

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 2 juin 2020

Hôpital cantonal de Genève

[Hypnose clinique aux HUG](#)

Dre A. Wolff, Prof. Cl. A. Siegrist

Pendant le Covid-19, l'hypnose, sous la forme « d'Hypno-Pauses » a été offerte aux collaborateurs des HUGs pour mieux affronter :

- les troubles du sommeil
- la fatigue et les difficultés à récupérer
- l'anxiété et les angoisses
- le stress
- la culpabilité (de devoir rester chez soi en cas de Covid léger, en laissant les collègues en 1^{ère} ligne)
- la phobie du masque (avec lequel on étouffe)
- le besoin de se détendre
- ou juste pour expérimenter

5-8 praticiens étaient disponibles 7/7, de 10h à 19h

486 collaborateurs ont pu en profiter entre le 27 mars et le 26 mai aussi bien dans les unités de soins, qu'aux 3 Chênes, aux Urgences, et aux Soins Intensifs.

Ça fait maintenant 2 ans que l'hypnose est entrée aux HUGs, avec programme de formation en 4 niveaux, aussi bien pour les médecins que les psychologues, les infirmières et les autres professions HES.

250 soignants ont été formés, dont 160 infirmiers(ères), 52 médecins, 16 physios/ergos et 5 psychologues.

L'hypnose c'est un outil de soin relationnel qui, par le biais d'un état de conscience modifié, permet au thérapeute de faire des suggestions, que le patient peut suivre afin que ses perceptions soient modifiées au niveau subconscient, par exemple la perception de la douleur, la perception du temps (mémoire de la douleur), l'anxiété (anticipation négative de la douleur).

Une séance d'hypnose comprend :

- la définition d'un objectif de séance
- l'induction d'un état modifié de conscience
- la phase de travail hypnotique
- la phase de retour à la conscience de veille

Les principales indications retenues aux HUGs sont :

- les soins douloureux
- les situations inquiétantes (pré-op par ex.)

- les effets secondaires des soins et des traitements
- les chimiothérapies, ou les douleurs post-op
- les examens à but diagnostique (cf biopsies, ponctions etc..)

Différents « itinéraires cliniques » ont été préparés :

Pour les angoisses préopératoires, la préparation à une prothèse de hanche ou de genou p.ex. ce sont les médecins anesthésistes qui proposent 1-2 séances avant l'intervention, une présence de soignants au bloc opératoire puis en post-op par les praticiens des services de soins.

Idem pour les douleurs chroniques, les situations de fin de vie, asthme/dyspnée, grossesse, accouchement...et aussi pour l'arrêt du tabac, acouphènes, claustrophobie etc...

On présente l'exemple avec une femme de 79 ans avec des douleurs neurogènes en dessous des pieds pour une neuropathie démyélinisante.

La séance d'hypnose lui permet de lâcher prise, et elle apprend à « régler le volume de l'alarme des pieds » et rapidement « ça va mieux, ça fait moins mal », elle apprend lentement l'autohypnose.

Idem en pédiatrie, ou des itinéraires cliniques de soins sont élaborés pour les angoisses préopératoires, ou pour la préparation à la correction de scoliose ou de pectus.

Parfois pour une simple prise de sang, il est impossible de s'approcher d'un enfant et grâce à l'hypnose (1 ou plusieurs séances), l'angoisse et la peur parviennent à être contrôlées.

Là aussi on nous présente l'histoire d'une jeune fille de 14 ans avec des douleurs abdominales fonctionnelles investiguées ayant abouti à la conclusion que « tout était normal ».

En 3 séances d'hypnose, les douleurs disparaissent et l'autohypnose peut être utilisée en cas de récurrence.

Il n'y a pas beaucoup d'études cliniques mais il y a quand même quelques méta-analyses qui ont montré une diminution de la douleur, une diminution de la consommation d'antalgiques, une récupération plus rapide et même un raccourcissement des temps opératoires.

Les IRM fonctionnelles permettent de visualiser l'effet sur l'activité cérébrale, et l'hypnose clinique entre dans « l'evidence based medicine ».

Pour les patients hospitalisés utilisez le DPI : prescription-consultation-hypnose clinique, et pour les patients ambulatoires téléphonez au 022 3725577 (il y a bien sûr des praticiens installés en ville qui font de l'hypnose...voir liste de l'AMG).

Je commence par plonger madame Yamilah dans un état hypnotique...



© Hergé/Moulinart 2006

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch