



# HYPNOANALGESIE ET IVG

Expérience de l'équipe d'orthogénie de l'hôpital Edouard HERRIOT  
Dr Julie PERLIER, Amanda BARBATO (IDE), Sylvia Placide (AS)

# Définition de la technique d'hypnose utilisée

- Fonctionnement mental particulier caractérisé par des modifications de l'état de veille habituel: « état de conscience modifié »
- Modification de la perception du temps, des bruits et des sensations corporelles
- Abstraction de la réalité environnante tout en restant en relation avec la personne qui accompagne en hypnose
- Cet état de conscience se rapproche de l'état de conscience qui précède l'endormissement
- La patiente reste éveillée et en capacité d'utiliser l'ensemble de ses outils cognitifs dans ses interactions avec le praticien
- Pas besoin d'un état profond pour obtenir des effets antalgiques
- S'adapter à la personnalité de chaque patiente, à ses besoins et à ses envies: d'un accompagnement bienveillant à une hypnose plus profonde

# Objectifs

Diminuer le stress et l'anxiété de la patiente: se sentir entourée et en sécurité même dans un endroit aussi impersonnel qu'un bloc opératoire

Réduire la douleur en compléments de la prise en charge antalgique déjà proposée:

- Traitement antalgique avant la prise de misoprostol: Ibuprofène 600mg+ paracétamol 1g +/- nefopam, phloroglucinol
- Anesthésie locale paracervicale
- Protoxyde d'azote (Méopa\*)
- Bouillotte

Accompagner++

# RELAX



*laguerrieredufitness.com*

# Ressources du service

◦ Personnel formé:

- 2 Infirmières

- 2 Aides-soignantes

⇒ Formation de 8 jours, proposée par les Hospices Civils de Lyon: « Techniques d'hypnoalgésie dans les soins hospitaliers » par l'Institut Français d'Hypnose

⇒ Fait partie du projet de service

# Conditions au bloc opératoire

- Le soignant pratiquant l'hypnoalgésie accueille puis amène la patiente au bloc
- Elle s'installe à sa hauteur à côté de la table opératoire. Souvent, elle lui propose un contact physique d'accompagnement, comme lui tenir la main
- Le médecin salue la patiente puis se fait oublier derrière le champ opératoire!
- La patiente est recouverte, le plus chaudement possible, et dans le respect de son intimité
- L'atmosphère est calme: musique douce, pas de discussion entre les soignants en dehors des besoins liés au geste
- Attention aux instruments métalliques qu'on repose sur la table ou à ce qu'on jette dans la poubelle
- Lors du geste, l'aspiration est douce et ne doit faire aucun bruit
- L'écran de l'appareil d'échographie n'est pas tourné vers la patiente
- Chaque contact physique avec la patiente est annoncé et/ou intégré au scénario développé en hypnose

**Technique:** Hypnose formelle

Repérer le canal sensoriel de la patiente

**Etapas:**

- Induction
- Dissociation
- Suggestion post hypnotique

Déroulement



# Environnement



# Choix du canal sensoriel

Demander **en amont** à la patiente, lors de son arrivée, s'il existe un endroit où elle se sent bien, un lieu de confort, de bien être qui pourrait la rassurer

Le choix du/des canaux sensoriels se fera en fonction de ce que la patiente a exprimé et de ce que ça inspire comme scénario au soignant

## **Les différents canaux:**

- Visuel: couleurs, lumière, observer, regarder autour de soi..
- Auditif: bruit/silence, écho, voix..
- Kinesthésique/proprioceptif: sentir/toucher, pression du corps sur la table...
- Olfactif: odeur, parfum
- Gustatif: gourmandise, satisfaction liée à des saveurs réconfortantes..

# Induction et dissociation

- Cette étape met la patiente dans un état de conscience modifiée. Elle n'est donc pas indiquée pour les patientes avec des antécédents psychiatriques psychotiques ou qui redoutent de perdre le contrôle.
- On part de ce que vit sur l'instant la patiente, qui n'est pas forcément positif et agréable (douleur, anxiété..) On l'amène à se déconnecter progressivement de ses pensées désagréables
- C'est le principe de la communication hypnotique qui focalise l'attention de l'extérieur vers l'intérieur et qui permet de se centrer sur soi (vécu physique et émotionnel)
- Principe: prenez votre temps, parlez normalement puis progressivement plus lentement. La voix s'adoucit, s'apaise, se pose. Elle se module et insiste sur les mots clés qui déclencheront l'induction. Observez la patiente (sa respiration, ses mouvements..) pour être au plus proche de ce qu'elle vit.
- Exemple: J'aimerais que vous preniez la position la **plus confortable** possible.. **Prenez votre temps.** Lorsque vous l'aurez trouvée, vous pourrez **simplement** me le dire...C'est **bien**, c'est **très très bien**.

# Induction et dissociation (2)

La dissociation est une expérience naturelle et familière: être là et ailleurs, dans le présent et dans un souvenir.. C'est l'aptitude à s'observer soi-même, sans jugement: observer une douleur, une respiration... être à la fois spectateur et acteur

La dissociation analgésie, détend et mobilise les ressources de la patiente: attention, savoir-faire, acquis..

## Langage de la dissociation:

- il est positif: « soyez **rassurée** » plutôt que « n'ayez pas peur, « ça n'est pas **forcément agréable** » plutôt que « ça ne va pas faire mal », « **frais** » plutôt que « froid »...
- Parler de manière vague, générale: « il se peut » « peut-être » mais ratifier: faire remarquer qu'il se passe quelque chose, que des phénomènes apparaissent spontanément « vous vous êtes aperçu que votre respiration est plus lente et régulière.. »
- Utiliser des liaisons: relier chaque proposition, affirmation, suggestion à la suivante afin de favoriser l'induction et son acceptation: « alors que » pendant que » « tout en »

# Suggestion post hypnotique: le retour à la réalité

Permet au sujet de revenir à l'ici et maintenant

Donner la consigne de retour en changeant la tonalité de sa voix

Ecouter l'environnement, retrouver un rythme, un tonus, une vigilance

Reprendre conscience de son corps et de son positionnement

Partage d'expérience avec la patiente si elle le souhaite

## Exemples de scénario (inspirés de nos patientes)

- Une promenade à la plage, à la montagne, à la campagne, en forêt...la plage de sable fin est numéro 1
- Un voyage: du vol en avion en première classe en buvant des cocktails à l'arrivée à l'aéroport d'un pays exotique
- Un concert de Johnny Halliday!
- Une activité sportive: randonnée, descente à ski..

# En conclusion

L'utilisation de l'hypnoalgésie ne modifie pas notre rôle auprès de la patiente mais vient enrichir nos compétences au cœur de notre métier.

Elle permet d'apprendre à parler de façon positive, posée, créative et à croire aux ressources de nos patientes

Quelque soit la profondeur de l'hypnose, son effet est toujours bénéfique pour la patiente et le soignant qui la prodigue



MERCI DE VOTRE ATTENTION