

# A.D.R.E.N.A.L.I.N.E.

Les 10 clés de la communication  
thérapeutique avec l'hypnose.

## 25 cartes d'entraînement

Une activité par jour sur 25 jours (5 semaines)

La lettre renvoie  
au cours → **A** **1** ← Le n° fait  
référence à  
correspondant l'ordre des cartes

Il est plus simple de s'entraîner sur un objectif  
clair en faisant une seule chose à la fois.  
Prenez les cartes dans l'ordre et concentrez-vous  
sur l'activité proposée le plus souvent possible  
au cours de votre journée.  
Plus vous devenez à l'aise, plus vous pouvez  
combinaison les cartes entre elles.

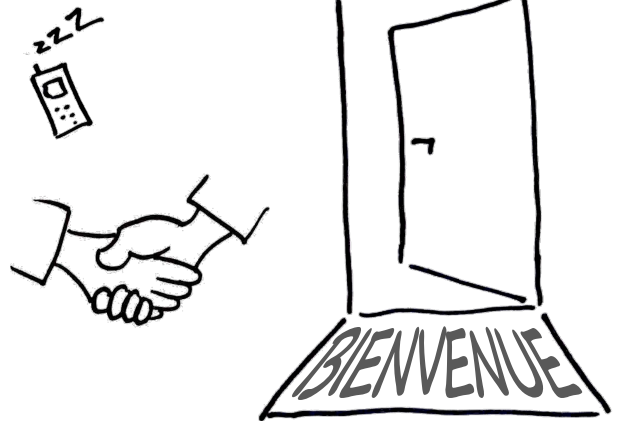
*L'hypnoattitude*

Chaque jour, un conseil pour adopter  
une communication hypnotique  
et favoriser l'alliance thérapeutique.

Réalisé par Elise Lelarge – médecin psychiatre – formatrice  
indépendante en hypnose thérapeutique et autohypnose.

## Accueil

**A** **1**



*L'hypnoattitude*

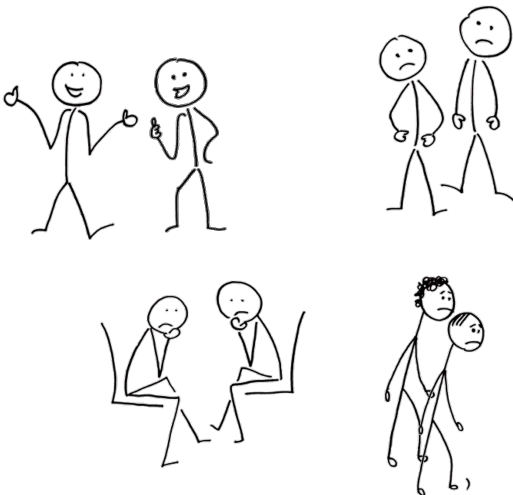
Je suis attentif à l'environnement :  
Où suis-je ?  
Avec qui ?  
Pour faire quoi ?  
Je connais les éléments du dossier.

→ Je crée le contact avec le patient

© Elise Lelarge 2021

## Posture

**R** **2**



*L'hypnoattitude*

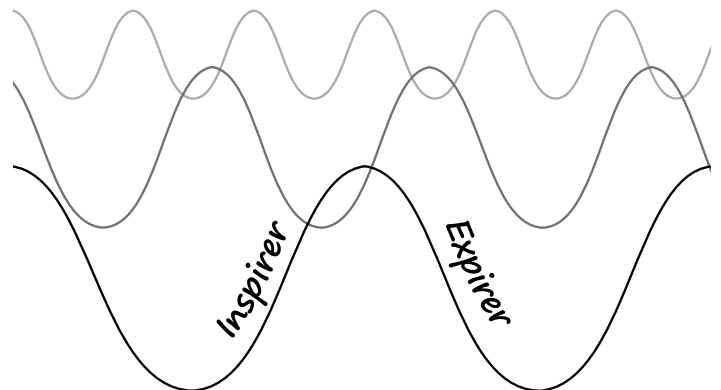
J'observe la position de mon interlocuteur.  
Je me synchronise sur sa posture,  
comme dans un miroir.

- Position du corps.
- Rythme auquel la personne bouge.
- Direction de son regard.

© Elise Lelarge 2021

## Respiration

**R** **3**



*L'hypnoattitude*

J'observe ma respiration.  
Je repère celle du patient.  
Je cherche à synchroniser ma respiration  
sur celle du patient.

→ Je peux ensuite modifier mon rythme  
respiratoire pour accompagner le patient vers un  
rythme plus lent.

© Elise Lelarge 2021

## Musique de la voix R 4

*accelerando . con espressione  
vivacissimo . adagio .  
decrecendo . espressivo . forte  
allegro . crescendo . andante  
delicato . piano . moderato .  
un poco piano . diminuendo .  
un poco forte . lento .  
mezzo forte . pianissimo .  
rallentando . tranquillo .*

### L'hypnoattitude

Je synchronise la hauteur et le ton  
de ma voix, le rythme de mes paroles...

- Les cartes 2, 3 et 4 permettent de créer  
la relation non verbale. +++
- Y revenir en cas de problème.

© Elise Lelarge 2021

## Mots du patient D 5

J'ai laissé mon chien  
chez les voisins...

Vous avez laissé  
votre chien  
chez les voisins...

J'ai un peu peur  
de ce qui va m'arriver...

Vous avez un peu peur  
de ce qui va vous arriver...

### L'hypnoattitude

Je cherche volontairement  
à répéter les même phrases,  
utiliser les mêmes mots que mon patient.

- Cela procure au patient  
le sentiment d'être compris.
- Attention au non verbal !

© Elise Lelarge 2021

## Négations = NON D 6

Ne vous inquiétez pas...

Ahhh !  
Au secours...

Ce ne vas pas  
vous faire mal...

Aïe Aïe Aïe !  
Si c'est vrai, pourquoi  
me dit-il ça ?

### L'hypnoattitude

Le conscient n'entend pas les négations.  
Je surveille mon langage.  
Je fais la chasse aux négations des mots freins.  
Je remplace par des mots moteurs.

- Nous sommes là pour nous occuper de vous...
- Ce soin va vous soulager...

© Elise Lelarge 2021

## Négations = OUI D 7

Bla... Vous savez c'est vraiment  
dur... Bla... Bla... Bla... Bla... Pffff... Bla...  
Bla... Bla... Bla... Et j'ai mal et ça va pas...  
Bla... Bla... Bla... Bla... Ma femme  
non plus... Bla... Bla... Bla... Bla...

Ce n'est vraiment  
**pas simple,**  
**en ce moment\*,**  
pour vous...

### L'hypnoattitude

Je cherche volontairement  
à nier des mots moteurs.

Message au conscient → ce n'est pas simple  
valide le vécu du patient

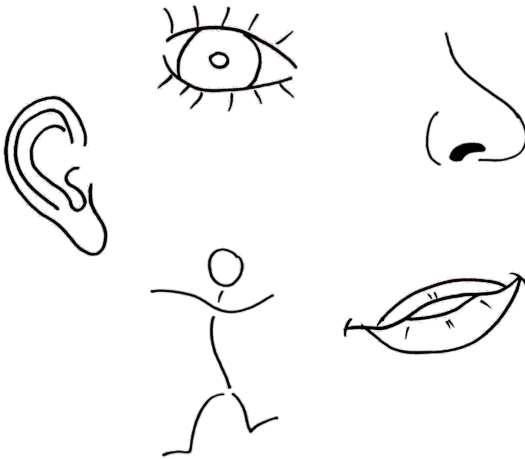
Message à l'inconscient → entend le mot **simple**

\* + : recadrage temporel

© Elise Lelarge 2021

# VAKOG

D 8



L'hypnoattitude

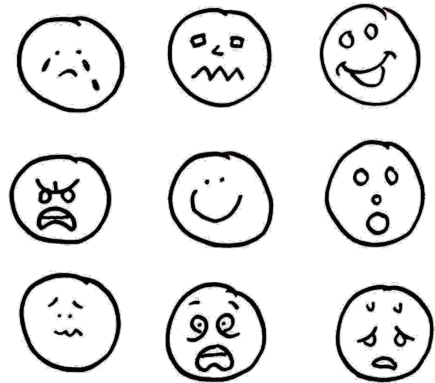
Je repère les mots sensoriels employés par le patient.

→ J'utilise des mots des mêmes canaux sensoriels que lui.

© Elise Lelarge 2021

# Émotions

E 9



L'hypnoattitude

Je repère le type d'émotion exprimé par le patient.

→ Émotion adaptée.

→ Émotion adaptée et exacerbée.



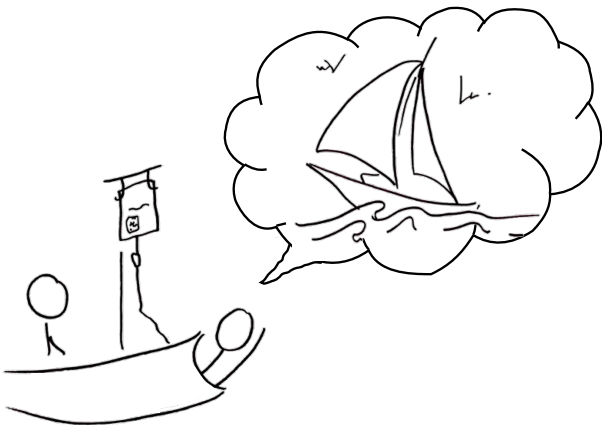
→ Émotion pathologique  
Sidération, Transformation, Déni



© Elise Lelarge 2021

# Expertise du patient

E 10



L'hypnoattitude

Je fais parler mon patient sur son domaine de compétence.

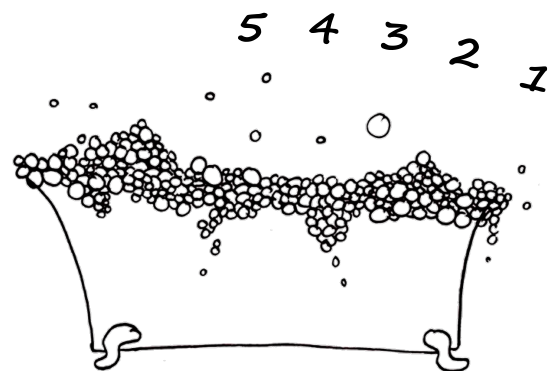
→ Changement du cadre de référence.

→ Sentiment de sécurité lié à la compétence.

© Elise Lelarge 2021

# Enrichissement sensoriel

E 11



L'hypnoattitude

Je détaille l'environnement sensoriel du patient

→ Je l'aide à créer un bain de sensations.

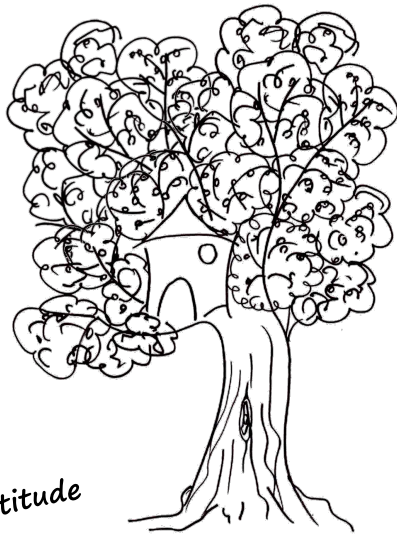
→ Effet mousse.

→ Focalise sur le présent. Sentiment de réassurance (évite les pensées anxiogènes).

© Elise Lelarge 2021

## Lieu sûr

L 12



L'hypnoattitude

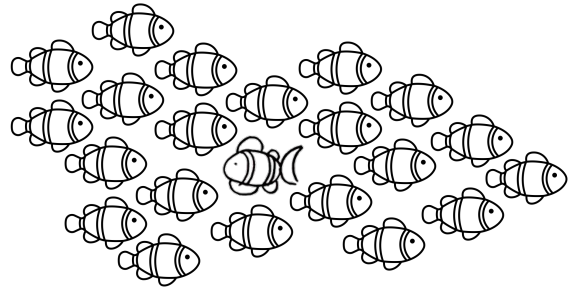
Je construis mon lieu sûr à partir d'une expérience réussie où je me suis senti compétent.

→ Je m'entraîne pour le retrouver facilement grâce à un ancrage - mot, image, geste.

© Elise Lelarge 2021

## Créativité

L 13



L'hypnoattitude

Je cherche à faire les choses de façon différente voire inhabituelle.

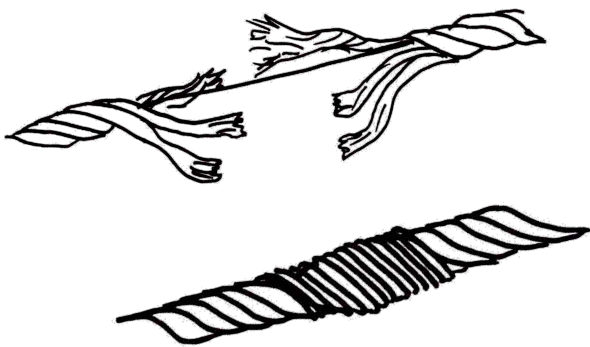
→ Plus je m'entraîne plus c'est facile.

→ Plus j'ai d'idées nouvelles plus j'ai de nouvelles idées.

© Elise Lelarge 2021

## Faire des liens

D 14



L'hypnoattitude

Plus... plus...  
Moins... Moins...  
Et... Et... Et... Et... Et... Et...  
Comme... donc...

→ J'associe les choses entre elles  
La communication devient fluide

© Elise Lelarge 2021

## Patient acteur

E 15

Vous préférez que je pose votre perfusion sur votre bas gauche ou votre bras droit ?

Je mets le masque à oxygène en place et ensuite vous pouvez le tenir vous-même.

L'hypnoattitude

Je demande au patient de participer à ses soins.  
Je lui confie des tâches spécifiques.  
(sauf s'il ne veut pas)

→ Tenir des objets.

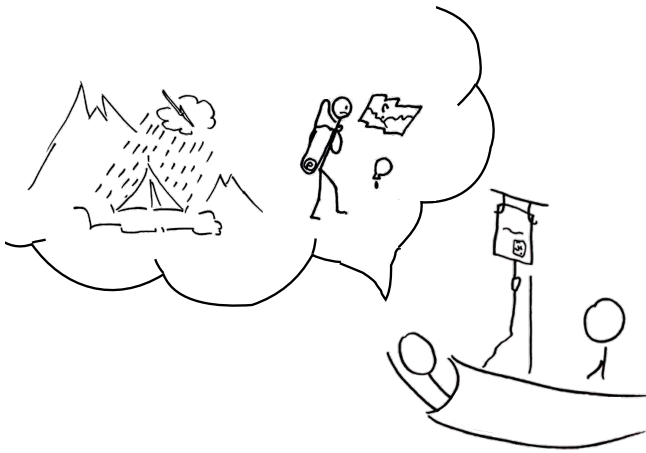
→ Donner son avis sur une façon de faire.  
(choix illusoire)

→ **Être acteur permet de mieux faire face à une situation.**

© Elise Lelarge 2021

## Épreuve surmontée

E 16



L'hypnoattitude

J'accompagne le patient dans le récit d'une situation difficile qu'il a réussi à surmonter.

- Congruence entre le souvenir et la situation actuelle.
- Réactualisation des compétences liées à une épreuve surmontée.

© Elise Lelarge 2021

## Truisme mots valises

D 17

Que c'est agréable...  
quand c'est agréable...

Quand vous êtes installé confortablement...  
c'est confortable le confort...

Vous respirez quand vous respirez...  
Vous inspirez pendant l'inspiration et  
vous expirez pendant l'expiration...  
Puis vous respirez de nouveau...  
à votre propre rythme...

L'hypnoattitude

Je utilise volontairement des mots flous, évidents et répétitif.

- Cela aide le patient à s'installer dans l'ici et maintenant des sensations du corps.

© Elise Lelarge 2021

## Créer de la continuité

E 18



Évènement désagréable

L'hypnoattitude

Je fais attention à ce que le patient sente de la continuité dans les soins.

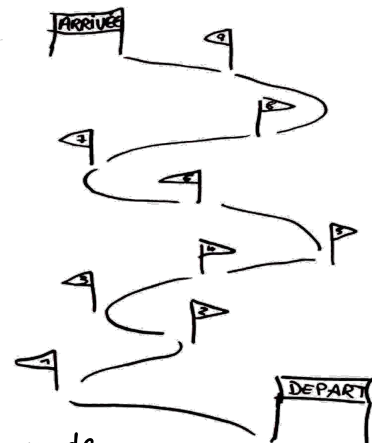
- Partir de là où en est le patient.

Faire des boucles en répétant les mêmes éléments en A et en B → Amnésie.

© Elise Lelarge 2021

## Orienter sur le but

N 19



L'hypnoattitude

Le parcours de soin est comme une randonnée.

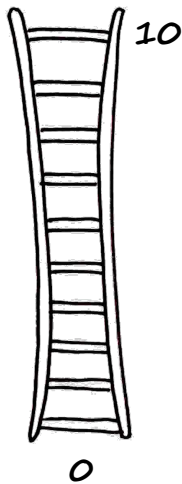
Tel un guide de haute montagne, j'accompagne le patient.

- Je l'oriente, je le soutiens.
- Je détermine la taille des étapes.
- C'est le patient qui marche.

© Elise Lelarge 2021

# Échelles

N 20



L'hypnoattitude

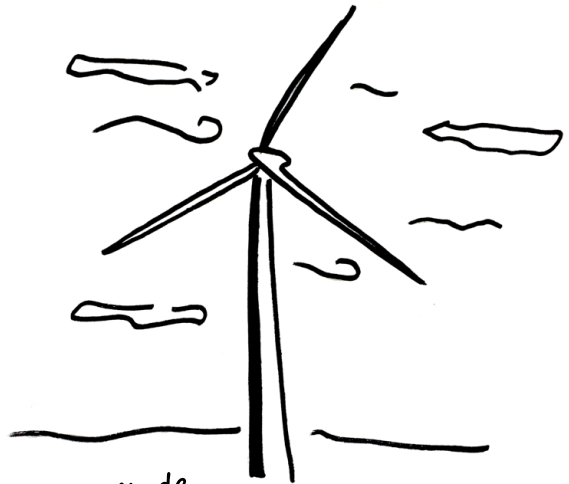
J'évalue la situation du patient par des échelles.

- Sur une échelle de 0 à 10 où 10 représente le maximum de confort...
- Sur une échelle de 0 à 10 où 10 représente que vous avez parfaitement compris...

© Elise Lelarge 2021

# Utiliser

I 21



L'hypnoattitude

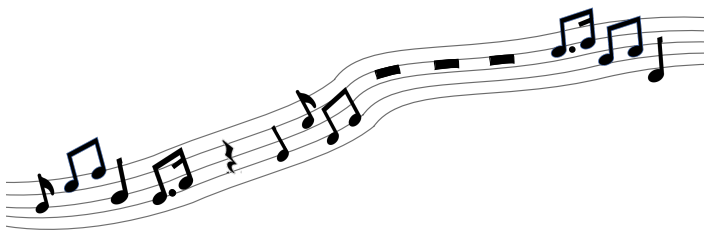
J'utilise les éléments présents dans l'environnement.

- J'utilise les mots ou les idées du patients.
- J'utilise les objets, les situations, les imprévus...  
« Tout ce qui est sous ma main. »

© Elise Lelarge 2021

# Attendre

R 22



L'hypnoattitude

« Si je veux gagner du temps, je ralentis... »

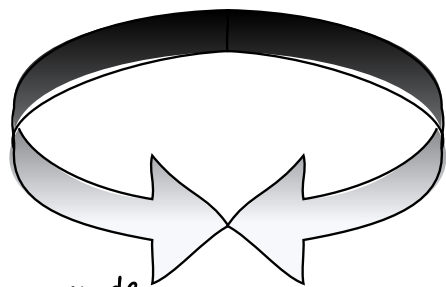
- Faire des pauses...
- Permet de donner le temps de germer à une bonne idée...

MEILLEURE RESSOURCE

© Elise Lelarge 2021

# Réassocier

N 23



L'hypnoattitude

La situation liée à la maladie et aux soins entraîne naturellement un état de choc et un risque de dissociation.

**Effet traumatique**

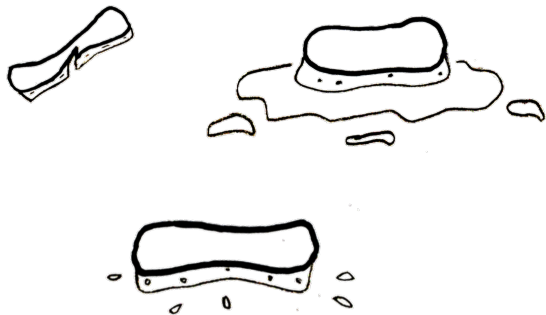
(arrêt sur image, compréhension partielle, réactions émotionnelles inadaptées...)

- Je repère les patients dissociés.
- Je les aide à se réassocier.
- 5 4 3 2 1 + Ici et maintenant.

© Elise Lelarge 2021

# Empathie

E 24



L'hypnoattitude

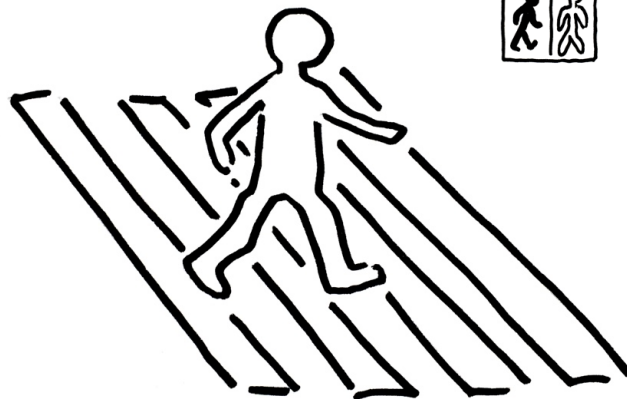
Je surveille mon lien avec le patient.  
À quel point est-ce que je suis capable  
de comprendre ce qu'il vit tout en  
sachant que ce n'est pas mon histoire ?

- Éponge trop sèche = indifférence
- Éponge trop mouillée = contagion émotionnelle
- Éponge bien essorée = 😊

© Elise Lelarge 2021

# Si ça marche continuez

N 25



L'hypnoattitude

J'apprends tous les jours.

- Je teste de nouvelles idées.
- Je continue ce qui marche.

© Elise Lelarge 2021