

# SOINS DE SUPPORT

## *Fiche-repère*

# Hypnose



## Quoi ?

**L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique particulier qui permet de vivre une expérience multi-sensorielle agréable. C'est un accompagnement relationnel à visée thérapeutique qui implique la personne.**

L'hypnose est aussi ancienne que l'humanité. La transe hypnotique est un phénomène naturel et spontané chez chacun. Le thérapeute va induire et amplifier cet état hypnotique. Le sujet reste actif dans un état d'hyper concentration. Dans le lâcher-prise induit, le patient accède à ses propres ressources pour trouver une solution à son problème. L'imagerie cérébrale montre que, sous hypnose certaines aires cérébrales se mobilisent. Le cerveau réagit comme si la situation était réelle.

Nous nous intéresserons ici à l'hypnose thérapeutique et médicale. Elle complète la formation initiale du professionnel de santé et est intégrée à une pratique professionnelle expérimentée. Ainsi, le praticien en hypnose ne saurait se définir comme un hypnothérapeute et il pratique l'hypnose dans le champ de ses compétences.

## Pour quoi ?

### Objectifs

L'hypnose permet de soigner de nombreuses pathologies psychiques et somatiques : troubles anxieux, troubles du comportement, dépression, meilleure gestion de la douleur, ... etc.

L'objectif est personnalisé et adapté à la demande du patient (douleur, état de stress, souffrance, ... etc.) Ce qui est attendu, c'est l'atteinte de l'objectif élaboré avec le patient, un mieux-être.

Le patient peut s'approprier cette expérience en apprenant l'auto-hypnose qu'il pourra mobiliser par exemple lors de séances de chimiothérapie ou de radiothérapie, lors de troubles du sommeil.

### Critères d'indication

L'hypnose est proposée dans les situations suivantes : douleur, troubles du sommeil, stress, anxiété, état psychique et émotionnel dégradé, dyspnée, mauvaise observance des traitements.

## Par qui ?

Professionnel de la santé et psychologue pouvant justifier d'une formation en hypnose médicale ou thérapeutique (cf : Confédération Francophone d'Hypnose et Thérapies Brèves).

## Pour qui ?

- ✓ Tout adulte qui en fait la demande (ou qui en accepte la proposition), qu'il soit en situation de soins palliatifs ou atteint de maladie chronique.
- ✓ Patients, aidants.
- ✓ Personne mobile, alitée, en situation de handicap, ... etc.

## Où ?

Au domicile ou au cabinet selon la pratique du professionnel, selon la demande et l'état de santé du patient.

## Quand ?

- ✓ Fréquence : au cas par cas, selon le moment où introduire l'hypnose dans la relation pourra être bénéfique au patient.
- ✓ Durée : entre 45 et 60 minutes, variable selon l'intention.

Le professionnel pratiquant l'hypnose peut également proposer cette démarche lors de soins douloureux (pansements, sonde, ... etc.) dispensés par ses collègues IDE ou médecins.

## Comment ?

### En individuel et en présentiel

C'est une pratique pour laquelle il est essentiel de s'assurer de l'interaction qu'elle produit sur le patient et d'observer les phénomènes hypnotiques. Pour cette raison, le recours à la téléconsultation n'est pas opportune.

## Contre-indications et points de vigilance

L'hypnose est déconseillée dans les situations suivantes : risque de décompensation psychique, troubles psychiatriques avérés (psychose) ou supposés, état confusionnel.

Le professionnel doit veiller à ne pas faire prendre de risques à un patient vis-à-vis duquel il n'aurait ni la compétence ni la pratique.

## Bibliographie

- ✓ *L'hypnose médicale*, Benhaïem J., MEDLINE, 2003
- ✓ *L'hypnose, une réinitialisation des cinq sens*, Brosseau G., INTEREDITIONS, 2012
- ✓ *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, Haley J., DESCLEE DE BROUWER, 1984
- ✓ *Hypnose et thérapies brèves* - Revue, Edition Metawalk ([www.satas.com](http://www.satas.com))