



André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



Cessez de fumer par hypnose



(Xiaoming Li & al. 2018) soulignent que de nombreuses études ont démontré que l'hypnose a des effets thérapeutiques sur la dépendance à la nicotine. Cependant, la base neuronale de ces effets est mal comprise.

Le tabagisme entraîne plus de 6 millions de décès annuels dans le monde et est la principale cause de décès évitable dans le monde. Le craving a été défini comme le désir fort de poursuivre une substance. L'envie de fumer est un symptôme principal de la dépendance au tabac (Piñeiro et al., 2014) et a été utilisée comme une cible importante des traitements de sevrage tabagique.

Malgré la bonne volonté des personnes, seuls 6 % des plus d'un milliard de fumeurs par an y parviennent seul pendant plus d'un mois (Hughes, 2007 ; Siu & Tyndale, 2007). Il est donc nécessaire de développer des alternatives plus efficaces pour le traitement de la dépendance tabagique comme l'hypnothérapie. (Xiaoming Li & al. 2018) soulignent que l'hypnose est une technique qui peut induire un état de conscience caractérisé par une susceptibilité accrue à la suggestion (Mendelsohn, Chalamish, Solomonovich, & Dudai1, 2008).

Le site médical « Passeport-Santé » souligne que l'hypnose combinée à un soutien motivationnel constitue une bonne approche pour cesser de fumer sans utiliser de médication. Ils basent leurs conclusions sur le fait que de nombreuses études ont d'ailleurs démontré que 6 mois après une séance, le taux d'abandon du tabagisme se situait entre 30 % et 40 %.

De plus, l'approche motivationnelle combinée à l'hypnose augmente le taux d'efficacité du traitement et réduit considérablement la compensation et le risque de rechute. Ainsi, le taux de réussite peut augmenter considérablement en adaptant les séances à la réalité et aux valeurs de la personne.

Cesser de fumer, n'est pas une question de volonté !

Stress et dépendance : Deux phénomènes étroitement liés

Le Centre d'études sur le Stress Humain stipule que le stress joue un grand rôle dans l'acquisition de comportements dits « addictifs » de même que dans la rechute. Sans oublier que la dépendance amène un lot de stress sur la personne dépendante et son entourage. Peu importe la dépendance (alcool, drogue, tabac, jeux, Internet, achats), les mécanismes cérébraux qui sont en partie responsables de ces comportements autodestructeurs restent similaires. La science a démontré que la problématique va bien au-delà de la volonté.



Mieux gérer la consommation d'alcool grâce à l'hypnose !

Pourquoi consommez-vous de l'alcool ?
Stress, fatigue, besoin de relaxer, besoin d'oublier, stratégie pour dormir

(Ccsa, 2007) dans son rapport intitulé : « Réduire les méfaits liés à l'alcool Vers une culture de modération au Canada », spécifie que l'alcool n'est pas un bien de consommation ordinaire. C'est une drogue psychoactive légale qui jouit d'une énorme popularité et qui revêt une importance sociale et culturelle particulière au Canada. Toutefois, la consommation d'alcool est aussi une question de santé publique, car elle contribue à l'émergence de méfaits pour la santé et de problèmes sociaux. Le rapport ajoute que l'usage abusif d'alcool constitue un problème de santé publique qui est défini par des facteurs sociaux. Ce rapport recommande une approche globale et recommande la réduction des méfaits comme principe d'intervention.

De plus, il est maintenant démontré que la consommation de drogue ou d'alcool puisse faire partie d'une tentative d'automédication. De ce fait, la consommation de l'alcool dépasse donc la relation avec la substance. De plus, (Gupta & Sidana 2020) ajoutent que le deuil est la réaction d'une personne à toute perte, et les mécanismes d'adaptation pendant le deuil s'épuisent ou deviennent inadaptés. L'un des moyens les plus courants de surmonter le deuil est la consommation d'alcool ou de substances. L'évolution et la résolution du deuil varient en fonction de nombreux facteurs. Selon eux, l'hypnothérapie est utile et efficace pour traiter les réactions de deuil ainsi que les manifestations associées, telles que les problèmes de sommeil, le stress ou certaines consommations abusives.

Saviez-vous que dans plusieurs cas, il soit possible de réduire la consommation d'alcool sans être obligé d'être complètement abstinant ?

Alors qu'en est-il des autres pertes ou souffrance de la vie ?

(Schmidt & al. 2021) ajoutent de précieuses explications permettant de mieux comprendre le mécanisme d'action qui relie l'hypnose et les dépendances à travers une compréhension du sentiment de sécurité et du besoin de récompense. (Schmidt & al. 2021) expliquent qu'attendre des récompenses différées est important pour atteindre des objectifs à long terme, mais la plupart des gens préfèrent les récompenses immédiates. Cette tendance est appelée actualisation différée. Les preuves montrent que les gens sont plus disposés à attendre des récompenses différées lorsqu'ils croient que la récompense différée est certaine. Ils ont émis l'hypothèse que se sentir en sécurité rend les résultats retardés subjectivement plus certains, ce qui devrait à son tour réduire les signaux neuronaux de l'actualisation des retards. Ils ont hypnotisé 24 participants hautement influençables et leur avons suggéré de se sentir en sécurité. Ils ont ensuite utilisé l'EEG pour mesurer leurs réponses cérébrales aux récompenses immédiates et différées pendant qu'ils jouaient à un jeu de gratification différée. Par rapport à une condition de contrôle sans hypnose, les participants qui ont été suggérés de se sentir en sécurité sous hypnose ont déclaré se sentir significativement plus en sécurité. Plus loin, leur activité cérébrale liée à la récompense différenciait moins les récompenses immédiates et différées. Les conclusions de la recherche démontrent que se sentir en sécurité rend les résultats retardés subjectivement plus certains et réduit donc les signaux neuronaux de l'actualisation des retards.

L'hypnothérapie et la réduction des méfaits

La philosophie de l'hypnothérapie et du travail social valorise l'approche de la réduction des méfaits et ainsi adopte une approche humaniste face à la problématique de la consommation abusive ou de la dépendance. L'association des intervenants en dépendance du Québec ajoute que la réduction des méfaits liés aux drogues est une approche axée sur le pragmatisme et l'humanisme. Elle est appliquée actuellement dans plusieurs sphères de la santé et des services sociaux et par des organismes communautaires œuvrant auprès des personnes qui font usage de drogues. Le pragmatisme qui sous-tend cette approche permet de ne pas viser essentiellement l'absence de consommation de substances pour intervenir auprès de personnes qui en font l'usage. L'humanisme de cette approche permet de tenir compte davantage de la qualité de vie des personnes plutôt que de la consommation de substances comme tel. Cette approche vise la diminution des conséquences néfastes (méfaits) liées à l'usage de drogues tant licites (alcool, médicaments, etc.) qu'illicites (marijuana, cocaïne, etc.). Les méfaits touchent non seulement la personne concernée, mais aussi son entourage et la communauté. Par conséquent, l'approche de réduction des méfaits tente d'atténuer les répercussions négatives associées à la consommation. Elle ne donne pas le feu vert à la consommation de drogues, mais aide à mieux gérer celle-ci lorsque la personne n'envisage pas l'arrêt.

L'approche de réduction des méfaits ne cherche pas d'emblée à réduire ou à éliminer l'usage de drogues. L'objectif de cette approche n'est pas l'abstinence de toute substance ; elle prône plutôt une série d'objectifs hiérarchisés visant à régler les problèmes les plus urgents d'abord (par exemple, la stabilisation de l'état de santé, la recherche d'un logement, etc.). Ceci permet de rejoindre les personnes les plus vulnérables et permet d'établir un lien de confiance qui peut faire toute la différence. Cette approche tente de cadrer l'usage de drogues de manière à éviter l'aggravation des problèmes. L'approche de réduction des méfaits habilite les personnes qui font usage de drogues à mieux se protéger et leur donne la possibilité de choisir un changement de comportement en l'absence d'infections ou de maladies chroniques et autres méfaits affectifs, sociaux ou économiques liés à la consommation.

Drogues et autres dépendances



Il est maintenant démontré que l'on peut être dépendant à plusieurs activités ce qui prouve que le problème n'est pas lié à la substance.

Le Centre d'études sur le Stress Humain stipule que les dépendances incluent une foule de situation du cellulaire au jeu ou même à la nourriture. Il suffit de penser au casino, à la technologie, aux réseaux sociaux, à la pornographie, au magasinage au travail, ou encore aux sports extrêmes. De plus, le centre fait le parallèle entre le stress et le phénomène de dépendance. D.J. Hartman. Phd directeur du conseil Whittier College, Whittier, California publié dans le « Journal of National medical Association » stipule que la structuration de la personnalité de la personne toxicomane est similaire à celle qui a un problème d'alcoolisme. Il a utilisé l'hypnothérapie afin de traiter des personnes avec des problèmes de dépendances. Il distingue plusieurs degrés de toxicomanie et souligne que la personne doit être motivé pour obtenir des résultats. Cependant, le degré de motivation peut être accentué à travers une entrevue motivationnelle. Il ajoute que l'utilisation de l'hypnose dans le traitement de la toxicomanie est très prometteuse. Il souligne que le taux de réussite généralement observé dans les traitements traditionnels est d'environ 2 tandis que les taux de réussite des programmes utilisant l'hypnose ont toujours été compris entre 60% et 70%.

Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE

Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.

☎ (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

Sources et références

- (Xiaoming Li & al. 2018) Article intitulé : La régulation descendante du cortex préfrontal à l'insula via des suggestions d'aversion hypnotique réduit l'envie de fumer, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne le 22 novembre 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6865459/>
- (Gupta & Sidana 2020) Article intitulé : L'hypnothérapie clinique dans la résolution du deuil, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne le 9 mars 2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7173667/>
- (Schmidt & al. 2021) Article intitulé : Les suggestions hypnotiques de sécurité réduisent les signaux neuronaux de l'actualisation des retards, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne le 1 février 2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7851403/>
- (Ccsa, 2007) Rapport intitulé : Réduire les méfaits liés à l'alcool Vers une culture de modération au Canada : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/ccsa-023876-f-2007.pdf>

Site Internet

Passeport-santé

Site d'information générale sur la médecine et la santé
<https://www.passeportsante.net>

Centre d'études sur le stress humain

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps. <https://www.stresshumain.ca>

(Aidq 2021)

Association des intervenants en dépendance du Québec,
<https://aidq.org/reduction-des-mefaits>

