

LE POUVOIR DE L'ESPOIR

Au lieu de présenter tous les risques d'un traitement, les médecins devraient passer plus de temps en consultation à encourager une attitude positive de leurs patients. Les espoirs positifs déclenchent en effet une réaction placebo et favorisent ainsi la guérison.

Texte: Jürg Lendenmann



A savoir pour l'entretien avec les patients:
une mauvaise nouvelle pèse cinq fois plus
qu'une bonne nouvelle.

Image: © Sergey Ili, de.123rf.com

«Les placebos sont efficaces», a déclaré Paul Dieppe, professeur auprès de l'University of Exeter, UK, lors du 3^e Symposium international le 13 octobre 2016 à l'hôpital universitaire de Zurich. Sans oublier de donner un exemple: «Si on tend une tasse de café en disant qu'elle contient de la caféine, la boisson peut déclencher des réactions psychologiques et physiques, bien qu'en réalité elle n'en contienne pas.» Mais les nocebos font également effet: «Si vous dites à des patients que le médicament à tester présente des effets secondaires, certains de ceux qui prennent un placebo souffriront précisément de ces effets.»

Ces deux effets jouent un rôle majeur aussi bien dans le travail clinique que pour la recherche. «Que disons-nous aux patients quant à ce qui les attend? Comment gèrent-ils les informations lues sur internet? Et quelles sont les répercussions sur le résultat d'une étude?... «Et qu'est-ce qu'un espoir?», a interrogé M. Dieppe.

Croire n'est pas qu'une image

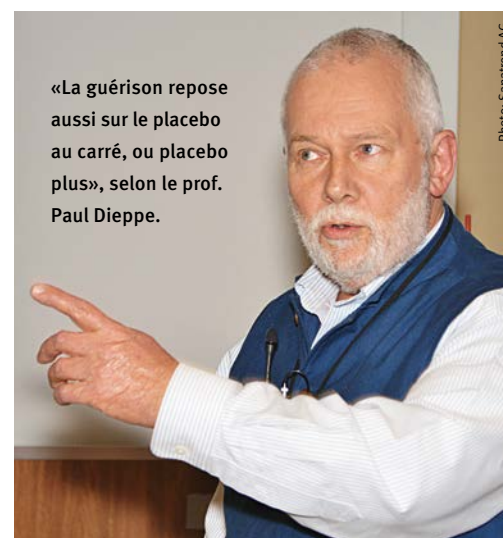
«Un espoir consiste à croire que quelque chose va arriver dans l'avenir. Nous avons tous différents espoirs pour l'avenir, qui font partie de

notre identité et nous aident à comprendre la logique du monde.» En matière de santé, nous avons un grand nombre de petits et grands espoirs qui s'opposent quelquefois. Une forte croyance en matière de santé est par exemple: «C'est Dieu qui décide de tout. C'est lui qui choisit mes maladies et leur issue.» Une petite croyance pourrait être que les plantes sont plus efficaces que les médicaments pour guérir une maladie.

Les espoirs influencent le résultat du traitement

Pour les opérations de remplacement des articulations de hanche et de genou, il est avéré que des espoirs élevés (la conviction de la bonne issue de l'opération) sont liés à de meilleurs résultats. Malgré cela, de nombreux chirurgiens essaient de décevoir les attentes des patients, parce qu'ils sont persuadés que des espoirs trop élevés les rendent insatisfaits du résultat.

Pourtant il est prouvé que certains espoirs et convictions avant une opération sont relationnels et peuvent changer grâce à des consultations, quelquefois avec un résultat bluffant. Dieppe: «Un espoir n'est pas qu'une simple image.»



«La guérison repose aussi sur le placebo au carré, ou placebo plus», selon le prof. Paul Dieppe.

Photo: Sanatrend AG

La théorie Polyvagale

Pourquoi acceptons-nous que des personnes de notre confiance modifient nos espoirs pour le futur? Dieppe: «Il existe une explication biologique qui nous fait comprendre comment aider les autres avec des espoirs: la théorie Polyvagale.»

Les animaux ont par exemple développé un système qui les aide à éviter les risques, soit par une réaction de «lutte ou de fuite», soit dans des situations extrêmes par l'immobilité, en faisant les morts. «Les animaux plus hauts comme l'humain ont besoin d'un autre système pour travailler en groupe et élever leurs enfants jusqu'à ce qu'ils soient adultes: le contact social et la sollicitude. Lorsque nous nous sentons en sécurité, nous pouvons aider les autres.» Si nous nous sentions menacés, la possibilité serait restreinte. «Les affirmations ont pour effet que vous vous sentiez en sécurité», a expliqué M. Dieppe, ce qui a d'ailleurs été prouvé par des expériences. «Vous vous sentez affirmé dans vos actions lorsque vous savez que l'autre vous comprend et vous prend au sérieux.» Cette affirmation est plus ef-

ficace que l'empathie. Mais l'empathie reste utile, car elle s'applique autant au donneur qu'au receveur.

Sollicitude comme placebo pour guérir

«Un commentaire négatif est cinq fois plus fort qu'un bon commentaire. Il est donc très difficile de neutraliser le négatif.» Les médecins doivent impérativement le savoir «parce que la médecine traditionnelle passe beaucoup de temps à faire peur au patient pour activer l'effet nocebo».

Il faut donc déclencher de la sollicitude: «Lorsqu'on se sent en sécurité et qu'on nous écoute, nous pouvons nous détendre, faire confiance à l'autre et communiquer correctement... Et donc avoir plus d'espoir. Ainsi, les médecins peuvent déclencher un effet placebo, car la guérison re-

pose aussi sur le placebo au carré, ou placebo plus, ce qui entraîne un changement brutal des espoirs, de la croyance et des sens et permet harmonie entre corps, esprit et âme.»

Les qualités des meilleurs guérisseurs, selon Dieppe, sont l'attention liée à de bonnes perspectives, avoir les pieds sur terre et savoir transmettre. En d'autres mots: savoir s'occuper des autres. «Et celui qui guérit doit absolument se sentir en sécurité et sûr de soi, ou entouré de sollicitude.» //