



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

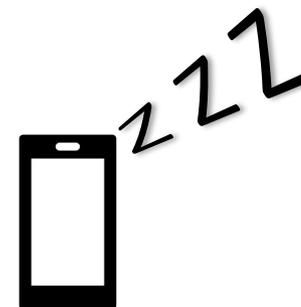
Elise Lelarge

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. »

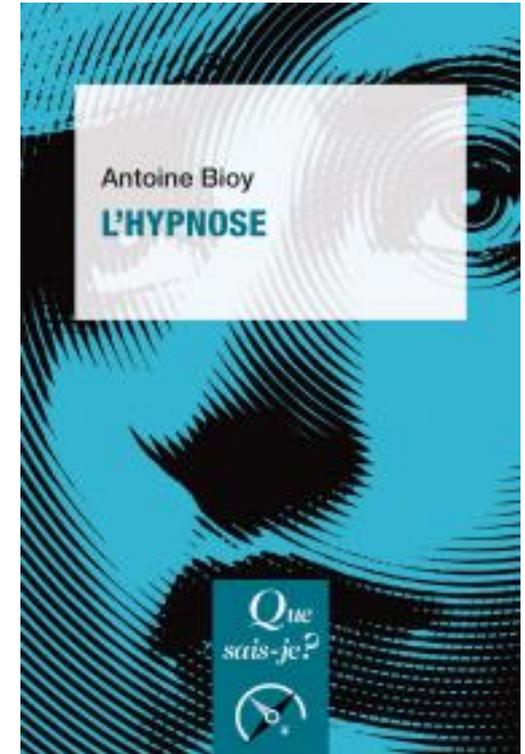


François Roustang

- 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



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 ÉRIKSONNIEN 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)

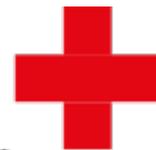
- Meilleure gestion de la communication / relation
- Plaisir (ludique)
- Autohypnose
- Récupération post travail
- ...

## 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

|



croix-rouge française

# 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)



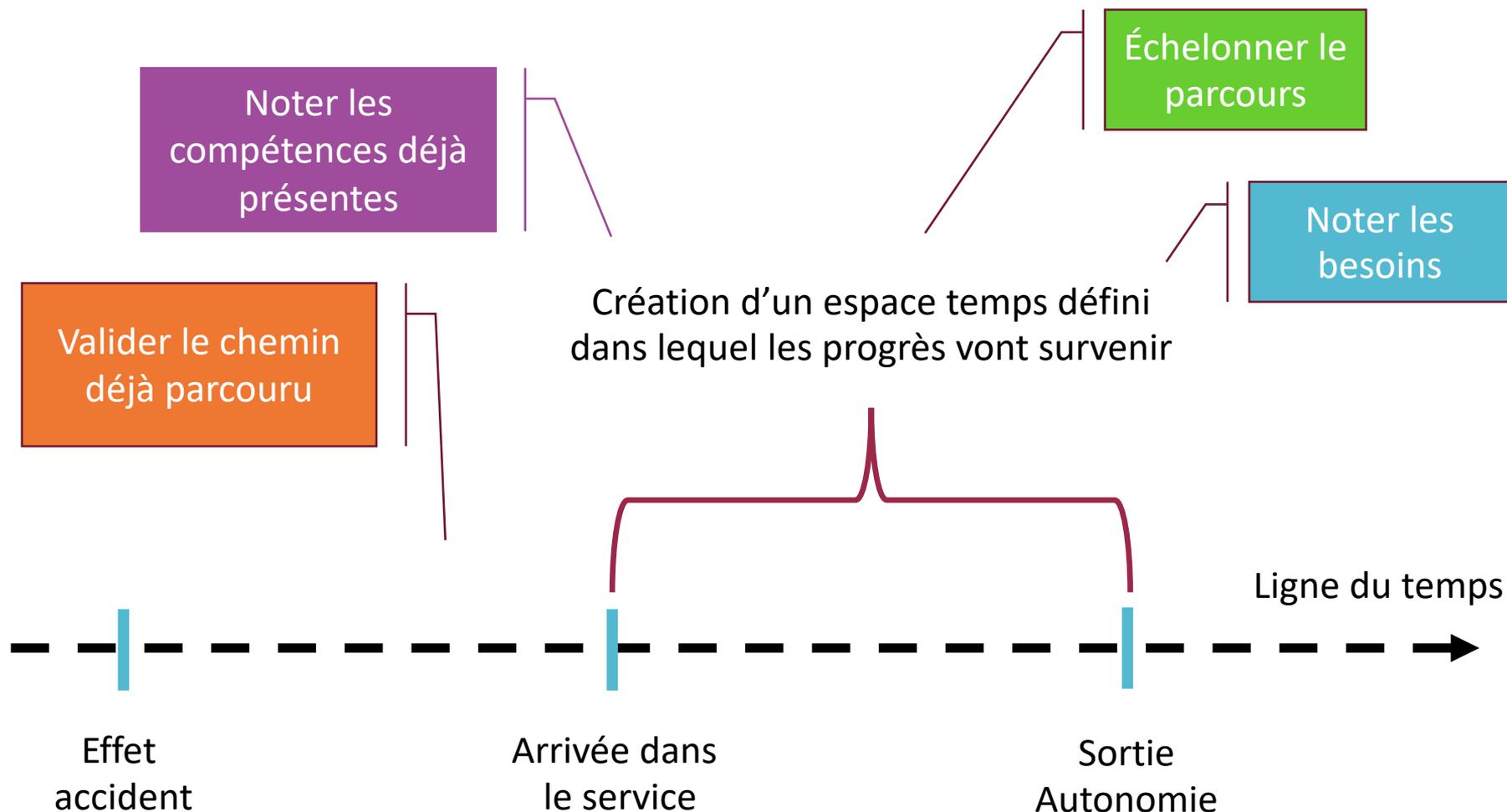
# PREMIÈRE EXPÉRIENCE HYPNOTIQUE



# 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



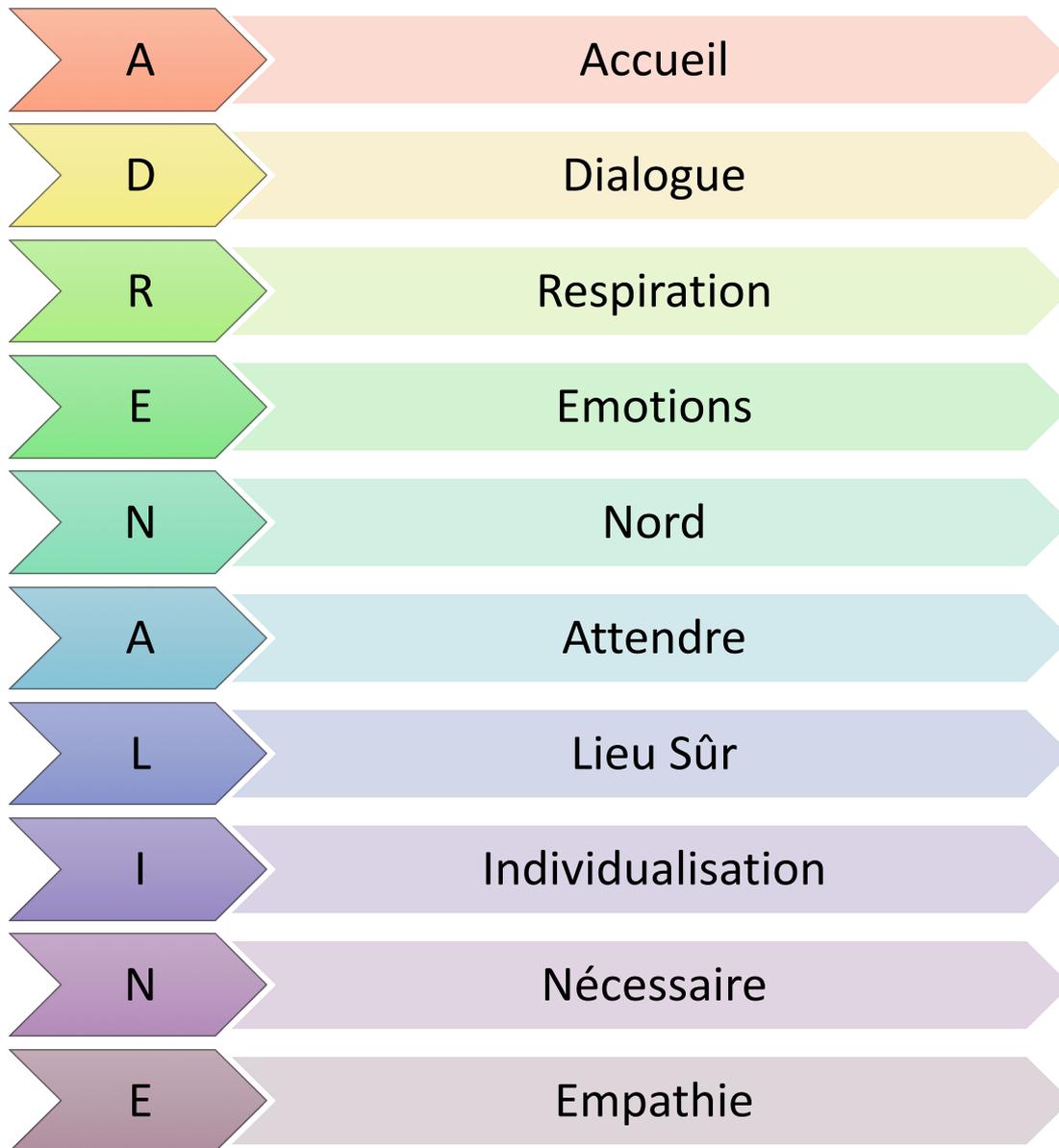
croix-rouge française

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

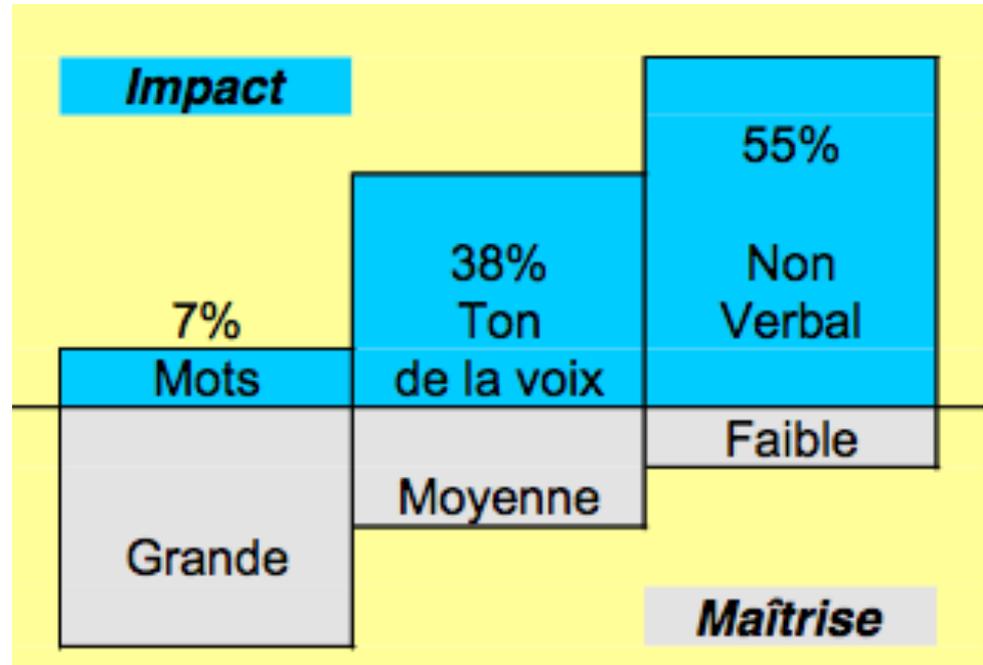
A

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

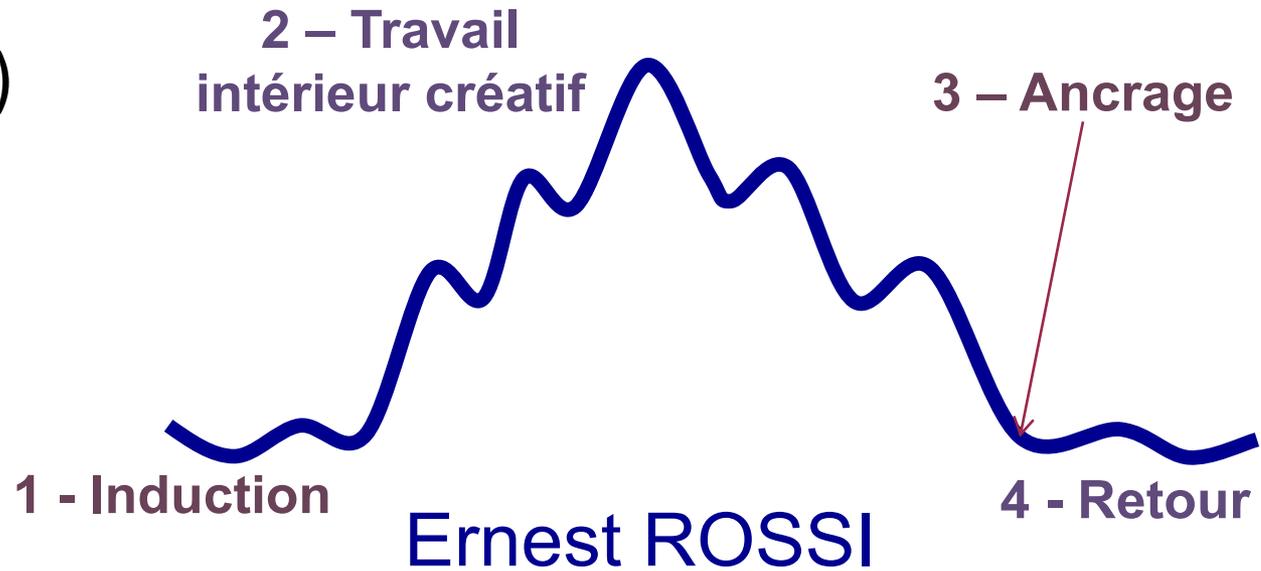
Exercice  
Ancrage du  
présent

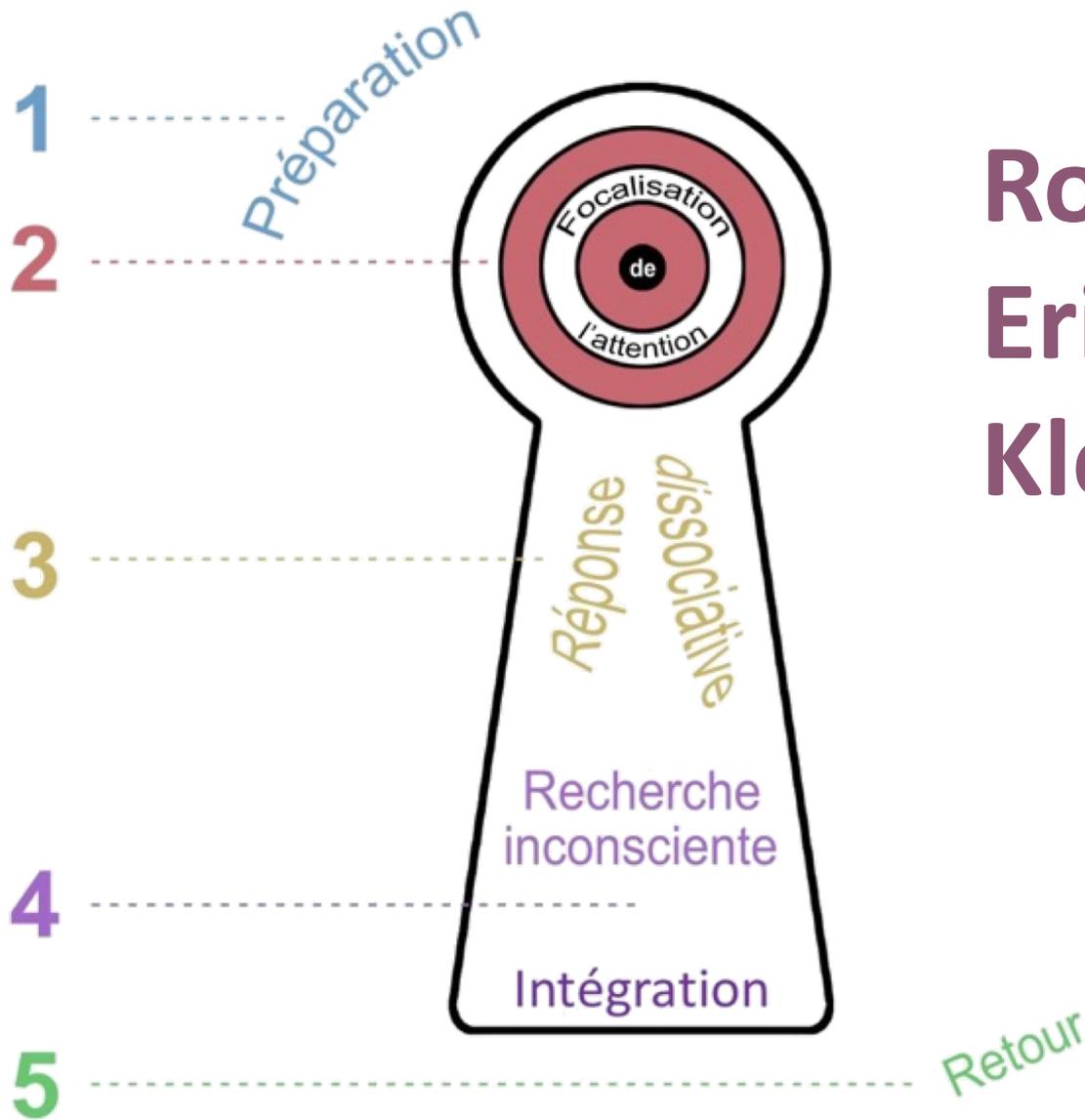
Exercice  
Bouclier



# 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

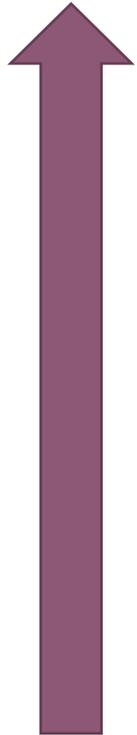
- Moyen pour le patient de réutiliser l'expérience hypnotique
  
- Image
- Geste
- Musique
- Objet...

# 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...

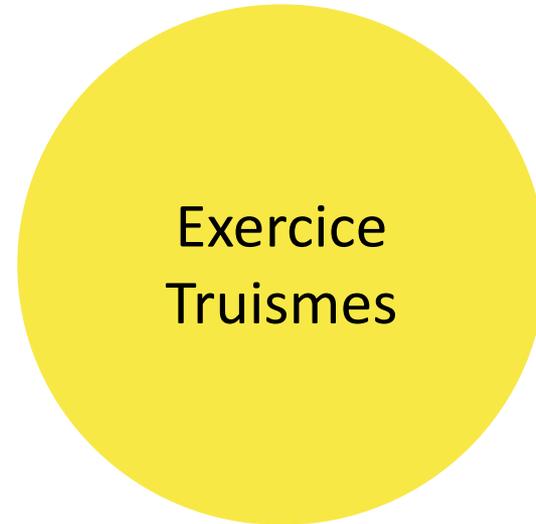
## OUVERTES

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
<b>Projection</b>	Mettre la faute sur l'autre	Développer ses capacités à assumer les erreurs même non comises...
<b>Banalisation</b>	Tenter de diminuer le problème	Reconnaître la spécificité de l'expérience de ce patient-là
<b>Fausse réassurance</b>	Entre banalisation et mensonge	Assumer - Attendre – Lieu sûr...
<b>Mensonges</b>	Donner de fausses informations pour se protéger	Présenter la vérité – Un morceau de vérité – Assumer que l'on ne sait pas
<b>Rationalisations</b>	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

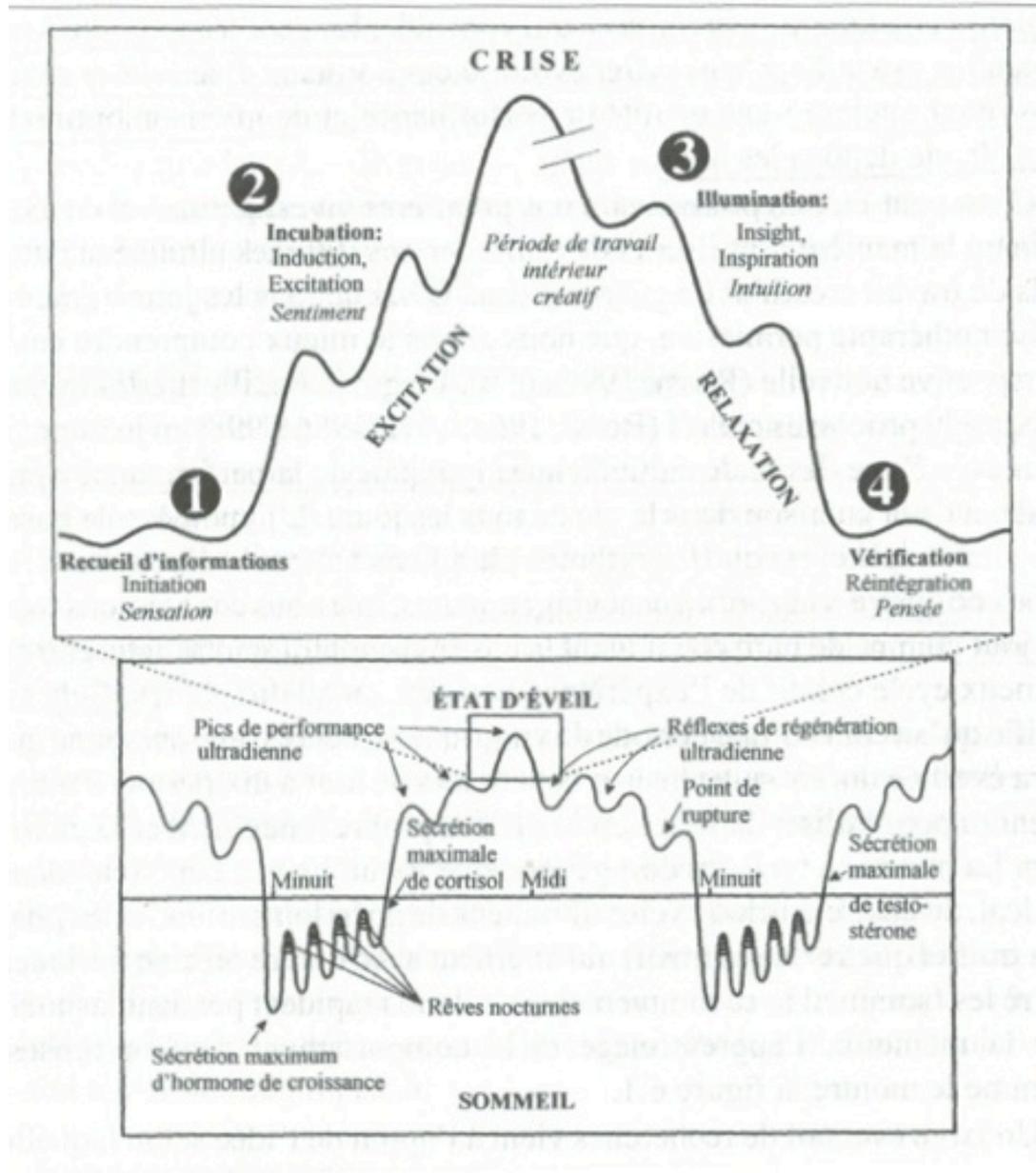
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



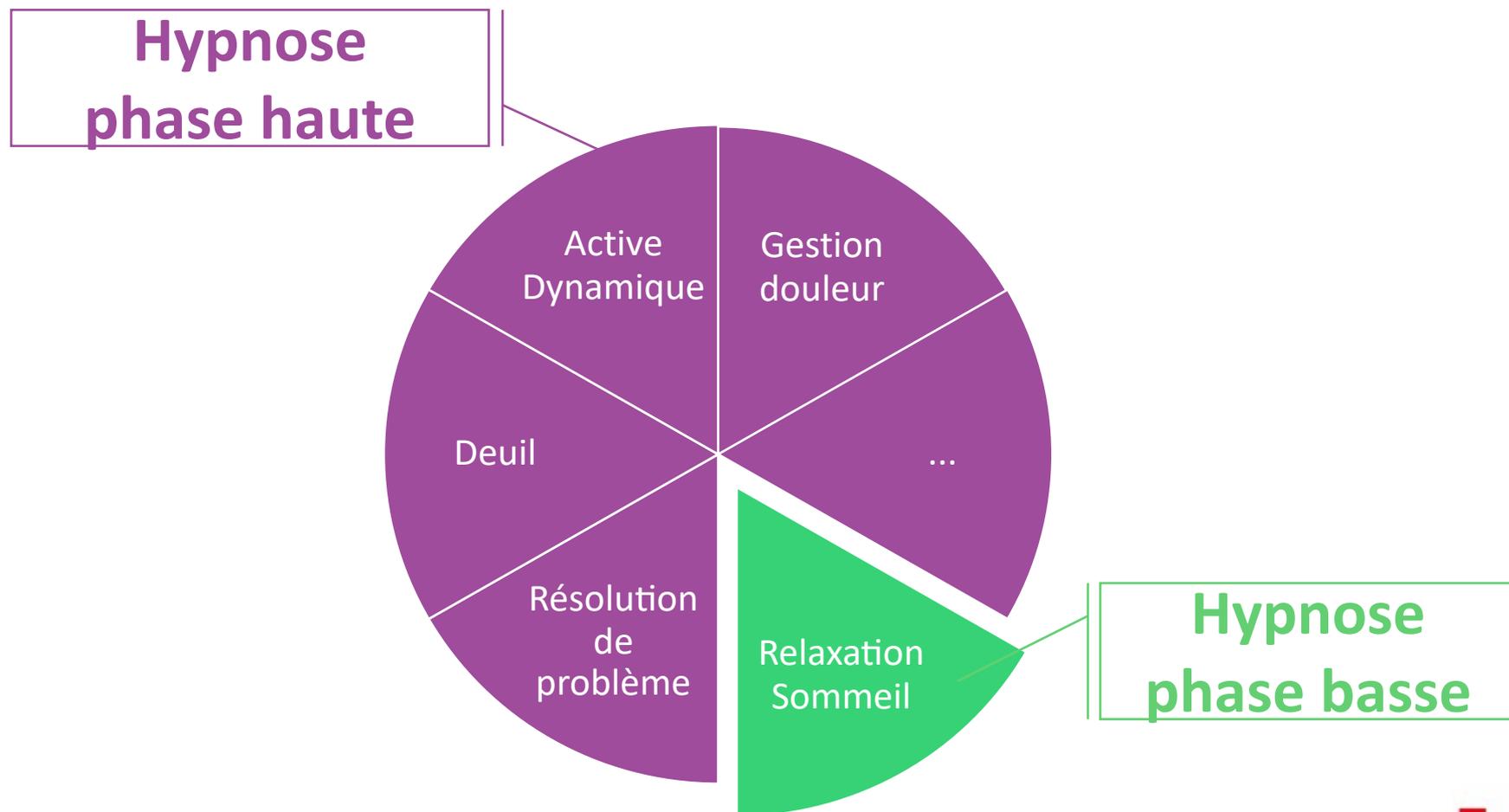
# L'autohypnose



# 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](http://www.autohypnose-integrative.com)

autohypnose@autohypnose-  
integrative.com

