

Hypnose-ZHH 2008, 3(1+2), 33-56

Cornelie Schweizer und Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Sevrage du tabagisme par l'hypnothérapie suivi à long terme sur l'efficacité.

But : le tabagisme cause toujours des frais considérables de santé publique. Il y a un besoin de programmes de sevrage efficaces. Malgré l'existence d'études valides, l'hypnothérapie n'est souvent pas citée dans des travaux d'ensemble ou même son efficacité est mise en doute. Méthodes : trois méthodes de sevrage sont présentées, un traitement individuel et un traitement de groupe, tous deux hypnothérapeutiques, et une forme de traitement instructif minimum. En tout 149 fumeurs sont traités. Résultats : le suivi après trois et douze mois révèle un taux d'abstinence de 65% et de 45% dans les groupes traités par l'hypnose et seulement de 22% et 16% pour le groupe à traitement minimum non-hypnotique. Le traitement hypnotique en groupe s'avère supérieur au traitement individuel. La suggestibilité du patient, son état de santé mental et sa capacité à rester deux jours abstinents avant le début du

traitement ont une influence sur le succès du sevrage. La manière de gérer la colère semble jouer un rôle par rapport au succès du sevrage. D'après les résultats de cette étude, la substitution par patches transdermiques ne semble pas favoriser la stabilité à long terme du succès, du moins dans le cadre de l'hypnothérapie. Conclusions : le programme de sevrage hypnothérapeutique bref pour fumeurs avec seulement trois à cinq séances tel qu'il est présenté s'avère efficace indépendamment de la personne du thérapeute. Il offre une forme économique de sevrage du tabagisme avec un taux de succès excellent en comparaison avec les chiffres publiés dans la littérature spécialisée.

Mots-clés : sevrage du tabagisme, hypnothérapie, thérapie de groupe, thérapie individuelle, suivi de 12 mois, suggestibilité, gestion de la colère.

Hypnose-ZHH 2008, 3(1+2), 57-68. Katharina Wais und Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Une méta-analyse sur l'efficacité de l'hypnothérapie.

Onze études contrôlées portant sur divers troubles.

Objet de l'étude : les troubles cliniquement significatifs de patients adultes traités par l'hypnose ont été comparés aux symptômes relevés durant leur traitement. Méthodologie : il s'agit d'une méta-analyse passant en revue 11 études effectuées dans les domaines baryatrique, de la migraine, de l'insomnie primaire, de la phobie de l'avion, de l'anxiété d'épreuve et de l'arrêt du tabac. Pour évaluer l'efficacité de l'hypnothérapie, les études primaires ont été groupées en quatre formes d'intervention : hypnothérapie, thérapie comportementale, thérapie combinée et groupe contrôle. Les effets à long terme ont été évalués sur la base de suivis de durées différentes. Les essais randomisés et contrôlés ont été analysés selon le profil d'Anova avec évaluation de l'efficacité durant et après le traitement. Résultats et conclusions : des améliorations significatives ont été mises en évidence avec les trois formes de traitement durant les phases préliminaires, du suivi et de l'après traitement. Alors que la thérapie cognitivo-comportementale a produit des effets d'intensité moyenne, l'hypnothérapie pure a pour sa part