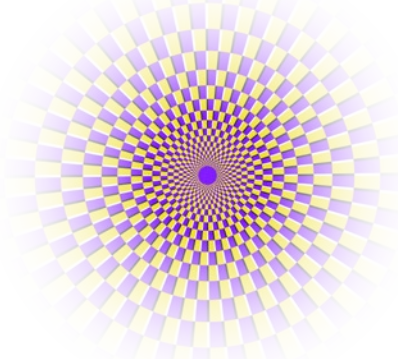


L'hypnose: un art dans l'accompagnement des patients



La pratique de l'hypnose dans les soins s'est passablement développée en Suisse romande et un grand nombre d'infirmières et infirmiers se sont formés à ses techniques. Voici un survol de ses possibilités et des exemples édifiants.

Texte: Alexandra Mella

Dans les sociétés actuelles, nous parlons souvent d'hypnose, nous lisons des articles sur cette pratique, nous connaissons quelqu'un qui en a fait l'expérience. Mais qu'est-ce que l'hypnose? C'est d'abord un état naturel chez l'être humain, l'état d'hypnose naturelle: être dans la lune, être plongé dans un livre ou être concentré intensément sur une activité, par exemple. C'est ensuite un état que nous apprenons à induire pendant un soin, une prise de sang ou lors d'un examen par exemple – on parle alors d'état d'hypnose induit. Nous pouvons également induire cet état à nous-même, l'autohypnose, pour se détendre ou diminuer le stress, par exemple.

La transe hypnotique

L'hypnose est une pratique de soin basée sur la relation humaine, une relation d'attention à l'autre, une expérience d'attention particulière et un état modifié de conscience, appelé état d'hypnose ou de transe hypnotique.

Par état modifié de conscience, nous entendons une modification de la perception, comme si nous percevions autrement ce qui se passe à l'intérieur de nous ou autour de nous. Cet «autrement» est large parce que l'expérience de l'hypnose est vécue de manière individuelle et subjective. En ce moment, vous et moi pouvons regarder le même paysage et le voir différemment; cela dépend de la posture et l'attitude de chacun. Il ne s'agit pas d'un état d'inconscience, la personne garde le contrôle sur elle-même. Elle est certes dans un état de veille différent, mais pas inconsciente ni endormie.

Il s'agit d'une expérience particulière où l'attention est focalisée de manière intense sur quelque chose, avec une diminution de la vigilance périphérique. Comme quand un enfant joue, très concentré, ou lorsque nous sommes captivés par un film: on s'éloigne de ce qui se passe autour de soi.



Grâce aux suggestions de l'infirmière, la patiente en état de transe hypnotique réussit à modifier sa phobie des aiguilles.

Auprès des grands brûlés

Cette attention particulière ouvre l'accès à l'imagination où la modification de la perception peut avoir lieu: une journée d'été où il fait très chaud, on peut s'imaginer être dans la mer et sentir dans le corps la fraîcheur de l'eau. Cette modification de la perception s'opère au niveau des sensations corporelles; quand nous nous sentons heureux ou tristes, nous ressentons ces émotions dans notre corps.

Cet état hypnotique peut être observé de manière objective par des indices cliniques tels que la diminution de la fréquence respiratoire, la diminution du rythme cardiaque, la relaxation des muscles du visage ou du corps, des mouvements oculaires plus rapides, des mouvements du corps rythmés ou saccadés.

On accède à l'état de transe hypnotique par l'induction, une sorte de porte d'entrée. Il s'agit d'un ensemble de techniques qui permettent de focaliser l'attention en utilisant les canaux sensoriels (visuel, auditif, gustatif, olfactif et cénesthésique) qui, par des suggestions, métaphores, évocation d'images, mènent à l'ouverture de l'imagination et à la modification de la perception, comme mentionné précédemment, pour ensuite s'approprier cette nouvelle perception.

La relation – un ajustement constant du praticien

La relation entre le praticien et le patient est primordiale pour établir un lien de confiance. Dans la relation hypnotique, le praticien guide ce dernier pour qu'il porte son attention sur quelque chose (voir exemples ci-contre). Dans cette relation, la présence occupe une place importante, le praticien s'adapte et s'ajuste au monde du patient. Il ne lui propose pas ce qu'il pense qui lui serait utile. Au contraire, il demande au patient ce qu'il estime être utile pour lui.

Les techniques hypnotiques permettent de transformer la perception de certains symptômes, mais ces outils n'ont pas de valeur sans cette relation. Le praticien accompagne le patient dans son expérience, en s'ajustant constamment à lui. C'est le propre de la relation hypnotique.

Différentes techniques utilisées dans les soins

La pratique de l'hypnose varie selon le lieu et le contexte du praticien. Les différentes techniques hypnotiques peuvent être utilisées en hypnose formelle ou en hypnose conversationnelle.

L'hypnose formelle comporte certaines étapes, dont un objectif défini entre le praticien et le patient, la phase d'induction à travers un stimulus, l'état de transe hypnotique et la sortie. L'hypnose formelle est présente à l'hôpital, mais elle est plus utilisée en pratique privée (voir encadré page 52).

L'hypnose conversationnelle ne nécessite pas de phase d'induction, le praticien est dans une conversation avec son patient où il utilise un langage hypnotique, où il fait des suggestions et le patient entre petit à petit dans un état de transe hypnotique, ce dernier peut ainsi commencer à percevoir autrement ses émotions, ses sensations, son ressenti. L'hypnose conversationnelle est très utilisée en milieu hospitalier, car elle permet de réaliser des soins et des gestes techniques en même temps que le praticien est en relation avec le patient. Elle est un bon moyen pour entrer en contact avec le patient, pour établir un lien avec lui et pouvoir ainsi l'accompagner dans ce qu'il vit.

Madame M. sort du bloc opératoire du service des grands brûlés après un débridement de plaies. Elle se plaint de douleurs insupportables malgré toute l'antalgie qu'elle a reçue. Je lui demande de me les décrire.

– C'est insupportables, ça brûle horriblement!

Je lui demande si cette douleur a une couleur.

– Oui, rouge vif au centre et plutôt orange sur les bords.

– Qu'est-ce qui pourrait atténuer cette sensation de brûlure et faire évoluer ou changer cette couleur rouge?

Madame M. se concentre et elle me dit qu'elle connaît un lac de montagne avec de l'eau très fraîche. Cela serait peut-être une idée d'y tremper les jambes. Elle prend son temps...

– Ça y est, mes jambes sont immergées.

Elle est en transe.

– Qu'est-ce que vous sentez maintenant?

– Je commence à sentir que la douleur baisse un peu.

C'est drôle, le rouge au centre devient un peu plus clair et au bord, il y a du bleu qui se mélange à l'orange.

Madame M. est plus calme maintenant.

Ce dialogue un peu particulier se passe entre une patiente et une praticienne en hypnose. La prise en charge des douleurs des grands brûlés à l'aide de l'hypnose se pratique depuis 2004 au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), à Lausanne.

*Sabine Rochat, infirmière praticienne en hypnose
(en interview page 53)*

Dans les soins en pédiatrie

Le silence règne dans la salle de soins d'une unité du département de pédiatrie du CHUV. Nina (prénom d'emprunt), six ans, est concentrée alors qu'elle termine d'installer son gant magique – une technique d'hypnoanalgésie que je lui ai apprise quelques instants plus tôt. L'hypnoanalgésie consiste à réduire la sensation de douleur, dans ce cas-ci à la main, lors d'une procédure douloureuse. Cette petite fille a découvert une capacité qu'elle va pouvoir utiliser au besoin, que ce soit lors de sa prochaine intervention ou à chaque fois qu'elle en ressent la nécessité. La préparation et l'accompagnement des enfants lors de soins est la part la plus importante de l'activité de notre équipe. Nous proposons également la pratique de l'hypnose à nos patients, des enfants et des jeunes de 5 à 18 ans, pour la gestion de la douleur aiguë et chronique, somatique ou fonctionnelle. Ce moyen est également utilisé pour aider le patient à la gestion des émotions, des symptômes liés à la maladie, des traitements ou de l'hospitalisation (par ex. troubles du sommeil, manque d'appétit). Nous visons l'autonomie du patient en lui enseignant ces techniques, afin qu'il puisse les reproduire seul et à volonté (autohypnose). Un projet pour promouvoir l'apprentissage de l'autohypnose aux enfants atteints de mucoviscidose a été développé et soutenu par les familles dans le but qu'ils apprennent à mieux vivre les soins et les traitements liés à cette maladie chronique; pour les plus jeunes, les parents peuvent s'initier aux techniques de communication hypnotique.

Laurence Dahner, infirmière en pédiatrie, praticienne en hypnose

EN CABINET D'INFIRMIÈRE INDÉPENDANTE

Un instrument précieux

Comme infirmière indépendante spécialisée en psychiatrie, j'utilise les techniques hypnotiques avec des patients souffrant d'angoisses, d'anxiété, de phobies, de douleurs chroniques, de troubles du sommeil ou de burn-out. Une femme de 42 ans m'est envoyée par son médecin traitant pour travailler sur ses angoisses et troubles du sommeil liés à un burn-out.

Un lieu sûr en forêt

Après avoir établi l'anamnèse et défini les demandes de la patiente, l'objectif de la première séance d'hypnose est d'apaiser ses angoisses et de retrouver un peu de sérénité. La séance commence par une induction dite cénesthésique qui place l'attention sur son corps et ses sensations. Je lui propose de partir à la rencontre d'une «safe-place» – un lieu ou une activité dans lequel la personne se sent parfaitement bien. «Je suis dans une forêt près de chez moi», dit la patiente. Je lui suggère d'explorer cette forêt avec tous ses sens, les odeurs, les sons, les couleurs, en étant attentive aux impressions qu'elle éprouve dans ce bois. Ainsi, l'accent est mis sur un élément agréable, paisible et sécurisant. À ce moment-là, la personne est «dissociée» de la réalité. Tout en restant assise dans un fauteuil dans mon cabinet, elle se retrouve dans ce lieu rassurant, dans sa forêt. Dès lors, la perception de ce qu'elle ressent est déjà modifiée: «Je me sens bien, c'est accueillant, je me repose.»

Un galetas à ranger

Ensuite, tout en lui suggérant qu'une part d'elle peut rester dans cette forêt, en paix, une autre partie peut aller à la rencontre de ses peurs. Je lui demande dans quelle partie du corps elle ressent ses angoisses: «Dans la tête...» Et c'est comment? «Un galetas si rempli qu'on ne peut plus y entrer. Il fait sombre et il y a beaucoup de poussières.» Qu'est-ce que la tête aurait besoin de faire avec ce galetas? «De ranger. Il y a beaucoup de tri à faire, mais il faut aussi ajouter de la lumière.» Au fur et à mesure de la séance, je lui délivre des messages suggestifs lui assurant que toutes les parties d'elle qui vont bien, sa partie créatrice, intuitive, ses ressources vont l'aider à ranger, trier, libérer. C'est ainsi que ma patiente finit par déclarer: «Dans ce grenier, j'ai installé une magnifique bibliothèque, il y a de l'espace et un endroit où se reposer, avec un grand fauteuil et une immense baie vitrée qui laisse passer la lumière. Je me sens libérée.»

Lors de chaque consultation, je consacre toujours un moment afin de discuter avec la personne des possibilités et de la manière dont elle pourra réutiliser l'outil d'hypnose chez elle, pour ce qui deviendra une séance d'autohypnose et la rendra autonome. Lors de son quatrième rendez-vous, cette patiente m'a confié: «J'ai bien changé, pour moi maintenant, le travail c'est accessoire, ce qui compte c'est ce qu'il y a autour. Je suis vraiment mieux, je me sens en paix, comme je ne l'ai jamais été. Je ne ressens plus d'angoisses. Je visualise souvent ma bibliothèque, il y a à présent quelqu'un qui s'en occupe, un soignant à l'intérieur, c'est parfait.»

*Janique Sciboz, infirmière indépendante,
Le Pâquier, HypnoSanté, www.hypnosante.ch*

Des techniques telles que le lieu de sécurité, aller dedans ou aller ailleurs, la respiration, la dissociation et la réassociation sont utilisées fréquemment dans les hôpitaux et autres lieux de soins. On accompagne le patient face à la peur, l'anxiété, l'angoisse, le stress, la douleur (de la maladie, des soins dits douloureux, le pré et post-opératoire) ou d'autres sensations, émotions ou symptômes.

Le praticien ne cherche pas à soigner, mais à apporter une aide, un meilleur état et dans certains cas à améliorer la vie quotidienne. Il s'agit d'accompagner le patient à modifier sa perception, comme celle de la douleur afin qu'il puisse percevoir cette expérience différemment.

Hypnose à l'hôpital

L'hypnose s'intègre de plus en plus dans les hôpitaux suisses, dans une prise en charge globale du patient où la relation soignant-soigné prend une place privilégiée. Des programmes internes de formations courtes existent depuis quelques années dans certains hôpitaux dans l'intention de former les équipes à certaines techniques d'hypnose relationnelle ou d'hypnose clinique. Les infirmières et infirmiers peuvent intégrer les techniques hypnotiques dans leur pratique quotidienne de prise en soin du patient dans sa globalité. Parmi les indications dans les soins, nous pouvons mentionner la pose de voies veineuses et de drains, les ponctions, la réfection de pansements complexes (VAC, ulcères, patients brûlés), l'ablation d'agrafes et de drains, les dyspnées (extubations difficiles, ventilation non invasive mal tolérée), l'induction de l'anesthésie, le réveil post-opératoire, la physiothérapie (par ex. peur du mouvement au premier lever), préparation à un examen radiologique, accompagnement au bloc opératoire lors de chirurgie légère. L'hypnose est utilisée dans de multiples domaines: médecine interne générale, psychiatrie, médecine psychosomatique, anesthésie, chirurgie, rhumatologie, oncologie, sexologie, gynécologie, obstétrique, pédiatrie, dermatologie ou encore médecine dentaire.

Formation professionnelle

Des formations sont organisées en Suisse romande pour les professionnels de la santé, notamment le CAS HES SO Valais en Art et techniques hypnotiques, et la formation en techniques hypnotiques relationnelles organisée par l'Institut Romand d'Hypnose Suisse (IRHyS). En Suisse alémanique, une formation est proposée par la Société médicale suisse d'hypnose (SMSH), dont des modules d'approfondissement sont en construction actuellement.

Il est important de choisir une formation adressée aux professionnels de la santé et non une formation ouverte au tout public. L'hypnose étant une technique de soins, elle s'intègre dans le cadre de l'activité professionnelle du praticien, comme le stipule le code éthique de la Société internationale d'hypnose (ISH): l'hypnose doit être pratiquée dans le cadre strict de sa profession.

L'auteure

Alexandra Mella, directrice de l'Institut Romand d'Hypnose Suisse (IRHyS). Contact: www.irhys.ch

«Je guide le patient pour qu'il trouve ses propres ressources»

Formée en hypnose clinique, Sabine Rochat pratique l'hypnose depuis plus de quinze ans et travaille au Centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC) du CHUV. «Je me suis engagée à utiliser l'hypnose pour le bien du patient et dans le champ d'intervention infirmier», explique t-elle.

Soins infirmiers: Dans quelles situations proposez-vous de l'hypnose?

Sabine Rochat: J'interviens sur demande de soignants ou de patients pour des douleurs, des angoisses ou pour accompagner le patient lors d'un geste douloureux. Et nous proposons d'office des séances d'hypnose aux grands brûlés.

Comment cela se passe-t-il?

Chaque demande fait l'objet d'une évaluation. Je rencontre le patient, je m'intéresse à ses préoccupations, à ce qu'il aime, ses craintes, ses croyances et ses attentes envers l'hypnose.

Que faites-vous en cas de douleurs aiguës?

J'utilise deux techniques, soit emmener le patient ailleurs, loin de sa douleur, ou au contraire, explorer cette dernière et changer la perception du patient à son égard [voir encadré page 51, ndlr]. J'utilise beaucoup les métaphores; je travaille aussi avec la respiration qui est un bon moyen d'apaiser le patient et de faire diminuer la douleur. L'hypnose s'avère être efficace comme complément à l'antalgie conventionnelle.

Donnez-nous un exemple de votre pratique.

Prenons une situation avec une douleur ponctuelle lors d'un pansement. Je guide le patient dans son imaginaire. Soit il écoute mes mots et mes suggestions et se laisse emporter, soit il me décrit par exemple un endroit où il se sent bien, au bord de la mer, à la montagne, dans son jardin, et que nous explorons ensemble en dialoguant. On parle alors d'hypnose conversationnelle.

Etes-vous directive?

Non, au CHUV, nous pratiquons l'hypnose Ericksonienne qui est très permissive. Mais dans une situation d'urgence ou de panique du patient, mes paroles deviennent plus directives: regardez-moi, tenez-moi la main, on respire ensemble.

L'hypnose comme art – comment le comprenez-vous?

Certainement par rapport à la créativité en jeu qui donne accès au monde intérieur du patient. L'hypnose stimule aussi notre propre créativité de praticienne.

Pouvez-vous évoquer de belles collaborations?

Une dame s'était cassé les deux talons et voyait son

avenir comme un mur infranchissable. Grâce à l'hypnose, elle a réussi à trouver une porte pour passer de l'autre côté et découvert un endroit où se réfugier et envisager un avenir possible. Avec un autre patient qui devait subir plusieurs ponctions de moëlle, nous sommes «partis» chaque fois en hypnose sur son voilier dans un autre coin du monde.

Le patient se trouve comme dans une bulle.

Oui, c'est ce qu'on appelle la transe, un état modifié de conscience. Le patient est concentré à l'intérieur de lui-même.

Que faites-vous durant la transe?

Je me focalise sur le confort mental du patient. Je le guide avec ma voix pour qu'il trouve ses propres ressources. Cela se produit souvent par l'intermédiaire d'un personnage qu'il a créé lui-même. Ainsi, une patiente amputée se voyait comme une petite fille sur une scène énorme, démunie, seule et sans voix. Par un travail sous hypnose, nous avons réussi à faire évoluer sa situation.

Vous avez signé une charte à la fin de votre formation.

Oui, je me suis engagée à utiliser l'hypnose pour le bien du patient et en restant dans mon champ professionnel d'intervention, celui des soins infirmiers.

L'hypnose est bien établie dans votre institution.

Elle est utilisée dans plusieurs domaines, par exemple en anesthésie, radiologie, oncologie, soins intensifs, pédiatrie, physiothérapie. De plus en plus de collègues sont intéressés à faire une formation en hypnose clinique.

Quels sont les bénéfices financiers de l'hypnose?

Elle permet de réduire les coûts. Une étude réalisée dans le service des grands brûlés du CHUV a obtenu des résultats éloquentes. L'hypnose a permis de réduire les besoins en antalgie, de diminuer le séjours aux soins intensifs et d'améliorer la cicatrisation – une économie de 19 000 francs par patient.

Interview et photo: Françoise Tailleus

«Je me focalise sur le confort mental du patient», précise Sabine Rochat.



Une consultation infirmière en hypnose à l'Hôpital Riviera-Chablais, Vaud-Valais

La transe hypnotique: un voyage dans des ressentis agréables

Depuis six ans, deux infirmières pratiquent l'hypnose à l'hôpital de Rennaz pour le grand bien des patients hospitalisés ou pris en charge en ambulatoire.

Texte: Sandra Garcia, Martina Hoerner

Nous sommes deux infirmières hypnopraticiennes, exerçant à l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC), à Rennaz. L'HRC nous a soutenues, il y a six ans, dans le développement et la mise en place d'une consultation infirmière en hypnose en milieu ambulatoire et hospitalier.

Nous avons été formées à l'Institut Romand d'Hypnose Suisse (IRHYS) et avons obtenu un certificat d'études avancées (CAS) en art et techniques hypnotiques dans le domaine de la santé et du travail social, délivré par la HES-SO. Depuis 2016, nous accompagnons les patients, tant en ambulatoire qu'en cas d'hospitalisation. Nous travaillons avec une médecin référente, Gabrielle Di-Virgilio, et un secrétariat.

Plusieurs cas de figure

Nous exerçons quatre journées par mois dans différents domaines, aussi bien en ambulatoire qu'en unité d'hospitalisation ainsi que dans la pratique de notre profession au quotidien. Nous utilisons l'hypnose principalement pour:

- La préparation des patients éprouvant une grande anxiété face à une intervention chirurgicale, adressés par la consultation d'anesthésie ou les chirurgiens. Dans la pratique quotidienne au bloc opératoire, les bénéfices de l'hypnose s'étendent également à l'équipe médico-soignante – instrumentiste, aide de salle, médecin-anesthésiste, chirurgien – qui bénéficient du calme de ce climat hypnotique. Quant aux patients, ils s'endorment en parlant d'un souvenir de voyage agréable, d'une grand-mère qui partage du temps avec ses petits enfants ou d'une simple promenade dans les vignes.
- L'accompagnement des patients phobiques ou stressés lors de scanner ou d'IRM. Exemple: les mobilisations pour effectuer les soins de base de Monsieur B. dont la maladie provoquait de fortes douleurs étaient extrêmement difficiles et remplies de souffrance, provoquant une appréhension. Une technique hypnotique lui a été proposée pour l'aider au quotidien à vivre ses soins de façon plus sereine. L'infirmière l'a invité à se réfugier dans un endroit qu'il aime beaucoup où il se sent en sécurité, tout en effectuant doucement les gestes pour la mobilisation, à son rythme, bercé par la transe hypnotique. Il s'est exercé le reste de la journée, et le soir, il pouvait se tourner lui-même, seul, avec beaucoup moins de crispation et de peur d'avoir mal. Il devait également avoir un IRM et a avoué qu'il était très claustrophobe, en demandant si on pouvait l'accompagner durant l'IRM avec de l'hypnose. Une séance formelle de préparation a été faite la veille de l'examen avec le patient qui, le lendemain, a été accompagné. L'IRM a pu avoir lieu sans médication, dans le calme, et pour le patient dans un voyage imaginaire rempli de couleurs.
- L'intervention dans les unités de soins pour divers maux: soins douloureux, douleurs chroniques, troubles respiratoires, prise en charge palliative. Précisons toutefois qu'en cas de douleur, l'hypnose est une ressource complémentaire à la médication. Exemple: Madame P., prise en charge par l'équipe des soins palliatifs, désirait s'évader quelques minutes de sa chambre d'hôpital et de cet univers de soins. Elle a été régulièrement accompagnée grâce aux techniques hypnotiques pour qu'elle puisse quitter ce lit d'hôpital. Par son imaginaire, elle a voyagé au sommet des montagnes du Valais, dans une montgolfière, découvrant des paysages toujours plus beaux. A chaque fin de séance d'hypnose, elle savait que la journée allait être plus légère dans sa tête et dans son corps.



Vincent Duroux HRC

L'hypnose en anesthésie: un patient anxieux avant une opération s'endort apaisé.

Un art relationnel

« J'ai appris avec beaucoup de plaisir que ce dossier sur la pratique de l'hypnose dans le champ des soins infirmiers, serait publié dans notre revue professionnelle. Il traite d'un art relationnel particulier s'appuyant sur des techniques hypnotiques qui permettent de renforcer et développer les ressources personnelles et internes de la personne souffrante. Cette pratique a une place particulière dans le champ des compétences infirmières: elle renforce notre rôle infirmier. Pratiquer l'hypnose, c'est d'abord s'appuyer sur une formation de base solide en hypnose pour acquérir certaines techniques. C'est rencontrer autrui dans un setting particulier et avoir la possibilité de soutenir et accompagner certains actes de soins pour les rendre moins douloureux. C'est aussi mettre en œuvre des soins centrés sur et avec la personne et au rythme de celle-ci et l'accompagner dans plus d'autonomie. Comme les possibilités de pratique des soins infirmiers, les champs d'utilisation de l'hypnose sont multiples, soumis aux règles exigeantes de la formation de base et continue mais aussi à celles de l'éthique et, surtout, ils sont l'histoire d'une rencontre à chaque fois singulière – vous en trouverez de nombreux exemples dans ce dossier. »

Sophie Ley, présidente de l'ASI

«En balade à cheval» ou la phobie des aiguilles

Voici le récit d'un soin sous hypnose: «Je reçois un appel de ma collègue infirmière en salle de réveil me demandant de l'aide pour la pose d'une voie veineuse périphérique chez une jeune fille phobique des aiguilles et en état d'anxiété importante, refusant que l'infirmière la touche. Je demande à une collègue de me remplacer un moment à mon poste d'infirmière anesthésiste et me rends auprès de cette jeune patiente. Mon premier geste est de prendre une chaise pour m'asseoir à sa hauteur. Cela permet de s'installer dans un climat d'alliance thérapeutique. Avec une voix posée et calme, je valide l'anxiété, la peur et la panique qu'elle éprouve, en reprenant ses mots.

Pour apaiser la situation, je lui propose que nous fassions un exercice ensemble. Je lui demande de concentrer son regard sur sa main (l'endroit où la voie veineuse périphérique va être posée): que ses yeux en explorent les contours, chaque doigt, les couleurs, les détails de la peau... tout cela de façon très précise. Je lui prie de fermer les yeux et de demander à son imaginaire de lui donner un beau gant bien protecteur, qu'elle pourra enfiler autour de cette main, et de me faire signe quand la main a enfilé ce gant. Ensuite, je lui demande des détails sur la matière, la couleur, l'épaisseur Je poursuis: «On va maintenant demander au gant de devenir magique. Peut-être que tu sens déjà dans cette main des sensations différentes, comme des fourmillements, des engourdissements, de la chaleur... Quand tu sens ta main se réchauffer, s'engourdir et s'installer confortablement dans le gant, tu me fais signe. Cela signifie que le gant magique fait son effet. A ce moment-là, nous pourrions laisser ton imaginaire aller se balader ailleurs,

“

Je lui prie de fermer les yeux et de demander à son imaginaire de lui donner un beau gant bien protecteur.

”

par exemple dans la carrière où tu entraînes ton cheval un jour de grand soleil. Observe le plaisir que tu procures à ton cheval en l'accompagnant dans cette carrière ensoleillée, avec par moment un petit vent rafraichissant.»

Pendant ce temps, ma collègue pose le voie veineuse en disant simplement «Je commence». La jeune patiente est focalisée sur son expérience avec son cheval. Une fois sortie de sa courte transe hypnotique, elle est agréablement surprise de voir que la perfusion est déjà posée. Un grand sourire rayonne sur son visage.»

Très utile aux soins intensifs

Certaines situations de soins sont très anxiogènes, surtout aux soins intensifs. Là aussi, l'hypnose est recommandée. Un patient avec une trachéotomie et de multiples complications dues au Covid était très angoissé et respirait très vite (trois à quatre fois plus vite que la normale). Très actif avant son infection et aimant la nature, il a pu s'imaginer faire une

balade en montagne et de la pêche grâce à des séances d'hypnose qu'il a adorées parce qu'elles lui ont permis de s'évader et de sortir du contexte hospitalier. Ses respirations se sont calmées. Par la suite, il a pu apprendre l'autohypnose, même s'il a eu un peu de peine au début, car il était souvent dérangé par les soins, des bruits ou la fatigue. Il a pu s'en servir pour trouver le courage de se battre.

L'hypnose a de nombreuses vertus. Pour que celle-ci puisse développer son potentiel, la collaboration du patient est primordiale. C'est le rapport de confiance entre l'hypnoticienne et le patient qui rend le travail possible. Nous pouvons dès lors accompagner le patient vers un meilleur vécu de sa situation, vers un détachement des soins douloureux et de l'anxiété. Il devient acteur de sa prise en charge. En quelques minutes, il est détaché des phénomènes extérieurs et intérieurs et voyage dans des ressentis agréables.

La présence de l'hypnose au sein de l'Hôpital Riviera-Chablais contribue à une humanisation des soins et du vécu hospitalier. Le patient se retrouve au centre de la prise en charge. Les prochaines étapes sont la formation du personnel soignant à l'hypnose relationnelle – afin de diffuser ce mode de communication bienveillant – et la réalisation de certains actes chirurgicaux sous hypnose, en collaboration entre chirurgien, anesthésiste et équipe soignante du bloc opératoire – de beaux projets en perspective.

Les auteures

Sandra Garcia, infirmière anesthésiste, et **Martina Hoerner**, infirmière certifiée en soins intensifs, exercent comme hypnopraticiennes à l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC).
Contact: info.hypnose@hopitalrivierachablais.ch