



# Consultation d'hypnose médicale

Pour traiter la douleur, le stress  
ou l'anxiété autrement

## Qu'est-ce que l'hypnose?

L'hypnose médicale est une technique qui vise à induire un état de conscience modifié entre éveil et sommeil – l'état hypnotique – et à l'utiliser à des fins thérapeutiques.

C'est d'ailleurs une prédisposition naturelle que chacun·e expérimente sans le savoir plusieurs fois par jour, à travers ses rêveries ou ses moments d'ennui. L'hypnothérapeute guide le·la patient·e afin qu'il·elle trouve en lui·elle-même des ressources pour modifier son rapport à la douleur.

En milieu hospitalier, on utilise l'hypnose dans le traitement de l'anxiété, de la gestion du stress et de la douleur, en association avec les médicaments habituels. Elle est utilisée en anesthésie comme complément aux médicaments sédatifs et antalgiques, pour améliorer le bien-être avant et après une opération, ou atténuer les effets secondaires liés à une anesthésie ou à une opération chirurgicale.

## Pratique

Les séances d'hypnose en ambulatoire se déroulent sur le site de Rennaz.\*

→ **Si vous désirez prendre rendez-vous:**

contactez le secrétariat de neurologie au 058 773 27 14 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h.

→ **Si vous voulez obtenir plus d'informations:**

vous pouvez nous envoyer un e-mail à [info.hypnose@hopitalrivierachablais.ch](mailto:info.hypnose@hopitalrivierachablais.ch).

→ **Si vous êtes déjà hospitalisé·e:**

demandez conseil auprès du·de la professionnel·le soignant·e qui vous a pris·e en charge. Il·elle prendra rendez-vous pour vous.

\* Pour les patient·e·s hospitalisé·e·s, l'équipe se déplace sur le site concerné.

Les consultations sont assurées par des thérapeutes reconnu·e·s ASCA (fondation suisse pour les médecines complémentaires). Les prestations peuvent être prises en charge par certaines assurances complémentaires.

## Notre équipe

Notre équipe composée d'infirmier·ère·s formé·e·s aux techniques hypnotiques, disposant d'un CAS (Certificat of Advanced Studies) dispensé par la HES-SO (Haute école spécialisée de Suisse occidentale) conjointement avec l'IRHyS (Institut romand d'hypnose Suisse).

Un·une médecin cadre est le·la référent·e du programme et accompagne nos thérapeutes.

## Quand l'hypnose médicale est-elle pratiquée?

- En complément de la prise en charge médicamenteuse de **douleurs aiguës ou chroniques** (lombalgies, migraines, fibromyalgie, membres fantômes, cervicalgies, etc.).
- Pour **se préparer à une intervention** chirurgicale ou un examen médical.
- Pour préparer et accompagner lors d'un **examen IRM ou scanner** pouvant générer de l'anxiété.
- En oncologie, lors d'une chimiothérapie ou en radio-oncologie, pour **atténuer les effets secondaires** et améliorer le bien-être.
- Apprentissage de l'autohypnose pour **améliorer la confiance en soi**, favoriser l'**arrêt du tabac**, diminuer les **troubles du sommeil** et les **états de stress**, les angoisses avant un examen, etc.
- Lors d'**actes, examens et gestes médicaux** tels que ponctions, changements de pansement ou peur des aiguilles.
- Pour une meilleure **gestion et/ou diminution des douleurs**, de la **peur des soins**, de l'**intolérance aux prothèses** et à un meilleur **contrôle du saignement**.

# L'hypnose en 6 questions

## **A qui s'adresse l'hypnose?**

L'hypnose s'adresse à toute personne (adulte, adolescent-e, enfant) souhaitant expérimenter une approche différente. Une transe légère suffit pour vivre tous les phénomènes de l'hypnose et envisager un désir de changement.

## **Que se passe-t-il si je me réveille pendant la séance?**

L'hypnose est un état de veille, pas de sommeil. Pendant la séance, le-la patient-e peut à tout moment sortir et retourner en hypnose. L'essentiel est qu'il-elle se sente bien.

## **J'ai peur de ce qui peut m'arriver si je tombe sous l'emprise du-de la thérapeute...**

Le-la patient-e en état hypnotique conserve la maîtrise de ses comportements, il-elle ne perd ni ses facultés habituelles de choix, ni son aptitude à interrompre l'expérience à chaque instant.

## **J'ai changé d'avis et je ne souhaite plus l'hypnose.**

### **Est-ce encore possible?**

Nos hypnopraticien-ne-s sont avant tout des infirmier-ère-s. Ils-elles sauront vous proposer une autre technique adaptée à votre situation.

## **L'hypnose ne suffit pas à mon confort. Que faire?**

Les techniques anesthésiques associées peuvent à tout moment être renforcées.

## **L'hypnose remplace-t-elle les médicaments et les autres traitements?**

Non, elle est utilisée avec les médicaments et les traitements déjà entrepris.

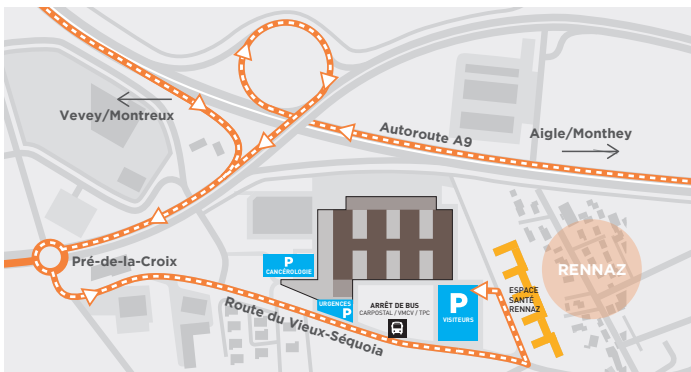
# Nous trouver

**Hôpital Riviera-Chablais**  
**Centre hospitalier de Rennaz**  
Route du Vieux-Séquoia 20  
1847 Rennaz

## Accès en véhicule

Pour accéder au Centre hospitalier de Rennaz, prendre la sortie autoroute «Villeneuve». Au rond-point du Pré-de-la-Croix, suivre les indications «Hôpital».

**Le parking visiteur·euse·s** se situe en face de l'entrée principale.  
Tarif: 1 franc par demi-heure; premières 30 minutes gratuites.



## Accès en transports publics

Notre hôpital est également accessible par les transports publics, arrêt «Rennaz, hôpital».