

# Thérapies d'attention et d'activation de la conscience

## Hypnose médicale

L'hypnose ou activation de conscience, est un phénomène naturel, que chacun d'entre nous expérimente dans la vie courante, permettant une activation des ressources pour changer ce qui fait souffrir. Chacun a pu faire l'expérience d'un roman dont la lecture consciencieuse permet de nous évader, ou celle d'une suspension hors du temps à force de contempler le mouvement des vagues, etc. En bref, chacun a pu faire l'expérience d'un état de conscience modifiée.

Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un praticien, c'est reproduire intentionnellement ce processus dans lequel nous nous détachons de notre environnement pour fonctionner à un niveau de conscience différent.

La pratique de l'hypnose a pour but le changement par l'emploi de suggestions et de techniques spécifiques, elle mobilise le patient dans sa totalité, dans le but d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixé.

L'apprentissage de la méthode et sa répétition régulière permettent à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en hypnose.

On utilise le terme activation de conscience pour qualifier cette méthode, terme plus précis, par ailleurs le terme hypnose est évocateur de sommeil et a une connotation parfois désagréable pour certains patients.

### **AUTO HYPNOSE**

Après apprentissage, le patient peut pratiquer seul. Cette appropriation de la technique lui permettra une utilisation à la demande, en cas de douleur, d'anxiété, dans des situations particulières (examen stressant ou douloureux par exemple) ou tout simplement pour trouver plus facilement le sommeil.

### **COMMUNICATION THERAPEUTIQUE**

Dérivée de l'hypnose, la communication thérapeutique, basée sur l'écoute, l'attitude, le langage, permet d'améliorer la relation avec le patient et la qualité des soins

### **L'HYPNOSE : UNE APPROCHE VALIDEE SCIENTIFIQUEMENT**

Le développement de l'imagerie cérébrale et les recherches en neurosciences ont permis de prouver depuis une quinzaine d'années l'existence d'un état hypnotique. Celui-ci est défini

comme un état d'activation corticale caractéristique (Rainville et al.), différent d'autres états de conscience telle que la veille, le sommeil ou la somnolence. De nombreuses études ont montré l'intérêt de la pratique de l'hypnose dans la prise en charge de la douleur, de l'anxiété, de différents troubles fonctionnels ainsi qu'en anesthésie (Jensen et al.).

## LES DIFFERENTES INDICATIONS DE L'HYPNOSE A L'HOPITAL

- Intervention chirurgicale, endoscopie ou acte interventionnel sous anesthésie locale + hypnose : Hypnosédation
- Réalisation de soins douloureux : pansement, ablation de drains, points de suture
- Préparation à des examens douloureux ou stressants (IRM, endoscopie)
- Préparation à la chirurgie, à l'accouchement
- Prise en charge des douleurs chroniques pour les patients suivis par l'unité douleur : séances individuelles ou séances de groupe
- Effets Secondaires des chimiothérapies : nausées, vomissements
- Accompagnement des patients cancéreux, douloureux, anxieux
- Fin de vie

## SE FORMER

- Formation institutionnelles ouvertes aux médecins, IDE, sages-femmes, kinés ..... de Foch Formations via
- des DU ouvert aux médecins, sages-femmes, psychologues (Paris VI, Paris XI)
- l'Institut français d'hypnose (IFH) ouvert à tous les professionnels de santé
- l'Institut Emergences ouvert à tous les professionnels de santé

### Références

- Rainville P., Hofbauer R.K., Buschnell M.C. et al. , « Hypnosis modulates activity in brain structures involved in the regulation of consciousness », *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2002, 14:887-901.
- Jensen, M. P. (2009). *Hypnosis for chronic pain management: A new hope. Pain*, 146, 235–237.
- Jensen, M. P., Ehde, D., Gertz, K., Stoelb, B. L., Dillworth, T., Hirsh, A., . . . Kraft, G. (2011). *Effect of self-hypnosis training and cognitive restructuring on daily pain intensity and catastrophizing in individuals with multiple sclerosis and chronic pain. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 59, 45–64.

Aurélie Mongereau, psychologue clinicienne  
Mireille Michel-Cherqui , anesthésiste et algologue  
CETD 2019