

HYPNOSE CONVERSATIONNELLE : LE CHOIX DES MOTS



Stéphanie PICHARD, Infirmière, CALYDIAL, VIENNE

En tant que soignants en hémodialyse, nous exerçons un métier axé à la fois sur la technique et le relationnel, au cours des soins. Il est important de rassurer et de mettre en confiance le patient, c'est possible en utilisant l'hypnose conversationnelle.

Tout d'abord il est important de définir l'hypnose et plus particulièrement l'hypnose conversationnelle afin de chasser les idées reçues qui planent encore sur cette technique et sa pratique.

Définitions

Selon Jean Godin, médecin qui a fondé en 1992 l'Association Francophone de la Nouvelle Hypnose, l'hypnose est « un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur ».

L'hypnose que nous pratiquons n'a donc rien à voir avec l'hypnose spectacle, elle peut ainsi être qualifiée d'hypnose médicale ou thérapeutique, définie ainsi par Jean-Marc Benhaïem, praticien hospitalier qui a créé en 2001 le premier diplôme universitaire d'hypnose médicale à la Pitié-Salpêtrière, « l'hypnose thérapeutique est une expérience relationnelle mettant en jeu des mécanismes physiologiques et psychologiques permettant à l'individu de mieux vivre, d'atténuer ou de supprimer une pathologie douloureuse aiguë ou chronique ».

L'hypnose est simplement un état de conscience modifié, il en existe deux types :

- L'hypnose formelle qui nécessite un thérapeute formé à l'hypnose et qui amène le patient en transe hypnotique. Cela demande un moment d'induction pour accéder à cette transe, état dans lequel l'esprit du patient se transporte dans un ailleurs. Cela demande du temps et une formation particulière.
- Et il y a l'hypnose conversationnelle, qui est une stratégie de langage. Elle se sert de principes de communication utilisés en hypnose comme les sug-

gestions indirectes, les images métaphoriques, la confusion de langage, pour que le patient perçoive autrement le monde qui l'entoure. Cette technique est simple, rapide et peut être effectuée par tous les soignants qui y sont sensibilisés.

Rappelons enfin que la transe hypnotique est aussi un état naturel dans lequel nous nous mettons sans en avoir conscience.

C'est le cas quand on est captivé par un livre, un film et qu'on ne perçoit pas les bruits environnants. Lorsque notre pensée divague au cours d'une réunion, on dit être dans la lune mais en réalité on est en transe hypnotique, notre esprit est ailleurs.

Dernier exemple: c'est la conduite automatique; sur un trajet régulier ; on s'aperçoit qu'on est déjà arrivé. En effet, nos pensées étaient absorbées, par exemple, par le travail, nos futures vacances et nous ne nous sommes pas rendu compte des kilomètres. Pourtant nous n'avons pas fait d'erreurs de conduites ni enfreint le code de la route.

L'hypnose permet donc de pouvoir nous évader, de lâcher prise, notre corps est là et notre esprit est ailleurs. Cette capacité est très utile au moment des soins, comme la ponction de la fistule artérioveineuse, qui a lieu au moins trois fois par semaine et qui peut générer stress, angoisse et inconfort chez les patients et les soignants.

L'hypnose conversationnelle, c'est d'abord bannir les mots qui font mal et qui font peur : piquer, piqûre, aiguille, douleur, mal...Il faut éviter les termes négatifs.

« Attention je pique ! » peut être remplacé par « Je pose les plumes », « J'installe le cathéter ».

Ainsi, dans cet exemple, le mot plume remplace aiguille, c'est un terme plus doux, plus léger qui contribue au confort du patient et fait baisser son niveau de stress.

Au moment du test du matériel de ponction, à la place de demander « Vous avez des douleurs ? » on peut dire « Il y a des sensations dans le bras ? ». On demande au patient ce qu'il ressent sans induire le mot négatif de douleur, on ne lui suggère pas qu'il peut avoir mal.

En hypnose conversationnelle, la communication est modifiée, il faut choisir ses mots et faire le choix de termes apaisants et rassurants, la parole devient alors un soin, un élément thérapeutique qui permet d'installer et de créer, pour le patient, un univers serein et confortable.

L'hypnose formelle est une prise en charge verbale du patient qui vise à le rassurer et à le reconforter. A cette communication thérapeutique, on peut associer des techniques supplémentaires afin de détourner l'attention du patient et de lui faire oublier la ponction.

LA RESPIRATION

Dans un premier temps, on peut se servir de la respiration, on demande simplement au patient de respirer profondément, calmement et de se concentrer sur son souffle. Il prête alors moins d'attention à son bras.

Au fil des séances, cette technique peut être utilisée seule par le patient qui devient alors autonome et peut ainsi gérer seul sa détente.

LA FOCALISATION

On demande au patient de décrire un objet, ce qui se passe par la fenêtre, ce qu'il voit au plafond....

Il faut que le patient se concentre sur cet objet, sa forme, sa couleur. Là encore, l'esprit du patient se focalise sur sa description et il oublie son bras.

LA SATURATION

La saturation est aussi un autre moyen de faire oublier la ponction au patient. Il faut alors lui poser des questions simples rapidement. Une fois la réponse obtenue, on lui pose immédiatement une autre question.

Par exemple, « Vous avez des enfants ? », « Combien ? », « Quels sont leurs prénoms ? », « Quel âge ont-ils ? ». Le patient concentre son attention sur vos questions et la ponction a moins de place dans ses préoccupations.

On peut aussi attirer son attention par une question simple qui nécessite une réflexion. Par exemple « 6X3 ? », le patient cherche alors la réponse et se soucie moins de la ponction.

Enfin, on peut aussi inclure dans notre phrase un mot totalement inventé : « Avez-vous pensé à apporter votre schmilblick ? ».

Là encore le patient cherche la signification du mot, vous fait répéter votre question, son attention est centrée sur tout autre chose que la ponction.

Ces techniques simples et rapides sont faciles à mettre en place. Elles peuvent aussi être très utiles au moment d'un soin comme la réfection d'un pansement ou l'ablation d'agrafes.

Rendre la séance de dialyse plus apaisante, avec moins de stress passe aussi par la gestion du générateur de dialyse. C'est un acteur incontournable en hémodialyse et il est aussi très important de lui réserver un langage rassurant, le patient est à côté, relié à cette machine.

En outre très souvent, en hémodialyse, les salles de soins comprennent plusieurs postes de dialyse à la fois, à proximité les uns des autres, les patients voient et entendent ce qui se passe à côté. Le stress et l'angoisse peuvent devenir assez rapidement contagieux.

Afin de comprendre et de mieux intégrer, pour les soignants, la nécessité de rester calme et posé face aux générateurs et à ses alarmes, j'ai développé deux théories :

► *L'avion*

La première est la théorie de l'avion.

Imaginez-vous assis dans un avion prêt à décoller, vous entendez une conversation entre le pilote et le copilote, ils parlent de l'avion : « Je ne maîtrise pas bien ce

modèle, j'ai été formé très peu de temps dessus, je me souviens à peine des procédures de décollage et d'atterrissage » dit le pilote.

« Celui d'avant était vraiment mieux, la semaine dernière on a failli s'écraser avec cet avion, il est toujours en panne, il y a toujours plein de problèmes techniques » renchérit le copilote.

Seriez-vous détendu, à l'aise, en confiance pendant ce vol ?

Imaginez maintenant tenir de tels propos sur la machine pendant une séance de dialyse, à côté du patient.

Entendre des termes négatifs, mettant en doute la fiabilité du générateur, voire les compétences du soignant, sont un facteur de stress et d'angoisse pour le patient.

Là encore, le choix des mots est primordial, l'emploi de termes rassurants concernant la machine, des gestes calmes et posés permettent aussi d'atténuer le stress que peut constituer le son strident des alarmes.

► **Le « hug machine »**

C'est littéralement le câlin à la machine, ceci est, bien sûr, une image. Cela concerne notre approche, notre comportement, face au générateur, en restant calme, posé, avec des termes positifs, permettent d'identifier plus facilement ce qui produit l'alarme. Notre esprit est plus à même, si on est détendu, de se concentrer sur les lignes et de résoudre le problème.

L'énerverment, l'agacement du soignant face à la machine sont un facteur de stress, cela n'arrête pas plus vite l'alarme, cela ne résout pas plus vite la situation, au contraire, cela nous fait perdre nos moyens et notre capacité de pouvoir analyser la cause de cette sonnerie.

De même l'emploi de la force n'est jamais la solution, taper le générateur ne fait pas mieux fonctionner la machine.

Un comportement calme engendre moins d'angoisse, il est aussi bienvenu de conclure son intervention auprès du générateur par une phrase réconfortante comme : « Elle effectue quelques réglages, tout va bien ».

Tous ces mots ont besoin d'appuis chiffrés afin de démontrer leur efficacité et l'impact positif sur les patients.

LES CHIFFRES

A CALYDIAL, six soignants (trois infirmières, deux aides-soignantes et un néphrologue) ont été formés à l'hypnose au cours de l'année 2014.

Des présentations aux équipes soignantes, lors de réunion de service et du CLUD, ont eu lieu en 2015.

Une large sensibilisation des soignants a pu ainsi être effectuée à l'hypnose conversationnelle.

De plus, un film sur le choix des mots, écrit et réalisé en mars 2016, avec les soignants formés à l'hypnose, au sein de CALYDIAL, met en scène l'accueil d'un patient, la gestion d'une alarme, d'un générateur, ainsi que la ponction d'une fistule, avec deux scénarii opposés, le premier avec l'utilisation des mots qui font peur et qui font mal et le second en utilisant l'hypnose conversationnelle.

Cet outil, à usage uniquement professionnel, a ainsi été utilisé pour amener les soignants à se questionner sur leur langage au cours des soins et à voir ainsi tous les bénéfices de l'hypnose conversationnelle dans leur pratique quotidienne des soins.

En octobre 2015, une évaluation de la douleur et de l'anxiété auprès des patients, au moment de la ponction a été réalisée, une étude similaire avait eu lieu en 2008, alors qu'aucun soignant n'avait eu de formation à l'hypnose.

A chaque fois, l'échelle de cotation est de 0 à 10, pour la douleur et l'anxiété, 0 correspondant à aucune douleur ou anxiété et 10 à une douleur et une anxiété intense.

En ce qui concerne la douleur voici quelques résultats :

- En 2008, 35% se cotaient à 0 et 55% en 2015.
- En 2008, plus de 50% se situaient entre 1 et 5 contre 30% en 2015.
- Par contre, peu d'écart pour les douleurs supérieures à 6, elles étaient de 13% en 2008 et 14% en 2015.
- Pour l'anxiété, 38% se cotaient à 0 en 2008 et 69% en 2015, pour les anxiétés de 1 à 5, elles concernaient plus de 40% des patients en 2008 contre 23% en 2015.
- En 2008, plus de 15% des patients avaient une anxiété supérieure à 6 et 6% en 2015.

Ainsi, il y a une nette baisse de l'anxiété depuis 2008, l'absence de douleur au cours des ponctions s'est accrue, seules les douleurs intenses ont peu évolué.

Au sein de CALYDIAL, sous l'impulsion des soignants formés à l'hypnose, les autres soignants se sont largement appropriés les techniques de respiration et de focalisation et les utilisent largement.

Ainsi dernièrement, au moment où je préparais mon champ pour une ponction chez un patient dont je ne m'étais pas occupé depuis longtemps, j'ai pu constater que, de lui-même, il utilisait seul la technique de la respiration. J'avais initié ce patient quelques mois auparavant et mes collègues avaient ensuite continué à utiliser cette technique.

L'hypnose conversationnelle est une technique simple, sans effet secondaire qui permet d'installer confort et calme au moment des soins et au cours des séances de dialyse. Elle permet de travailler dans un environnement calme et apaisé.

Elle se transforme aussi en bulle d'évasion et de créativité dans un métier qui reste technique et rigoureux. Alors chers collègues pour vos prochaines ponctions, pensez respiration, pose de plumes, calme et légèreté.