

Initiation à l'hypnose médicale

Orientations :

Faciliter le parcours de soins

Prise en charge de la douleur

Médecine Générale :

Nouvelles stratégies thérapeutiques pour les pathologies chroniques

Allergologie

Justification

L'hypnose est une technique ancienne, utilisée pour le soin dans les sociétés occidentales depuis au moins 200 ans. Par la parole, le praticien en hypnose induit chez le patient un état de conscience particulier caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une hyper suggestibilité. Cet état de conscience « hypnotique » peut être utilisé pour amplifier les ressources internes du patient de lutte contre l'anxiété et la douleur et faire disparaître des symptômes. La pratique psychothérapeutique de l'hypnose donne une importance majeure à la notion de présence, à laquelle le patient accède par le biais de ses perceptions sensorielles.

L'hypnose fait partie des pratiques thérapeutiques dites non conventionnelles. L'OMS estime que l'usage des médecines traditionnelles/thérapies non conventionnelles reste très répandu dans les pays en développement et est de plus en plus courant dans les pays développés. Plusieurs termes existent : médecine « traditionnelle », « complémentaire », « alternative » ou « non conventionnelle » dans les pays dont le système de santé est basé sur l'allopathie et où ce type de médecine n'a pas été intégrée au système de santé, médecine « intégrative » dans les pays qui incorporent ce type de médecine à leur système de santé national (OMS 2002).

Le recours aux thérapies non conventionnelles dans les pays développés croît, avec un essor particulier observé dans le domaine des soins de support, notamment en cancérologie.

La grande majorité des personnes ayant recours aux thérapies non conventionnelles les considèrent davantage comme un complément que comme une alternative.

Objectif opérationnel

Améliorer la qualité des soins en améliorant la relation médecin-malade à l'aide de techniques de communication hypnotiques.

Objectifs pédagogique

Au terme de la formation les participants seront capables de :

- induire un état hypnotique,
- pratiquer l'auto-hypnose
- utiliser la communication hypnotique dans leur pratique
 - créer une relation thérapeutique différente
 - aider le patient à changer ses habitudes.
 - repérer les canaux sensoriels VAKOG (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif)
 - pratiquer la synchronisation

Méthodes

Formation présentielle, simulation

Déroulé pédagogique

Première demi-journée : Définir l'hypnose

Présentation des intervenants et de la formation, présentation et recueil des attentes des participants

- *Atelier 1 : Autodiagnostic de pratique*
- *Atelier 2 : Brain storming sur les représentations sur l'hypnose : ce que l'hypnose représente pour vous, vos définitions et croyances*

Mise en commun et apports de l'expert : qu'est-ce que l'hypnose

- Survol historique de l'hypnose, définitions.
- Différences entre l'hypnose traditionnelle dite « de spectacle » et l'hypnose médicale. Apport de Milton Erickson.
- *Atelier 3 : Quelles applications médicales de l'hypnose connaissez-vous ? ou étude documentaire en petits groupes*

Mise en commun et apports complémentaires de l'intervenant

- *Atelier 4 : Induction collective (technique d'autohypnose)*

Retour sur expérience et apports complémentaires de l'intervenant

Deuxième demi-journée : Communiquer hypnotiquement

Le langage thérapeutique : la synchronisation, le pacing, le langage hypnotique.

- *Atelier 5 : Exercices de synchronisation*

Mise en commun et apports de l'intervenant

Quelques bonnes raisons pour aborder l'hypnose en médecine

Repérer dans le langage médical les expressions *nocebo* :

- *Atelier 6 : exercice de traduction*

Les métaphores qui soignent

- *Atelier 7 : Exercice par deux : Induction hypnotique : parler sur l'expiration, donner la permission et valider.*

Partage des impressions et apports complémentaires de l'intervenant

- *Atelier 8 : Exercice par deux : Accompagnement dans un souvenir agréable, création d'un lieu ressource.*

Partage des impressions et apports complémentaires de l'intervenant

Troisième demi-journée : Modifier la perception

Notions de neurophysiologie

Exposé sur la douleur, ses représentations et l'hypnose

Techniques de modification de la perception douloureuse

- *Atelier 9 : Démonstration Techniques de changement de perception*
- *Atelier 10 : modification d'une perception par groupe de trois : Exercice appliqué à la douleur : Modifier la sensation de perception douloureuse ; analgésie de la main (expérimentation), dissociation, analgésie en gant, piquêre magique, mains dans le froid*

Partage des impressions et apports complémentaires de l'intervenant

- *Atelier 11 : Induction collective*

Partage des impressions et apports complémentaires de l'intervenant

Quatrième demi-journée : Adopter une stratégie

Travailler avec les patients sur leurs métaphores et leurs représentations

- *Atelier 12 : Métaphores*
 - *Travail individuel*
 - *5 mn*
 - *Post-it*
 - *Exemple : « la vie est un long fleuve tranquille... »*
 - *L'allergie pour vous c'est comme.... ?*
 - *Une métaphore par post-it*
 - *Classement, lecture et commentaires par l'animateur*
 - *Mise en commun et apports de l'intervenant*
- *Atelier 13 : implications*
 - *Travail en sous-groupes de 5/6 personnes*
 - *10 mn*
 - *1 feuille de paper board*
 - *« être allergique qu'est ce que cela implique pour vous ? Gênes? Incapacités? Handicap? »*
 - *Vie personnelle*
 - *Vie sociale*
 - *Vie professionnelle*
 - *mise en commun : un rapporteur par groupe*
- *Atelier le regard des autres*
 - *Travail en sous-groupes de 5/6 personnes*
 - *10 mn*
 - *1 feuille de paper board*
 - *« qu'est ce que les autres disent de vous ? pensent de vous? de vos allergies ? »*
 - *mise en commun : un rapporteur par groupe*

Conclusion et évaluation de la formation

Partage des impressions, réponses aux questions

Dans quelles situations pensez-vous pouvoir utiliser l'hypnose ?

Questionnaire d'impact

Les outils que vous avez utilisés ?

Dans quelles situations avez-vous utilisé l'hypnose ?

Dans quelles situations avez-vous orienté le patient vers l'hypnose ?

Bibliographie

INSERM 2015 : Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose, Juliette Gueguen, Caroline Barry, Christine Hassler et Bruno Falissard

Avec l'expertise critique d'Arnaud Fauconnier et Elisabeth Fournier-Charrière

Effect of self-hypnosis on hay fever symptoms - a randomised controlled intervention study.

Langewitz W1, Izakovic J, Wyler J, Schindler C, Kiss A, Bircher AJ.

Self-hypnosis for anxiety associated with severe asthma: a case report
Ran D Anbarcorresponding

Childhood habit cough treated with self-hypnosis. J Pediatr. 2004 Feb;144(2):213-7. Anbar RD1, Hall HR.

Cognitive Factors Mediate Placebo Responses in Patients with House Dust Mite Allergy

Sabine Vits,#1 Elvir Cesko,#2 Sven Benson,1 Annika Rueckert,1 Uwe Hillen,2 Dirk Schadendorf,2 and Manfred Schedlowski1,*

Behavioral conditioning of antihistamine effects in patients with allergic rhinitis. Psychother Psychosom. 2008;77(4):227-34. doi: 10.1159/000126074. Epub 2008 Apr 16. Goebel MU1, Meykadeh N, Kou W, Schedlowski M, Hengge UR.