

# DES MOTS POUR SOIGNER LES MAUX...

*S'il te plaît...  
dessine moi  
la communication  
thérapeutique (hypnotique)*

...



*M. Quintard, IADE et hypnopratien avec mission douleur,  
Service d'Anesthésie, Hôpital Purpan, CHU Toulouse*

# SOIGNER = COMMUNIQUER



- La communication = base de la situation de soins et base de la relation soignant/soigné
- Nécessaire d'adopter une communication efficace et chaleureuse pour :
  - accompagner
  - faciliter et faire accepter les soins
  - motiver à évoluer vers un mieux-être
- Ce qui était jusque là enseigné : communication bienveillante, empathie
- Aujourd'hui insuffisant au regard des connaissances sur hypnose et cerveau

→ La communication thérapeutique ou hypnotique

# DE L'HYPNOSE A LA COMMUNICATION THERAPEUTIQUE...

## Plan



- 1 - Qu'est ce que l'hypnose ?
- 2 – De l'hypnose à la communication thérapeutique
- 3 – Quelques clés de la communication thérapeutique

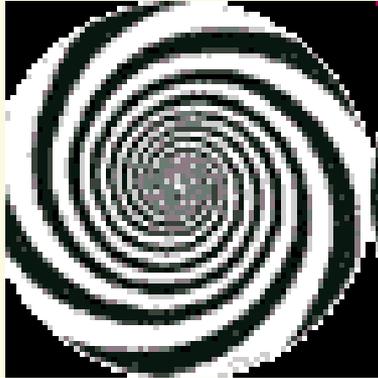


1 -

QU'EST-CE QUE

L'HYPNOSE ?

# L'HYPNOSE, UN ÉTAT



- **Hypnose :**

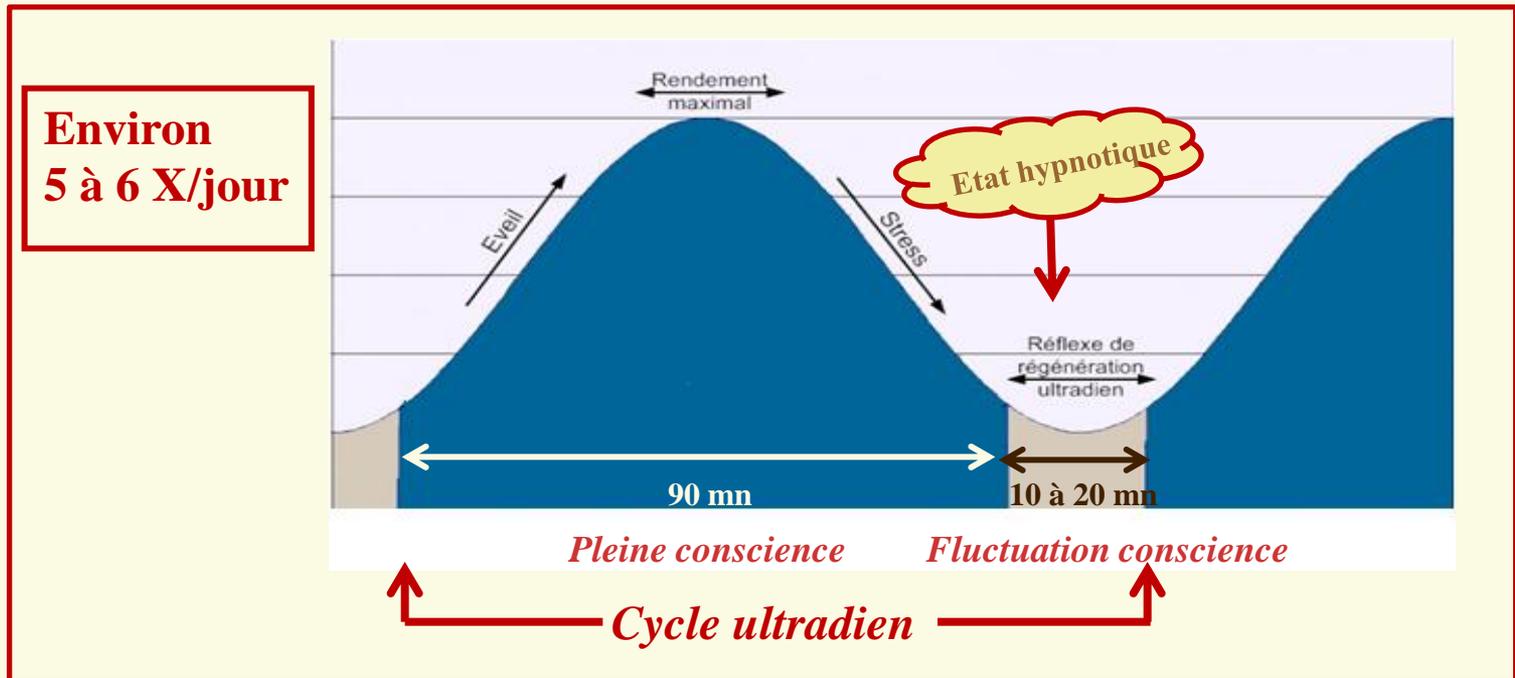
Mode de fonctionnement psychologique par lequel un individu en relation avec un praticien expérimente un champ de conscience élargi

→ Fait intervenir :

- un état de conscience modifié = état hypnotique (transe)
- une relation singulière à l'autre = relation hypnotique

# L'ÉTAT HYPNOTIQUE (TRANSE), UN ÉTAT PHYSIOLOGIQUE

- Un modèle mental physiologique et banal de la vie de tous les jours



1957, Dement et Kleitman, mise en évidence des fluctuations du niveau de conscience

# L'ÉTAT HYPNOTIQUE (TRANSE) SPONTANÉ

- **La transe spontanée : description clinique**

- L'attention échappe au quotidien et l'individu réalise des actes de la vie quotidienne de façon quasi automatique
- L'attention se focalise sur la pensée intérieure : un point précis (réalité intérieure ou extérieure) est comme passé au microscope pour mieux le percevoir
- Changement de résolution possible → état émotionnel plus favorable

- **La transe spontanée : intérêt**

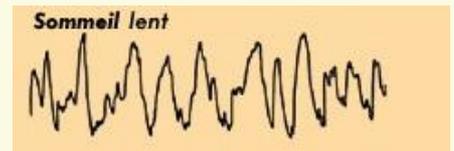
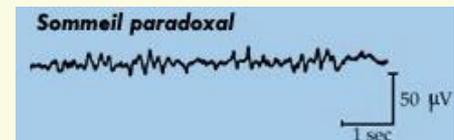
- Décompresser, se ressourcer mentalement et physiquement, rétablir une unité entre corps et esprit



# L'ÉTAT HYPNOTIQUE (TRANSE) ET L'EEG

## HYPNOSE

- Ondes Bêta (14 c/s et plus) : pleine conscience (veille)
- Ondes Alpha (7 à 14 c/s) : conscience modifiée (tournée vers l'intérieur) et sommeil paradoxal (rêve)
- Ondes Thêta (4 à 7 c/s) : installation du sommeil
- Ondes Delta (< 4 c/s) : sommeil profond



**L'hypnose pourrait être à la veille ce que le rêve est au sommeil**

# L'ÉTAT HYPNOTIQUE (TRANSE), QUAND ?

- La transe favorisée dans plusieurs situations



- Peut se produire spontanément

- \* Focalisation de l'attention (autoroute, cours, **ennui**...)
- \* **Situation de choc, stress** → capacités de réaction dépassées
- \* Saturation de la conscience (**surinformation** +++, confusion...)
- \* Réaction à l'autorité dans un groupe → adhésion pensées leader
- \* L'état amoureux → idéalisation de l'autre

- Peut être déclenché artificiellement

- \* Par un thérapeute (transe provoquée)
- \* Par sa propre nécessité (auto-hypnose)



# L'ETAT HYPNOTIQUE (TRANSE) DANS LE SOIN

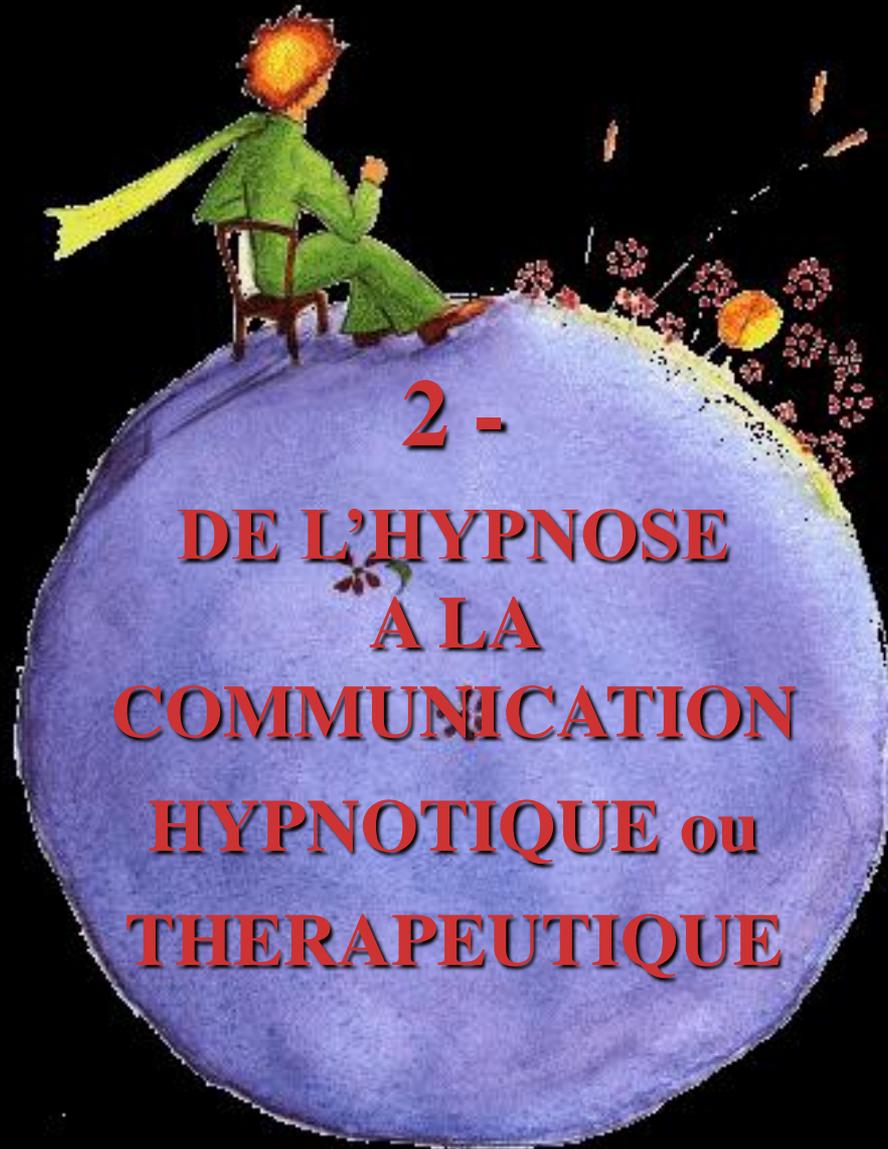


- Ennui
- situations de choc, anxiété, stress (pathologie, hospitalisation, soin)
- Surinformation



**Fréquent  
en établissement  
de santé**

**Nos patients souvent en transe...**



2 -

**DE L'HYPNOSE  
A LA  
COMMUNICATION  
HYPNOTIQUE ou  
THERAPEUTIQUE**

# L'EFFICACITÉ DE L'HYPNOSE EN LIEN AVEC L'ANATOMIE

- Un substratum anatomique particulier pourrait expliquer en théorie l'efficacité du langage hypnotique

Travaux de Sperry, sur les connexions entre hémisphères cérébraux, ont mis en évidence que les 2 HC (droit et gauche) naturellement reliés par le corps calleux

= 2 cerveaux séparés  
au fonctionnement et rôle très différents



**traitent l'information  
de manière différente**

Perception du langage et de l'espace  
Reconnaissance des visages  
Jugements de valeur  
Raisonnement et affectivité



\* R. Sperry, neurophysiologiste, prix Nobel de médecine en 1981

# 2 CERVEAUX AUX CAPACITES DIFFERENTES

## Cerveau gauche

- Hémisphère gauche chez le droitier
- Produit le raisonnement et le langage scientifique parlé
- Utilise les mots, la phonétique



- Est précis, logique et analytique

## Cerveau droit

- Hémisphère droit chez le droitier
- Produit les émotions et les métaphores
- Utilise **les images**, les gestalts (formes)



- Est affirmatif et intemporel  
→ **négation et temporalité y sont inexprimables**

## 2 CERVEAUX, 2 MODELES MENTAUX

- Les travaux de Sperry ont amené à formuler l'hypothèse d'une conscience propre à chaque hémisphère

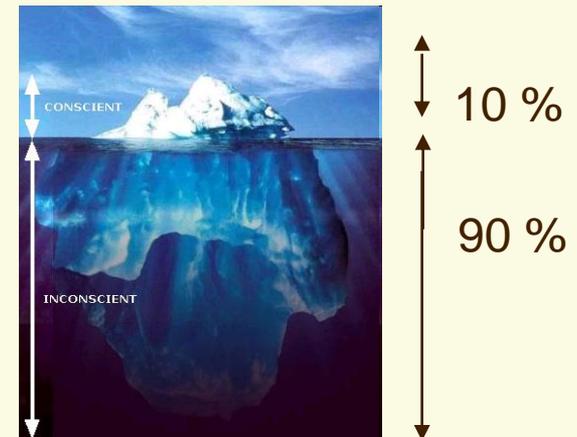
**Cerveau gauche / Conscient**

**Cerveau droit / Inconscient**

Comparaison : Iceberg

Conscient = Sommet de l'iceberg = 10%

Inconscient = Partie immergée = 90%



# L'ETAT HYPNOTIQUE (TRANSE), QUELLES CONSEQUENCES ?

Techniques  
hypnotiques

**Etat hypnotique**

Stress  
Surinformation  
Confusion, Ennui.

**Saturation des fonctions réflexives (cerveau gche occupé)**

→ plus d'analyse de la situation extérieure  
avec les modes de raisonnement habituels  
(absence de jugement, de contrôle, de censure)



**Conséquences (cerveau droit non protégé)**

- **Hypersuggestibilité** (sensibilité +++ à toute communication verbale, non verbale et paraverbale)
- **Imaginaire > réalité** → **hypermémorisation des évènements** de la séance d'hypnose ou du parcours de soin (et en particulier les évènements indésirables)

# CONSEQUENCES DE L'ETAT HYPNOTIQUE (TRANSE) DANS LE SOIN

**Si patient en état hypnotique (transe)  
et  
Si langage non adapté au cerveau droit**



**Risques :** - insécuriser le patient  
- générer différents symptômes  
(froid, douleur, anxiété...)



3 -

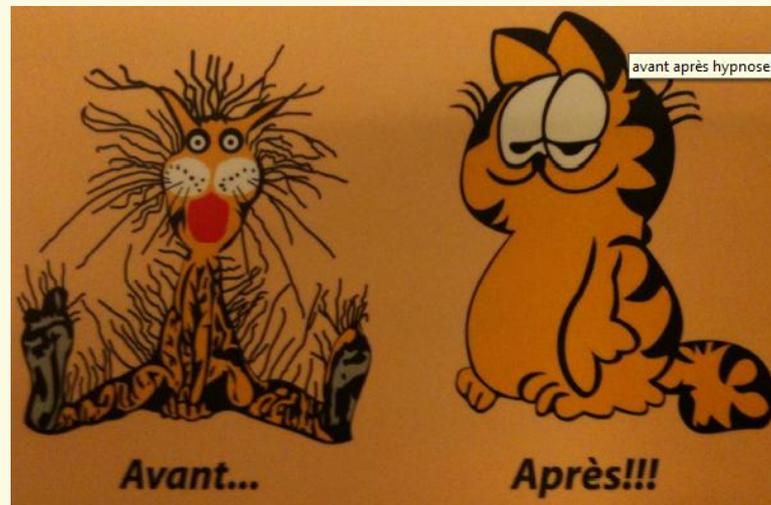
LA COMMUNICATION

HYPNOTIQUE

ou THERAPEUTIQUE

# LA COMMUNICATION HYPNOTIQUE

- « ... la communication hypnotique est l'application d'une technique relationnelle, qui cherche à séparer le patient de la réalité environnante, pour l'immerger dans un changement suggéré à l'imagination afin de procurer, dans le cadre de l'anesthésie, une analgésie ou une anxiolyse ».



SFAR 2009

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Parler le langage du cerveau droit



- Pas de négation
- Des images positives
- Le présent



# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Ne pas utiliser la négation

- Le cerveau droit n'entend pas la négation...  
→ Les suggestions doivent être à la forme affirmative

*« Ne pensez pas à un éléphant rose... »*

*« Ne vous inquiétez pas... », « N'ayez pas peur... »*



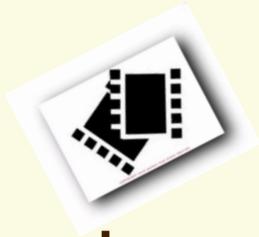
# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Ne pas utiliser la négation

Quelques phrases négatives du quotidien soignant...

A BANNIR	A UTILISER
<i>« Ne vous inquiétez pas »</i>	<i>« Soyez rassuré »</i>
<i>« N'ayez pas peur »</i>	
<i>« Vous n'aurez pas mal »</i>	<i>« Le soin est indolore »</i>
<i>« Cela ne durera pas longtemps »</i>	<i>« Cela va être rapide »</i>
<i>« Ne bougez pas votre bras »</i>	<i>« Laissez votre bras posé là sans bouger, tranquillement installé... »</i>
<i>« Ne regardez pas ce que je fais »</i>	<i>« Avez-vous vu comment le ciel est sans nuage aujourd'hui... »</i>
<i>« Ne prenez pas vos comprimés en mangeant »</i>	<i>« Prenez vos comprimés avant le repas »</i>
<i>« N'attendez pas midi pour bouger votre bras »</i>	<i>« Bougez le plus rapidement possible votre bras »</i>

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE



## Des images positives



- Le cerveau droit est un cerveau image → des suggestions positives pour des images positives

 <b>A BANNIR</b>	 <b>A UTILISER</b>
<i>« Le produit va brûler dans la veine... »</i>	<i>« Le produit passe dans la perfusion, et peut-être déjà ressentez-vous une détente agréable qui s'installe en vous ...»</i>
<i>« Je vous aspire... »</i>	<i>« Je fais ce qu'il faut pour vous aider à respirer plus tranquillement ... »</i>
<i>« La barrière est là pour éviter de tomber et de vous blesser sur le sol... »</i>	<i>« Avec cette barrière de protection, votre corps peut rester confortablement installé dans le lit bien au chaud... »</i>

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des images positives

**Le choix des mots est capital, la preuve par l'étude clinique...**  
An. locale avant péridurale, chez femmes enceintes avec 2 formules

Groupe 1	Groupe 2
« Vous pouvez maintenant sentir une douleur et une sensation de brûlure à l'arrière, comme si vous vous étiez fait piquer par une abeille, c'est la pire partie de l'ensemble de la procédure ».	« Nous allons vous donner un AL, ce qui endort la zone où nous réaliserons l'anesthésie péridurale afin que cela soit agréable pour vous »

Quelle sensation de douleur ?

- Groupe 1 : douleur 5 sur 11
- Groupe 2 : douleur = 3 sur 11



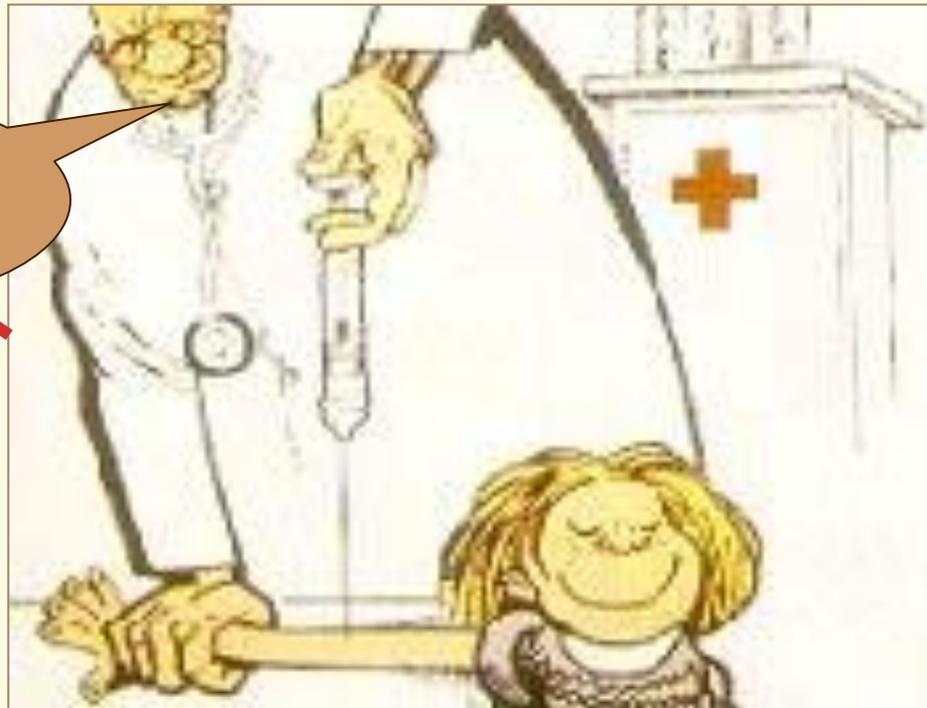
→ L'explication des complications possibles et les attentes négatives des patients ↑ l'incidence des effets indésirables

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des images positives

Supprimer un des grands classiques !!!

~~Attention,  
je vous pique  
!!!~~



# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des images positives

Attention au questionnement qui peut orienter vers des images négatives !!!



<b>A BANNIR</b>	<b>A UTILISER</b>
« <i>Avez-vous mal ?</i> »	« <i>Etes-vous confortable ?</i> » « <i>Votre bras est-il suffisamment confortable ?</i> » <i>Si « oui » → on ne parle pas évaluation douleur...</i>
« <i>Avez-vous froid ?</i> »	« <i>Avez-vous suffisamment chaud ?</i> »

# LE LANGAGE HYPNOTIQUE

## Des images positives

### Questionnement et images négatives, étude clinique...

Anaesth Intensive Care 2011; 39: 101-106

#### The effects of positive or negative words when assessing postoperative pain

C. S. L. CHOOI\*, R. NERLEKAR†, A. RAJU‡, A. M. CYNAS§

232 femmes en post op de césarienne

- Groupe 1 = « Avez-vous mal? »
- Groupe 2 = « Comment vous sentez vous? ... Etes vous confortable? »

- Dans les 2 groupes, mesure EN repos et mouvement :  
+ de douleur dans Gr 1 (54,3% vs 24,1%)

→ L'utilisation de mots positifs réduit l'incidence de douleur



# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des images positives

- Projeter positivement au-delà de ce qui fait peur...  
(Utiliser le présent)



<b>A BANNIR</b>	<b>AUTILISER</b>
« Je vous endors... »	« Et vous pouvez déjà imaginer, tout à l'heure, lorsque vous êtes dans votre chambre, la famille vous attend... et quel bonheur ils ont de vous trouver en forme... vous les embrassez, vous les serrez dans vos bras... »
« Je décolle le pansement...»	« Et tu imagines déjà comme tu es content quand j'ai fini le pansement et que tu vas bientôt pouvoir t'amuser... A quoi veux-tu jouer ?»

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des images positives

### LES MOTS QUI VONT VERS L'INCONFORT, LA TENSION, L'INSECURITE

« peur », « mal », « froid », « cher »,  
« lourd », « profond », « tomber »,  
« couper », « piquer », « glisser »,  
« blesser », « enfoncer », « attacher »,  
« aspirer », « enfermer », « casser »,  
« bruit », « supporter », « travail »,  
« doute », « hésiter », « cri », « dur »,  
« tranchant », « fatigue », « potence »,  
« pistolet », « électrodes »...

### LES MOTS QUI VONT VERS LE BIEN ÊTRE

« calme », « confortable », « sécurité »,  
« protégé », « confiance », « chaleur »,  
« sourire », « tonique », « doux »,  
« musique », « soleil », « vacances »,  
« détente », « stable », « chaud »,  
« énergie »...

**Tournures encourageantes :** « C'est bien.. Très bien... »

« Oui... comme cela... »

**Saupoudrage :**

« Calmement », « Tranquillement »

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des images positives

- Faire vivre l'expérience positive au présent
- (cerveau droit intemporel)

I <b>A BANNIR</b>	I <b>A UTILISER</b>
<i>« Quand le médicament sera fini... vous verrez que vous aurez moins mal dans votre bras... »</i>	<i>« Alors que le médicament passe... vous sentez une sensation différente et plus agréable s'installer progressivement dans votre bras... »</i>



FUTUR



PASSÉ

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des attitudes positives → images positives

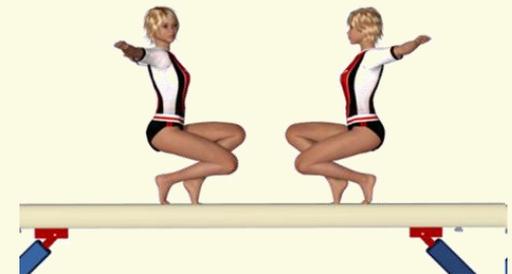
### La position relationnelle

- Position haute = domination, savoir = « il décide »  
→ position du chef, du soignant en général
- Position basse = ne pas savoir, ne pas comprendre, ne pas discuter ce qui est dit = « il obéit » → position du patient en général

**Privilégier la position intermédiaire  
(complémentaire)**

=

**Échange relationnel entre 2 personnes**



# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des attitudes positives → images positives

La position relationnelle est importante,  
la preuve par l'étude clinique...



- En service d'urgences les patients  
→ sous estiment le temps passé par les médecins et les étudiants en médecine à leurs côtés s'ils restent debout  
→ **surestiment le temps passé** par les médecins et les étudiants en médecine à leurs côtés **s'ils s'assoient**

*Swayden K.J et al. Effect of sitting vs. standing on perception of provider time at bedside: A pilot study . Patient Educ. Couns. 2012 Feb;86(2):166-71.*

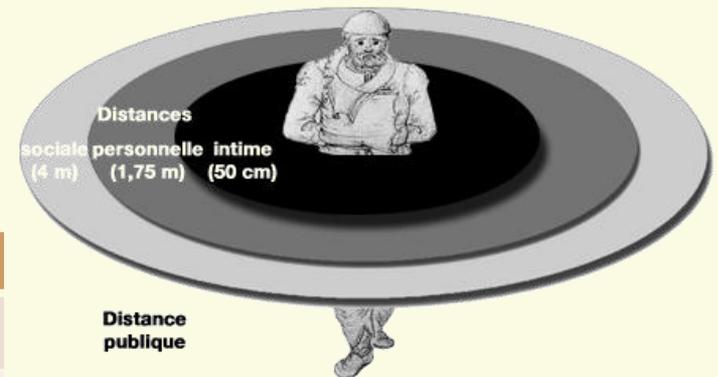
# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des attitudes positives → images positives

### La proxémie

- Proxémie : distance relationnelle physique entre personnes en interaction
- Variable selon la culture : nordique/japon (loin), latin (proche), Afrique (contact)
- Variable selon la personne

QUELLE SPHERE ?	DISTANCE	POUR QUOI ?
Sphère intime	15 à 50 cm	Embrasser, chuchoter
Sphère personnelle	50 à 1,75 m	Pour les amis
Sphère sociale	1,75 à 4 m	Pour les connaissances
Sphère publique	> 4 m	Parler en public, interpeler quelqu'un



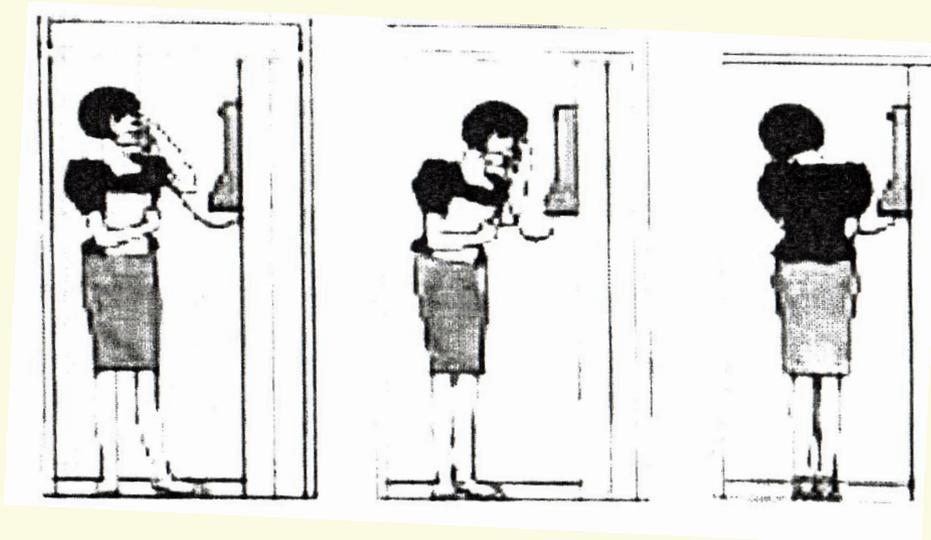
**Le patient se sent à l'aise, s'il y a bonne distance !!!**

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

## Des attitudes positives → images positives

### La posture

- Traduit l'état émotionnel



Quelle est la tenue ?

- d'intimité
- stricte
- de repos

**Tenue stricte**

- Professionnel
- Important

**Tenue de repos**

- Amical
- Convivial

**Tenue d'intimité**

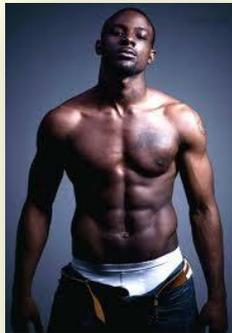
- Amoureux

# LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

**Des attitudes positives → images positives**

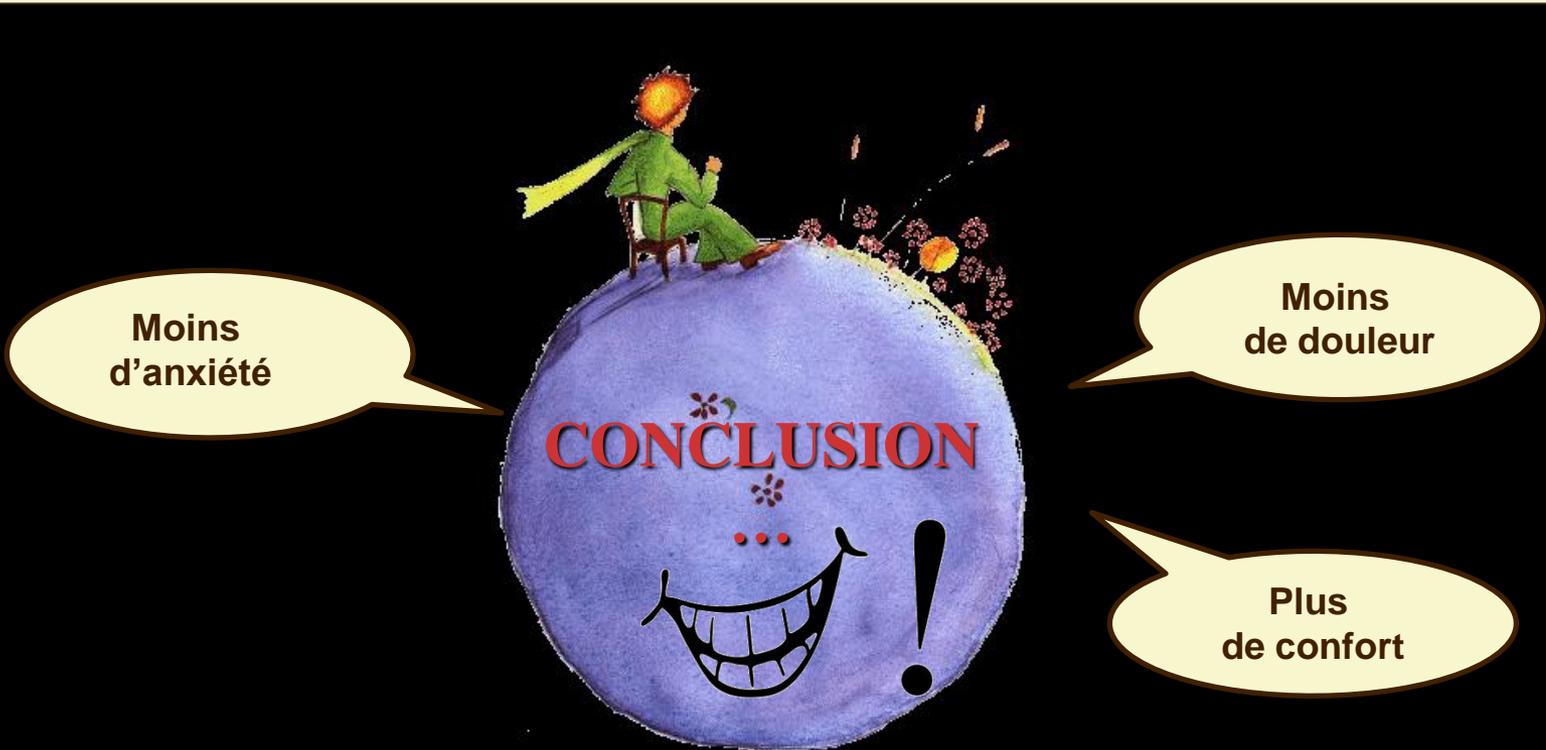
**L'habillement**

**Dans la vie  
quotidienne**



**Dans  
le soin**





Moins  
d'anxiété

Moins  
de douleur

Plus  
de confort

## La communication thérapeutique

- Puissant outil thérapeutique
- Peut être utilisé par nous tous soignants
- Principes : pas de négation, des images positives, le présent
- Bien d'autres éléments de communication à développer...



*M. Quintard, IADE avec mission douleur,  
Service d'Anesthésie, Hôpital Purpan, CHU Toulouse*