

MA SANTÉ

Service juridique gratuit

réservé aux abonnés

☎ 021 310 18 20

DIÉTÉTIQUE

Petit jeûne, grand

12

POLLENS

La désensibilisation est-elle efficace?

14

STRETCHING

Ses bienfaits remis en question

17

BLUES

Soigner par les plantes

18

CHOLESTÉROL

Trop de prescriptions à titre préventif

23

CALVITIE

Une deuxième jeunesse pour la chevelure

26

Test

Légumes surgelés

9

LIRE pages 6-8

Hypnose à l'hôpital

Une nouvelle approche des soins

→ (suite de la page 7)

TROIS PHASES

Une séance d'hypnose dure entre 20 et 50 minutes. La première phase de la séance consiste à modifier l'état de la conscience. Le patient est invité à oublier les soucis du quotidien et à se concentrer pleinement sur une expérience positive: un lieu, une sensation, une musique ou une image.

Pendant la seconde phase, celle du travail hypnotique proprement dit, la pensée rationnelle est mise entre parenthèses et le patient fait appel à son imaginaire, selon les suggestions du thérapeute. La démarche doit être calquée sur les besoins de chacun pour trouver la solution la plus adéquate.

La dernière phase est celle du retour à l'état de conscience critique. Le patient reprend pied dans la réalité.

DES MOTS QUI RASSURENT

A Genève, en Valais et au CHUV, le corps médical s'inspire de l'hypnose pour envisager la communication sous un nouveau jour. «Quand il entre à l'hôpital, le patient est en perte de repères. Il est constamment en quête d'informations pour se rassurer: les mots prononcés en sa présence sont donc très importants», explique Adriana Wolff. Or, selon la manière dont on parle de lui ou sa maladie, les termes utilisés peuvent être inquiétants, voire blessants.

Un mot sera ainsi immédiatement associé à son sens premier, même dans une phrase négative. Si on lui dit: «ça ne fera pas mal», il va entendre le mot «mal», ce qui évoquera la douleur au lieu de le rassurer! En utilisant des mots tels que «confort» ou «soulagement», on éveille des images qui resserrent au lieu de faire peur.

Dans cette optique, les HUG ont décidé de changer la culture de communication à large échelle pour en faire le socle de la relation avec les patients. Quelque 1000 personnes ont déjà suivi une formation dans ce but.

«L'attitude générale du corps médical est très importante», confirme le formateur en hypnose et directeur général de l'Hôpital du Valais Eric Bonvin, qui inscrit la démarche dans l'approche globale des soins. Si les soignants adoptent une attitude bienveillante et s'adressent au patient en respectant son ressenti, il se sent mieux sans augmenter la dose de calmants.

Et d'ajouter: «Cette pratique est exigeante, mais elle modifie en profondeur le rapport entre soignants et patients. Le corps médical prend en compte les perceptions du patient pour être mieux en mesure de l'accompagner.» De son côté, ce dernier est mis en confiance par une prise en charge plus humaine. Il ne sent plus traité comme un numéro ou résumé à un diagnostic, mais considéré comme une personne à part entière.

Conseil de lecture: «L'hypnose», Yseult Théraulaz, Eric Bonvin, Adriana Wolff, Planète Santé.

Dans les hôpitaux romands

SOINS L'hypnose fait toujours plus d'adeptes dans les institutions romandes.

A Genève, les HUG ont un programme basé sur deux niveaux de compétences: la communication thérapeutique et l'hypnose clinique. Quelque deux cents (actuellement 199) soignants, médecins, infirmiers, physiothérapeutes), dont 45 en pédiatrie, ont été formés en hypnose clinique hospitalière. Les formations continuent pour augmenter le nombre de praticiens. La pratique de l'hypnose clinique est validée dans environ une trentaine de situations, de la gestion de l'insomnie à la préparation aux interventions.

Actuellement, un millier de soignants sont formés à la communication thérapeutique afin d'en faire un soin relationnel puissant. Les HUG visent à ce que tout le personnel soignant soit sensibilisé à ce changement.

L'Hôpital fribourgeois a recours à l'hypnose comme thérapie complémentaire. La démarche est notamment proposée en anesthésiologie, aux soins intensifs et en radiologie, dans le but de calmer les patients et de diminuer la douleur ressentie durant certains examens ou traitements.

Au CHUV, l'hypnose est utilisée depuis 2004 dans le service des grands brûlés. Une étude a démontré que les patients qui en ont bénéficié ont nécessité un moins grand nombre d'anesthésies générales. Ils ont témoigné d'une diminution de la douleur associée à une dose de médicaments plus faible. Les coûts liés à l'hospitalisation ont enfin diminué.

D'autres services du CHUV tels que la pédiatrie ou l'antalgie offrent de l'hypnose. Le but est d'intégrer désormais cette approche dans une prise en charge globale qui, selon les indications, comprend aussi l'acupuncture, l'art-thérapie ou le massage, explique Chantal Berna Renella, responsable du

Centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC) du CHUV et de l'UNIL.

Depuis cette année, une formation en techniques de communication positive est offerte par le CEMIC aux soignants du CHUV. Cette sensibilisation vise à maintenir le confort des patients, en cas d'anxiété pendant un traitement ou un examen par exemple.

L'Hôpital Riviera Chablais, ainsi que ceux de Morges et de Nyon intègrent la démarche dans l'accompagnement des patients.

En Valais, l'hypnose est apparue en 2002 dans le secteur de la psychiatrie.

La pratique de l'hypnose clinique est validée dans environ une trentaine de situations, de la gestion de l'insomnie à la préparation aux interventions

Depuis 5 ans, on y a également recours dans les soins somatiques. A l'Hôpital du Valais, une formation complète de 12 jours est proposée aux soignants et une centaine ont franchi le pas. Des ambulanciers aux chirurgiens, cette pratique concerne le corps médical dans son ensemble.

«L'hypnose ne se pratique pas indépendamment d'un traitement en cours, mais s'intègre aux attitudes et aux gestes courants des professionnels lorsqu'ils rencontrent un patient en détresse. Elle leur permet ainsi de prendre en compte les ressentis de ce dernier tout au long du suivi thérapeutique», explique Eric Bonvin, formateur en hypnose médicale et directeur de l'Hôpital.

A l'Hôpital neuchâtelois, plus de la moitié des sages-femmes ont été formées à cette approche et le but est de l'élargir à toute la maternité. L'hypnose fait aussi son chemin en anesthésiologie où elle est proposée, comme aux HUG pour les interventions pouvant être effectuées sous anesthésie locale. On y a aussi recours dans tous les services où elle peut soulager la douleur, qu'elle soit chronique ou aiguë.