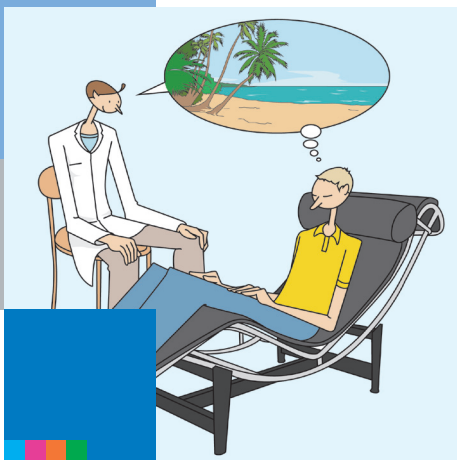


# L'hypnose médicale

Des réponses  
à vos questions



## Qu'est-ce que c'est ?

**L'hypnose médicale est une technique qui vise à induire un état de conscience modifié – l'état hypnotique – et à l'utiliser à différentes fins thérapeutiques.**

Cet état n'a rien de mystérieux. Il manifeste une disposition naturelle du cerveau que nous avons déjà tous expérimentée. En fait, chaque fois que nous sommes très concentrés sur une activité en cours, nous sommes en état d'hypnose. Par exemple, pendant une lecture passionnante. Notre attention est alors focalisée sur le texte au point de ne plus ressentir ce qui se passe autour de nous.

### Pourquoi recourir à l'hypnose ?

En anesthésiologie, l'hypnose est principalement utilisée dans le traitement de l'anxiété et de la douleur en association avec les médicaments habituels. Elle est indiquée pour :

- diminuer les doses de médicaments sédatifs et antalgiques lors d'une anesthésie
- améliorer l'efficacité des traitements contre la douleur
- combattre certaines phobies liées au milieu hospitalier.

## Quand en bénéficier ?

### Lors d'une intervention chirurgicale

L'hypnose complète l'anesthésie et améliore le bien-être et le confort du patient avant, pendant et après l'opération.

Dans certains cas, elle remplace l'anesthésie générale en étant combinée à une anesthésie locale et à de très faibles doses de médicaments sédatifs et antidouleurs intraveineux. Cette technique peut être envisagée si :

- l'intervention est praticable en anesthésie locale.
- le chirurgien est favorable à cette approche.

### Pour des actes médicaux

Lors d'examens à but diagnostique ou thérapeutique. Par exemple, lors d'endoscopies digestives ou pulmonaires, lors d'examens radiologiques ou cardiologiques.

Lors de gestes médicaux comme des ponctions ou des changements de pansements.

### **Lors de douleurs**

En cas de douleurs chroniques, rebelles ou fantômes (membres amputés), l'hypnose renforce l'effet des médicaments. Elle ne se substitue pas aux traitements entrepris, mais les complète.

### **Lors de craintes liées à l'hôpital**

Par exemple la peur des aiguilles, des tunnels d'une IRM, d'une anesthésie générale, etc.

### **Comment se déroule l'hypnose ?**

Par des mots choisis, l'hypnothérapeute vous permet d'entrer dans l'état hypnotique. Vous êtes alors plus réceptif aux suggestions de vécu agréable et de sensations de confort proposées pendant la séance.

### **Qui la pratique ?**

Au service d'anesthésiologie des HUG, l'hypnothérapie est pratiquée par un médecin anesthésiste au bénéfice d'une formation en hypnose validée par la Fédération des médecins suisses (FMH).

## Vos questions

### **Si je n'entre pas en état d'hypnose ?**

Tout le monde peut y arriver. Il suffit de le désirer, d'être motivé, d'avoir confiance en la personne qui propose cette technique et de coopérer.

### **Si je me réveille avant la fin de l'intervention ?**

L'hypnose est un état de veille, pas de sommeil. Pendant l'intervention, vous pouvez sortir et retourner en hypnose suivant vos besoins. L'essentiel, c'est votre confort.

### **Si l'hypnose n'est pas suffisante à mon confort ?**

Les techniques anesthésiques associées peuvent à tout moment être renforcées.

### **Si, au dernier moment, je ne souhaite plus l'hypnose ?**

Votre hypnothérapeute est avant tout anesthésiste. Il vous proposera alors une autre technique anesthésique adaptée à votre situation.

### **L'hypnose remplace-t-elle les médicaments et les autres traitements ?**


Non. Elle est utilisée avec les médicaments et les traitements déjà entrepris.

## Informations pratiques

Pour toute demande de consultation en hypnose médicale, contactez le secrétariat médical d'anesthésiologie

 022 372 74 15

L'hypnose médicale est également pratiquée au service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise

 022 372 38 66

et au service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques

 022 372 97 22

Cette brochure a été élaborée par les Dres Nicole Cheseaux et Edith Brandao Farinelli du service d'anesthésiologie et avec la collaboration du service de la communication patients et usagers.