

Mise en pratique du cadre IDEAL dans l'évaluation d'une méthode d'hypnothérapie par une équipe de recherche en médecine générale

CONCLUSION : Approche originale qui suit des standards de recherche validés avec une méthodologie rigoureuse par étapes. Démarche structurante pour l'équipe de recherche, permettant des projets de recherche ambitieux avec des résultats à haut niveau de preuve.

Depuis 2019, une équipe IDEAL !

- Des enseignants-chercheurs pratiquant l'hypnothérapie
- Des internes de MG dont un SASPAS recherche
- Un méthodologiste
- Une coordinatrice de recherche en soins primaires
- Un soutien de la Direction de Recherche et de l'Innovation du CHU
- Un soutien de la cellule d'appui de la recherche en soins primaires du GIRCI GO

L'insomnie chronique : une maladie prévalente en MG

- 6 millions de patients en France, 2ème rang de consommation de benzodiazépines en Europe (ANSM 2017)
- Thérapies non médicamenteuses recommandée par l'HAS en 1ère intention

Hypnothérapie, Késako ?

- Thérapie non médicamenteuse adaptée aux soins ambulatoires courants (Exercer 2020)
- Effet sur le sommeil (Chamine et al; Lam et al)



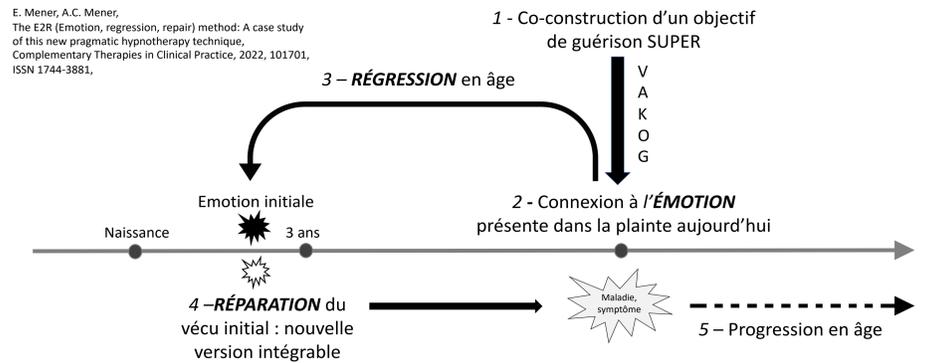
MAIS Méthodes très hétérogènes et peu décrites dans la littérature

CADRE I.D.E.A.L.

Étape I (Idea) : décrire la technique innovante



Schéma récapitulatif de la méthode E2R



Étape D (Development) : explorer l'intérêt de développer la recherche dans ce domaine

- #### Thèses qualitatives de Médecine Générale
- Lacroix M. Vécu de patients ayant pratiqué l'hypnose auprès de médecins généralistes [Thèse d'exercice] - Université de Tours, 2015
 - Gombert S., Hypnose dans le sevrage en benzodiazépines en médecine générale [Thèse d'exercice] - Université de Rennes, 2016
 - Beaufretton K., Vécu des patients à un an d'une thérapie en hypnose : enquête qualitative par entretiens semi-dirigés [Thèse d'exercice] - Université de Rennes, 2022

Étape E (Exploration) : évaluer la faisabilité et/ou la tolérance d'une technique en vue d'une étude randomisée

Thèse quantitative de Médecine Générale

Étude descriptive rétrospective auprès d'un réseau de médecins généralistes hypnothérapeutes : exploration des liens entre l'hypnothérapie E2R et la consommation de benzodiazépines
 Bastian B., Martineau F., Mamoune SL., Méner E., en cours de publication

Résultats principaux : Sevrage complet en benzodiazépines chez 57,5 % des patients sur les ordonnances en cours à un an. Posologie diminuée chez 79,5 % des patients et 36% de sevrage des antidépresseurs observé à un an.

Étape A (Assessment) : évaluer l'efficacité de la technique par une étude randomisée

Projet de recherche **HypERR**
 « Évaluation de l'efficacité de l'hypnothérapie par la méthode E2R dans la prise en charge de l'insomnie chronique en soins primaires »

Méthode : Étude prospective multicentrique randomisée stratifiée en double aveugle

Financement ReSPIR 2022

Objectif principal :
 Évaluer l'efficacité à 6 mois d'une méthode d'hypnose en soins primaires dans le traitement de l'insomnie chronique

Critère Principal :
 Echelle Index Sévérité Insomnie (ISI) à 6 mois

Population :
 136 patients recrutés en ambulatoire par 34 MG investigateurs, randomisés et adressés à 30 MG Hypnothérapeutes

Durée étude :
 12 mois inclusion, 6 mois de suivi/patient

Début des inclusions : automne 2024

Étape L (Long Term Study) : évaluer le suivi à long terme avec une cohorte des patients ayant bénéficié de la méthode E2R