



Marie Noelle FARRIE ⁽¹⁾, **Bouchra AMMOR** ⁽²⁾

⁽¹⁾AMHYC, France, ⁽²⁾AMHYC, Maroc

Email : mnfarrie.sat@gmail.com

Apports de l'hypnose dans la prise en charge des troubles du sommeil

Objectifs

Les troubles du sommeil sont une plainte courante actuellement. Si la facilité est le recours aux hypnotiques ou autres molécules, souvent mal employées, de plus en plus la demande de prise en charge non médicamenteuse est recherchée par les patients et l'hypnose peut être une réponse adaptée. Nous présenterons dans cet atelier les cas d'applications de l'hypnose dans les principaux types de troubles du sommeil ainsi que leurs limites thérapeutiques.

Contenu

Comment déterminer la nature du trouble de sommeil ressenti par le patient ? La première approche consiste à spécifier la nature du ou des troubles présentés : nous introduirons rapidement les principales classifications (ICSD-3, DSM-5) ainsi que des arbres décisionnels et des questionnaires permettant de déterminer la conduite à tenir. Nous aborderons les cas suivants : - Les parasomnies (énurésie, somnambulisme, troubles alimentaires) : beaucoup sont notablement améliorées grâce à l'hypnose seule ou en lien avec d'autres méthodes. - En chronobiologie, le retard de phase est amélioré chez l'adolescent par l'emploi d'hypnose ou d'autohypnose. - Nous verrons que pour les insomnies, plusieurs cas sont à envisager selon leur type : * Pour les insomnies psycho physiologiques : l'hypnose comme stratégie de traitement en complément des thérapies cognitivo-comportementales pour l'insomnie (TCC-I). * Pour les insomnies secondaires à des pathologies source de douleur et d'inconfort (SRJS, Douleurs diverses...) : l'hypnose et l'autohypnose comme méthode de prise en charge de la douleur, permet de « l'appriivoiser » afin de laisser le corps et l'esprit se reposer * L'insomnie est souvent un symptôme majeur accompagnant des troubles anxio-dépressifs : elle peut être le motif de consultation, l'arbre qui cache la forêt, et dans ce cas le thérapeute va aider à défricher, nettoyer et réparer. L'hypnose sera alors le pilier d'une psychothérapie intégrative. - Dans les troubles respiratoires du sommeil, l'hypnose si elle n'est pas directement efficace, n'en reste pas moins une aide précieuse pour certains examens devant être faits sous sommeil induit, ou pour une meilleure acceptation et observance des traitements sous CPAP. Des exercices pratiques, par exemple d'hypno-endormissement, seront proposés durant cet atelier après les questions réponses avec les participants.

Mots clés

Hypnose, troubles du sommeil, parasomnies, insomnies, troubles anxio-dépressifs, thérapie intégrative