



Groupe Hospitalier
Artois-Ternois
CENTRE HOSPITALIER D'ARRAS

HYPNOSE ET DOULEUR DES SOINS



Axelle Benabdallah - IADE SMUR



Le 3 octobre 2019

Sommaire

- 1. Contexte
- 2. Définition
- 3. Application en milieu professionnel : la communication hypnotique
- 4. Les limites
- 5. Des mots ou des maux
- 6. Les techniques hypnotiques spécifiques
- 7. Conclusion

Contexte

- Les soins sont des actes techniques, souvent invasifs.
- L'hypnose permet de développer chez le patient un état de concentration accrue, diminuant la réceptivité aux stimuli extérieurs, et réorientant l'attention du patient vers des phénomènes internes (=focalisation).
- Sans accumulation d'effets secondaires, elle permet de redonner le contrôle au patient dans son processus de soins.



Définition

- L'hypnose n'est pas un sommeil, c'est un état de **conscience modifiée** obtenu spontanément ou de façon provoquée.
- « Les modulations de l'anxiété et de la perception de la douleur sont les deux intérêts majeurs apportés par l'outil hypnotique en anesthésie » >> SFAR Vigilance n° 25 Mars 2012



Application en milieu professionnel

La communication thérapeutique

- La communication, c'est recevoir des informations et en envoyer...
- L'importance du langage non verbal.
- S'entraîner à formuler des messages sous forme affirmative et positive... notre langage est saturé d'expressions négatives : « avez vous froid ?, Cela ne durera pas longtemps, n'ayez pas peur, ne bougez pas... »



Exemple 1 : Quelles sont les situations traumatiques parmi celles-ci ?

- » Un accident de la circulation
- » Un tremblement de terre
- » Une prise d'otage
- » L'annonce d'une grossesse

Statistiquement la majorité vont choisir les réponses 1, 2 et 3.

Pourtant en considérant l'événement sous un autre angle seriez vous heureux si l'annonce de la grossesse correspond à l'annonce de la grossesse de votre fille de 13 ans 🤪 ?

Ce qui compte n'est pas la vision du soignant mais bien celle du patient.



• Il faut établir une alliance thérapeutique en appliquant la règle des trois « O » et des trois « V » :

- Observer, observer, observer
- Langage verbal (Mots, expressions, langage technique, soutenu, familier)
- Langage paraVerbal (prononciation, articulation, rythme, respiration...)
- Langage non Verbal (gestuelle, expression du visage...)



Les limites

- L'hypnose conversationnelle ne présente que peu de limites, contrairement à l'hypnose « formelle ».
- Le refus du patient
- La surdité
- Les troubles cognitifs
- Les troubles psychiatriques sévères



Des mots, ou des maux ?

+	-
Calme, confortable, chaleur, sourire, détente, stable, énergie, moelleux, soleil, musique, confiance...	Peur, mal, froid, tomber, couper, piquer, casser, bruit, pointu, froid, profond...

Les techniques hypnotiques spécifiques

- La communication hypnotique n'est qu'une infime partie des pratiques hypnotiques dans le cadre de la gestion de la douleur.
- L'hypnose introduit des concepts tels que la suggestion, le truisme, les métaphores, le choix illusoire, la confusion, la catalepsie.... Toutes ces techniques nécessitent une formation spécifique.





La catalepsie du bras

Conclusion

- L'hypnose doit être avant tout un état d'esprit dans votre quotidien, professionnel mais aussi personnel.
- C'est un outil simple et efficace à mettre en place pour vous, vos patients et votre entourage.
- Lancez vous !



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

