

« L'HYPNOSE, UNE AIDE PRÉCIEUSE AUX SOINS »

NOUVELLES TECHNIQUES *Les apports de l'hypnose et de l'un de ses dérivés, la communication thérapeutique, font désormais consensus dans le monde scientifique et médical. À l'HFR, ces pratiques sont déjà bien implantées.* FRANK-OLIVIER BAECHLER

« Peut-être y a-t-il un ruisseau, des arbres, un chemin. Ou un jardin fleuri, à la campagne. » La voix, douce et enveloppante, évoque des endroits calmes et rassurants. En quelques instants, le patient se détend et entre dans un état de conscience modifiée. À l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal, plusieurs membres du personnel

« Une communication adaptée, en plus d'accentuer le climat de confiance et de sécurité, renforce la qualité de la relation thérapeutique. »

soignant ont été formés à l'hypnothérapie. « Voilà quatre ans que nous pratiquons l'hypnose ericksonienne. Depuis maintenant deux ans, nos compétences ont été valorisées, à la Clinique de soins intensifs dans un premier temps, puis au sein de tout l'hôpital », se réjouissent les infirmières Brigitte Andrey et Caroline Pelloni.

Elles peuvent compter sur le soutien de leur hiérarchie et sur la bienveillance – croissante – des médecins. Le Dr Yvan Fleury, spécialiste en médecine interne générale et médecine intensive, confirme cet intérêt : « En termes de prise en charge, l'hypnose a fait ses preuves. L'impact positif se ressent non seulement sur les patients, mais également sur les collaborateurs et les intervenants, eux-mêmes souvent soumis au stress. Les retours sont extrêmement positifs et je suis, à titre personnel, pleinement convaincu ! »

L'ACCÈS AU SUBCONSCIENT

Longtemps méconnue et parfois encore faussement associée à l'hypnose de spectacle, l'hypnothérapie a désormais acquis ses

lettres de noblesse. Adoubée par la communauté scientifique, elle doit beaucoup au psychiatre et psychologue américain Milton Erickson (1901–1980), qui a renouvelé les techniques de l'hypnose autant qu'élargi ses applications thérapeutiques. « Nous intervenons principalement pour soulager momentanément une douleur, aider un patient à mieux supporter certains gestes invasifs, examens difficiles ou thérapies pénibles, ainsi que pour calmer une gêne respiratoire, une tachycardie ou un état d'agitation. Mais l'hypnose est également reconnue pour soigner des pathologies très diverses comme les dépendances, les phobies ou encore l'insomnie », précise Brigitte Andrey.

Qu'est-ce exactement que cet état de conscience modifiée – ou transe hypnotique – dans lequel sont plongées les personnes sous hypnose ? « Contrairement à ce que croient la plupart des gens, il s'agit d'un état de veille et non de sommeil. À vrai dire, chacun a régulièrement l'occasion de l'expérimenter dans sa vie quotidienne, par exemple lorsqu'on est absorbé par ses pensées ou « dans la lune ». La transe hypnotique permet de faire abstraction de la réalité environnante et d'accéder ainsi plus efficacement à son subconscient et à ses ressources naturelles », explique Caroline Pelloni.

POUR DES OPÉRATIONS LOURDES AUSSI

En gynécologie et obstétrique, le Prof. Jean Bouquet de la Jolivière a déjà eu recours à l'hypnose lors d'opérations lourdes. « Pour les patientes qui souffrent d'obésité morbide, les contre-indications à l'anesthésie générale sont nombreuses. En complément d'antalgiques doux, et même dans le cas d'une ablation de l'utérus, l'hypnose a permis d'obtenir de bons résultats. C'est une technique qui présente des avantages certains et qui est amenée à se développer. » ■

EXEMPLES DE COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE VERBALE

Expressions à privilégier

Expressions à éviter

Je vais vous poser une perfusion.

Je vais vous piquer.

Soyez rassuré, vous êtes en sécurité.

Ne vous inquiétez pas, n'avez pas peur.

Êtes-vous confortable ?

Avez-vous des douleurs ?

Vous allez sentir une fraîcheur agréable.

Ça va être froid.

Quand vous irez mieux ...

Si vous allez mieux...

Restez tranquille.

Ne bougez pas.

Que savez-vous de cette opération ?

Pas trop peur de cette opération ?

REDÉCOUVRIR LE POIDS DES MOTS

« Les mots sont les médicaments les plus efficaces utilisés par l'homme », a joliment écrit l'auteur britannique Rudyard Kipling. Encore faut-il les employer à bon escient ! C'est là toute l'ambition de la communication thérapeutique, un outil à part entière de l'hypnose, dans lequel le poids des mots et la relation empathique occupent une place privilégiée. « Contrairement à la pratique de l'hypnose, qui nécessite du personnel qualifié et une certaine expérience, la communication thérapeutique est à la portée de tout le monde. L'ensemble des services de l'HFR sont donc progressivement initiés à cette démarche, par le biais d'ateliers de présentation et de mise en situation », explique Caroline Pelloni, infirmière et hypnothérapeute.

Et sa collègue Brigitte Andrey d'en préciser le concept : « Un patient confus ou en état de stress pâtira généralement d'une conscience critique amoindrie, où l'émotionnel prend facilement le dessus. Un terme en apparence banal peut alors prendre une signification très différente. La communication thérapeutique préconise donc d'éviter certains mots à connotation négative, comme « mal » ou « douleur », et de privilégier des expressions positives et réconfortantes. »

Loin de se limiter au langage verbal, la communication thérapeutique se propose également de travailler sur le non-verbal (gestes, regards, expressions du visage) et le para-verbal (ton et rythme de la voix), dont l'influence est significative. Caroline Pelloni : « Une communication adaptée, en plus d'accentuer le climat de confiance et de sécurité, renforce la qualité de la relation thérapeutique. Le temps passé auprès du patient étant compté, il est primordial de l'optimiser au maximum. » FOB