

Côlon Irritable & Hypnose

douleurchronique.fr — Dr Ph. Rault

L'étude Gonsalkorale 2003

Des données probantes montrent qu'un traitement par l'hypnose peut réduire les symptômes du côlon irritable à court terme. Cette étude a pour but de déterminer si **les bienfaits persistent à long terme**.

Les chiffres-clés

- **204 patients** atteints de syndrome du côlon irritable
- **12 séances hebdomadaires** d'hypnothérapie ericksonienne
- **71 %** de bons réponders à la fin du traitement
- **81 %** maintiennent leur amélioration à **5 ans**
- Score moyen de symptômes : **312,2 → 173,7**

Population

204 patients souffrant du syndrome du côlon irritable, défini comme la présence de **douleur et de distension abdominales associées à un transit intestinal perturbé sans anomalie hématologique, biochimique et sigmoïdienne**. Tous préalablement évalués par un gastroentérologue.

Protocole d'hypnothérapie

Le traitement consistait en **12 séances hebdomadaires d'une heure**. Chaque séance comportait :

- Une induction classique de l'état hypnotique
- Des suggestions de renforcement de la confiance en soi
- Des suggestions orientées sur le contrôle de la fonction intestinale
- Utilisation du transfert d'une **sensation de chaleur** par visualisation et par les mains

Résultats

Sur les 273 questionnaires envoyés, **204 ont été retournés** (75 %). 71 % ont rapporté une **amélioration importante ou modérée** à la fin du traitement.

Parmi les bons réponders, **81 % ont maintenu leur amélioration dans le temps** — le score global des symptômes est passé en moyenne de 312,2 (en pré-hypnose) à 173,7 au suivi.

Bénéfices durables

Même chez ceux ayant noté une légère détérioration, les scores restent significativement améliorés par rapport au niveau pré-traitement. **Consommation moindre de médicaments** (antispasmodiques, psychotropes) et moins de consultations médicales lors du suivi.

Conclusion

Les chercheurs concluent sur les **effets bénéfiques et durables de l'hypnothérapie sur 5 ans** pour les patients souffrant du syndrome du côlon irritable.

La douleur viscérale du SCI **répond mal aux traitements classiques**. L'impact socio-économique est important en termes de consommation de soins et de perte de productivité. L'hypnothérapie est un traitement prometteur.

Milton Erickson

Milton Hyland Erickson (5 décembre 1901, Aurum, Nevada — 25 mars 1980, Phoenix, Arizona), psychiatre et psychologue américain, a joué un rôle fondamental dans le renouvellement de l'hypnose clinique.

Son approche repose sur la conviction que **le patient possède en lui les ressources pour répondre aux situations qu'il rencontre** — c'est l'inverse d'une hypnose autoritaire.

Atteint de poliomyélite à 17 ans, il a expérimenté sur lui-même les phénomènes qu'il a ensuite mis en application — figure emblématique du « guérisseur blessé ».

Gonsalkorale WM, Miller V, Afzal A, Whorwell PJ. Long term benefits of hypnotherapy for irritable bowel syndrome. Gut, 2003 ; 52 : 1623-9.

douleurchronique.fr — Dr Ph. Rault · 2013-2026