

L'HYPNOSE CLINIQUE

Pour mieux vivre les soins



Introduction

L'hypnose clinique aide à traverser plus confortablement certaines situations de soins ou des périodes de vie difficiles. Afin que vous puissiez en bénéficier, les HUG ont formé de nombreux professionnel·le·s de santé à cette approche relationnelle.

Comment fonctionne l'hypnose?

A l'hôpital, l'hypnose est utilisée pour atteindre un objectif thérapeutique précis. Elle consiste à induire par la parole un état de conscience modifié – appelé aussi « dissocié » – pendant lequel l'attention se focalise et vous rend plus réceptif·ive aux suggestions. L'hypnothérapeute s'appuie sur cet état de conscience particulier pour vous guider et vous aider à modifier des perceptions pénibles ou négatives comme la douleur ou l'angoisse.

Qu'est-ce qu'un état de conscience dissocié?

Nous expérimentons tous cet état dans des situations de la vie courante. Par exemple, lorsque nous sommes plongés dans un livre ou un film, notre attention est focalisée, accaparée par le récit. Nous restons toujours conscient de notre environnement immédiat (le salon, la salle de cinéma, etc.) mais il passe au deuxième plan. Dans cet état, les suggestions ont plus d'impact.

Pour reprendre la comparaison avec le cinéma, quand nous regardons un film, nous savons que les protagonistes sont des acteurs, que les situations sont fictives, mais nous éprouvons des émotions réelles, comme la joie, la peur, etc.

Cet état de conscience ne s'apparente pas au sommeil, mais plutôt à un rêve éveillé pendant lequel vous restez en lien avec le thérapeute. Pour bénéficier pleinement de l'hypnose, il faut être prêt-e à suivre ses suggestions et donc lui faire confiance.

Quelles sont les indications de l'hypnose clinique ?

L'objectif de l'hypnose clinique est d'améliorer votre bien-être. Elle peut être utilisée de façon ponctuelle lors d'un soin ou d'un examen pour mieux traverser certaines procédures comme une ponction lombaire, une IRM ou une intervention chirurgicale.

L'hypnose constitue également une aide à plus long terme dans de nombreuses situations de soins ou de maladies entraînant des douleurs, des angoisses, de l'anxiété ou lors d'effets secondaires de traitements. Elle vous procure des outils pour activer vos ressources intérieures et vous aider à mieux gérer vos sensations et émotions négatives.

Le déroulement

d'une séance d'hypnose

Que se passe-t-il lors de la première rencontre ?

Un·e hypnothérapeute certifié·e établit avec vous la relation de confiance nécessaire aux soins en général et à l'hypnose clinique. Il/elle prend le temps de répondre à vos questions et vous fixez ensemble vos objectifs thérapeutiques. Comme par exemple, diminuer des douleurs chroniques ou réduire l'anxiété.

Selon les circonstances, une séance d'hypnose est proposée dès cette première rencontre.

Comment se déroule une séance ?

Une séance d'hypnose comprend généralement trois phases : l'induction, le travail sur les objectifs fixés et le retour à l'état d'éveil habituel.

Qu'est-ce que la phase d'induction ?

Par un choix de mots et de phrases appropriés, l'hypnothérapeute vous amène vers cet état de conscience modifié nécessaire au travail sur les objectifs.

Comment se déroule la phase de travail ?

Dans cette phase, il s'agit de stimuler votre imagination et vous inviter à « faire comme si » vous étiez ailleurs, dans une activité ou un endroit de votre choix, confortable, plaisant, sécurisant. L'hypnothérapeute peut aussi vous amener à modifier les perceptions désagréables associées à un soin.

Enfin, l'hypnose peut aussi aider à changer la vision d'une situation, à mobiliser des compétences pour renforcer vos moyens de faire face aux difficultés.

Comment se fait le retour à l'état d'éveil habituel ?

Cette dernière phase de la séance a pour but de vous faire revenir « ici et maintenant », tout en gardant les sensations et bénéfices induits pendant la phase de travail.

Combien de temps dure une séance d'hypnose ?

Une séance dure entre 20 et 60 minutes.

Combien de séances sont-elles nécessaires ?

Une seule séance suffit pour une intervention ponctuelle (examens, soins).

Pour des objectifs à plus long terme (douleurs chroniques, angoisse, etc.), plusieurs séances sont parfois nécessaires.

Qui peut pratiquer l'hypnose ?

Aux HUG, l'hypnose est pratiquée par des professionnel·le·s de la santé certifié·e·s, formé·e·s spécialement pour les indications à l'hypnose les plus fréquentes dans un hôpital.

Quand demander l'intervention d'un hypnothérapeute ?

Vous pouvez demander cette prise en charge dans le cadre d'une hospitalisation ou d'une consultation ambulatoire.

Au cours de votre hospitalisation

Adressez-vous au personnel soignant de votre unité pour qu'il vous oriente vers les praticien·ne·s certifié·e·s en hypnose clinique du service.

Lors d'une consultation ambulatoire

Adressez-vous au personnel soignant de votre consultation, pour qu'il transmette votre demande aux praticien·ne·s du service ou à la consultation d'hypnose clinique ambulatoire adulte ou pédiatrique des HUG.

Vos questions fréquentes

A qui est destinée l'hypnose clinique aux HUG?

Aux patient·e·s suivi·e·s aux HUG, en principe dès l'âge de 4 ans. Aucune aptitude particulière n'est nécessaire autre que votre motivation.

Puis-je être manipulé·e par un/une hypnothérapeute?

Non. Il est impossible de forcer une personne sous hypnose à faire quelque chose contre sa volonté. Une partie de vous-même reste en contrôle pendant toute la séance. Et vous restez libre de choisir parmi les suggestions proposées celles que vous jugez bénéfiques pour vous. Contrairement à certaines croyances, on ne dort pas pendant l'hypnose. Il est possible d'en sortir à tout moment.

L'hypnose clinique remplace-t-elle les autres traitements?

Non. Elle ne se substitue en aucun cas aux traitements médicamenteux ou chirurgicaux et ne guérit pas un organe malade. Elle agit en association avec les traitements.

Cette approche est-elle reconnue scientifiquement?

Oui. Des études d'imagerie cérébrale ont montré, par exemple, que lors des séances d'hypnose visant à diminuer des sensations douloureuses, l'activité des zones cérébrales impliquées dans la douleur est modifiée. D'autres études ont confirmé l'augmentation du bien-être de la personne quand l'hypnose est utilisée dans un contexte de maladie ou de soins.

Faut-il être médecin pour la pratiquer ?

Non. L'hypnose clinique est pratiquée aux HUG par différents professionnel-le-s médico-soignants (médecins, infirmières, physiothérapeutes, sages-femmes, etc.) titulaires d'un certificat de praticien en hypnose clinique des HUG.

Est-elle prise en charge par les assurances ?

Oui. Si vous êtes hospitalisé·e, l'hypnose clinique est incluse dans votre forfait. Les séances ambulatoires sont remboursées dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

+ INFO

Vous pouvez identifier les praticien-ne-s certifié-e-s en hypnose clinique par la vignette ci-contre collée sur leur badge d'identification personnel des HUG.

**PRATICIEN
HYPNOSE**

Informations pratiques

Les demandes de consultations peuvent être adressées au secrétariat du Programme hypnose HUG de 13h30 à 16h30:

- ▶ par téléphone, au ☎ 022 372 55 77
- ▶ par courriel:
 - hypnose.consultation@hcuge.ch, pour les adultes
 - hypnose.consultation-ped@hcuge.ch, pour les enfants (jusqu'à 16 ans).

Plus d'informations

- ➔ www.hug-ge.ch/programme-hypnose-hug