

Docteur, parlez-moi de l'hypnose et de la méditation de pleine conscience pour traiter les douleurs chroniques chez les anciens combattants.

L'hypnose, la méditation de pleine conscience et l'éducation sur la douleur ont toutes réduit l'intensité de la douleur chez les anciens combattants dans le cadre de cette étude.

Quelles sont les données probantes sur ce sujet?

RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

Hypnose vs méditation de pleine conscience vs éducation sur la douleur

Résultat	Point temporel	Hypnose	Méditation de pleine conscience	Éducation	Interprétation
Modification du score moyen d'intensité de la douleur (API)*	Immédiatement après le traitement	Réduit de 0.61 point	Réduit de 0.85 point	Réduit de 0.57 point	Les 3 interventions ont réduit légèrement la douleur.
Modification du score API*	3 mois	Réduit de 0.95 point	Réduit de 0.67 point	Réduit de 0.48 point	L'hypnose réduit la douleur un peu plus que la méditation de pleine conscience ou l'éducation sur la douleur.
Modification du score API*	6 mois	Réduit de 1 point	Réduit de 0.86 point	Réduit de 0.28 point	L'hypnose et la méditation de pleine conscience réduisent la douleur un peu plus que l'éducation sur la douleur.
Proportion de participants avec une modification du score API d'au moins 2 points**	Immédiatement après le traitement	12%	20%	16%	Une proportion similaire de participants a présenté une diminution du score API d'au moins 2 points avec chacune des interventions.

*l'intensité moyenne de la douleur est mesurée sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune douleur ; 10 = pire douleur imaginable)

**la plupart des gens remarqueraient cette différence

De quel genre d'étude s'agit-il?

Il s'agissait d'un essai contrôlé randomisé.

Qui? Cette étude a inclus 328 anciens combattants adultes (âge moyen : 53 ans ; 74 % d'hommes) qui ont signalé une intensité de douleur moyenne d'au moins 3 (sur une échelle de 1 à 10) avec une intensité de douleur la plus intense d'au moins 5 (sur une échelle de 0 à 10) au cours de la semaine précédente et avait ressenti de la douleur au moins 75 % du temps pendant au moins 3 mois.

Quoi? L'étude a comparé l'hypnose, la méditation de pleine conscience et l'éducation sur la douleur (groupe témoin).

Hypnose ou méditation de pleine conscience	vs	Éducation sur la douleur (groupe témoin)
<p>Hypnose: les participants ont été formés à pratiquer l'auto-hypnose pour entrer dans un état d'attention concentrée qui les a rendus plus ouverts aux suggestions visant à changer leurs pensées et leurs comportements. Des exemples de suggestions hypnotiques comprenaient le changement de leurs pensées sur la douleur, l'amélioration de leur humeur, la concentration sur l'optimisme, la relaxation et le sommeil. Des enregistrements audio ont été fournis pour la pratique à la maison.</p> <p>Méditation de pleine conscience: les participants ont été formés à observer leurs pensées et leurs émotions à chaque instant avec une attitude sans jugement. Cette approche permet de séparer les émotions des sensations physiques et d'améliorer l'acceptation de la douleur. Des enregistrements audio ont été fournis pour la pratique à la maison.</p> <p>Huit séances de groupe (3 à 12 participants) ont été dirigées par des professionnels de la santé pendant 90 minutes par séance sur 8 à 10 semaines.</p>		<p>Éducation sur la douleur: une combinaison de séances d'enseignement et de discussions de groupe a été utilisée pour accroître les connaissances des participants sur la douleur chronique et améliorer leurs compétences pour faire face à la douleur. Des enregistrements audio ont été fournis pour la pratique à la maison.</p> <p>Huit séances de groupe (3 à 12 participants) ont été dirigées par des professionnels de la santé pendant 90 minutes par séance sur 8 à 10 semaines.</p>

Pourquoi cette recherche a-t-elle été effectuée ?

Il existe un intérêt considérable pour les traitements non médicamenteux de la douleur. L'hypnose utilise un état d'attention ciblée pour fournir des suggestions sur la manière de modifier la façon dont les gens réagissent à la douleur. La méditation de pleine conscience entraîne les gens à

changer leur relation avec la douleur pour améliorer leur acceptation. Les chercheurs voulaient savoir si l'hypnose ou la méditation de pleine conscience étaient meilleures que l'éducation sur la douleur pour réduire l'intensité de la douleur chez les anciens combattants souffrant de douleur chronique. Ils ont constaté que les 3 interventions réduisaient la douleur sans qu'aucune intervention ne soit systématiquement meilleure que les autres. Il existe des données probantes selon lesquelles l'effet positif de l'hypnose et de la méditation de pleine conscience pourrait durer plus longtemps que l'éducation sur la douleur seule, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ce résultat.

Ce résumé des données probantes est basé sur l'article suivant :
Williams RM, Day MA, Ehde DM, et al. *Effects of hypnosis vs mindfulness meditation vs education on chronic pain intensity and secondary outcomes in veterans: a randomized clinical trial.* Pain. 2022 Oct 1;163(10):1905-1918. doi: 10.1097/j.pain.0000000000002586. Epub 2022 Jan 25. PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35082248>)

Publié : jeudi 1^{er} juin 2023

Veillez noter que les informations contenues dans ce document ne doivent pas être interprétées comme une alternative à l'avis médical d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions sur un sujet médical, vous devez consulter votre professionnel de la santé et ne devez jamais retarder la consultation d'un médecin, ignorer l'avis d'un médecin ou interrompre le traitement sur la base des informations fournies ici.