

Anesthésie Réanimation

Secrétariat

Tél : 04 76 70 70 56
Fax : 04 76 70 89 88
secr.anesthesie@ghm-grenoble.fr

Responsables de service

Anesthésie

Dr Stéphane BOUVIER

USC

Dr Yann DUBOIS

Anesthésie

Dr Pascal AMARDEIL
Dr Julie BARDON
Dr Laurence BERTRAND
Dr Stéphane BOUVIER
Dr Christophe BROUX
Dr Mathieu COLLIGNON
Dr Yann DUBOIS
Dr Clément DUPUIS
Dr Agnès FREMCOURT
Dr Hervé GUIDAL
Dr Cyrielle LABARRIERE
Dr Florian ROUDAUD
Dr Jérôme SCHWEITZER

Hypnose

Dr Pascal AMARDEIL
Dr Julie BARDON
Dr Stéphane BOUVIER
Dr Christophe BROUX
Dr Yann DUBOIS
Dr Agnès FREMCOURT
Dr Jérôme SCHWEITZER

Unité de Surveillance

Continue (USC)

Dr Gaëlle PRIGENT

FICHE D'INFORMATION SUR L'UTILISATION DE

L'HYPNO-SEDATION

Certaines interventions ou investigations peuvent être réalisées sous hypno-sédation. Il s'agit d'une technique qui, en couplant de **l'hypnose** à une anesthésie locale et parfois à des tranquillisants, permet d'éviter l'anesthésie générale. Cette technique nécessite la participation du patient et le rend acteur de son soin.

Chacun d'entre nous se met en hypnose naturellement plusieurs fois par jour en focalisant inconsciemment son esprit sur quelque chose d'important, occultant ce qui se passe autour. L'hypnose utilise cette capacité naturelle et est donc **accessible à tous**.

L'hypnose médicale n'est donc pas de la magie, c'est une méthode qui permet de focaliser l'attention du patient sur autre chose que l'opération elle-même et transforme ainsi une réalité qui pourrait être mal vécue en un **moment agréable**.

L'hypnose n'est pas un sommeil, vous garderez peut être des sensations qui devront rester confortables.

Pour augmenter votre confort ou votre relaxation il est possible, à tout moment, de compléter l'hypnose par des petites quantités de médicaments.

Et si la technique d'hypno-sédation s'avérait insuffisante, l'anesthésiste est présent à vos côtés pour réaliser une anesthésie « classique ».

Quelles interventions sont réalisables sous hypno-sédation ?

Les interventions faites sous anesthésie locale, les coloscopies, les interventions pour contraception tubaire, conisation, pose de chambre implantable, tumorectomie du sein ... Il est difficile d'établir une liste exhaustive et le mieux est de poser la question au médecin ou au chirurgien qui vous opérera, pour savoir si l'intervention est réalisable sous hypnose.

Certains anesthésistes de notre établissement sont formés à l'hypnose et peuvent vous proposer cette technique. La question peut être posée lors de la consultation d'anesthésie, le mieux étant de le déclarer lorsque vous prenez votre rendez-vous pour cette consultation afin que l'on puisse vous faire rencontrer un médecin formé à l'hypnose.

La consultation d'anesthésie s'établira alors en deux parties :

- une partie où l'on vous interrogera sur vos antécédents médicaux, où il sera procédé à un examen clinique, comme pour toute anesthésie. Les règles de sécurité de l'anesthésie s'appliquent aussi en cas d'hypnose (consultation, jeun, perfusion, surveillance de la tension...).
- une deuxième partie où l'on vous expliquera ce qu'est l'hypno-sédation.

Il est alors toujours possible de prendre sa décision entre le moment où vous rencontrez l'anesthésiste pour la première fois et celui où vous venez pour votre intervention.

Le plus souvent, pour vous aider à rentrer en hypnose, nous utilisons un moment agréable de votre vie, une activité que vous affectionnez tout particulièrement, ou bien un endroit où vous vous sentez particulièrement en sécurité. Nous appelons cela le « thème ».

Il est souhaitable que, pour le jour de l'intervention, vous ayez choisi un thème.

Concernant ce thème, le praticien formé en hypnose aura besoin des informations suivantes :

- a. Quand se déroule ce moment ?
- b. Où ?
- c. Avec qui ?
- d. Qu'avez-vous fait ?
- e. Des informations précises : ce qu'il y a à voir (le ciel, les gens, les végétaux...), à entendre (les bruits, les sons, les mélodies...), à ressentir (température, fraîcheur du vent, confort de la position dans laquelle vous êtes...), à sentir, à goûter (les odeurs, les saveurs lors d'un repas par exemple).
- f. Qu'avez-vous ressenti émotionnellement à ce moment-là ?

Ce thème doit-être le plus agréable possible sans risque de vous confronter à des émotions difficiles. C'est un moment d'une durée limitée (si vous choisissez vos dernières vacances, il doit s'agir d'un moment particulièrement agréable de ces vacances comme une promenade sur la plage ou en montagne par exemple). Ces informations doivent permettre au praticien formé en hypnose de se représenter ce moment, un peu comme s'il l'avait vraiment vécu.

L'hypnose médicale peut être utilisée de façon formelle pour réaliser des interventions mais aussi, de façon plus discrète, pour favoriser le confort péri-opératoire (poses de perfusions, réalisation des anesthésies loco-régionales, mise en condition avant l'anesthésie générale, utilisation au réveil...). Elle est également utile pour améliorer la communication ; des techniques issues de ce qu'on appelle « l'hypnose conversationnelle » sont ainsi utilisées par le personnel formé pour établir une bonne relation avec le patient et favoriser l'alliance thérapeutique bénéfique à celui-ci.