

# L'hypnose en Imagerie Médicale

L'hypnose véhicule généralement une image peu sérieuse et peu sécurisante, évoquant les spectacles de music hall où elle sert de faire valoir à l'hypnotiseur.

L'hypnose utilisée dans le milieu médical n'est ni de la magie, ni le moyen pour un individu d'exercer un pouvoir sur un semblable.

Ce mode de fonctionnement mental est couramment observé dans la vie quotidienne : ce sont tous ces instants où l'attention consciente décroche de ce qui l'environne (conduite automatique en voiture, en transport en commun, lors d'une réunion ennuyeuse, etc...).

L'hypnose est à la fois un état naturel et provoqué, qui permet au sujet d'accéder à ses ressources intérieures.



© Andres Rodriguez/ Fotolia.com

## Réponses à 3 idées reçues sur l'hypnose

**“ Dormez, je le veux ! ” Avec l'hypnose, on dort.**

Dérivé du grec qui signifie “ sommeil ”, l'hypnose n'a pourtant pas grand chose à voir avec le fait de dormir. Bien au contraire, il s'agit d'un état de conscience modifié, une forme de concentration interne.

**“ Vous ferez tout ce que je vous dirai ” Peut-on être manipulé ?**

La relation entre l'accompagnateur et le sujet repose uniquement sur la coopération volontaire, et nul ne peut être hypnotisé contre sa volonté ou sans sa coopération. La personne hypnotisée demeure la même personne. L'hypnose ne fonctionne que dans la mesure où le patient est motivé, et il doit entrer activement en hypnose. Une suggestion contraire à la morale du patient le fait sortir instantanément du processus d'hypnose.

**“ Cela ne marche que sur des personnes faibles ”**

L'hypnose est moins rapide et moins efficace sur les personnes fragiles. Au contraire, les gens en bonne santé mentale sont plus facilement réceptifs.

## Utilisation de l'hypnose médicale dans un service d'imagerie

Dans le milieu hospitalier, le recours à l'hypnose est de plus en plus fréquent. Cette technique est utilisée comme une aide dans la gestion de la douleur et de l'anxiété, par du personnel soignant (anesthésistes, infirmières, manipulateurs, radiologues), formé spécifiquement. Il est important de souligner que cette pratique vient toujours en complément des méthodes habituelles d'analgésie, et jamais en substitution.



© Oleg Andrenko / Fotolia.com

En Imagerie médicale, l'hypnose est proposée pour les examens :

- radiologiques des enfants, en l'adaptant à leur âge afin de réduire leur peur (par exemple, la fabrication de bulles qui distrait les plus petits).
- d'IRM ou de TEP scanner à des patients claustrophobes ou angoissés par la machine, en les aidant à se souvenir d'un endroit où ils peuvent se sentir en sécurité.
- de ponction ou de biopsie afin de diminuer toutes sensations déplaisantes. Par la relaxation et la visualisation, nous leur permettons de se concentrer sur un vécu agréable afin de se tenir le plus à distance possible du geste en cours.

Le soignant accompagne le patient en utilisant un vocabulaire positif, affirmatif et réconfortant en évitant des termes suggérant la douleur (« L'examen est supportable » plutôt que « vous n'aurez pas mal » ; « faire l'anesthésie » plutôt que « piquer »).

Le choix des mots est très important, ils doivent induire du confort, du calme et des sensations agréables. Le corps étant sensible au langage imagé, employer des métaphores mobilise les ressources imaginaires du patient pour arriver à une forme d'analgésie. L'utilisation de l'hypnose requiert donc sa collaboration et lui permet aussi d'être acteur de sa prise en charge.

Le personnel soignant pratiquant l'hypnose guide chaque patient vers ses ressources intérieures : des moments de détente, des lieux de sérénité, des paysages aimés, des couleurs préférées ou des activités appréciées.

L'introduction de l'hypnose dans un service d'imagerie permet :

- d'améliorer la prise en charge en étant plus attentif, plus à l'écoute, en utilisant un comportement congruent pour évacuer toute angoisse et réduire les sensations douloureuses.
- d'instaurer une ambiance sereine qui bénéficie au patient.



© Pedro Lombardi / Institut Curie