

La suggestion

Sommaire

- Rappel
- L'effet placebo : histoire, études, vidéo
- Suggestion positive directe
- Suggestion positive indirecte
- La métaphore
- Bibliographie et liens

Rappel

Rappel

Les conclusions identitaires

Les prophéties autodestructrices

Le double-lien

La communication inconsciente

Verbal/Non verbal

La négation

Position haute vs position basse

Le respect

Vidéos CH de grenoble

L'effet placebo



METALLIC TRACTORS.

L'effet Placebo : Histoire

Autour de 1795-1796, le médecin américain Elisha Perkins invente les « tracteurs de Perkins », baguettes métalliques brevetées (car prétendument faites en un alliage original doté de pouvoirs de guérison) censées soulager toutes sortes de maladies (rhumatisme, maux de tête) en les passant sur les nerfs du corps atteints d'inflammations. Alors que Perkins présente ses baguettes à Londres, le médecin épidémiologiste John Haygarth répète les expériences de Perkins sur des malades avec des baguettes métalliques et des baguettes en bois : il obtient des résultats identiques (quatre des cinq malades déclarent aller beaucoup mieux) avec les deux types de baguettes. Haygarth dévoile ainsi la supercherie et décrit l'effet placebo dans un ouvrage en 1800 qu'il sous-intitule *De la curieuse influence de l'imagination sur les fonctions du corps humain*.

L'effet Placebo : Histoire

En 1955, le médecin Henry K. Beecher publie un article princeps sur l'effet placebo : au cours de la seconde guerre mondiale sur le front d'Italie, cet anesthésiste injecte aux blessés de guerre une solution saline à la place de morphine dont le stock est épuisé. Devant l'effet placebo antalgique constaté, il établit un protocole expérimental en double aveugle (morphine ou sérum physiologique) sur la douleur postopératoire.



L'effet Placebo : Metanalyse

The New England Journal of Medicine

Special Article

IS THE PLACEBO POWERLESS?

An Analysis of Clinical Trials Comparing Placebo with No Treatment

ASBJÖRN HRÓBJARTSSON, M.D., AND PETER C. GÖTZSCHE, M.D.

ABSTRACT

Background Placebo treatments have been reported to help patients with many diseases, but the quality of the evidence supporting this finding has not been rigorously evaluated.

Methods We conducted a systematic review of clinical trials in which patients were randomly assigned

PLACEBOS have been reported to improve subjective and objective outcomes in up to 30 to 40 percent of patients with a wide range of clinical conditions, such as pain, asthma, high blood pressure, and even myocardial infarction.¹⁻³ In his 1955 article "The Powerful Placebo," Beecher concluded, "It is evident that placebos have a high

L'effet Placebo : Metanalyse

2002, Plus de 130 RCT compare le placebo à aucun traitement. Elle montre un effet significatif du placebo dans le plupart des troubles (douleur, dépression, nausées, insomnies, HTA, obésité). Effet + importants si critères subjectifs continus (ex : EVAd).

Conclus à un effet clinique et statistique non significatif => utilisation essais cliniques uniquement.

TABLE 1. EFFECT OF PLACEBO IN TRIALS WITH BINARY OR CONTINUOUS OUTCOMES.*

OUTCOME	NO. OF PARTICIPANTS	NO. OF TRIALS	POOLED RELATIVE RISK (95% CI)†
Binary			
Overall	3795	32	0.95 (0.88 to 1.02)
Subjective	1928	23	0.95 (0.86 to 1.05)
Objective	1867	9	0.91 (0.80 to 1.04)
POOLED STANDARDIZED MEAN DIFFERENCE (95% CI)‡			
Continuous			
Overall	4730	82	-0.28 (-0.38 to -0.19)
Subjective	3081	53	-0.36 (-0.47 to -0.25)
Objective	1649	29	-0.12 (-0.27 to 0.03)

L'effet Placebo : Review

THE LANCET Psychiatry

Volume 2, Issue 3, March 2015, Pages 246-257



Review

Placebo effects in psychiatry: mediators and moderators

Katja Weimer PhD ^a, Luana Colloca PhD ^{b, c}, Prof Paul Enck PhD ^a  

^a Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, University Hospital Tübingen, Tübingen, Germany

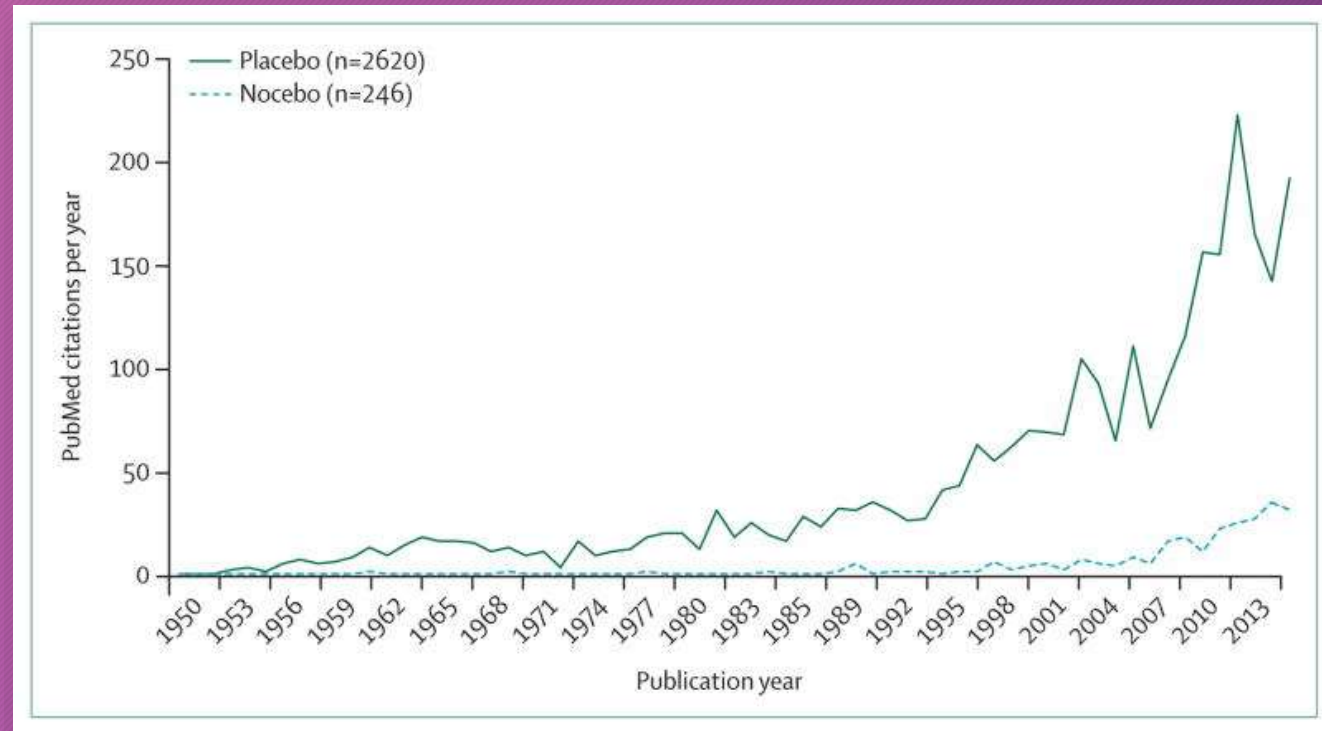
^b UM Center to Advance Chronic Pain Research, University of Maryland Baltimore School of Nursing, Pain, and Translational Symptom Science, Baltimore, MD, USA

^c Department of Anesthesiology, University of Maryland Baltimore School of Medicine, Baltimore, MD, USA

L'effet Placebo : Review

Pas de facteur prédicteur retrouvé

Effet plus important si la maladie est moins sévère à baseline, si randomisation déséquilibrée et si EC récentes



Nombre d'études traitant de l'effet placebo entre 1950 et 2014

Take-home placebo treatment

Research


ANZJP

A take-home placebo treatment can reduce stress, anxiety and symptoms of depression in a non-patient population

Margot Darragh, Boris Yow, Anel Kieser, Roger J Booth, Robert R Kydd and Nathan S Consedine

Australian & New Zealand Journal of Psychiatry
2016, Vol. 50(9) 858–865
DOI: 10.1177/0004867415621390

© The Royal Australian and
New Zealand College of Psychiatrists 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
anp.sagepub.com

 SAGE

Editor's Choice

Take-home placebo treatment

- 77 volontaires sains, 18 à 65 ans, pas de troubles psy, pas de maladie chroniques, pas de ttt en cours.
- 3 groupes :
 - 22 dans « O » spray d'oxytocine pdt 3 jours (placebo) + message Dr
 - 22 dans « S » spray de serotonine pdt 3 jours (placebo) + message Dr
 - 33 dans un groupe contrôle « C » (pas de traitement)
- Questionnaires en ligne à J0 puis J5 : évaluation du stress, de la dépression, de l'anxiété, de la perception de l'efficacité

Take-home placebo treatment

Table 1. Tests for baseline differences between the groups in demographic, health and outcome variables; as well as tests for placebo effects on outcome variables and 95% confidence intervals calculated with mean and standard error.

	Control 95% CI		Serotonin 95% CI		Oxytocin 95% CI		<i>F</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>	η^2
	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper			
Age	20.97	23.33	22.65	28.72	21.03	24.70	<i>F</i> (2, 74)=2.44	0.09	0.06
BMI	21.69	23.82	21.34	23.93	20.95	25.87	<i>F</i> (2, 74)=0.24	0.79	< 0.01
Perceived health	13.97	15.09	13.04	14.50	13.88	15.39	<i>F</i> (2, 73)=1.75	0.18	0.05
Dr visits (12 months)	1.68	4.26	1.30	5.70	2.42	5.58	<i>F</i> (2, 74)=0.39	0.68	0.01
PSS (Day 1)	18.58	22.08	16.79	21.66	18.62	23.19	<i>F</i> (2, 74)=0.55	0.58	0.02
CES-D (Day 1)	15.17	21.38	14.04	21.41	15.30	23.88	<i>F</i> (2, 74)=0.23	0.79	< 0.01
CSAQ (Day 1)	30.18	36.49	27.44	35.65	30.34	41.21	<i>F</i> (2, 74)=0.88	0.42	0.02
PSS (Day 5)	18.76	22.12	14.58	19.33	14.44	18.47	<i>F</i> (2, 72)=7.70	< 0.01	0.18
CES-D (Day 5)	15.97	22.41	10.05	17.49	10.46	18.64	<i>F</i> (2, 71)=11.73	< 0.001	0.25
CSAQ D (Day 5)	27.93	33.76	22.73	29.73	21.66	30.79	<i>F</i> (2, 71)=5.02	< 0.01	0.12

BMI: body mass index; PSS: Perceived Stress Scale; CES-D: Centre for Epidemiological Studies Depression Scale; CSAQD: Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire.

Take-home placebo treatment

- Résultats :
 - Groupe O : depression ↓ anxiété ↓↓ stress ↓
 - Groupe S : depression ↓ anxiété ↓ stress ↓
 - Groupe C : dépression ↑ anxiété → stress →

L'effet NOCEBO

- Effets secondaires induit par les attentes du patient
- Fréquence +++ dans les EC
- Attribué à la communication orale et écrite dans NICE
- Conséquences : ↓ observance ou arrêt du traitement => ↓ efficacité du traitement
- Plusieurs études montrent que l'effet nocebo est plus important si suggestion verbale couplée au conditionnement
- Aucune étude sur la diminution de l'effet nocebo

Minimizing nocebo effects



[Publish](#)

[About](#)

[Browse](#)

 OPEN ACCESS  PEER-REVIEWED

RESEARCH ARTICLE

Minimizing nocebo effects by conditioning with verbal suggestion: A randomized clinical trial in healthy humans

Danielle J. P. Bartels , Antoinette I. M. van Laarhoven, Michiel Stroo, Kim Hijne, Kaya J. Peerdeman, A. Rogier T. Donders, Peter C. M. van de Kerkhof, Andrea W. M. Evers

Published: September 14, 2017 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182959>

Minimizing nocebo effects

- Méthode

- 99 participants hollandais ; âge moyen 20 ans ; 78% de femmes
- Pas de maladies chroniques, pas de comorbidités sévères, pas de troubles psy
- Etude randomisée 1:1:1, en simple aveugle, groupes parallèles

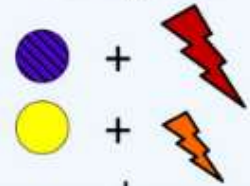
Partie 1 : Induction de l'effet nocebo pour tous par stimulation électrique

Partie 2 : Randomisation dans l'un des 3 groupes de l'étude

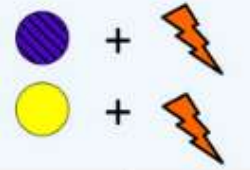
1. Induction d'un effet placebo
2. Maintien de l'induction de l'effet nocebo
3. Extinction (pas d'information particulière)


Part 1.


Induction negative expectations ($n = 99$)
Learning phase



Testing phase




 = conditioned cue

 = neutral cue

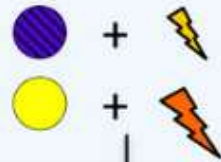
 = high electrical itch stimulus intensity

 = medium electrical itch stimulus intensity

 = low electrical itch stimulus intensity

Part 2.

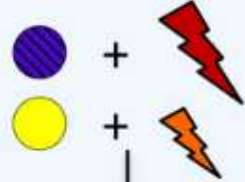
1. Induction positive expectations ($n = 34$)
Learning phase



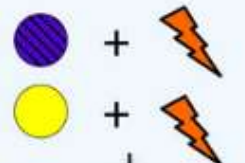
Testing phase



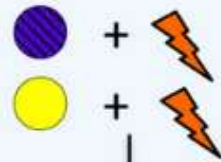
2. Induction negative expectations ($n = 34$)
Learning phase



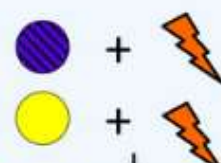
Testing phase



3. Extinction ($n = 31$)
Learning phase



Testing phase



Minimizing nocebo effects

	1. Positive expectation induction	2. Negative expectation induction	3. Extinction
Age	20.4 ± 2.7	20.3 ± 2.7	19.9 ± 1.9
Male/female ratio %	26.5/73.5%	23.5/76.5%	19.4/80.6%
Hormonal contraceptives %	50.0%	50.0%	54.8%
Itch baseline test day NRS	0.6 ± 0.7	0.6 ± 0.7	0.6 ± 0.7
Pain baseline test day NRS	0.4 ± 0.9	0.4 ± 0.5	0.5 ± 0.7
Fatigue baseline test day NRS	2.4 ± 1.5	2.1 ± 1.5	2.1 ± 1.3

Characteristics of the participants in *the positive expectation induction group* (group 1; $n = 34$), *the negative expectation induction group* (group 2; $n = 34$), and *the extinction group* (group 3; $n = 31$).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182959.t001>

Minimizing nocebo effects

	Itch NRS scores ($M \pm SD$)		
	Conditioned trials	Neutral trials	Change in itch score
Group 1 —Positive expectation induction	1.9 ± 1.5	3.3 ± 1.0	-1.5 ± 1.0
Group 2 —Negative expectation induction	4.2 ± 1.5	3.0 ± 1.5	1.2 ± 0.8
Group 3 —Extinction	3.8 ± 1.6	3.1 ± 1.6	0.7 ± 1.0

Means (M) and standard deviations (SD) of the numerical rating scale (NRS) scores for itch and for the change itch score (itch NRS score conditioned trials minus neutral trials) in the *positive expectation induction group* (group 1; $n = 34$), the *negative expectation induction group* (group 2; $n = 34$) and the *extinction group* (group 3; $n = 31$) in the learning phase of part 2.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182959.t003>

	Itch NRS scores ($M \pm SD$)		
	Conditioned trials	Neutral trials	Change in itch score
Group 1 —Positive expectation induction	2.4 ± 1.5	2.9 ± 1.5	-0.4 ± 1.0
Group 2 —negative expectation induction	3.4 ± 1.7	2.9 ± 1.9	0.5 ± 0.8
Group 3 —Extinction	2.9 ± 1.9	2.6 ± 1.9	0.3 ± 0.9

Means (M) and standard deviations (SD) of the numerical rating scale (NRS) scores for itch and for the change in itch score (itch NRS score conditioned trials minus neutral trials) in the *positive expectation induction group* (group 1; $n = 34$), the *negative expectation induction group* (group 2; $n = 34$) and the *extinction group* (group 3; $n = 31$) in the testing phase of part 2.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182959.t004>

Minimizing nocebo effects

- Résultats :
 - Effet nocebo significatif dans la partie 1 (0.4 en phase de test)
 - Les différences ressenties dans le groupe 1 sont plus importantes que les autres groupes
 - Le score de démangeaisons passe de 0.4 à -0.4
=> REVERSIBLE l'induction placebo a permis d'annuler les effets de l'induction nocebo
 - Effets placebo et nocebo induit par des SUGGESTIONS uniquement

ARTÉ : L'effet placebo



La suggestion positive directe

Ratification

- Bravo !
- C'est super
- Parfait
- C'est très bien
- Incroyable

Avantages : ne demande aucun effort particulier, augmente l'alliance thérapeutique, permet de progresser

Le positivisme

- Ce traitement fonctionne très bien
- Les effets secondaires sont rarissimes et la plupart d'entre eux sont facile à gérer
- Vous allez bientôt mettre un bébé au monde, c'est la plus belle des aventures
- L'inconfort s'estompe peu à peu, vous serez vite rétabli

Le positivisme

Exemple 1 ?

Prophétie AD



Exemple 2 ?

Ressenti
Conditionnel
Parachute

...



La suggestion positive indirecte

Définition selon le Dr. Milton Erickson

- *« La suggestion hypnotique est un processus consistant à évoquer et à utiliser les propres associations mentales d'un patient, par des procédés ne rentrant pas dans le cadre de son contrôle intentionnel ou volontaire habituel »*
- *« Un hypnothérapeute efficace apprend à utiliser les mots, les intonations, les gestes, et d'autres moyens encore pour évoquer les processus mentaux et les processus comportementaux du patient. Les suggestions hypnotiques ne sont pas une sorte de magie verbale qui peut être imposée aux patients pour leur faire faire n'importe quoi. Elle ne sont efficaces que dans la mesure où elles activent, bloquent, ou modifient le fonctionnement des mécanismes mentaux naturels qui existent déjà chez le patient »*

Les lieux communs

- Affirmation d'un fait que le patient a expérimenté si souvent qu'il ne peut le nier
- Suggestion indirecte administrées sous la forme de descriptions de faits objectifs en transe
- Exemples :
 - Idéomoteur : hochement de tête => réponses de l'EI
 - Idéosensoriel : la chaleur du soleil => détente, agréable
 - Temporalité : « tôt ou tard, la dl va disparaître »

Ne pas faire, ne pas savoir

- Ne rien faire est plus facile que de faire !
- Dans la vie, il est plus facile de vagabonder (rêve) que d'être très attentif, plus facile d'oublier que de se rappeler (amnésie), plus facile d'être immature que mature (régression), plus facile de laisser tomber que de porter (perte de capacité)
- L'hypnose devient pour la personne une expérience agréable en réponse à la suggestion « ne rien faire »
=> lâcher prise et approfondissement de la transe

La séquence d'acceptation

- La YES SET
- Objectif : réduire les limitations des attitudes conscientes rigides et négatives d'une personne
- Série de questions simples et ennuyeuses auxquelles la personne ne peut répondre que par OUI

La métaphore

Métaphore simple

- Construction : début/fin, simple, émotions +
- Métaphore si la phrase commence par « c'est comme ... »
- Exemple :

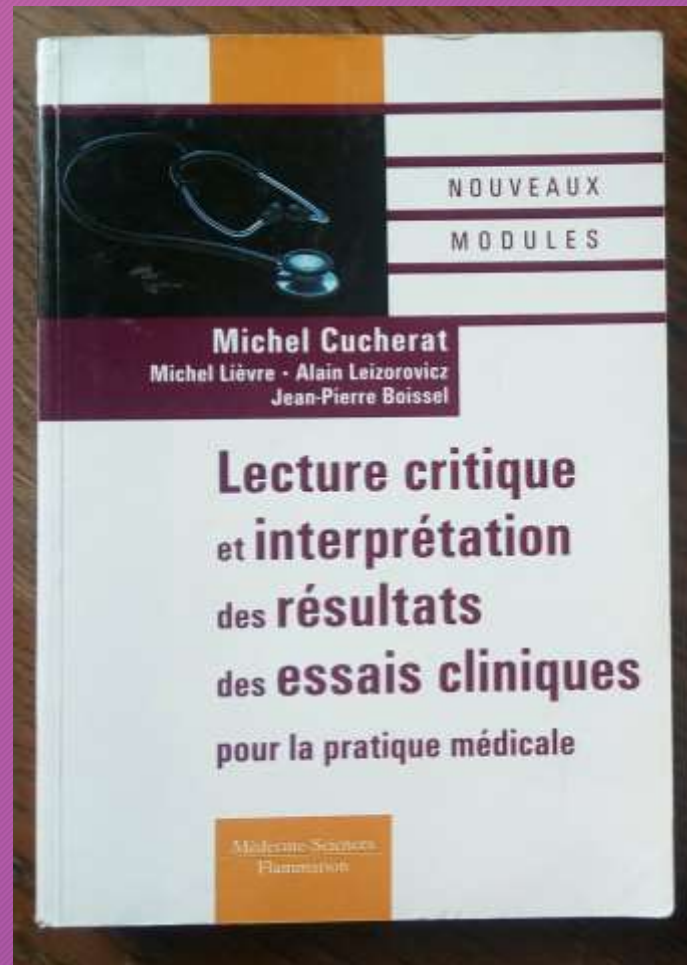


La métaphore imbriquée

- Elle contiennent plusieurs niveaux de compréhension (métacommunication) :
 - La morale de l'histoire : suggestion indirecte de solution par le recadrage en se mettant à la place du héros
 - D'autres suggestions indirectes peuvent être contenu dans le texte
 - Des suggestions indirectes peuvent éventuellement être cachées (saupoudrage)
 - Des suggestions indirectes d'ambiance (suspense, fierté, étonnement) Ces ont des inducteurs de sentiments « comme dans un film »
 - Des suggestions indirectes peuvent être imbriquées : histoire dans l'histoire (confusion, perte de repères, activation de l'imagination +++)

Bibliographie et liens

Bibliographie



Bibliographie



Liens

Approche systémique pour l'étude des prophéties autoréalisatrices.pdf, n.d.

ARTE, n.d. L'effet placebo [WWW Document]. ARTE Boutique - Films et séries en VOD, DVD, location VOD, documentaires, spectacles, Blu-ray, livres et BD. URL https://boutique.arte.tv/detail/effet_placebo (accessed 3.21.18).

Bartels, D.J.P., Laarhoven, A.I.M. van, Stroo, M., Hijne, K., Peerdeman, K.J., Donders, A.R.T., Kerkhof, P.C.M. van de, Evers, A.W.M., 2017. Minimizing nocebo effects by conditioning with verbal suggestion: A randomized clinical trial in healthy humans. PLOS ONE 12, e0182959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182959>

Catalogue de podcasts Sciences, France culture [WWW Document], n.d. . France Culture. URL <https://www.franceculture.fr/sciences> (accessed 3.21.18).

Darragh, M., Chang, J.W.-H., Booth, R.J., Considine, N.S., 2015. The placebo effect in inflammatory skin reactions: The influence of verbal suggestion on itch and weal size. Journal of Psychosomatic Research 78, 489-494. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.01.011>

Demaillly, A., 2008. De Pygmalion aux prophéties autoréalisatrices. Le Journal des psychologues 68-72. <https://doi.org/10.3917/jdp.260.0068>

Envoyé spécial - Les conflits d'intérêts [WWW Document], n.d. URL <https://www.youtube.com/watch?v=-TYL53ydVbk> (accessed 3.28.18).

Hróbjartsson, A., Gøtzsche, P.C., 2001. Is the Placebo Powerless? New England Journal of Medicine 344, 1594-1602. <https://doi.org/10.1056/NEJM200105243442106>

Hypnose négative au bloc [WWW Document], n.d. URL https://www.youtube.com/watch?v=GZm8Wsqf3rl&list=PLxuT4wrt27IHWsiM4wS_YO90kGgYiFrbv&index=5&t=0s (accessed 3.21.18).

Hypnose positive au bloc [WWW Document], n.d. URL https://www.youtube.com/watch?v=0Vn5uzcWQw4&index=6&list=PLxuT4wrt27IHWsiM4wS_YO90kGgYiFrbv (accessed 3.21.18).

Lardellier, P., 2008. Pour en finir avec la « synergologie ». Une analyse critique d'une pseudoscience du « décodage du non-verbal ». Communication. Information médias théories pratiques 197-223. <https://doi.org/10.4000/communication.858>

Les secrets de la communication non verbale [WWW Document], n.d. URL https://www.youtube.com/watch?v=IFZ2Po02YUM&index=7&list=PLxuT4wrt27IHWsiM4wS_YO90kGgYiFrbv (accessed 3.21.18).

Loranger, A.W., Prout, C.T., White, M.A., 1961. The Placebo Effect in Psychiatric Drug Research. JAMA 176, 920-925. <https://doi.org/10.1001/jama.1961.03040240026010>

Margot Darragh, Boris Yow, Anel Kieser, Roger J Booth, Robert R Kydd, Nathan S Considine, 2016. A take-home placebo treatment can reduce stress, anxiety and symptoms of depression in a non-patient population. Aust N Z J Psychiatry 50, 858-865. <https://doi.org/10.1177/0004867415621390>

McCann, C.C., Goldfarb, B., Frisk, M., Quera-Salva, M.A., Meyer, P., 1992. The role of personality factors and suggestion in placebo effect during mental stress test. Br J Clin Pharmacol 33, 107-110.

Reportage l'inconscient [WWW Document], n.d. URL https://www.youtube.com/watch?v=f_wOwy908l8&list=PLxuT4wrt27IHWsiM4wS_YO90kGgYiFrbv&index=8 (accessed 3.21.18).

Weimer, K., Colloca, L., Enck, P., 2015. Placebo effects in psychiatry: mediators and moderators. Lancet Psychiatry 2, 246-257. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00092-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00092-3)