



Formation



croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



INITIATION À L'HYPNOSE

COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE AVEC L'HYPNOSE

18-19 novembre 2019 – CRF Saint Jean De Mont



croix-rouge française

PRÉSENTATION

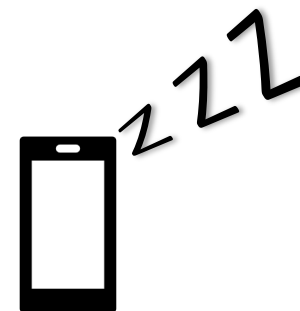
Elise Lelarge

Médecin psychiatre-psychothérapeute

dreliselelarge@gmail.com

09H / 12H30 – 13H30 / 17H00

Pauses : 10 min à 10h40 et à 15h10



LA FORMATION À LA CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Institut Régional de Formation Sanitaire et Sociale IRFSS

FORMATION
PREQUALIFIANTE

Prépas concours

Savoirs de base,
compétences clés

Lutte contre
l'illettrisme.

En France: + de 5000 étudiants

FORMATION INITIALE

Secteur Sanitaire:

INFIRMIER
AIDE SOIGNANT
AUXILIAIRE DE
PUERICULTURE

+ de 18 000 étudiants

FORMATION
PROFESSIONNELLE
CONTINUE

CRFP

Secteurs:
Santé Sécurité au
Travail
Sanitaire et Social

+ de 140 000 salariés formés

LA FORMATION À LA CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Formation continue Sanitaire et Sociale



Enfance & famille



Personnes
en situation de **handicap**
et **santé mentale**



Personnes âgées



Gestes d'urgence
& techniques de soin



Relation d'aide
& de soins



Parcours de soin
& pratiques institutionnelles



Santé & sécurité
au travail



EN SAVOIR +: <http://irfss-pays-de-loire.croix-rouge.fr/>
Feuilletez nos catalogues en ligne !

LES OBJECTIFS

- Contribuer à une amélioration de la prise en charge des patients en utilisant une technique non médicamenteuse
- Permettre de retirer des bénéfices en matière de gestion du stress et de satisfaction au travail
- Créer une dynamique d'équipe au sein des services autour d'une pratique de soin particulière



LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les éléments nécessaires à l'utilisation de l'hypnose par les soignants, gérer les soins au quotidien et aider les patients anxieux
- Pratiquer des méthodes d'hypnoalgésie, de gestion de la douleur et sédation de l'anxiété (anxiolyse)
- Acquérir des techniques de réduction de la douleur, de la gêne et d'analgésie hypnotique adaptées aux soins du quotidien, douloureux ou non
- Développer les notions de communications hypnotiques : langage verbal et non-verbal, canaux sensoriels et gestion des émotions
- Utiliser les bases de l'hypnose formelle ou conversationnelle en lien avec la pratique soignante dans les soins douloureux au quotidien
- Articuler les techniques antalgiques hypnotiques avec les techniques antalgiques conventionnelles (adapté au contexte de travail de chacun et partant de ses acquis professionnels antérieurs)



LE PROGRAMME

- **L'hypnose : les bases théoriques**
 - Définition – Cadre juridique
 - Objectifs – Bénéfices – Limites
- **Les techniques d'hypnose**
 - Hypnose formelle / Hypnose conversationnelle
 - Les étapes d'une séance
 - Etats et niveaux de consciences
 - Les signes de trances
- **Les suggestions**
- **La communication thérapeutique**
- **L'autohypnose**
- **Applications de l'hypnose dans le cadre des soins**

Problématiques récurrentes dans les soins:
douleur, anxiété, stress, agressivité, deuil ...

- **Exercices d'autohypnose personnalisés**

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exposés interactifs
- Exercices pratiques
- Mises en situation

Expérimenter ++



ÉTAT ACTUEL : AVANT DE COMMENCER !

- Sur une échelle de 0 à 10, mon niveau de confort.
- Trois choses que je sais déjà bien faire.
- Ce qui est le plus difficile pour moi.
- Ce que je souhaite vraiment apprendre.





Formation



croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Bases Théoriques

Définition





L'HYPNOSE EST UN PHÉNOMÈNE NATUREL



L'HYPNOSE N'EST PAS DU SOMMEIL



L'HYPNOSE EST UN ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE

« L'HYPNOSE EST À LA VEILLE
CE QUE LE RÊVE EST AU SOMMEIL. »

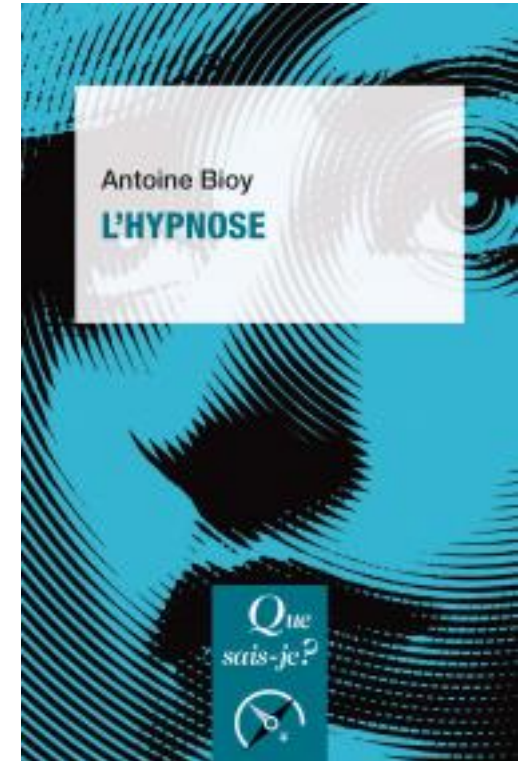


François Roustang

- Modification de l'orientation temporo-spatiale
- Activation de l'attention
- Activation de la détente musculaire et mentale

→ *Paradoxal*

- Diminution du jugement (éthique)
- Réponses semi-automatiques



Que Sais-je ? L'hypnose Antoine Bioy 2017



L'HYPNOSE EST UNE EXPÉRIENCE, À VIVRE.

Roxanna Erickson Klein

L'HYPNOSE EST UNE RECHERCHE INTERNE.

Dan Short

RECORDER
THE NEXT GENERATION OF
ERICKSONIAN THERAPY

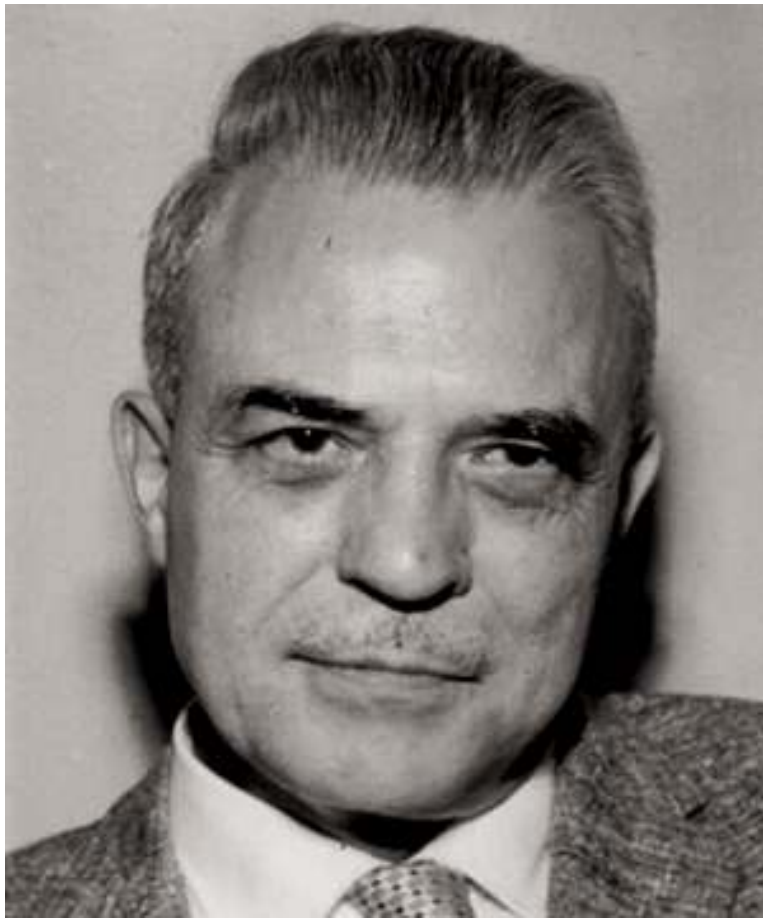
Hypnose conversationnelle
Progresser avec les patients résistants

PERSONNALISÉE • STRATÉGIQUE • UTILISATIONNELLE

Jour 1

HYPNOSE = TRANSE + SUGGESTION

MILTON H. ERICKSON



psychiatre américain (1901 – 1980)



L'INCONSCIENT ÉRIKSONIEN EST UN RÉSERVOIR
DE SAVOIR-FAIRE ET DE SAVOIR-ÊTRE



LE CONSCIENT ET L'INCONSCIENT COOPÈRENT



L'HYPNOSE / L'AUTOHYPNOSE



HYPNOSE FORMELLE / HYPNOSE CONVERSATIONNELLE



LA FONCTION DE L'HYPNOSE.

CE QUE JE PEUX ATTENDRE DE L'HYPNOSE.

POUR MOI (SOIGNANT)

- Meilleure gestion de la communication / relation
- Plaisir (ludique)
- Autohypnose
- Récupération post travail
- ...

POUR MON PATIENT

- Meilleure alliance thérapeutique
- Transmission de compétences en gestion douleur, anxiété, sommeil...
- Meilleure rééducation
- Diminution des médicaments



Formation



croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Bases Théoriques

Objectifs - Indications - Limites



LE CONTEXTE

- Patient hospitalisé (temps plein ? HDJ ?)
- Consultations
- Relation patient
- Relation famille
- Coordination pluridisciplinaire



OBJECTIFS DES SOINS

- Favoriser la récupération de fonctions physiques / Psychologiques
- Rééducation
- Réadaptation
- Soutenir
- Stratégies thérapeutiques / Accompagnement
- S'adapter au rythme du patient (ce qui est possible pour lui)



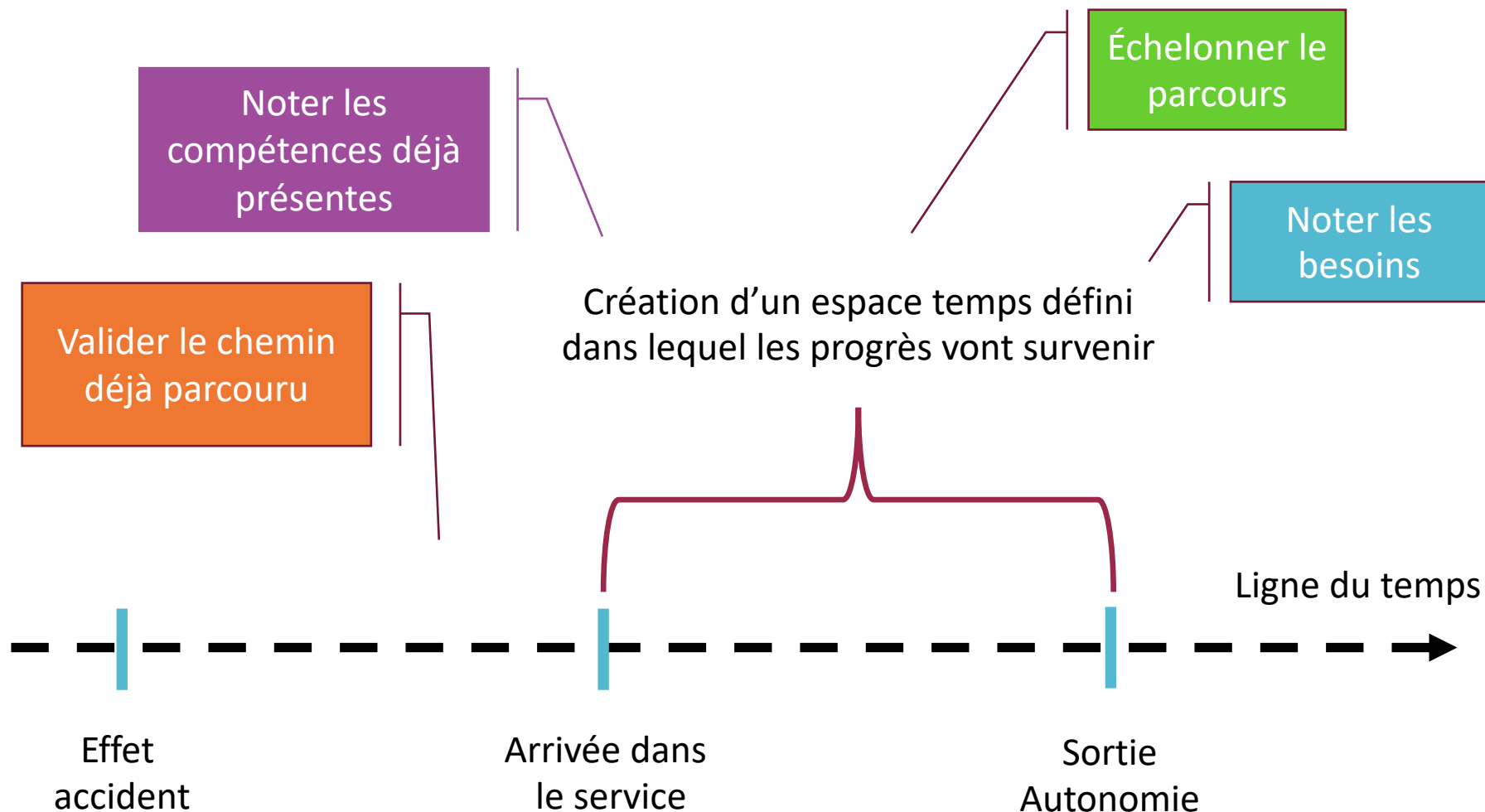
PREMIÈRE EXPÉRIENCE HYPNOTIQUE



FAIRE REDÉMARRER LE TEMPS

- Reprendre l'historique avec le patient (pas comme entretien classique)
- Noter pour le patient ++
- Faire un dessin du temps
- Noter les obstacles déjà franchis ++

PRÉVOIR UNE DATE DE SORTIE



L'HYPNOSE APPREND À

- Reconnaître les phénomènes hypnotiques chez les patients
- Aider les patients à dépasser les phénomènes hypnotiques négatifs (sortir de la sidération par exemple)

AUCUN MÉDICAMENT NE PEUT TRAITER LE
SENTIMENT DE SOLITUDE



LES INDICATIONS

- Hypnose conversationnelle
 - Toute relation (soignant/soignés – soignants/soignants)
 - Anxiété
 - Douleur
 - Dépression modérée
- Hypnose formelle
 - Anxiété
 - Douleur
 - Dépression modérée
 - Rééducation +++

LES LIMITES DE LA PRATIQUE

- Patient malentendant (> patient malvoyant)
- Troubles de la mémoire et des fonctions intellectuelles supérieures
- Troubles psychiatriques décompensés
- Refus du patient (éthique)



Formation



croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Bases Théoriques

Cadre juridique

|



croix-rouge française

L'HYPNOSE...

UN COMPLÉMENT À AUX SOINS
QUI NE LES REMPLACENT JAMAIS



Formation



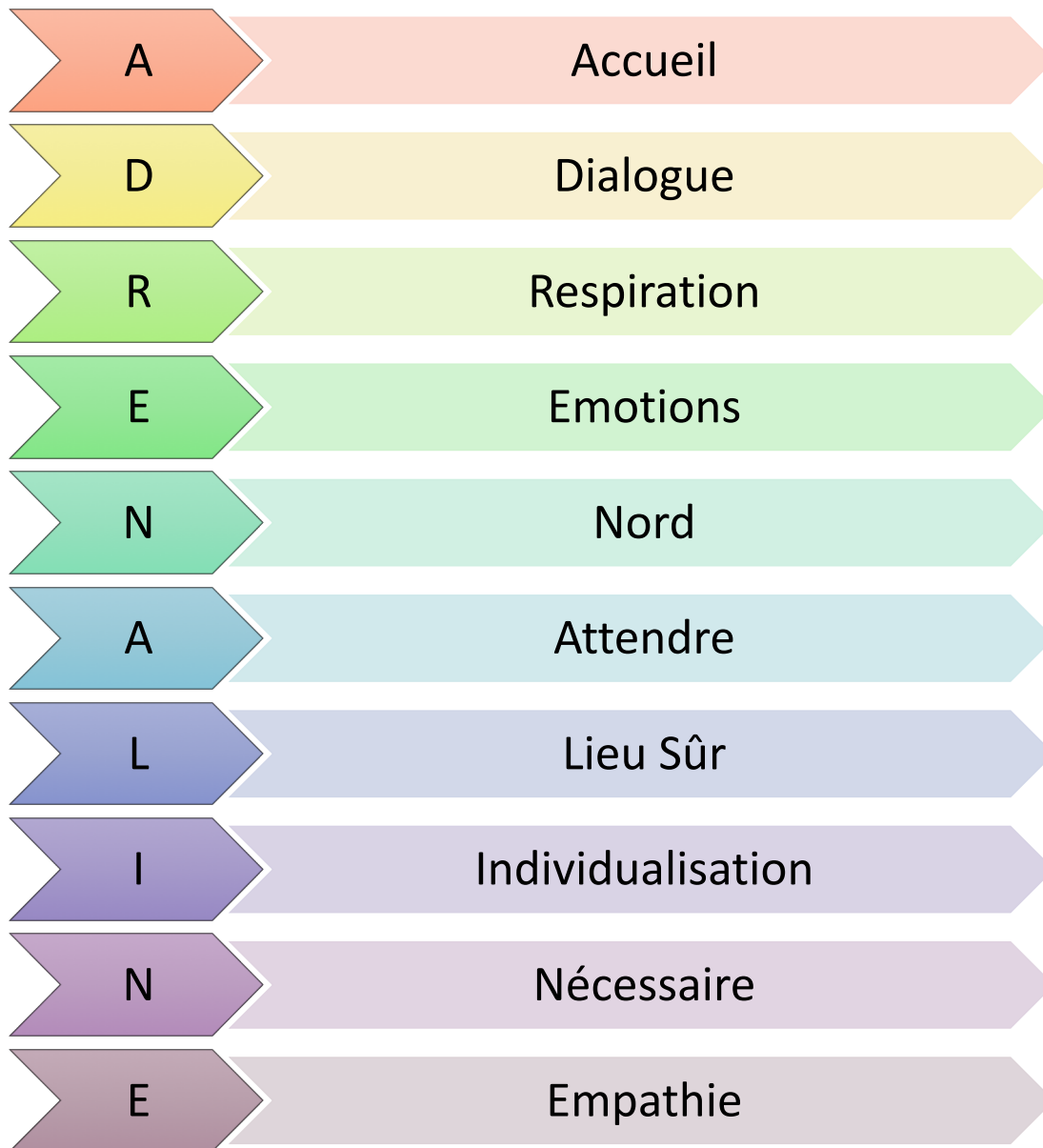
croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Adrénaline

10 clés de la communication thérapeutique avec l'hypnose



ACCUEIL

D

LIEU / ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

- Intimité – Pas de TV, de tel de bip...
- Confort – Adapté au soin prévu ++

N

A

PRÉSENCE D'UN TIERS SOUHAITÉE ? (PARFOIS)

L

I

ÉTAT INTÉRIEUR DU SOIGNANT (++)

N

E



A

LANGAGE NON-VERBAL

D

- 93% de la com.

RESPIRATION

E

Nietzsche

« ON MENT BIEN AVEC LA BOUCHE, MAIS AVEC LA GUEULE QU'ON FAIT EN MÊME TEMPS, ON DIT LA VÉRITÉ. »

N

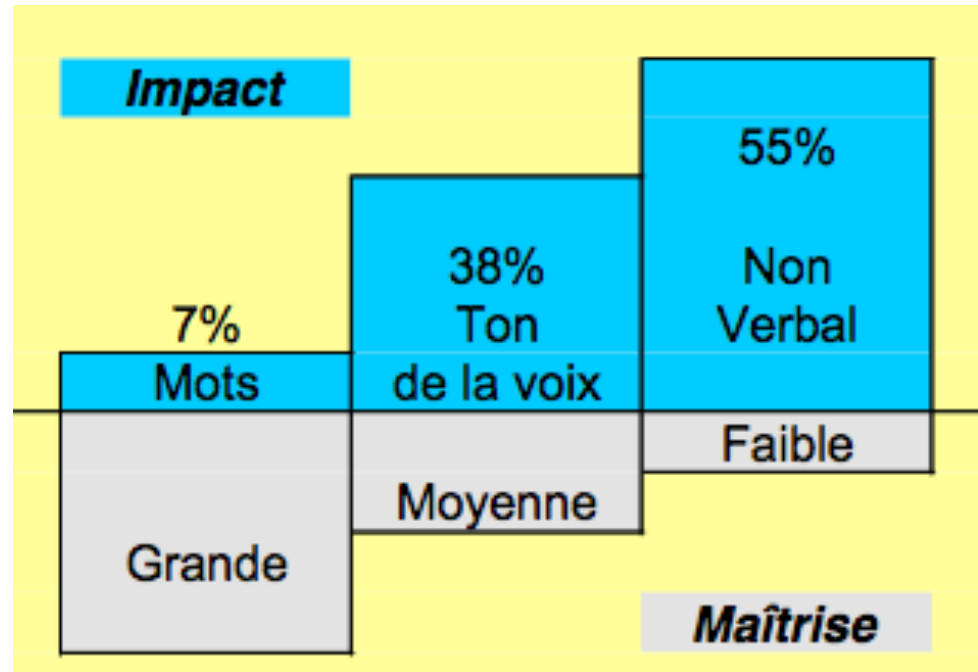
A

L

I

N

E



A

LANGAGE NON-VERBAL

D

- 93% de la com.

RESPIRATION

E

- Posture
- Observer, faire pareil !

N

A

SE SYNCHRONISER

L

- Posture (ton de la voix, geste, regard)
- Respiration du patient
- Rythme

I

N

E

Exercice
Pantomime

Exercice
respiratoire



A

DIALOGUE

R

LANGAGE VERBAL

E

- Compréhensible = Mots du patient

N

- Feedback verbal = Reformulation

A

- VAKOG

L

QUESTIONS OUVERTES

I

- Partir de là où en est le patient

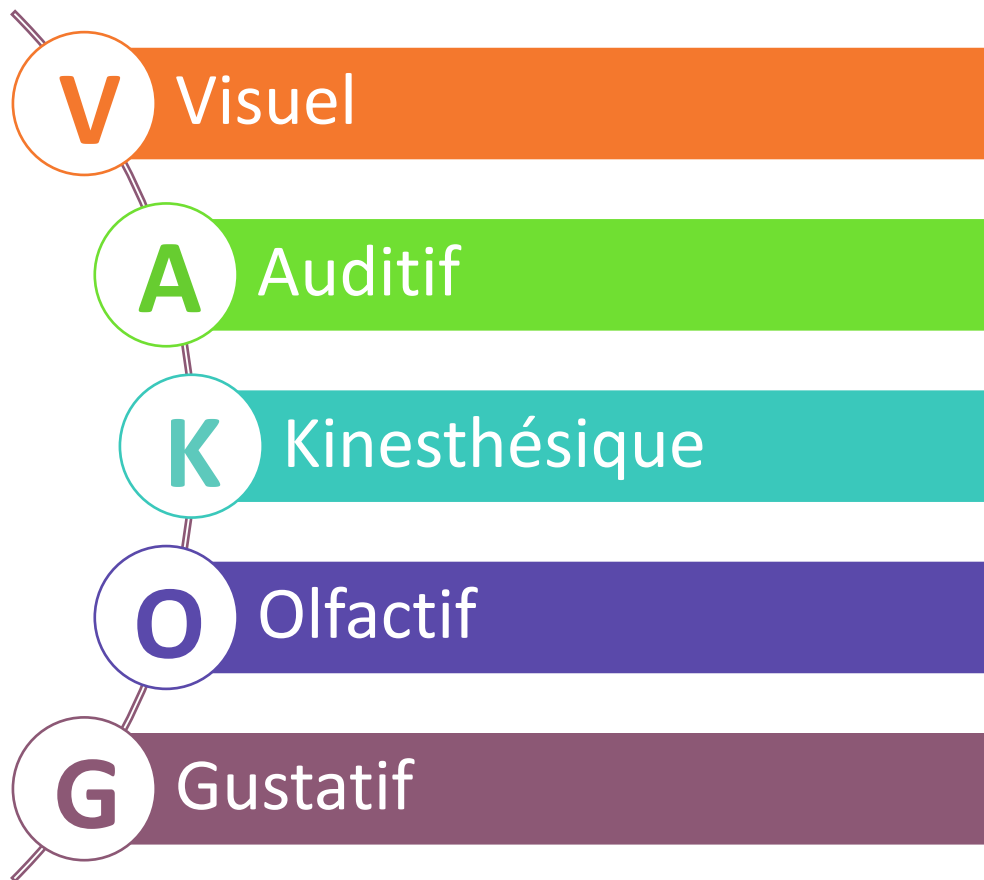
N

E

SUGGESTIONS



VAKOG



MOTS FLOUS – MOTS VALISES

- Reprendre les mots du patients ++
 - En les modifiant doucement si besoin
 - S'adapter à son niveau de vocabulaire
- Plus le sens des mots est large, moins il y a d'erreur
 - Si le patient décrit une douleur, en parler en disant « cette sensation »
- Préférer les négation des mots agréables aux mots freins
 - C'est difficile → Ce n'est pas simple
- Orienter sur le but du soin
 - Ça fait mal → Ça va vous soulager (ex perfusion)



MOTS FREINS – MOTS MOTEURS

• Mots plutôt freins

Pourquoi ?

Mais

Essayer

Soit / Soit

Problème

Cause

Ou

Parce que

Limites de la situation

Difficile

Mots plutôt moteurs

Comment ? Dans quel but ?

Et

Faire

A la fois

Solution

Objectif / Conséquence

Lier

Pour que

Opportunités de la situation

Simple



EXERCICE REFORMULATION

- A deux, on tourne
- 10 min
- Soignant décrit situation qui lui pose problème.
- Le thérapeute reformule
 - Mots du patient
 - Mots moteurs
 - Mots sensoriel
 - Liens



Formation



croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Hypnose Formelle



DÉMONSTRATION

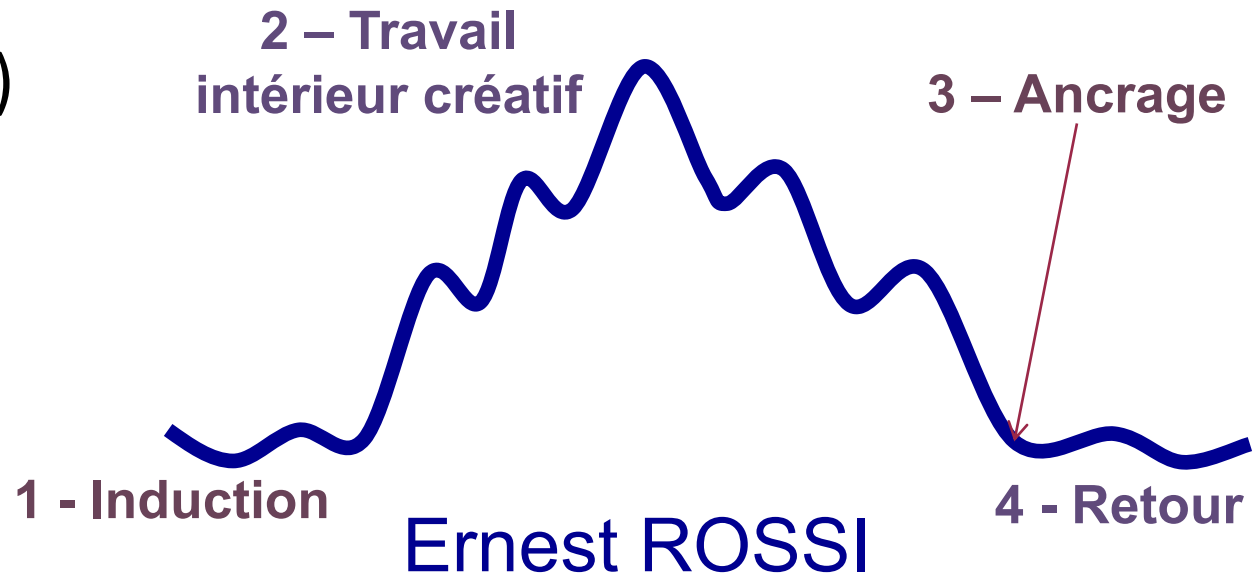
Exercice
Ancrage du
présent

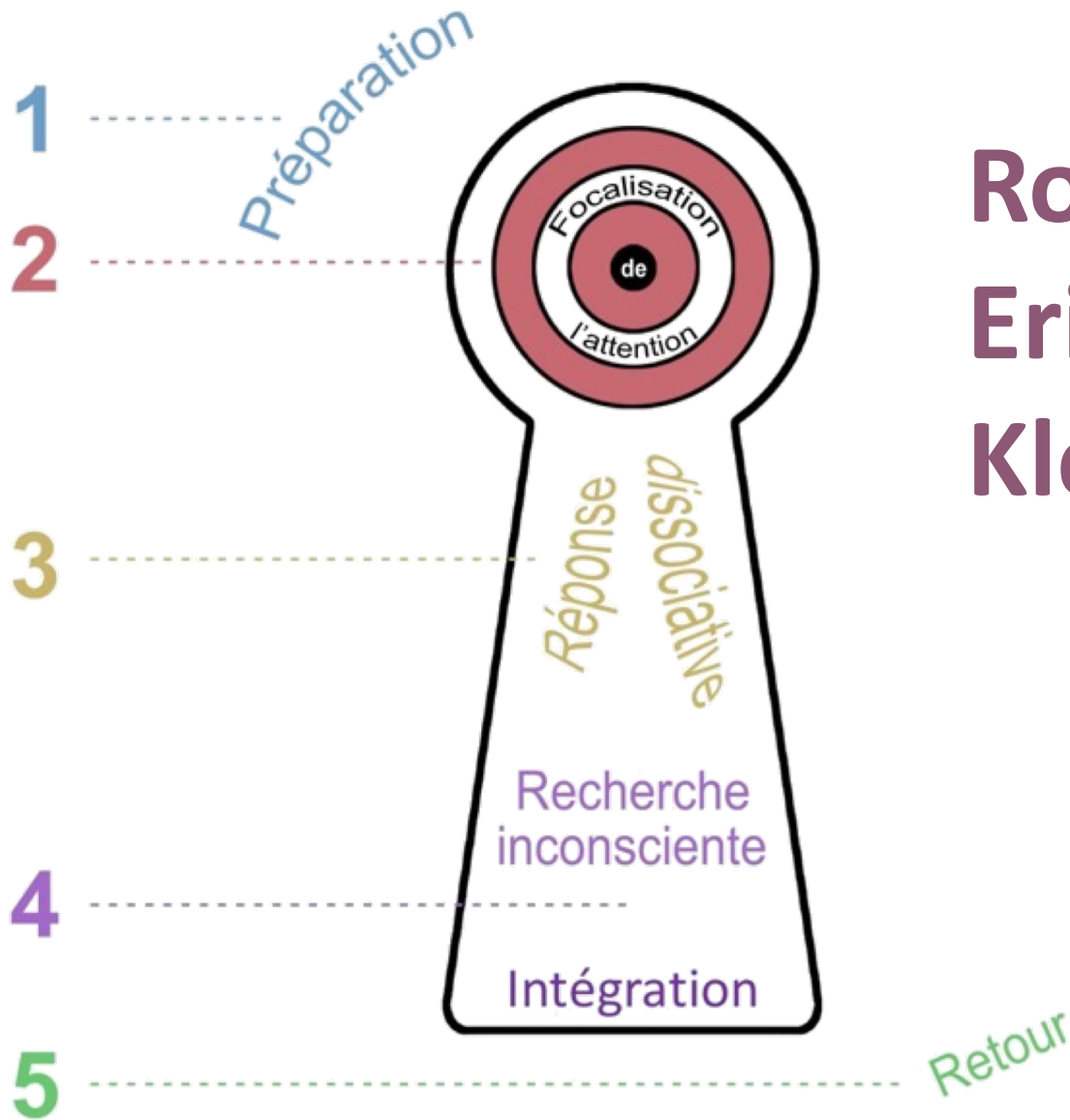
Exercice
Bouclier



SÉANCE CLASSIQUE

- Induction (démarrage)
- Travail intérieur créatif (VAGOK)
- Ancrage
- Retour (fin)





Roxanna Erickson Klein

Graphic by : Cory Shipko Translated by: Elise Lelarge et Isabelle Prévot-Stimec

SÉCURITÉ – AVANT DE COMMENCER

Exercice
Ancrage du
présent

RETOUR

- Comme le matin au réveil après une bonne nuit de sommeil réparateur.
- Ici et maintenant, dans cette pièce
- Date et heure
- Bailler, s'étirer (suivant ce que est possible...)

SCAN CORPOREL

- Si « mauvaise » sortie de séance :
- Patient pas bien
- Regard fixe – Décalé - Paraît ailleurs
- Si patient se plaint de quelque chose...

→ Y retourner : refermer les yeux... revenir moins vite.

→ Prendre le temps de contacter toutes les parties du corps des pieds à la tête...



INDUCTION

- Sur la respiration
- Sur la position du corps
- Sur la description de ce que fait le patient

- Fermer les yeux : oui ou non !

- Beaucoup d'autres sortes d'inductions
 - Compter
 - Musique
 - Dessin...

ANCRAGES

- Moyen pour le patient de réutiliser l'expérience hypnotique

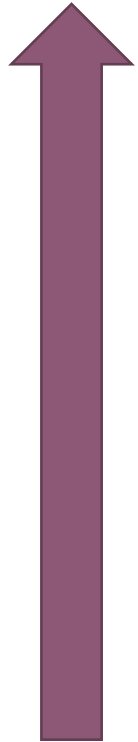
- Image
- Geste
- Musique
- Objet...

LES DIFFÉRENTS PHÉNOMÈNES HYPNOTIQUES

- Ce que le patient vit :
 - Distorsion du temps
 - Distorsion du schéma corporel
 - Distorsion de la perception de l'espace
- Ce que le soignant voit :
 - Ralentissement global
 - Grandes respirations
 - Immobilité
 - Pâleur visage
 - Regard fixe
 - Lenteur à répondre



NIVEAU D'HYPNOTISABILITÉ



- Vivre pleinement l'expérience (hallucination)
- Imagination précise
- Imagination distante



EXERCICE TRANSE FORMELLE

- Lieu agréable - A deux 15 min, on tourne -
 1. 5 min recueil description lieu agréable du patient
Noter les mots sensoriels ++
 2. 10 min transe formelle

Induction

respiration, position/sensation du corps

Description lieu agréable avec mots sensoriels du patient

Retour avec scan corporel

DÉMO GANT MAGIQUE

A

DIALOGUE

R

LANGAGE VERBAL

E

- Compréhensible = Mots du patient

N

- Feedback verbal = Reformulation

A

- VAKOG

L

QUESTIONS OUVERTES

I

- Partir de là où en est le patient

N

E

SUGGESTIONS



SUGGESTIONS

DIRECTES

- Fermées

Si ça suffit c'est ok...

Sinon →

Spécificité Ericksonienne

INDIRECTES

- Ouvertes
- Permissives (Autorisations +++)
- Liens (Et > Mais)
- Truismes
- Reflective (interne)
- Référence temporelle
- Métaphore
- Imagination
- Vers le symptôme
- Paradoxe...



SUGGESTIONS

FERMÉES

- Asseyez-vous sur la chaise.
- Mettez-vous sur ce rameur-là.
- Prenez votre comprimé à 08H00.
- Je vais vous piquer le bras gauche...

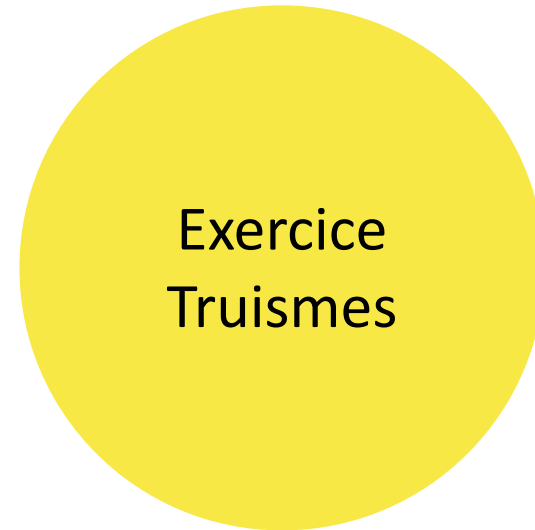
OUVERTES

Exercice
Suggestions



SUGGESTIONS

- Liens
 - Plus... Plus...
 - Comme... Comme...
 - Et... Et... Et...
 - Yes Set...
- Permissives +++
 - Autoriser les patients !
- Truismes





DÉMONSTRATION

La force de l'imaginaire



Formation



croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Hypnoalgésie



UN PHÉNOMÈNE NATUREL

- L'hypnose est naturellement analgésiante
 - 5 4 3 2 1
 - Lieu confortable
 - Lieu sûr
 - Bouclier – sécurité
 - Bouclier – contre la douleur

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

- Douleur aiguë (assez simple)
 - Distraction
 - Évocation souvenir analgésie
 - Gant magique
 - Évocation souvenir d'épreuve réussie
- Douleur chronique (spécifique et complexe)
 - Idem douleur aiguë + travail identité, contexte, bénéfices secondaires (?)...
 - Nécessite un travail de changement de posture du thérapeute ++

POSTURE DU THÉRAPEUTE EN HYPNOSE

SOIGNANT « CLASSIQUE »

- Posture de « savoir qui guérit »
- Position Haute
- Formé pour ça ++

SOIGNANT « ERICKSONIEN »

- Posture d'ignorance
- Position basse
- Expérimentation de l'impuissance et être confortable avec ça

DISTRACTION – PAS DE L’HYPNOSE

- Distraction verbale
- Distraction non verbale

- HYPNOSE ET DISTRACTION PRÉOPÉRATOIRE CHEZ L’ENFANT - Nathalie Bourdaud

<http://www.mapar.org/article/1/Communication%20MAPAR/m3rnydbs/Hypnose%20et%20distraction%20opréopératoire%20chez%20l'enfant.pdf>



HYPNOSE FORMELLE ANALGÉSIE

- Technique

1. Soignant parfaitement à l'aise dans le soin à faire ++
Fait lui même l'analgésie –
Difficile – Expérience nécessaire.
2. À deux : 1 pour le soin - 1 pour l'hypnose
Plus facile.

Exercice
Gant magique



EXERCICE GANT MAGIQUE

- A deux 15 min, on tourne.

Induction par l'histoire du gant...

Choix de la main – choix du mot (engourdissement ?)

Décrire au patient l'enfilage du gant

De la peau jusqu'au os. (engourdissement ?)

Vérification

Retour

A

D

R

E

N

A

CAPACITÉ INTERNE DU SOIGNANT À FAIRE FACE À SES PROPRES ÉMOTIONS

SÉCURITÉ

- Bouclier : visuel, auditif, kinesthésique

LIEU SÛR

I

N

E

L'HYPNOSE C'EST D'ABORD
POUR LE SOIGNANT !



SIGNES DE SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE DU SOIGNANT

Ce qui fait mal		Ce qui fait du bien
Projection	Mettre la faute sur l'autre	Développer ses capacités à assumer les erreurs même non comises...
Banalisation	Tenter de diminuer le problème	Reconnaître la spécificité de l'expérience de ce patient-là
Fausse réassurance	Entre banalisation et mensonge	Assumer - Attendre – Lieu sûr...
Mensonges	Donner de fausses informations pour se protéger	Présenter la vérité – Un morceau de vérité – Assumer que l'on ne sait pas
Rationalisations	Justifier son comportement Discours factuel fermé	Accepter le point de vue du patient Valider - Reconnaître



SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE DU SOIGNANT

Exercice
Souvenir de
réussite

20 min

- Par groupe de 4 :
- 5 min pour raconter aux autres quelques chose que l'on sait bien faire
- Attention au temps ++



EXERCICE ÉPREUVE SURMONTÉE

- A deux, on tourne
- 10 minutes
- Faire parler le patient sur un souvenir d'épreuve surmontée.

Hypnose
conversationnelle

- Focaliser sur la réussite ++
- Tisser ce qui a été difficile avec ce qui est réussi
- Reformuler





Formation



croix-rouge française

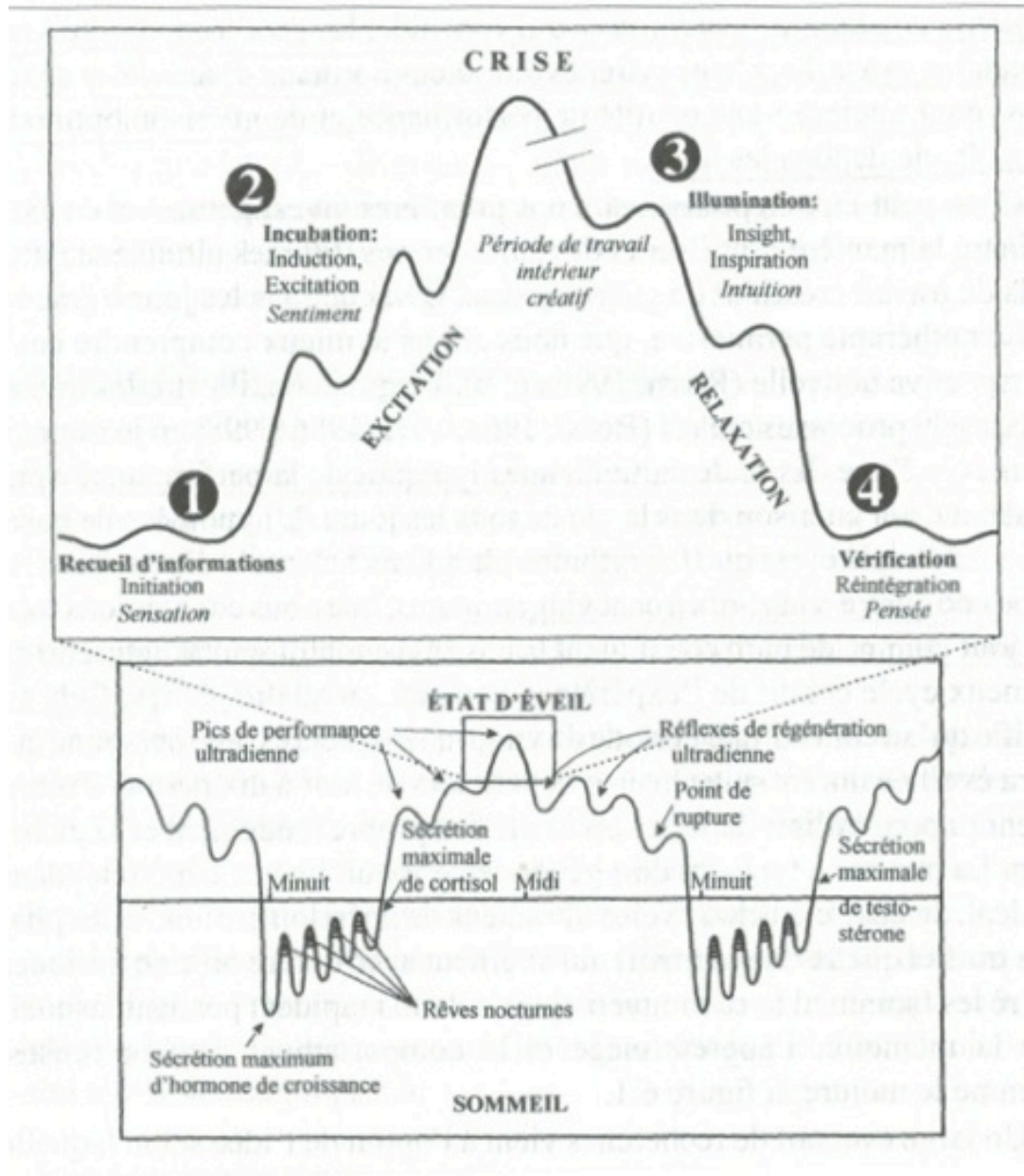
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



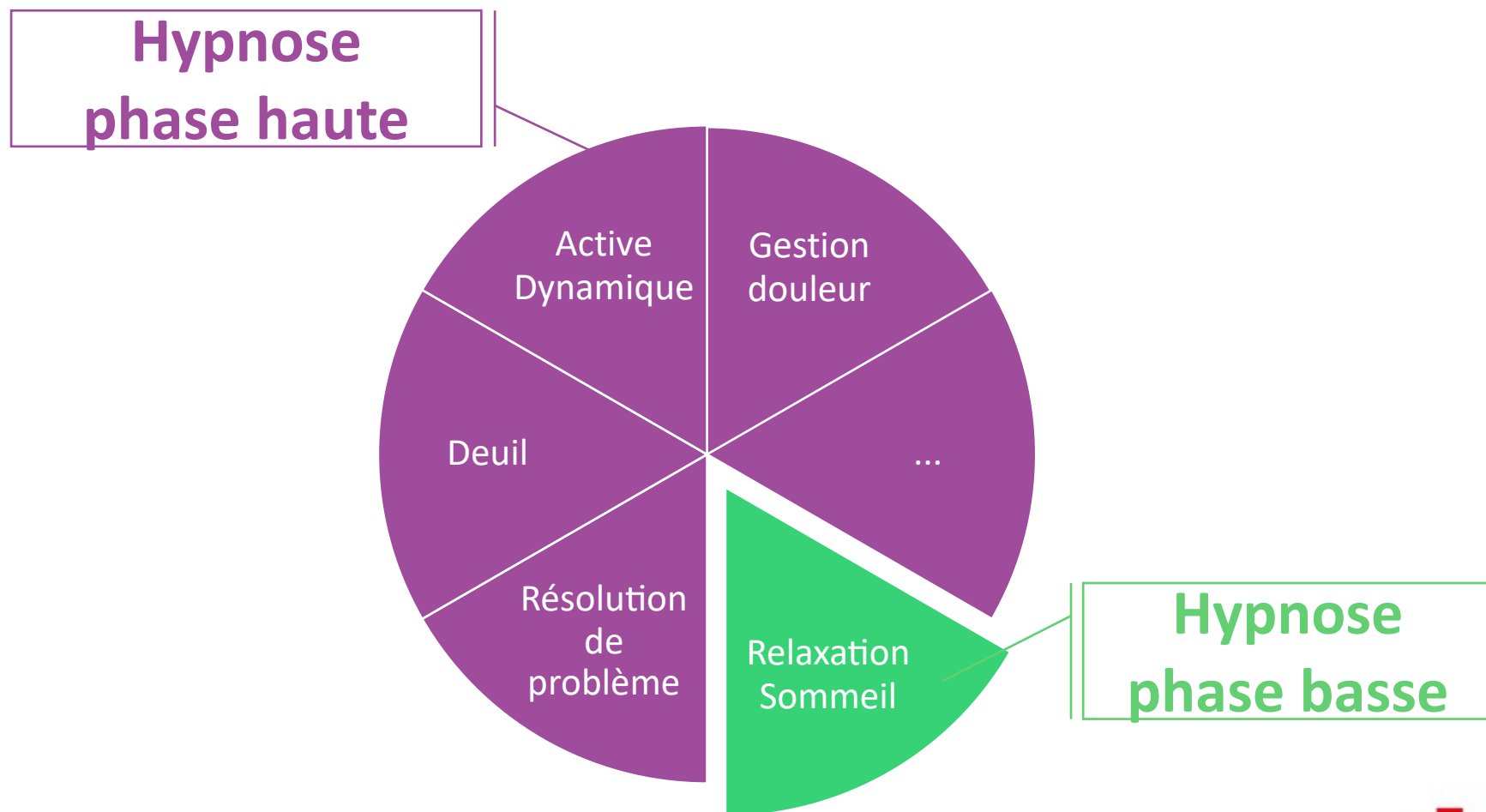
L'autohypnose



TROUVER SON RYTHME



HYPNOSE PHASE BASSE – PHASE HAUTE



SYNTHÈSE DES DEUX JOURS

- Révisions générales des exercices
- Mises en situations professionnelles

BIBLIOGRAPHIE

- É. Lelarge, I. Prévot-Stimec, Prendre soin de soi par l'autohypnose, Dunod, 2017.
- A. Bioy, Que Sais-je ? L'hypnose, PUF, 2017.
- Aide-mémoire – Dunod
 - L'hypnose
 - L'hypnose en soins infirmiers
 - Hypnoalgésie, hypnosédation
 - Hypnothérapie, hypnose médicale
 - Construire la communication thérapeutique avec l'hypnose
- ...



Prendre soin
de soi
par l'
autohypnose

90mn
d'entraînement
audio
70 exercices
progressifs



Élise Lelarge • Isabelle Prévot-Stimec

DUNOD

Etat favorable du soignant

→ → → Etat favorable du patient

www.autohypnose-integrative.com

autohypnose@autohypnose-
integrative.com

