

Dave Elman - Le soulagement de la douleur chronique

La polyarthrite rhumatoïde, par exemple, ou toute affection douloureuse qui persiste, la sensation de démangeaison ou de brûlure d'une affection cutanée douloureuse, la neurodermite, par exemple, ou la douleur agonisante du cancer.

Messieurs, avant que je ne commence vraiment à enseigner, j'ai été invité à parler à l'hôpital général du comté du Pacifique, et à l'époque j'ai dit aux médecins qu'ils pouvaient utiliser l'hypnose pour soulager la torture agonisante des derniers jours d'une victime du cancer. La façon dont je l'ai dit était quelque chose comme ceci : « Messieurs, si vous étudiez l'hypnose, avec moi ou avec quelqu'un d'autre, n'utilisez pas seulement l'hypnose pour les choses simples et faciles, utilisez-la pour les choses plus compliquées. Apprenez à l'utiliser pour pouvoir soulager la torture agonisante d'une victime du cancer. » Et un petit ricanement s'est élevé dans l'assistance, passant d'un petit ricanement à un éclat de rire, et je vous dis que je peux encore entendre cet éclat de rire qui résonne dans mes oreilles tellement c'était désagréable. Une fois la réunion terminée, alors que je rentrais chez moi avec l'un des premiers médecins à avoir étudié avec moi, je me suis dit : « Pourquoi ces gens ont-ils ri ? » Il m'a répondu : « Dave, ces gens ont toujours considéré l'hypnose comme une blague, quelque chose que quelqu'un utilise sur scène, mais ces gens ne croient pas qu'elle ait une utilité en médecine. De plus, imaginez, ce n'est pas un médecin qui leur dit, mais un profane qui leur dit. » Je suppose que les gens se sont demandés comment je savais qu'il pouvait être utilisé pour le cancer. Mon père était une victime du cancer ; il est mort quand j'avais huit ans et demi. J'ai vu cet homme, j'avais l'habitude d'aller dans sa chambre et je l'ai vu subir cette horrible torture et il utilisait l'hypnose sur lui-même. C'était plus efficace que tous les médicaments que les médecins pouvaient lui donner, et dans mon petit esprit d'enfant, alors que je regardais mon père bénéficier de l'hypnose, je n'en réalisais pas l'importance à l'époque, mais je me disais que c'était bien qu'il puisse être aidé d'une manière ou d'une autre. C'était les jours sombres de l'hypnose ; personne ne savait que l'hypnose pouvait aider le cancer et voilà que cette connaissance était stockée dans mon esprit. Lorsque j'ai commencé à enseigner l'hypnose, c'était avec l'idée que je n'allais pas seulement l'enseigner pour les broutilles, mais que j'allais apprendre aux hommes à l'utiliser pour qu'ils puissent l'utiliser sur leurs patients comme cela a été fait sur mon père. Je savais que ça marcherait. Plus tard, lorsque les médecins ont commencé à utiliser l'hypnose pour soulager la douleur du cancer, cela s'est d'abord produit à Brooklyn, où le chef de la division cancer de l'un des plus grands hôpitaux était mon étudiant. Il a eu tellement de succès que le travail a été poursuivi à l'hôpital Francis Delafield et dans un autre hôpital, j'ai oublié lequel, et le Cancer Bulletin a écrit un article sur le travail de mes étudiants. L'hôpital Montefiore, je ne sais pas si vous connaissez ce nom ici, mais à New York, ce nom est magique, l'hôpital Montefiore a créé une clinique pour l'un de mes médecins qui a si bien réussi à soulager les tortures agonisantes du cancer.

Cela ne veut pas dire que vous allez guérir le malade du cancer avec ce que je vous enseigne, mais ce que vous allez pouvoir faire, c'est soulager, atténuer le symptôme. Vous ne le supprimerez pas complètement ; il saura toujours qu'il est un homme malade. Mais vous allez rendre ses heures plus confortables.

Comment s'y prendre ? Vous détendez le patient et le mettez en somnambulisme. Voici comment je m'y prends. Je dis au patient :

« Ecoutez, toutes les maladies se passent de la même façon. Vous avez un petit malaise et ce malaise vous rend tendu. Puis, parce que l'inconfort vous rend tendu, vous ressentez davantage la maladie, et ensuite vous êtes plus tendu et vous ressentez davantage la maladie. C'est un cercle vicieux. En vous montrant cette relaxation, je vous ai déjà montré comment vous pouviez ressentir si peu de choses et

je vais vous apprendre à vous détendre si bien que nous pourrions briser tout ce schéma d'habitudes, et vous ne ressentirez pas les choses autant que vous les avez ressenties et je veux que vous remarquiez le soulagement que vous obtenez juste comme vous avez été dans cet état en ce moment. »

Vous trouverez généralement que si vous utilisez cette approche, il commencera à vous dire : « Je me sens tellement mieux. »

« Accrochez-vous à cette relaxation, accrochez-vous à elle, c'est tellement important que vous vous y accrochiez. Et puis, je vais vous faire ouvrir les yeux, mais même après que je vous ai fait ouvrir les yeux, restez détendu comme ça. Je reviendrai vous voir dans quelques jours et je veux que vous gardiez cette relaxation jusqu'à ce que je revienne. Quand je reviendrai, nous répéterons tout cela et vous n'aurez aucun malaise si vous restez détendu comme ça.

Vous aurez une bonne nuit de sommeil ce soir. »

Je le charge de suggestions et ainsi de suite, puis je le fais sortir de son état. Lorsque vous faites cela, messieurs, et je ne peux le faire que lorsqu'un médecin m'appelle pour l'aider avec une victime du cancer. Lorsque je fais cela, j'ai constaté que le patient bénéficie d'une aide merveilleuse.

Ma femme a apporté un papier sur lequel elle a écrit : « Le docteur a un patient atteint d'un cancer et il aimerait le soulager par l'hypnose cette semaine. Comment feriez-vous des suggestions pour cela ? » C'est pourquoi vous m'avez entendu donner les suggestions comme je les donnerais. Qui est l'homme qui a posé cette question ?

S'il est ambulatoire, je donnerais mes suggestions comme ceci. Je le ferais entrer en transe. Je lui dirais que les gens ressentent davantage les choses parce qu'ils se crispent à cause de l'inconfort, et que lorsqu'ils se crispent à cause de l'inconfort, ils ressentent davantage l'inconfort. Vous pouvez relâcher la plus grande partie de cet inconfort et ressentir ce qui reste à un niveau très très faible. Vous ne ressentirez rien, vous serez à un seuil si élevé qu'il n'y aura pas du tout de gêne. Vous serez capable de faire vos routines quotidiennes, tout le reste. Restez détendu maintenant et remarquez la différence lorsque je vous ferai ouvrir les yeux.

Vous suivez la façon dont on fait ça ? Donnez-lui ça, Docteur et je pense que vous trouverez cette partie réussie. Je vais vous dire qu'il

ya d'autres hommes dans cette région qui l'ont utilisé pour des douleurs rebelles. Lorsque le magazine Life a montré cette photo de la femme atteinte d'un cancer avant que les suggestions ne lui soient données et après, ils montraient la vérité absolue et je me suis glorifié de cette photo parce que je me suis dit : « Ils se sont moqués de moi quand je leur ai dit que c'était possible, mais ils n'en ont rien plus,

Docteur. » Lorsque les hôpitaux commencent à mettre en place des cliniques pour étudier les possibilités d'approfondir les recherches sur l'hypnose, vous savez que nous tenons quelque chose.

Un très bon moyen est d'anesthésier une zone pour qu'ils ne le sentent pas. L'un de mes étudiants à Buffalo a enseigné lors d'un séminaire qui s'est déroulé à Buffalo, dans l'État de New York, David

Johnson - me dit que lorsqu'il travaille avec une patiente atteinte d'un cancer, et comme il travaille dans le domaine de la gynécologie et de l'obstétrique, il ne rencontre ce type de cancer que chez les femmes, il a été capable d'anesthésier toute la zone pour qu'elles ne le sentent pas, et il m'a dit qu'elles savent qu'elles sont malades mais qu'elles anesthésient la zone pour ne pas sentir la douleur.

Praticien : « Un médecin voudrait que vous répétiez ce que vous dites en chirurgie avant de donner l'anesthésie. Il veut savoir ce que vous avez fait au début du cours. »

Eh bien, supposons que nous ayons un patient, voulez-vous être mon patient à ma place ? Laissez-moi vous montrer comment je ferais cela, parce que j'aimerais l'enregistrer moi-même et l'avoir sur ma propre cassette. Disons que c'est la nuit avant l'intervention chirurgicale et je pourrais venir vous voir et vous dire. Quel est votre nom ?

Patiente : « Nancy. »

Nancy, j'ai tout vérifié et je trouve que vous êtes en excellente forme pour l'opération de demain matin. Vous savez que je serai en charge de l'opération du matin et je veux vous montrer comment vous pouvez avoir un temps facile de l'opération elle-même. Voulez-vous savoir comment ? Tout d'abord, la plupart des gens sont terriblement tendus avant une opération ; ils se demandent ce qui va se passer et sont remplis d'appréhension et de peur. Je parie que vous en avez eu quelques-unes aussi. Il y a de fortes chances pour que ce soit le cas. Laissez-moi vous montrer comment vous pouvez vous débarrasser de toutes ces peurs et appréhensions en vous montrant comment vous détendre scientifiquement. Voulez-vous savoir comment faire ? Vous pourrez passer une bonne nuit de repos ce soir, de sorte que lorsque je vous verrai en chirurgie demain matin, vous serez en excellente condition.

Très bien, prenez une longue et profonde inspiration et fermez les yeux. Maintenant, je veux que vous détendiez les muscles de vos yeux jusqu'à ce qu'ils ne fonctionnent plus, et quand vous êtes sûr qu'ils ne fonctionnent plus, testez-les pour être sûr qu'ils ne fonctionnent plus et laissez cette sensation de relaxation descendre jusqu'à vos orteils. Maintenant, nous allons le refaire, Nancy, et nous allons pouvoir découpler cette relaxation. Ouvrez les yeux, fermez les yeux. Laissez cette relaxation vous couvrir comme une couverture.

La troisième fois que nous le ferons, vous serez capable de doubler la relaxation que vous avez maintenant. Ouvrez les yeux, fermez les yeux. Maintenant Nancy, je vais prendre votre petite main et je vais la lever puis la laisser tomber et elle sera tellement détendue qu'elle tombera comme un chiffon humide. Et laissez-la tomber. N'est-ce pas merveilleux ? Maintenant Nancy, quand vous êtes détendue comme ça, n'est-ce pas une sensation agréable ? Et je veux que vous ayez cette sensation quand je vous verrai en chirurgie demain matin.

Laissez-moi vous parler de l'opération qui doit être pratiquée. La chirurgie n'est plus ce qu'elle était il y a de nombreuses années.

Aujourd'hui, nous n'opérons jamais un patient sans savoir s'il est prêt à le faire. En d'autres termes, tous les tests qui ont été effectués sur vous au cours des dernières 24 heures, ou peu importe, ont été faits pour vérifier que votre corps est assez fort pour supporter l'opération, qu'elle ne sera pas un choc ou désagréable pour vous de quelque manière que ce soit, et pour savoir que vous allez vous remettre rapidement de l'opération. C'est à cela que servent ces tests et toute prémédication qui vous a été donnée, ou qui vous sera donnée, est destinée à vous faire sentir bien pendant l'opération, et après l'opération. Si vous restez détendue comme ça, Nancy, vous n'aurez pas à vous inquiéter parce que vous aurez une bonne nuit de sommeil et quand je vous verrai le matin, vous saurez que je serai dans la salle d'opération, et quand je vous dirai de fermer les yeux, vous pourrez vous détendre comme ça et alors l'opération sera si facile et l'anesthésie sera si facile à administrer. Vous n'aurez pas besoin d'avoir autant d'anesthésie et vous aurez une meilleure anesthésie, et non seulement cela, Nancy, mais vous vous remettrez de l'opération comme par magie. Il n'y aura pas d'inconfort postopératoire

; vous serez surprise et étonnée de voir à quel point vous vous rétablissez et à quelle vitesse. Il y a juste une chose dont je veux parler, et dont je veux que vous parliez : avant d'opérer, nous aimons savoir que l'esprit du patient n'a aucune réserve cachée ou mentale. S'il y a dans votre esprit des craintes dont vous ne vous êtes pas débarrassées, une quelconque appréhension ou anxiété,

Nancy, je veux que vous restiez aussi détendue que vous l'êtes et que vous m'en parliez.

On va supposer que le patient dit non. Etes-vous sûre que vous allez subir cette opération en sachant que vous allez vous rétablir rapidement ? Et vous savez que l'opération sera beaucoup plus facile pour vous que vous ne le pensez ? Quand je vous ferai ouvrir les yeux, Nancy, vous pourrez les refermer plus tard et passer une bonne nuit de sommeil. Maintenant, ouvrez les yeux et remarquez comme vous vous sentez bien. Comment vous sentez vous ? C'est ce que je ferais. Si c'était une anesthésie, je prendrais un autre angle. Cela vous donne-t-il une réponse ? C'est vous qui l'avez demandé ? Qui l'a demandé ? Est-ce que je vous ai donné une réponse ? Je pense que vous l'avez enregistrée, n'est-ce pas ? Merci,

Nancy, merci beaucoup.

Rappelez-vous que lorsque vous travaillez au soulagement de la douleur chronique, une thérapie hypnotique superficielle est généralement très bénéfique, mais les suggestions doivent être renouvelées à intervalles rapprochés. Vous travaillez avec l'éther de l'imagination et les effets de l'éther dans de tels cas sont voués à s'estomper de temps en temps.

Supposons que vous travaillez avec une arthritique rhumatoïde ; vous savez que si vous pouvez soulager ce patient pendant deux, trois ou quatre jours, vous lui apportez une aide considérable. Si vous travaillez avec un patient atteint de cancer et que vous pouvez le soulager pendant trois ou quatre jours, vous lui apportez une aide considérable. Ne vous dites pas : « Bon sang, je dois revenir en arrière et fortifier les suggestions tout le temps. » Bien sûr, vous devez retourner voir ce patient encore et encore, mais généralement, le patient atteint d'un cancer en phase terminale est un patient que vous allez voir assez fréquemment de toute façon, alors quand vous le voyez, prenez le temps. Prenez trois ou quatre minutes pour renforcer la suggestion, pour compléter les suggestions, et vous serez aussi enthousiaste avec ces patients. J'ai eu de bons résultats ces derniers temps dans le contrôle de la douleur avec 15 cas de douleurs intractables. J'ai été appelé par un certain nombre de médecins de cette région pour travailler sur leurs patients souffrant de douleurs rebelles.

NB : Dans ces cas de douleurs chroniques, la thérapie hypnotique par suggestions directes est généralement très bénéfique, mais les suggestions doivent être renouvelées à intervalles rapprochés. D'où l'intérêt d'apprendre au patient les techniques d'auto hypnose pour pallier la douleur entre les séances d'hypnose.

Pour le grand public et même pour le milieu médical, l'hypnose médicale est débutante et notamment dans le traitement de la douleur elle n'est pas reconnue à sa juste valeur scientifique. Il faut se remettre dans le contexte et se rappeler que l'AMA (American Medical Association) ne la valide qu'en 1958.