

# L'hypnose à la clinique des Ormeaux : un atout pour soigner



*L'hypnose fait partie de la pratique médicale. Elle a été définie comme un état de conscience modifiée ou de veille paradoxale.*

*On l'utilise en thérapeutique pour la gestion des phobies, des addictions ou entre autres du stress post-traumatique c'est alors le domaine de la suggestion hypnotique.*

*Elle peut également favoriser la réalisation d'actes techniques, on parle alors d'hypno-sédation ou d'hypno-analgésie.*

*Si ces pratiques sont classiquement fondées sur la qualité de la relation entre le patient et le praticien, récemment des techniques adaptées de la réalité virtuelle et ayant recours aux concepts de l'hypnose ont fait leur entrée au bloc opératoire.*

*Aidés par nos formations respectives et autour de nos expériences, nous vous proposons de partir à la découverte de l'hypnose telle qu'elle est pratiquée à la clinique des Ormeaux.*

*Nous vous présenterons d'abord l'offre d'hypnothérapie. Puis nous vous exposerons comment les techniques de l'hypnose peuvent aider à la réalisation de gestes invasifs et se substituer à la sédation pharmacologique.*

*Alors, installez vous confortablement, prenez une inspiration profonde et laissez vos sens vous faire découvrir la place de l'hypnose, en thérapeutique, en cancérologie ou pour faciliter la réalisation de gestes d'exploration ou chirurgicaux.*

*L'hypnothérapie utilise la grande suggestibilité permise par la transe hypnotique. Au début du siècle dernier, Milton Erickson, aux Etats Unis, a fondé les bases de l'hypnose moderne. En France, Pierre Janet, avant de donner son nom à l'hôpital psychiatrique du Havre en a aussi été un des précurseurs.*

**Hypnose thérapeutique : K Rocuët Basille, infirmière libérale.**

L'hypnose thérapeutique a une vocation d'aider.

Elle permet grâce à nos ressources profondes de guérir naturellement, de vivre mieux, voire même d'évoluer en tant que personne.

Au cours de la séance, mon rôle est de servir de guide. Tout en restant en

pleine conscience de vous-même, je vous accompagnerai vers le chemin de liberté.

Après une écoute attentive de la raison de cette consultation, sans jugement et avec beaucoup d'humilité et de respect, on explorera ce qui bloque, ce qui vous empêche de vous sentir bien, en harmonie avec vous-même.

L'hypnose débutera ensuite. Tout d'abord avec une induction douce, qui vous permettra de vous reconnecter à votre corps, de prendre conscience de votre corps, des choses qui vous entourent, pour laisser plus facilement votre esprit se libérer.

Vous serez, seul, maître de cette séance.

A aucun moment vous ne serez dans la perte de contrôle, vous entendrez, vous me parlerez, de ce que vous ressentez, de ce que vous voyez, de ce que vous sentez derrière vos yeux fermés.

Grâce à ces échanges, je vous aiderai à trouver les clés pour déverrouiller ces portes, ces freins, qui vous empêchent de vous accomplir pleinement et retrouver une harmonie dans votre vie.

« On ne se libère pas d'une chose en l'évitant mais en la traversant »

**Sophrologie, oncologie, soins palliatifs, CERICA\* : E Andouard, kinésithérapeute.**

La sophrologie est proposée à la clinique des Ormeaux aux patients malades du cancer et le personnel soignant.

Il s'agit de les accompagner dans le processus de guérison avec des techniques de respirations, de relaxations et de visualisations mentales.

J'utilise la médiation guidée pour orienter le mental du patient vers un sujet plutôt qu'un autre.

La détente vient de la concentration de l'esprit sur l'histoire que je raconte. L'histoire dépend du problème : les exercices à réaliser mentalement seront différents si la personne vient pour gérer une douleur, un trouble du sommeil, une anxiété permanente due à la maladie... Pour un temps, le mental ne parasite plus avec des idées noires et la personne se laisse aller.

La sophrologie aide à rester calme et serein au fur et à mesure des rebondissements d'un traitement.

Nous offrons un espace supplémentaire d'écoute au patient et des problématiques variées sont traitées : autour du corps, de la mort, de la spiritualité... Il est important d'en tenir compte. Le patient retrouve les idées claires et sa capacité de discernement, en prenant conscience du bruit de fond que constituent ses peurs.

La prise en charge s'avère très holistique. Le patient redevient acteur, c'est très important pour la réussite d'un traitement mais surtout pour le bien-être de la personne.

\*CERICA : Centre de rencontre et d'information sur le cancer.

*Plus récemment, l'hypnose s'est diversifiée pour faciliter la réalisation d'actes techniques au bloc opératoire ou en dehors. Il s'agit alors de dissocier, le corps confié à la main de l'opérateur, de l'esprit qui est invité à s'évader.*

**Hypnose au bloc opératoire : R Gohard, anesthésiste.**

Dans le contexte péri-opératoire, il apparaît rapidement que faire de l'hypnose c'est d'abord réussir à fédérer l'ensemble de l'équipe autour du concept. Les modes de communication, les attitudes vis-à-vis du patient sont des éléments majeurs permettant au patient d'entrer dans la transe hypnotique. Tous les intervenants doivent donc être sensibilisés.

La possibilité de faire l'intervention sous hypnose est abordée dès la consultation d'anesthésie. Un thème est défini avec le patient, puisé dans son vécu. Il s'agit alors de préciser son mode préférentiel de perception de l'environnement en fonction de ses cinq sens. On définit ainsi des patients plutôt visuels, auditifs, kinesthésiques, olfactifs ou gustatifs. Par exemple, sur la plage, les visuels verront la vagues et les bateaux, les auditifs décriront le bruit des vagues et des enfants, les kinesthésiques se sentiront moulés dans le sable et percevront le vent, les olfactifs sentiront l'odeur de la marée et les gustatifs plus rares, le gout du sel.

Le jour de l'intervention, le patient est installé confortablement au bloc opératoire et l'induction hypnotique est débutée par focalisation de l'attention sur un élément environnant. Ce peut être la lumière chirurgicale, le bip-bip de l'électro-cardioscope, ou le souffle de la couverture chauffante. Puis le thème défini lors de la consultation est introduit en utilisant le sens privilégié. Les thèmes retenus ne sont pas toujours aussi bucolique que la balade à la plage ou à la forêt et il faut aussi savoir s'adapter à la voltige à cheval, à la moto sur circuit ou au match de foot.

Le plus souvent l'hypnose est associée à une anesthésie loco-régionale. Quelques fois notamment pour les endoscopies urologiques l'hypnose peut être utilisée seule ou associée à des petites doses d'analgésiques.

Ma pratique de l'hypnose au bloc opératoire n'a pas vocation à remplacer les techniques éprouvées de l'anesthésie. Il s'agit le plus souvent d'un outil complémentaire qui amène plus de confort à la prise en charge des patients.

**Hypnose et chirurgie de la main : S Collon, chirurgienne.**

La chirurgie de la main s'adresse à tous types de patient, avec des pathologies fréquentes et variées. La chirurgie de la main se fait quasi exclusivement par une prise en charge en ambulatoire (hospitalisation dans la journée) et peut très souvent être faite sous anesthésie locale.

Je propose au cas par cas l'utilisation de l'hypnose lors de gestes qui peuvent être considérés invasifs ou stressants, en particulier lorsqu'une

piqûre ou une ponction est requise. Dans la cadre de ma pratique l'utilisation de techniques d'hypnose permet d'encadrer un moment bref qui peut être stressant ou douloureux. Il n'est pas utile de rentrer dans une transe hypnotique profonde puisque le soin est toujours bref. Les sensations douloureuses sont ensuite parfaitement annulées par l'effet de l'anesthésique local. Même si vous pensez ne pas être sensible à l'hypnose, il s'agit avant tout de vous mettre dans une situation sécurisante pour permettre le bon déroulement du soin.

Pour les interventions plus lourdes qui nécessitent une anesthésie loco-régionale ou générale, les techniques d'hypnose ou de réalité virtuelle peuvent être proposées en travaillant de concert avec l'équipe d'anesthésie.

La première consultation peut être propice à la discussion, que ce soit concernant vos craintes ou appréhensions mais aussi concernant vos centres d'intérêt. L'ensemble de ces échanges permettent de construire le cadre dans lequel le soin se déroulera avec ou sans hypnose.

#### **Hypnose et radiologie interventionnelle : E Tapon, radiologue.**

Bonjour Docteur : « j'ai très peur, vous allez me piquer avec une grosse aiguille n'est ce pas ? C'est pour cela que je pleure c'est bête non ? ».

Voilà dans quel état je retrouve une patiente. Qu'aurai-je fait avant (l'hypnose) ? « Ne vous inquiétez pas », « ce ne sera pas si douloureux » : traduction dans l'inconscient « vous avez raison de vous inquiétez », « ça sera douloureux »....

Effectivement depuis que je pratique l'hypnose les choses ont radicalement changé.

Mes réponses : « je comprends votre peur, non ce n'est pas bête c'est humain », induction rapide : « en quoi puis-je vous aider ? ». Dès que j'obtiens l'alliance thérapeutique c'est parti « vous pouvez vraiment m'aider ??? ».

Une petite catalepsie de la main ou des paupières, l'étonnement, le geste accompagné, humanisé et c'est fini (hormis quelques suggestion positives).

Les résultats : un sourire, un merci ça vaut toutes les récompenses !!!

#### **Place de la réalité virtuelle : C Bigard, pharmacienne. R Gohard, anesthésiste.**

La réalité virtuelle utilisée à la clinique des Ormeaux a été mise au point par une équipe d'anesthésistes de Strasbourg en se fondant sur les concepts de l'hypnose. Elle est destinée à une utilisation péri-opératoire. Comme dans l'hypnose conventionnelle le principe est de détourner l'attention, du geste qu'est en train de réaliser l'opérateur.

Le patient a un masque sur les yeux et un casque sur les oreilles. Plusieurs scénarios sont proposés focalisant la vue et l'ouïe : balade à la plage, plongée sous marine, promenade en forêt, immersion astrale. Les thèmes sont donc moins personnels que lors de l'hypnose conventionnelle. L'avantage de la technique est de rendre accessible au plus grand nombre les bénéfices de

l'hypnose pratiquée en anesthésie ou la gestion de l'anxiété péri-opératoire sans nécessiter de compétences spécifiques.

La réalité virtuelle peut ainsi être proposée par tous les anesthésistes en complément des anesthésies loco-régionales et par les opérateurs pour les gestes simples sous anesthésie locale.

La technique est facile et est amenée à se développer en dehors du bloc opératoire pour tous les actes pouvant bénéficier d'un détournement de l'attention.

Utilisation du masque de réalité virtuelle pour la chirurgie du pied sous anesthésie locorégionale

*Voilà vous en savez maintenant plus sur l'intérêt de l'hypnose dans la pratique médicale quotidienne. Vous pouvez compter jusqu'à trois et à trois revenir ici et maintenant. Un...Deux...Trois...*

*Notre groupe est ouvert et ne demande qu'à accueillir les compétences susceptibles d'élargir notre offre.*

*A bientôt.*

**Dr E Tapon, E Andouard, Dr S Collon, K Rocuët Basille, Dr C Bigard, Dr R Gohard.**