

# Palliative FLASH <sup>©</sup>

Soins palliatifs au quotidien

## HYPNOSE ET SOINS PALLIATIFS

### Quiz

1. L'hypnose est un état naturel que chacun expérimente quotidiennement

Oui – Non

2. L'hypnose se pratique toujours avec un soignant

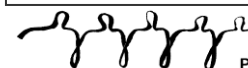
Oui – Non

3. L'inconscient est un réservoir de ressources que le patient peut mobiliser grâce à l'hypnose

Oui - Non

Centre de Diffusion – Service de Soins Palliatifs – CHUV ; Tél.: 021 314 51 87  
E-mail : [spl.diffusion-soinspalliatifs@chuv.ch](mailto:spl.diffusion-soinspalliatifs@chuv.ch)

Accessible par exemple sur : [www.arcos.vd.ch](http://www.arcos.vd.ch) / Filières soins/Soins Palliatifs/Palliative Flash



Programme cantonal  
de soins palliatifs

### Où adresser un patient ?

Pendant longtemps l'hypnose était réservée à une pratique de professionnels indépendants. On assiste actuellement à son développement dans certains centres hospitaliers, ce qui permettra à terme un accès facilité et équitable pour les patients. Pour trouver un thérapeute à qui adresser un patient, les auteurs suggèrent de se référer à des institutions de confiance telles que l'Institut Romand d'Hypnose Suisse (IRHyS) aux numéros suivants : 024 4711762 / 079 3834891:

### Conclusions.

Epictète dit : « Tout change, non pour ne plus être mais pour devenir ce qui n'est pas encore ». La pratique de l'hypnose en soins palliatifs est un de ces leviers de changement intéressants, non seulement pour améliorer la qualité de vie des patients et les mettre en projet pour et par eux-mêmes, mais également pour repenser la qualité de l'accompagnement que les soignants veulent offrir.

### Références:

Bioy, A., & Wood, C. (2006). L'hypnose: les principes d'utilisation et avantages en soins palliatifs. Journal Européen de Soins Palliatifs, 13(3), 117-20.

Cojan, Y., Waber, L., Schwartz, S., Rossier, L., Forster, A., & Vuilleumier, P. (2009). The brain under self-control: modulation of inhibitory and monitoring cortical networks during hypnotic paralysis. Neuron, 62(6), 862-875.

Salem, G., & Bonvin, E. (2004). Soigner par l'hypnose (3e ed). Paris: Masson

Teike Lüthi, F., Currat, T., Spencer, B., Jayet, N., & Cantin, B. (2012). L'hypnose : une ressource en soins palliatifs ? Étude qualitative sur l'apport de l'hypnose chez des patients oncologiques. Recherche en Soins Infirmiers, 110, 78-89.

### Ressources en soins palliatifs dans le canton de Vaud Equipes mobiles de soins palliatifs (EMSP)

EMSP Nord – Broye : Tél.: 079.749.37.39 ; E-mail: [emsp@reznord.net](mailto:emsp@reznord.net)

EMSP Arc (Ouest) : Tél.: 079 783 23 56 ; E-mail: [aubspal@ehc.vd.ch](mailto:aubspal@ehc.vd.ch)

EMSP Arcos (Centre) : Tél.: 021 314 16 01 ; E-mail : [emsp@chuv.ch](mailto:emsp@chuv.ch) ; Internet: [www.arcosvd.ch](http://www.arcosvd.ch)

EMSP Plateforme santé du Haut Léman (est) : Tél.: 079 366 96 86 ; E-mail: [eqmobsoinspal@bluwin.ch](mailto:eqmobsoinspal@bluwin.ch)  
Internet: [www.reseau-ascor.ch](http://www.reseau-ascor.ch)

EMSP intra-hospitalière, service de soins palliatifs CHUV : Tél.: 021 314 02 88 ;  
E-mail : [soins.palliatifs@chuv.ch](mailto:soins.palliatifs@chuv.ch), Internet : [www.chuv.ch](http://www.chuv.ch)

EHC Hôpital d'Aubonne : Tél.: 021 821 41 11; E-mail: [karine.moynier@ehc.vd.ch](mailto:karine.moynier@ehc.vd.ch)

EHNV - Site Chamblon : Tél.: 024 447 11 11 ; E-mail: [maurice.baechler@ehnv.ch](mailto:maurice.baechler@ehnv.ch) ;

EHNV - Site Orbe : Tél.: 024 442 61 11 ; E-mail: [jose.arm@ehnv.ch](mailto:jose.arm@ehnv.ch) ;

Internet: [www.ehmv.ch](http://www.ehmv.ch)

Equipe pédiatrique cantonale de soins palliatifs et de soutien DMCP- CHUV : 1011 Lausanne ;  
Tél.: 079 556 13 32 ; E-mail: [patricia.fahrni-nater@chuv.ch](mailto:patricia.fahrni-nater@chuv.ch)

Fondation Rive Neuve : Tél.: 021 967 16 16 ;

E-mail: [info@riveneuve.ch](mailto:info@riveneuve.ch) Internet: [www.riveneuve.ch](http://www.riveneuve.ch)

Hôpital de Lavaux, Unité de soins palliatifs : Tél.: 021 799 01 11 ;

E-mail: [gerard.pralong@hopitaldelavaux.ch](mailto:gerard.pralong@hopitaldelavaux.ch)

Hôpital Riviera Site de Mottex Soins Palliatifs : Tél.: 021 943 94 11 ; E-mail: [reception.mottex@hopital-riviera.ch](mailto:reception.mottex@hopital-riviera.ch)

Veuillez plier le long de cette ligne

## HYPNOSE ET SOINS PALLIATIFS

### L'hypnose, un état modifié de conscience appelé « transe hypnotique ».

L'hypnose est un état neurophysiologique naturel et reconnu sur le plan scientifique (Cojan et al., 2009), que chacun expérimente au quotidien lorsqu'il est « dans la lune » ou encore lorsqu'il est totalement absorbé par l'écoute d'une musique, la lecture d'un livre passionnant, ou encore la pratique d'un sport. C'est cet état que le thérapeute va chercher à reproduire en séance, à des fins thérapeutiques, en vue d'apporter un changement positif désiré et nommé par le patient. Tout au long de la transe hypnotique, le patient reste parfaitement conscient de ce qu'il se passe et il contrôle totalement les choix qu'il fait pour lui. Il s'agit d'une approche sûre, qui ne génère pas d'effets secondaires autres qu'une possible augmentation transitoire du symptôme durant la séance, avec des résultats pouvant être obtenus dès les premières séances.

### L'hypnose : comment ça marche ?

L'hypnose est un outil qui n'est pas centré sur le « pourquoi du problème » mais sur le « comment vivre mieux avec ». L'hypnose ericksonienne (inspirée des techniques de Milton Erickson) permet d'offrir aux patients des séances « sur mesure ». Le thérapeute adapte ses techniques et ses suggestions en fonction de l'objectif initial fixé par le patient et de l'état de santé dans lequel se trouve ce dernier. Une grande partie du travail recourt au processus analogique, notamment par l'utilisation de la métaphore. Par exemple, pour soulager un patient d'une douleur, le thérapeute l'invite à la visualiser et à la transformer par le biais de son imagination : « Douleur comme un *poids*...un *pois*, un petit *pois*...de *haricot magique* qui donne naissance à *une plante* qui s'élève et qui permet de voir les choses avec distance, comme la douleur devenant toute petite ».

### Les indications

Fort connue pour son intérêt en antalgie, l'hypnose peut être utilisée pour réduire l'intensité de nombreux autres symptômes physiques ou

Veuillez plier le long de cette ligne

psychologiques, augmentant ainsi le confort et la qualité de vie. Elle est également efficace pour favoriser la mobilisation des ressources, développer le potentiel d'autonomisation et apporter un soutien au patient à un niveau plus existentiel (Bioy, 2006).

### Et l'autohypnose ?

C'est également un outil très vite appris par les patients qui peuvent alors l'utiliser seuls dans d'autres contextes et pour d'autres besoins (auto-hypnose). Cette pratique peut s'acquérir avec un thérapeute ou dans des ateliers de formation à l'autohypnose ouverts à tout public (ex. [www.irhys.ch](http://www.irhys.ch)).

### Que nous disent les patients ?

Dans une étude qualitative réalisée auprès de patients en soins palliatifs (Teike Lüthi et al., 2012), certains patients disent souffrir du « manque de repères » et « d'humanité » du monde hospitalier des soins aigus. Ils se disent surpris que l'attention de cette approche soit sur la personne et non sur la maladie. Ils ajoutent que l'hypnose est comme une boîte à outils qui leur permet de mobiliser plus aisément leurs ressources ; qu'ils apprennent à gérer leur anxiété autrement et qu'ils peuvent, dans un environnement rassurant, explorer des aspects difficiles de leur maladie, en particulier la séparation et la mort. Les séances d'hypnose sont également vécues comme des moments précieux permettant un nouvel accès au bien-être ou à la paix intérieure, état qui se prolonge au-delà des séances.

### Rédigé par :

Fabienne Teike Lüthi, infirmière clinicienne spécialisée, chargée de formation, Centre des Formations, CHUV, Lausanne

Boris Cantin, Médecin adjoint, Unité de soins palliatifs, HFR

Relecteurs  
Doctresses Anne Vacanti-Robert et Josiane Pralong

### Réponses Quiz p 1 :

1. Oui
2. Non
3. Oui

### COMITE DE REDACTION

- Gian Domenico	BORASIO	Professeur – Service soins palliatifs CHUV
- Valérie	CHAMPIER	CHUV - Service de Soins Palliatifs
- Axelle	LEUBA	Centre de Diffusion, CHUV
- Nicolas	LONG	EHC Aubonne
- Floriana	LURATI RUIZ	EMSP ASCOR
- Claudia	MAZZOCATO	CHUV – Service de Soins Palliatifs
- Hans Ruedi	MEIER	Hôpitaux de Lavaux, Nyon et Rolle
- Josiane	PRALONG	Fondation Rive-Neuve
- Anne	VACANTI ROBERT	Réseau Santé Valais