à leurs autosuggestions ce qui renforce inconsciemment et involontairement leur trouble. Les sujets anxieux sont très souvent doués pour l'hypnose puisqu'ils l'utilisent sans le savoir de façon quotidienne. L'apprentissage de l'autohypnose a plusieurs indications dans le trouble anxieux généralisé: une méthode de relaxation (rééquilibrage), un ancrage dans le présent, un travail sur les anticipations et les ruminations anxieuses (techniques de projection et de régression). Une utilisation régulière de cette technique permet aux personnes de développer leurs propres compétences et de reprendre le contrôle sur leur trouble.

Mots clés

Trouble anxieux généralisé, autohypnose, autosuggestion, dissociation, ancrage, anticipation anxieuse