

L'HYPNOSE en RHUMATOLOGIE en cabinet libéral

Garnier Nicole
Promotion libellule 2020-2021

Centre de formation : ETHHYC
Formateur : Amer Safieddine
Membre de la CFHTB

Il y a une naissance simultanée de nos yeux et du monde, un sentiment de première fois, où ce qui regarde et ce qui est regardé se donnent le jour.

Christian Bobin

REMERCIEMENTS

Merci à toi, Amer, pour m'avoir accompagnée et écoutée pendant ces 2 ans de formation, d'avoir répondu à mes questions et parfois de redresser la barre. Merci pour ta rigueur et ta bienveillance, et de permettre de garder vivant l'enseignement du Maître Erickson.

Merci à toi de m'avoir permis d'avoir un regard différent sur ma fille.

Merci aux Libellules, pour nos échanges.

Merci au groupe d'exister, avec les couleurs de chacun et chacune, et de former cette belle palette.

Merci à ma famille, de leur soutien sans faille, de me redonner confiance y compris dans les moments de doute.

Merci à Thérèse, cette belle rencontre pendant les vacances, qui m'a dit dans sa bergerie, pendant que toute ma famille s'affaire à sauver une brebis : « quand un travail est commencé, on va jusqu'au bout », et de m'avoir de nouveau donné de l'élan rempli de bon sens.

Table des matières

REMERCIEMENTS.....	3
1 GENERALITES.....	5
L'Hypnose.....	5
La rhumatologie et l'Hypnose.....	5
2 APPLICATIONS POSSIBLES DE L'HYPNOSE DANS MA PRATIQUE.....	6
• en hypnose conversationnelle.....	6
• En hypnose formelle lors des infiltrations.....	6
• En hypnose formelle avec une orientation thérapeutique.....	7
• L'hypnose dans la douleur chronique.....	7
3 QUELQUES EXEMPLES DE MA MODESTE PRATIQUE.....	9
Madame R, 87 ans, cervicalgies.....	9
Madame B, 40 ans, institutrice, pour une talalgie gauche.....	14
Madame C, 47 ans, secrétaire pour une douleur en regard du coude.....	17
4 UTILISATION DE L'HYPNOSE DANS LES GESTES DE VISCO-SUPPLEMENTATION.....	19
Cas particulier Madame D 63 ans, qui vient pour une visco-supplémentation.....	21
Cas particulier Mr M, boucher, 54 ans.....	23
5 CONCLUSION.....	24
6 Bibliographie.....	25

1 GENERALITES

• L'Hypnose

Le cerveau humain fonctionne en continu tout au long de notre vie. Pour certaines actions, comme le fait de respirer, il agit inconsciemment : nous n'avons pas besoin de penser à respirer. L'hypnose permet d'accéder à ce côté inconscient et de l'exploiter pleinement.

De manière officielle, la définition de l'hypnose correspond à « un état de conscience modifié », état qui peut être induit par un professionnel mais aussi par nous-même.

L'état hypnotique est d'ailleurs régulièrement atteint, lors du visionnage d'un film, d'une période de grande concentration ou au contraire lorsque l'on « décroche » de la réalité et que l'on se met à rêvasser. L'esprit est alors soit focalisé sur une pensée, soit totalement libéré et se laisse aller à son imagination. Dans ces deux cas, la notion de temps nous échappe.

Selon Milton Erickson, fondateur de l'hypnose ericksonienne, la définition de l'hypnose est la suivante :

« C'est un état d'attention et de réceptivité intense avec une augmentation significative des réactions positives à une idée ou à un groupe d'idées ».

• La rhumatologie et l'Hypnose

La rhumatologie est une discipline médicale large, qui prend en charge des domaines qui vont des maladies inflammatoires chroniques, l'ostéoporose, les pathologies dégénératives ostéoarticulaires, les tendinopathies, les fibromyalgies.

Personnellement, je fais de la rhumatologie générale, avec une orientation vers la prise en charge des douleurs chroniques, et l'échographie.

Je vois plusieurs applications de l'hypnose en rhumatologie :

- l'hypnose "conversationnelle", dans le quotidien de la consultation,
- l'hypnose formelle pour les gestes interventionnels ;
- l'hypnose thérapeutique, de façon plus formelle, pour la prise en charge d'une douleur chronique

2 APPLICATIONS POSSIBLES DE L'HYPNOSE DANS MA PRATIQUE

- **en hypnose conversationnelle**

Le déroulement d'une séance d'hypnose conversationnelle lors de la consultation, me semble comporter plusieurs étapes :

- Au cours de l'interrogatoire, le patient est en situation d'écoute, du thérapeute. Les trois premiers temps d'une séance d'hypnose conversationnelle pourraient correspondre à la rencontre, à l'interrogatoire et à l'explication des symptômes.

- L'examen clinique peut-être un moment de décontraction. C'est à ce moment-là, que je vois le choix des mots les plus appropriés, les plus positifs (travail thérapeutique).

- La séance s'achève par la récapitulation de la consultation et la délivrance d'ordonnances.

- Lorsque l'on raccompagne le patient, le laisser partir avec une phrase d'accompagnement, avec une métaphore liée à sa problématique.

- **En hypnose formelle lors des infiltrations**

Pour effectuer un geste traumatisant comme une infiltration, je propose d'utiliser une hypnose formelle qui peut être basée sur le souvenir agréable.

Le patient inquiet, est très demandeur d'une aide pour échapper à la peur et à la douleur. Dans la douleur aiguë, comme pour les gestes interventionnels, le patient peut être orienté vers sa future perception douloureuse. Pourquoi pas se servir du pouvoir d'autosuggestion des patients par lequel l'esprit agit sur le corps ?

Pour certains patients Il peut y avoir un malaise vagal avec perte de connaissance à la simple évocation d'une aiguille, d'une prise de sang ou d'une piqûre, ou lors d'une douleur induite.

L'hypnose permet d'induire une dissociation entre le corps et les émotions et ainsi de réduire l'anxiété, ainsi que l'emballement du système neurovégétatif.

L'hypnose va agir comme un réducteur de cette composante émotionnelle, autorisant le patient à percevoir une douleur physique tolérable.

- • **En hypnose formelle avec une orientation thérapeutique**

C'est la séance d'hypnose formelle avec des préalables, des préliminaires, une induction, une phase thérapeutique et une conclusion. Elle est un peu plus longue et voire peut nécessiter plusieurs séances.

Elle concerne les douloureux chroniques, ces patients chez lesquels la part psychologique des symptômes est prédominante, mais aussi les patients qui recherchent une autre thérapie, différente de l'approche classique.

Proposer au patient une alternative thérapeutique nouvelle est toujours vécu comme un fait positif, même si finalement il ne poursuit pas dans cette voie.

Je n'ai pas utilisé l'hypnose auprès des patients fibromyalgiques.

Il y a 7 millions de Français atteints de douleur chronique, 4,6 millions souffrent de façon permanente et continue pendant la journée, dont, dans l'ordre, 31 % pour des douleurs articulaires (dont l'arthrose), 15 % pour des céphalées, 15 % pour des lombalgies puis les cancers (2 millions en France). Les centres antidouleurs sont débordés, les listes d'attente s'allongent et le rhumatologue, peut avoir une vraie place dans ces pathologies douloureuses chroniques.

La dimension émotionnelle de la douleur est, pour de nombreux auteurs, largement prédominante dans les douleurs chroniques. Erickson résumait : "Dans toute douleur vécue, il y a les douleurs du passé, l'expérience présente et l'anticipation d'une souffrance future".

- • **L'hypnose dans la douleur chronique**

La douleur est définie comme une perception sensorielle et émotionnelle désagréable, modulée par de nombreux paramètres cognitifs, socioculturels et environnementaux. Nous savons, par de nombreuses études, qu'une douleur chronique n'est pas seulement un problème de lésion organique qui serait réglée par des antalgiques de toutes sortes, qu'il existe une dimension émotionnelle.

La demande d'un patient qui consulte pour un problème pathologique comporte à la fois un besoin de reconnaissance par l'autre du fait douloureux

(entourage, corps médical, corps social) et souvent un besoin de trouver un sens à cette douleur.

Le patient souhaite un changement, une amélioration. Chacun thérapeute va mobiliser les moyens qu'il a appris et apportera une part de lui-même pour activer un changement, et l'humilité est de mise en acceptant que le patient puisse ne pas aller mieux lors des thérapies, ce qui n'est pas précisément l'enseignement que nous avons reçu sur les bancs de la faculté de médecine.

Mais qu'est-ce qu'un changement pour un douloureux chronique ? Changer de statut, c'est accepter de modifier ses rapports avec soi-même, avec les autres, avec son environnement.

Certains patients savent mieux que d'autres exprimer leur douleur, j'imagine que ces derniers peuvent être pris en charge par l'hypnose conversationnelle. Alors que des douloureux chroniques qui ont des difficultés pour exprimer clairement la douleur, je pense que l'hypnose formelle leur permettra d'ouvrir leur champ relationnel.

L'hypnose me paraît un outil précieux pour initier un processus de changement. Il ne s'agit pas d'une mainmise du thérapeute sur un sujet mais de la création, par le premier, d'un cadre d'échanges relationnels où le patient pourra naviguer dans les ressources de sa créativité. Le thérapeute peut alors proposer au patient, lors de la séance, d'échapper à la réalité de l'instant, en retrouvant un moment de sa vie émotionnellement agréable. En s'installant dans cette remémoration, il s'autorise à échapper à la force du réel et à découvrir que la douleur peut varier, diminuer ou disparaître au moins momentanément, comme il peut l'avoir déjà constaté lorsqu'il visionne un film ou écoute de la musique, et lui rappeler que ce qui est possible à ce moment-là l'est aussi à d'autres moments, car « Qui peut le plus peut le moins ».

Pourquoi pas lui suggérer d'inventer, d'imaginer, de créer une douleur "plus confortable" ou de la déplacer dans une autre zone corporelle, ou encore de ne la percevoir que durant une période précise de la journée ?

Comme si évoquer une possibilité ne faisait que préfigurer un avenir et un devenir actif.

L'objectif recherché devant la douleur chronique, me semble être un retour au mouvement, car le mouvement est la vie.

Souvent dans les douleurs chroniques, il existe des histoires de souffrance ancienne, souvent de l'enfance, non exprimées et le patient est libre de choisir la manière dont il va se projeter dans l'avenir.

3 QUELQUES EXEMPLES DE MA MODESTE PRATIQUE

- **Madame R, 87 ans, cervicalgies**

- son tableau clinique :

Patiente suivie, pour des douleurs cervicales dans le cadre d'une cervicarthrose simple.

Lors de la première consultation, la douleur est décrite comme quelque chose qui est cassé dans son cou et qui brûle, localisée au niveau du rachis cervical avec une irradiation vers les deux épaules, une importance de la douleur estimée à 7 sur 10, de couleur rouge, non améliorée par les antalgiques, et plus ou moins améliorée par la mésothérapie que l'on fait de manière régulière. La douleur évolue de longue date.

Elle a eu de la rééducation sans amélioration. Elle ne supporte pas les différentes thérapeutiques médicamenteuses sur le plan digestif, et vu son âge, on préfère ne pas mettre des antalgiques de palier 2.

La douleur l'épuise.

Métaphores de la clinique : casser et brûler

Son objectif lors de la séance : avoir une amélioration de 2 points des douleurs cervicales, de pouvoir faire de la couture.

- Ses ressources :

Son métier :

- L'agriculture, elle était maraîchère, avec une plantation de chou-fleur, de poireaux et céréalières.

- elle a été garde d'enfants, mais elle n'a pas vraiment été épanouie dans son métier.

Ses activités :

- Elle aime la musique et elle a fait de la flûte traversière
- elle aime la broderie

- elle aime réparer les costumes de théâtre, elle aime la couture avec une orientation vers le spectacle

- elle aime jardiner, voir pousser des fleurs, voir grandir ce qu'elle a mis en terre.

Sa famille :

- Les parents étaient fermiers lors de la guerre et n'étaient pas vraiment des ressources,

- Elle a trois garçons

- Elle a cinq petites filles, avec lesquelles elle partage beaucoup notamment sur le théâtre,

La nature : elle aimait le jardinage

Le soleil qui brûle et qui peut être doux

Autres :

La lecture, elle adore les romans d'histoire et notamment Christian Signol

Le Sudoku

- Son bon souvenir

Elle a vu sa petite fille, Agnès, dans la comédie musicale de Charlie et Chocolaterie, à Paris, et les filles se changent lors de ce spectacle, avec au moins 30 changes de toutes les couleurs et de toutes les textures.

- Son VAKOG :

L'auditif, et le visuel et kinesthésique (broderie, jardiner, réparer les costumes)

- Déroulement de la séance:

Installation

On a fait une première séance formelle en même temps qu'une séance de mésothérapie,

Elle est installée sur la table d'examen, allongée, avec les coudes à 90° et les mains qui se regardent, et donc en catalepsie.

Lors de l'induction

Je pose les 3 questions :

Êtes-vous bien installée ? M'entendez-vous bien ? Avez-vous suffisamment chaud ? puisque vous êtes bien installée, que vous m'entendez bien, et que vous avez suffisamment chaud, vous allez pouvoir bien travailler maintenant.

Je reprends les mêmes questions, une fois les yeux fermés et le signaling avec une réponse avec un doigt qui se lève.

L'objectif est défini : elle désire reprendre la couture et avoir une amélioration de 2 points des douleurs cervicales

Je me sers des bruits extérieurs (l'échographe qui ronronne) sur la respiration avec des dissociations spatiales (c'est la narine droite ou gauche qui inspire et c'est la droite ou la gauche ou la gauche et la droite qui expire).

Je me sers aussi que des dissociations temporelles : Votre esprit peut être ici et en même temps hier ou avant hier et voire demain, ceci n'a pas d'importance

Puisque la patiente est déjà en catalepsie, avec les mains levées, durant l'induction, je demande s'il y a de la légèreté dans une main ou une autre, et de me le signaler par un doigt.

La restitution du bon souvenir

Je l'accompagne dans ce bon souvenir qui est le sien.

Elle est à Paris, elle assiste à la Comédie Musicale, Charlie et la Chocolaterie, elle voit sa petite fille, danseuse, évoluer sur scène dans ce décor magique, où à chaque instant les décors, les couleurs, les tissus variés s'enchaînent.

J'ai introduit comme métaphores, les chaussons qui au fur et à mesure des utilisations peuvent se fissurer voire se casser à certains endroits tout en restant solides et permettent aux pieds de s'adapter aux appuis et ainsi pouvoir mieux danser, tout en gardant les appuis fermes au sol et en même temps pouvoir s'élever dans les airs

A la fin de la séance, je l'invite à prendre une grande inspiration et à revenir ici et maintenant, pour passer une belle journée.

Je n'ai pas pensé à la métaphore de brûler, qui aurait pu être, de voir les danseurs évoluer dans ce décor flamboyant, et changeant, avec des intensités de lumière qui varient, comme si l'on tenait une télécommande qui règle le volume.

Elle a mis plusieurs minutes pour revenir de la séance, et elle me dit qu'elle avait vraiment envie de rester dans ce souvenir agréable, qui s'est transformé en un ballet de Casse-Noisette, qu'elle avait vu le jour d'avant à la télé et elle s'est imaginée sa petite fille dans ce spectacle.

Commentaire

Je n'étais pas très à l'aise, avec le fait de la cassure des chaussons, et en même temps dans le souvenir évoqué c'est le seul qui me soit venu.

Par ailleurs, j'étais en difficulté, car je ne savais pas comment la faire revenir, afin de continuer le beau courant de sa journée

Suite

Je la revois un mois après.

Elle a repris la couture, elle travaille du tissu de velours marron, pour couvrir la batterie sur laquelle joue son petit-fils, ceci afin de préparer son prochain concert.

Sa douleur est aujourd'hui décrite plutôt comme quelque chose qui déchire, estimée sur l'EVA à 5 sur 10, elle est de la taille d'un melon, toujours de couleur rouge, toujours localisée au niveau du rachis cervical avec une irradiation surtout à l'épaule droite.

J'ai réalisé une séance d'hypnose conversationnelle :

Elle décrit sa couture où il arrive que le tissu de velours se déchire par endroits.

Je lui demande ce qu'elle fait à ce moment-là.

Elle me dit qu'il y a des boules qui tombent par terre et il y a aussi des boules de tissus dans ce tissu lourd et épais qui restent accrochées au tissu.

Ce qui la gêne le plus, ce n'est pas le fait qu'il y ait une déchirure au niveau du tissu, mais les boules qui sont tombées par terre et qui s'accrochent aussi au tissu.

Afin d'éviter ce désagrément, elle les aspire avec un aspirateur, ce qui lui permet d'avoir un tissu toujours propre.

J'insiste donc sur le fait, que même si le tissu se déchire, il reste beau et propre et ce à chaque fois qu'elle l'aspire.

Je lui demande combien de fois elle utilise l'aspirateur dans la journée, ce qu'elle fait à plusieurs reprises, puisque ce dernier est petit et maniable.

Par conséquent à chaque fois que le tissu se déchire, l'aspirateur lui permet d'enlever toutes les boules et d'avoir un beau tissu.

Je lui suggère qu'à chaque fois que cette douleur survient, de s'imaginer aspirer le tissu pour pouvoir le rendre plus beau et propre, et cela apaisera sa douleur,

À la fin de la séance, je lui demande de me donner la prochaine fois la marque de son aspirateur, ainsi que de donner l'endroit où l'on peut acheter cet aspirateur, qui visiblement est fort utile.

Quelque temps plus tard, elle me dit, au téléphone, aller nettement mieux suite à nos 2 dernières séances, soit les 2 séances où je l'ai accompagnée en hypnose !

- **Madame B, 40 ans, institutrice, pour une talalgie gauche.**

Anamnèse la douleur

Elle décrit une douleur en regard du talon gauche, qui évolue depuis environ un an, survenue sans réel facteur déclenchant, non améliorée par la mise en place des semelles, ni par la prise en charge en rééducation.

La douleur est de la taille d'une grosse tomate, évaluée en intensité à 4 sur 10, et de couleur rouge.

La douleur est ressentie comme quelque chose de dur, fixe, et voire comme un pic.

La douleur est majorée en fin de journée.

La douleur entraîne un certain épuisement, d'autant qu'elle reste debout toute la journée et qu'elle écrit souvent au tableau dans le cadre de son activité professionnelle.

Elle ne prend pas de traitement régulier, et elle est très réticente à un geste infiltratif local.

Sur les différents examens paracliniques il existe un tableau d'aponévrosite plantaire.

Les ressources de la patiente

Elle adore son métier dans l'enseignement, ce qui lui permet de transmettre, d'avoir du contact avec des élèves, de vivre sa passion, elle adore aussi l'ordre.

Elle aime se promener pour faire le vide.

Elle aime jouer aux jeux de société, notamment aux cartes ou des jeux plateau, à la belote.

Elle adore la lecture, notamment la lecture de romans policiers avec des intrigues compliquées, où elle arrive à trouver les coupables avant que l'auteur donne la solution vers la fin du livre.

Elle adore cuisiner notamment les produits de son jardin, et ceci lui permet aussi de partager du temps et ses produits avec les gens qui l'entourent.

Elle aime la musique, mais plutôt en fond sonore et plutôt en voiture.

Ses personnes ressources sont son beau-père et sa mère avec lesquels elle partage la passion du potager. Elle a installé un petit potager dans son jardin lors du confinement au mois de mars 2020.

Elle-même n'a pas d'enfant, elle aime s'occuper de ses petits neveux et nièces.

Elle adore son potager, elle y fait pousser les tomates et les courgettes. Pour l'instant elle ne s'est pas lancée dans d'autres légumes.

Son Vakog

Elle est plutôt visuelle et kinesthésique et olfacto-gustative.

Le bon souvenir

C'est le printemps, elle va planter dans le potager justement les tomates et les courgettes. Elle fait ça avec ses petits neveux et nièce, deux garçons et une petite fille, qui ont entre 5 et 7 ans. Il fait beau, il y a l'odeur de la terre, et aussi le bruit des oiseaux.

Le déroulement de la séance

J'utilise l'hypnose formelle, la patiente est toujours installée sur la table et avec le même type d'induction que lors du premier exemple.

Le but de la séance est de pouvoir marcher 1km

Lors de la restitution du bon souvenir, j'utilise la métaphore de la tomate,

- Lorsque la tomate est plantée dans le potager, cela nécessite un tuteur, pour que la plante puisse pousser s'appuyer dessus et pousser jusqu'à la bonne hauteur, qui est celle qu'elle a choisie en hauteur pour pouvoir s'épanouir (métaphore : de la douleur en pic)

- Je la fais avancer dans le temps, en envisageant la cueillette.

Le pied de tomate lorsqu'il aura poussé, soutenu par le tuteur, jusqu'à sa bonne taille, les tomates vont pouvoir grossir et mûrir, de passer de quelque chose de dur à un état plus mou, et prendre des couleurs différentes suivant les variétés lors la cueillette en allant du vert au rouge, en passant par l'orange et le jaune.

- Je continue sur un repas à base des tomates, de toutes les couleurs et à point, les tomates sont préparées en les coupant en plusieurs

morceaux, pour pouvoir les savourer morceau par morceau et voire faire le repas du midi et le repas du soir.

À la fin de la séance, je lui demande de me raconter la prochaine fois qu'elle préparera une salade et de me passer la recette.

Pour l'instant, je n'ai pas encore eu de retour de la patiente.

- **Madame C, 47 ans, secrétaire pour une douleur en regard du coude**

Anamnèse la douleur

Elle a une douleur qui était localisée au niveau du coude droit. La douleur est ressentie à type de pointe avec parfois des pics. Elle évolue par impact

L'intensité est de 4 sur 10, elle est de couleur rouge, plutôt de la taille d'un gros abricot. La douleur est présente la nuit, mais également dans tous les gestes notamment lorsqu'elle se coiffe. Elle est perçue comme étant rugueuse, fixe, avec parfois une sensation d'augmentation de la chaleur locale. La douleur est permanente.

Cela entraîne des troubles du sommeil.

Pour l'instant elle fait de la rééducation et elle a fait une immobilisation locale. Elle n'est pas encline à vouloir faire un geste infiltratif local.

Son but est de diminuer l'intensité de la douleur à 2 sur 10

Ses ressources

Elle adore les livres historiques et notamment les livres sur l'Égypte.

Elle adore cuisiner avec des cuisines exotiques que ce soit chinois, italien ou du couscous.

Elle adore la musique classique.

Je n'ai pas identifié à ce moment-là de personnes ressources.

L'endroit où elle se ressource c'est dans les Landes à Mésange. Cet endroit lui permet d'avoir du calme et des moments de liberté, avec une sensation de tranquillité. Elle est apaisée par les couleurs bleues et vertes qui l'entourent et par l'eau.

Son VAKOG

auditif, le visuel et le kinesthésique, gustatif

La séance

J'ai fait une séance d'hypnose formelle.

La patiente est installée de la même manière que décrit précédemment.

Je ne me suis pas servie de son bon souvenir, j'ai préféré l'accompagner en Égypte, avec une montée sur les pyramides, pour arriver jusqu'au au sommet (par rapport à la métaphore du pic), qui permet d'avoir une vision de tout ce qui l'entoure. Une fois que la hauteur est atteinte, elle redescend progressivement au rythme qui est le sien, de la pyramide étage par étage et marche par marche, comme si chaque pied, qui avance, qui résonne au sol (par rapport à la douleur avec un impact). Chaque pas lui laisser la liberté de s'arrêter et d'admirer le paysage qui change à chaque instant.

Je n'ai pas encore eu de retour de la patiente.

4 UTILISATION DE L'HYPNOSE DANS LES GESTES DE VISCO-SUPPLEMENTATION

Tout d'abord qu'est-ce qu'une viscosupplémentation : cela consiste à injecter de l'acide hyaluronique directement dans une articulation touchée par l'arthrose pour améliorer sa mobilité et réduire la douleur.

En pratique courante, nous l'utilisons surtout pour les gonarthroses.

Aujourd'hui, afin de limiter les appréhensions et les douleurs liées au geste de l'injection, j'ai recours de manière très régulière à une séance d'hypnose formelle.

Je vois que je peux être limitée dans l'utilisation de l'hypnose, si je suis prise par le temps et si le geste est un peu plus technique.

Le but pour le patient est d'avoir une meilleure gestion du stress lors de l'infiltration,

- Avec une dissociation de l'esprit du patient qui peut être à la fois ici ailleurs,
- Éviter les malaises vagues
- permettre avoir une meilleure action du produit et de diminuer des éventuelles réactions inflammatoires

Je propose à chaque fois aux patients de faire de la relaxation, je ne parle pas pour l'instant d'hypnose, avec l'objectif de ne pas avoir de douleur.

Les patients sont allongés sur la table d'examen, avec toujours les coudes à 90° et les mains qui se regardent, soit en catalepsie.

Je prépare tout le matériel nécessaire et je pratique le début de la désinfection. Et je commence dès ce moment-là à parler plus lentement et avec des ratifications.

Je mets en place le signaling, et la fixation oculaire.

Je demande aux patients de fermer les yeux, et je leur demande de reformuler l'objectif, qui peut être « que le geste se passe facilement », « que la peau à l'endroit du geste soit comme anesthésiée »,

J'utilise tous les bruits environnants, je reviens sur les perceptions du corps et j'introduis des distorsions temporo-spatiales.

J'accompagne les patients dans leur souvenir agréable.

Lorsque l'aiguille passe la barrière cutanée, j'évoque dans le souvenir agréable, un moment où il y a le passage d'un état à un autre état, ou avec la pénétration dans quelque chose, ou avec quelque chose qui s'enfonce. Je trouve que ce n'est pas toujours aisé de trouver les bons mots pour ce moment précis.

La séance, se finit les yeux ouverts avec une distraction pour la journée à venir.

Je n'ai pas utilisé pour l'instant l'anesthésie en gants ou l'analgésie et ce sera la prochaine étape.

Les difficultés que je rencontre, par rapport à mon geste, en hypnose, c'est que mon geste a besoin d'être automatisé, afin d'avoir aussi la capacité d'accompagner le patient sous hypnose.

- **Cas particulier Madame D 63 ans, qui vient pour une visco-supplémentation**

Patiente, qui présente une douleur du genou droit, qui évolue depuis plusieurs années, qui est localisée à la partie antérieure, qui survient lors de la pratique du vélo, perçu à 3 sur 10, et à type de frottement.

Elle rapporte être très angoissée par rapport à l'injection, par rapport au vécu de ce qu'elle a déjà eu auparavant, et elle voudrait faire l'injection et être certaine de ne pas avoir de douleur.

Ses ressources

Elle adore la nature, notamment des fleurs et les oiseaux, la verdure, la vision des arcs-en-ciel, le coucher du soleil.

Elle n'a pas identifié de personnes ressources actuelles.

Elle adore danser la salsa, le rock.

Elle adore la marche, le vélo balade, la natation.

Son endroit ressource : l'Océan, les Landes avec une sensation d'immensité, surtout fin septembre, avec une petite tempête, avec l'océan qui change de couleur, avec les bruits du tonnerre, les éclairs, les vagues et une sensation de force vitale présente.

Pour l'injection,

J'utilise l'hypnose formelle, suivant le protocole décrit plus haut.

Je l'accompagne dans le bon souvenir de l'Océan et au moment de la pénétration de l'aiguille, je me sers de l'image du tonnerre dans le ciel, comme si ce dernier rentrait dans les vagues, la mer, comme si les éléments ne faisaient qu'un pour revenir ensuite au calme et que chacun retrouve sa place.

Elle n'a pas du tout mal lors de l'injection, et elle a été agréablement surprise.

Je la revois quelques jours après

La douleur avait repris, à l'endroit de l'injection, à ce moment-là, j'ai simplement fait une simple consultation, qui n'a pas montré d'effet secondaire de l'injection (hématome, infection) et elle a pu repartir rassurée de la consultation.

- **Cas particulier Mr M, boucher, 54 ans.**

Monsieur M, présente une douleur du genou droit, depuis plusieurs semaines.

Il a une arthrose du genou. Nous avons convenu de faire une visco-supplémentation, et le patient redoute ce geste du fait de la possible douleur.

Il a dans ses ressources, son métier de boucher qu'il aime bien, notamment le fait de pouvoir avoir du contact humain.

Il adore le foot, qu'il a pratiqué pendant un moment dans sa jeunesse, il est un fervent supporter du TFC.

Il adore les voyages et notamment les voyages dans les îles.

Son Vakog est surtout kinesthétique.

J'ai installé le patient de la même manière que d'habitude.

Au moment de l'induction, il a eu du mal à fermer les yeux.

Je le laisse donc avec les deux yeux ouverts en faisant de la dissociation, en parlant plutôt des oreilles qui entendent et qui écoutent.

Puis je fais une suggestion directe, en lui demandant de fermer les paupières comme si elles étaient collées et comme elles sont collées il n'y a pas de sensation au niveau de la jambe droite.

J'enchaîne ensuite sur un voyage dans les îles, et où il joue au foot sur le bord de la plage. Le ballon passe sur le sable et d'un pied à l'autre et peut passer dans l'eau pour ensuite venir reprendre sa juste place sur le sable.

À la fin du geste, je lui demande d'ouvrir les yeux, il me dit n'avoir pas eu de symptomatologie douloureuse.

5 CONCLUSION

Aujourd'hui je vois que je suis au début de la découverte de l'hypnose, qu'il y a la nécessité d'une pratique régulière de l'hypnose dans tous les domaines de mon activité.

L'hypnose, permet aux patients de rencontrer un praticien qui est à leur écoute, qui reconnaît et prend la mesure de ce que les patients vivent et traversent, qui leur permet de donner un sens à ce vécu.

L'hypnose est un vrai outil pour améliorer la qualité du soin.

Je fais le choix, de laisser infuser ce que je viens d'apprendre et de comprendre, comme un bon thé, que je vais déguster au fur et à mesure et de continuer sur cette route à mon rythme.

6 Bibliographie

Année formation 2019-2020 : cycle initiation promotion Libellule -

Année formation 2020-2021 : cycle perfectionnement promotion Libellule.