

## **Intégration de l'hypnose dans la prise en charge du burnout, qu'en est-il ?**

Saba Amiri, Diana De Almeida Fernandes, Sabrina Marville, Sarah McErlean

### *Introduction*

Le burnout est un trouble de l'adaptation qui provoque un épuisement émotionnel, physique et mental. Non-reconnu par l'OMS comme maladie (1), il est la conséquence d'un stress chronique. La prévalence du burnout est en augmentation ces dernières années, passant de 18% à 21% entre 2017 et 2019 (2). Parallèlement, la population suisse utilise de plus en plus les médecines complémentaires : en 2017, 29% (3) de la population y ont recouru au moins une fois durant l'année. Parmi ces dernières se trouve l'hypnose, actuellement pratiquée au CHUV. Ceci soulève la question suivante « Est-il possible de traiter le burnout par l'hypnose ? ». Dans le peu de littérature que nous avons trouvé reliant ces deux sujets, il est dit que l'hypnose permet d'obtenir une réduction des effets néfastes du burnout et qu'elle permet de promouvoir une meilleure auto-gestion du stress (4), (5). En effet, les recherches existantes discutent soit du burnout, soit de l'hypnose mais font rarement de corrélation entre les deux. A travers ce travail nous cherchons à explorer leur lien et à comprendre s'il y a des barrières à l'utilisation de l'hypnose en tant que traitement du burnout et si oui, lesquelles sont-elles.

### *Méthode*

Nous avons exploré les différentes représentations et perspectives sur l'hypnose ainsi que les obstacles et les facilitateurs de l'accès à cet outil dans le traitement du burnout au moyen d'entretiens semi-structurés enregistrés. En binômes, nous avons interviewé face à face ou par zoom un psychologue, un psychologue-hypnothérapeute, une hypnothérapeute, une sociologue, une employée aux ressources humaines d'une entreprise multinationale, un syndicaliste-politicien, une docteure généraliste formée en hypnose, une professeure travaillant au centre des médecines intégratives et complémentaires du CHUV, un chef de clinique en santé des adolescents, un professeur en médecine à l'Université de Fribourg, la directrice de la Clinique du travail et un employé de chez Swisslife. Concernant les assurances, nous avons pu obtenir des informations d'ordre général de la part de l'employé de chez Swisslife, mais malgré nos multiples requêtes nous n'avons pas réussi à obtenir d'entretien avec un prestataire d'assurance maladie. Les principaux thèmes abordés sont l'hypnose, le traitement et la gestion d'un burnout, les réticences, motivations et idées reçues sur l'hypnose et le remboursement et coûts de l'hypnose. Ces entretiens ont fait l'objet d'une synthèse, ensuite nous les avons analysés individuellement puis entre eux et les avons mis en perspective avec la littérature.

### *Résultats*

Les entretiens nous ont permis d'explorer les différentes représentations des participants (et de leur patientèle pour certains) ainsi que d'identifier les principaux obstacles et facilitateurs à l'accès à l'hypnose pour le traitement du burnout. En ce qui concerne les représentations de nos intervenants, elles diffèrent en fonction des professions mais des thématiques principales ressortent. Nous avons pu mettre en évidence le fait que la population et les professionnels sont peu informés sur l'hypnose et sur les symptômes du burnout (phénomène banalisé et mal compris) et que l'hypnose est encore trop associée aux spectacles divertissants. A propos des personnes travaillant avec des patients en burnout, il est nécessaire pour eux de se renseigner et se former à l'hypnose, ce qui dépend de leur bon vouloir, de leur croyances et motivations. Les participants à notre travail expriment que les patients sont majoritairement ouverts à l'hypnose. Selon eux, il faudrait recommander l'hypnose dans la prise en charge du burnout à l'exception de quelques situations (psychose, crise d'épilepsie, dépression majeure,...). Finalement, la majorité de nos intervenants sont en accord sur le fait que notre problématique est un enjeu politique.

Concernant les obstacles, une majorité des intervenants ont dit que la méconnaissance et les croyances sur l'hypnose sont de grands freins, autant pour les professionnels que pour les patients. Un autre élément mis en évidence par plusieurs interviewés est la limitation par un manque de formation en pré- et postgrade, pour les médecins, psychologues et autres professionnels de santé. Un autre obstacle important évoqué est le non-remboursement de l'hypnose par l'assurance maladie de base et le coût de l'hypnothérapie. D'autres limitations mentionnées sont la religion et la culture, le manque de temps des médecins et thérapeutes, l'indisponibilité géographique de professionnels pratiquant l'hypnose, le manque de cadrage et contrôle de la formation en hypnose, et le manque de financement de recherches. L'hypnose est accessible aux personnes qui ont les moyens de payer les séances ou qui ont une assurance maladie complémentaire, si ce n'est pas le cas, ceux-là peuvent faire objets d'obstacle à son utilisation. Certains intervenants ont aussi mis en avant que la nécessité d'une grande productivité et la pression exercée au travail poussent au burnout. De plus,

comme ce dernier n'est pas reconnu en tant que maladie par l'OMS et est difficilement diagnostiqué de par son aspect anosognosique, sa prise en charge et la mise en place rapide d'un arrêt de travail devient plus compliqué.

Pour faciliter l'accès à l'hypnose, nous concluons d'après les entretiens qu'il est important d'instaurer un climat de confiance et qu'il est bénéfique que l'hypnose soit recommandée par les soignants de premier recours. D'autres facilitateurs mis en avant sont le bouche à oreille, un grand catalyseur dans le recours à l'hypnose, et le remboursement des psychologues par l'assurance de base depuis juillet 2022. En effet, s'ils pratiquent aussi l'hypnose, celle-ci est prise en charge et intégrée dans l'ensemble du traitement. Finalement, dans une société qui favorise l'écologie, l'hypnose détient une place non-négligeable d'après nos intervenants, car elle n'engendre pas de pollution médicamenteuse et constitue une bonne alternative durable. Quant aux gros vecteurs d'informations que sont les médias et réseaux sociaux, ils peuvent être autant un obstacle qu'un facilitateur d'accès à l'hypnose. Pareillement pour les dirigeants de grandes structures hospitalières qui peuvent être autant un obstacle qu'un facilitateur car c'est eux qui décident d'implanter ou non les médecines complémentaires dans leur structure.

### *Discussion*

Pour résumer, nous avons eu l'occasion de découvrir les représentations de nos interviewés quant à l'hypnose : thérapie à prescrire si nécessaire chez les patients ouverts à cela mais encore grandement connue sous son côté "hypnose de rue/spectacle". Nous avons pu identifier les principaux freins à l'accès à l'hypnose dans le contexte du burnout : les coûts, les croyances personnelles et le manque de formation. Ce qui pourrait éventuellement simplifier l'accès est un climat de confiance et l'aspect écologique de l'hypnose. Le remboursement par les assurances quant à lui, entre dans les deux catégories (obstacle et facilitateur). Par ailleurs, il est peu connu que l'hypnose peut être utilisée pour prévenir et traiter le stress chronique et le burnout, nous supposons que c'est ce qui explique le peu d'études sur ce sujet. Consécutivement à nos entretiens, nous avons pu extraire plusieurs pistes pour améliorer la situation de notre problématique : former davantage les professionnels en ce qui concerne l'hypnose et le burnout, intégrer ces termes plus souvent lors de congrès, avoir des formations continues et de créer des "ateliers découvertes" pour les professionnels et la population générale. Avoir une formation certifiée en hypnothérapie afin que ce soit reconnu au niveau fédéral et que l'on puisse permettre le remboursement par l'assurance de base sont, selon nous, les meilleures pistes à notre problématique. Finalement, faire plus d'études scientifiques à ce sujet aiderait grandement à la reconnaissance de l'hypnose.

### *Références*

1. World Health Organization [En ligne]. Burn-out an « occupational phenomenon » : International Classification of Diseases [cité le 29 juin 2023]. Disponible : <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
2. Office Fédérale des Statistiques, [En ligne]. "Le stress et les risques psychosociaux ont augmenté dans le monde professionnel en 2017" [cité le 25 juin 2023]. Disponible : <https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/9366232>
3. Office Fédérale des Statistiques, [En ligne]. « Une personne sur deux en Suisse prend des médicaments chaque semaine » [cité le 25 juin 2023]. Disponible : <https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/7486440>
4. Fisch S, Trivaković-Thiel S, Roll S, Keller T, Binting S, Cree M, Brinkhaus B, Teut M. Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther.* 2020 Nov 13;20(1):344. doi: 10.1186/s12906-020-03129-6. PMID: 33187503; PMCID: PMC7664040
5. Hammond DC. Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Rev Neurother.* 2010 Feb;10(2):263-73. doi: 10.1586/ern.09.140. PMID: 20136382, consulté le 25 juin 2023

### *Mots clés*

Burnout ; Hypnose ; Accès ; Médecine Complémentaire ; Remboursement

01.07.2023



# INTÉGRATION DE L'HYPNOSE DANS LA PRISE EN CHARGE DU BURNOUT QU'EN EST-IL?

Saba Amiri, Diana De Almeida Fernandes, Sabrina Marville, Sarah McErlean

## INTRODUCTION

Le **Burnout** n'est pas classifié comme une maladie selon l'OMS, c'est un trouble de l'adaptation qui se caractérise par un épuisement physique, émotionnel et mental (1).

L'**hypnose médicale** est une médecine complémentaire qui utilise un état de conscience altéré à but thérapeutique qui permet notamment de faire baisser le niveau de stress.

L'**intérêt** ? Le burnout étant une pathologie en augmentation en Suisse ces dernières années, ainsi que l'augmentation de l'attrait de la population suisse pour les médecines alternatives dont fait parti l'hypnose, pourquoi ne pas lier l'hypnose au traitement du burnout ?

Le Burnout a augmenté de 18% à 21% de 2017 à 2019 (2)



Environ 29% de la population suisse a recours à une médecine complémentaire au moins 1 fois par année (2)



## OBJECTIFS

Démontrer les **limites** et les **facilitateurs** à l'accès à l'hypnose pour la prise en charge du burn out

Démontrer quelles sont les **représentations** de l'hypnose des différents intervenants

## METHODOLOGIE

Pour ce travail, nous nous sommes concentrés sur la **population générale suisse susceptible de faire un burnout**. Nous avons utilisé :

Une approche qualitative à travers la recherche dans la littérature scientifique

Ainsi que 12 entretiens semi-structurés avec : 1 sociologue, 1 médecin généraliste, 1 hypnothérapeute, 1 pédiatre, 1 syndicaliste-politicien, 1 infirmière employée aux ressources humaines, 1 collaboratrice de la clinique du travail, 2 psychologues, 1 professeure responsable du service de médecine intégrative au CHUV, 1 professeur à l'université de Fribourg et un employé de chez Swisslife.

## RÉSULTATS

Grâce à notre recherche ainsi qu'aux entretiens effectués nous avons pu observer :

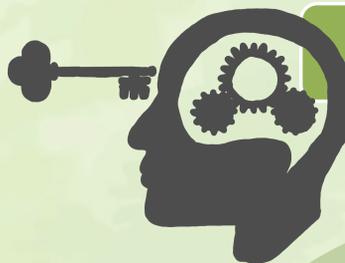
### OBSTACLES

- **Méconnaissance** et croyances sur l'hypnose
- **Remboursement** par l'assurance maladie
- **Manque de cadrage** de la pratique de l'hypnose
- **Manque d'études** fiables sur l'hypnose
- **Coûts** des séances

### FACILITATEURS

- Climat de **confiance** avec le soignant
- Soignants de premier recours **mieux informés** sur l'hypnose
- Psychothérapies désormais **remboursées** par l'assurance de base
- Hypnose est **écologique**
- **Cadre** imposé pour la formation d'hypnothérapeute

## SOLUTIONS



Informer et former les soignants durant leur études

Financer davantage de recherches à ce sujet

Après la mise en évidence des obstacles et des facilitateurs à l'accès à l'hypnose pour le traitement du burnout, une question nous vient :

Faire rembourser l'hypnose par l'assurance maladie de base

Comment améliorer l'accès à cette thérapie ?

Auto-hypnose en groupe pour diminuer les coûts

Des ateliers découverte au sujet de l'hypnose