



L'utilisation de l'hypnose dans ma pratique  
d'infirmière libérale



# INTRODUCTION



# L'infirmière libérale

Nous sommes confrontés en libéral à exercer au domicile du patient dans des conditions bien lointaines de ce que nous connaissons dans le milieu hospitalier.

Malgré tout, ce type d'exercice à une particularité : le lien avec le patient.

Nous allons chez eux tous les jours, nous rencontrons leur famille, nous sommes là pour les anniversaires, Noël, nouvel an, une naissance, un décès, une dispute, une preuve d'amour, des rires, des larmes, des doutes, des réussites, pour certains on fait partie de la famille.

Dans certaines situations, il nous faut cependant garder une certaine distance afin d'être efficace dans nos soins, notamment dans les soins d'urgences et dans les soins palliatifs.



« Quand tu es soignant, tu sais que chaque jour tu vas  
changer une ou qu'une vie va changer la tienne »

- *anonyme*





la solitude

# La Triade du libéral



le mal-être



la douleur



# La solitude

L'isolement et la solitude d'une personne âgée ont des répercussions directes sur son bien-être et sa santé.

Ils peuvent tout d'abord entraîner l'ennui, une perte d'estime de soi, des troubles du sommeil, des troubles de l'appétit et un risque de dépression.

L'isolement peut ensuite favoriser des troubles de la personnalité, une sensation d'inutilité, de l'angoisse, des conduites addictives (consommation d'alcool...), et même amener la personne à développer des idées suicidaires.



# Le Mal-être

Il peut être important de rappeler que tout le monde peut connaître des moments de déprime, que ce soit à l'occasion de difficultés (financières, amoureuses, etc.), d'évènements graves dans sa vie (deuil, accident, etc.), mais aussi sans raison apparente.

Plus globalement, on peut définir le mal-être comme un vécu douloureux, qui dure et qui empêche de mener sa vie comme on l'entend. Il est parfois appelé « détresse ».



# La douleur

Selon la définition officielle de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), "*la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes*".

La douleur reposant donc avant tout sur le ressenti du patient, cela la rend difficile à quantifier et à qualifier.

De plus, elle n'est pas systématiquement liée à une lésion, une caractéristique qui complexifie encore son étude, en effet, elle peut être physique et/ou psychologique.



Il existe plusieurs types de douleurs :

La douleur aiguë « nociceptive » qui joue donc un rôle d'alarme et qui va permettre à l'organisme de réagir et de se protéger face une agression mécanique, chimique ou thermique.

Quand la douleur devient chronique, le mécanisme est différent et fait intervenir un dysfonctionnement du système nerveux qui traite la douleur (« circuits de la douleur »). La douleur devient dans ce cas une maladie à part entière et on parle de douleur « neurogène » ou « neuropathique ».

La douleur psychique est avant tout un vécu : la personne ressent diverses formes de souffrance. Celles-ci se vivent avec plus ou moins d'intensité.



A small purple flower with five petals and a dark center is growing from a crack in a grey asphalt surface. The flower has a thin green stem and two green leaves. The crack in the asphalt runs vertically through the center of the flower. The background is a blurred asphalt surface.

« Tout va bien aller. Peut-être pas aujourd'hui, mais éventuellement ... »



# Présentation de mes patients





# Renée

« La solitude de la personne âgée »





Renée est une patiente de 90 ans, elle vit seule dans une maison.  
Renée a perdu son mari André il y a quelques mois et ne semble pas s'adapter à ce changement de  
vie.

Sa famille est très présente et passe tous les jours la voir mais, ça ne suffit pas la solitude lui est  
très pesante.

Elle souffre aussi de violents maux de tête qui peuvent durer la journée et que rien ne semble  
calmer même les antalgiques.

De plus elle voit de moins en moins et ce handicap lui pèse lourdement.



## Métaphores :

Elle décrit sa solitude comme un « poids », comme « un gouffre dans lequel elle se noie tous les jours ».

## Ressources :

Sa première ressource est sa famille, surtout sa fille Corine et sa petite fille Emilie

Renée est de religion chrétienne, elle aimait aller à la messe quand elle le pouvait, maintenant, elle l'écoute à la télévision.

Lorsqu'elle le pouvait encore, elle aimait beaucoup les activités manuelles tel que coudre, entretenir sa maison et aussi créer les décors à mettre sur la table pour le soir du réveillon de Noël.

Son VAKOG Renée est visuelle et kinesthésique.

## Objectif après reformulation :

Etre plus sereine et pouvoir s'apaiser quand elle est seule.



Elle m'a raconté le souvenir d'un repas de Noël qui date de dix ans à peu près, où elle avait créé tout un village en carton .

Elle avait peint et mis en scène des personnages se retrouvant tous ensemble sur la place du village.

Elle a beaucoup centré son souvenir sur les couleurs de son décor, sur sa petite fille Emilie qui avait une belle robe rouge, les lumières du grand lustre, « je regardais toute ma famille et je me disais que j'avais de la chance », « avec ma déco, on en prenait plein les yeux » « ça brillait de partout »...

J'ai utilisé l'apposition des contraires « Le poids de votre main va alléger votre esprit qui peut aller là où bon lui semble » en rapport avec sa métaphore du poids.



J'ai essayé de suggérer un maximum de légèreté afin de contrer ce « poids » de la solitude notamment en utilisant la légèreté de la flamme d'une bougie (qui faisait partie de son décor) qui virevolte au gré de l'air ...

Je l'ai ensuite amené vers la fin du repas lorsque les verres de champagne se sont remplis... quand la table a été débarrassé pour laisser place au dessert, j'ai utilisé un truisme : « Tout ce qui est vide peut être rempli » en rapport avec sa métaphore du gouffre.

À la fin de la séance, je lui ai fait une prescription de tâche afin qu'elle soit capable de refaire elle même la séance quand cela lui sera nécessaire et utile.

La séance lui a fait du bien selon ses dires et lui a permis de « partir un peu loin de son quotidien ».





# Christine

« veut profiter du moment présent »





Christine est une patiente de 56 ans que l'on suit pour un pansement d'abcès depuis trois semaines.

Elle est autonome et vit avec son mari Pascal dans une maison. Elle a eu trois filles d'un premier mariage et semble mener une vie paisible.

Elle se dit incapable de profiter du moment présent.

Elle est toujours en train de penser au lendemain, à ce qui pourrait arriver à ses proches, maladie, accident, sans issue autre que fatale.

Elle est également hypersensible et elle peut avoir des réactions incontrôlables lorsque qu'elle est mal (crise de pleurs sans fin, *idées noires*).



### Métaphores :

Elle tourne inlassablement « en rond comme un derviche », elle a des « idées noires ». Elle a « un poids au cœur ».

### Ressources :

Elle aime lire : « cela me transporte dans un monde où mes angoisses ne me suivent pas ».

Elle aimait jouer de la musique pour la même raison.

Elle aime le côté projet de son travail, en fait, elle aime que l'on ait besoin d'elle.

Elle aime jardiner également.

Son VAKOG est olfactif et visuel.

### Objectif après reformulation :

Profiter du moment présent.



Christine m'a raconté un souvenir agréable dans lequel elle était petite, à peine 10 ans. Elle rentre de l'école, son grand-père lui prépare un fabuleux goûter dans sa cuisine. C'était une toute petite cuisine, il y avait la gazinière à bois au fond, une table à gauche sous la fenêtre avec trois chaises.

Il fait si chaud dans cette petite cuisine. Son grand-père lui prépare un énorme morceau de pain, d'au moins 10 cm, coupé dans une grosse miche.

Il recouvre ce pain de beurre et d'une délicieuse confiture à la fraise puis il lui prépare un café et lui donne des boudoirs pour les tremper dedans.

Elle ressent encore la chaleur de cette petite cuisine, le goût des boudoirs dans le café et l'amour de son grand-père.



## Séance :

J'accentue certains mots tel que amour, chaleur, bonheur, légèreté du moment que j'ai mis en lien avec la légèreté de la fumée du café chaud.

J'ai cherché à mettre en valeur ce moment unique afin qu'elle en mesure l'importance et qu'elle en profite.

Ensuite, je lui ai dit de s'autoriser peut-être, une fois le goûter terminé, à tourner autour de la table joyeusement, comme une petite fille pourrait le faire afin de lui suggérer, que tourner en rond peut-être aussi une source de bonheur tout dépend avec qui on le fait (en rond comme un derviche).

Je pense que faire une régression en âge aurait pu être intéressant pour Christine mais je ne m'en suis pas sentie capable à l'instant.

À la fin de la séance, Christine était émue et elle m'a remercié de l'avoir ramené dans la cuisine de son grand-père.

Je n'ai pas eu d'autres nouvelles pour l'instant, car les soins sont terminés.



# César

« veut un pansement sans douleur »





César a 89 ans et je vais chez lui pour des injections d'insuline trois fois par jour, la prise des médicaments et pour un pansement du mollet gauche.

Il vit seul dans une maison, il est proche de sa petite fille qui prend soin de lui bien qu'elle ne soit pas très présente physiquement.

Sa plaie est superficielle et est plus due à une mauvaise circulation mais elle n'en est pas moins douloureuse. Il a des antalgiques, mais refuse pratiquement tous les traitements disant que ça lui faisait encore plus de mal.

Les médecins ont épuisé un peu leur cartouche avec lui.

César est une personne attachante mais son caractère n'est pas évident à cerner.



### Métaphores :

Ça lui fait « un mal de chien », comme si pleins de « petites aiguilles » se plantaient dans sa jambe. La nuit ça serre « comme dans un étau ».

### Ressources :

Le rugby: il passe son temps devant la télé à suivre des matchs.

La nature: il préfère les animaux aux humains et aime les observer. Lorsqu'il pouvait se déplacer à sa guise, il partait dans une forêt non loin de son domicile avec son chien (qui est décédé) pendant des heures.

Son VAKOG est kinesthésique et visuel.

### Objectif après reformulation :

*Être mieux pendant qu'on lui fait le pansement.*



Son souvenir agréable (en cherchant bien...) c'est lorsqu'il allait chercher des champignons en forêt avec un de ses amis et leurs chiens respectifs. Sa chienne s'appelait Gypsy . Elle était vive, très affectueuse et lui obéissait au doigt et à l'oeil.

Tout est calme, il y a juste le bruit du vent dans les arbres.

Ce qui l'a marqué ce jour là, c'est ce merveilleux coin de champignons qu'ils ont trouvé, il n'y a qu'à se baisser pour en ramasser. Il ne se souvient pas d'odeur en particulier.

Il fait assez sombre bien que la journée soit ensoleillée. Les arbres sont hauts et cachent les rayons du soleil.

Lorsqu'il rentre chez lui il est content et fier de sa trouvaille et décide de partager avec son ami.



### Séance :

J'ai commencé à ouvrir le pansement lorsqu'il a commencé à me parler de sa chienne, je lui ai demandé de me décrire le caractère de Gypsy, sa douceur et sa gentillesse afin de faire le lien avec sa métaphore du « mal de chien ».

Ensuite pendant que je faisais la désinfection je l'ai laissé me parler du chemin qu'il a parcouru dans la forêt, que même s'il a été difficile, la fin en valait la peine: la fierté de trouver les champignons.

Il a un peu sourcillé mais souriait en même temps en se remémorant la tête du copain en arrivant devant tous ces champignons.



# Pauline

« aimerait des réveils plus sereins »





Pauline est une patiente de 32 ans que j'ai connu pour des injections d'anti-inflammatoire en intra-musculaire.

Je lui ai proposé de faire une séance d'hypnose par rapport à ses douleurs de dos pour lesquelles elle a ses injections.

Mais en commençant l'anamnèse, elle m'a assez vite dit qu'elle faisait énormément de rêves / cauchemars.

J'ai du faire quelques recadrages notamment en lui demandant ce qu'elle attendait de la séance, de ne plus rêver ?

Si elle n'avait pas ce problème elle aurait plus de plaisir à se lever le matin, plus d'énergie aussi (physique et psychique).



### Métaphores :

« J'ai la tête comme une enclume au réveil » « quand je me réveille, je ne sais plus où j'habite, comme une petite fille qui aurait perdu sa mère ».

### Ressources :

Elle aime lire le soir avant de dormir. Ça la détend, et ça la calme.  
Elle aime aussi marcher, faire des balades. Cela lui procure une sensation d'évasion.

Son VAKOG est kinesthésique et olfactif

### Objectif après plusieurs reformulations :

Se réveiller sereine et apaiser.



Elle m'a ensuite raconté un souvenir agréable.

Un matin, alors qu'elle était en vacances à Paris, elle est allée se promener seule au jardin du Luxembourg, il faisait super froid mais plein soleil.

La lumière était forte, presque éblouissante. Elle sentait le soleil qui lui chauffait le visage.

Elle se sentait détendue.

Elle s'est pris un petit café et elle s'est installée face au soleil.



### Séance :

Après l'induction, et lui avoir repris son souvenir agréable je lui ai proposé de se lever et de prendre le chemin peut-être à gauche ou celui d'en face c'est elle qui choisit. Sur sa route elle croise un enfant qui joue avec son ballon, seul.

Elle peut demander à l'enfant s'il a besoin d'aide, s'il est perdu ? Il semble que oui... Elle lui propose de l'aider à trouver sa maman, l'enfant n'a pas l'air inquiet au contraire il est bien content de discuter avec une gentille dame.

Il n'a pas fallu longtemps à la maman pour faire son apparition, elle semble apeurée mais bien soulagée que son fils ne soit pas tombé sur quelqu'un de malhonnête. Comme quoi on peut très bien se sortir d'histoire qui, au départ, paraît difficile mais qui s'arrange bien finalement.



Elle continue son chemin, un peu sinueux, parfois très caillouteux, elle prend son temps afin de ne pas trébucher, parfois même elle saute au-dessus de certaines branches qui jonchent le sol.

Ses pieds retombent lourdement au départ, puis un peu moins le saut d'après et ainsi de suite jusqu'à avoir l'impression de s'envoler à chaque pas *comme sur un trampoline*. La toile tendue est pourtant raide et robuste, mais c'est grâce à cette force que l'on peut sauter si haut tout en étant en sécurité.

J'ai continué cette histoire jusqu'à la faire sortir du parc par le grand portail sereine, apaisée et fière du chemin traversé.

J'ai pris le temps de la faire revenir tranquillement afin que ce réveil soit doux comme tous les prochains réveils qu'elle connaîtra.

J'ai pu avoir récemment des nouvelles de ma patiente, elle m'a dit connaître encore des réveils agités mais moins qu'avant et surtout moins violents.



# Nathalie

« a peur de devoir reprendre des décisions difficiles »





Nathalie est une patiente que j'ai rencontrée il y a deux ans. Elle nous a appelées pour des injections de stimulation ovarienne dans le cadre d'une fécondation In Vitro (FIV).

Elle a 39 ans et vit dans un appartement avec son chien et son chat, elle est professeur dans un lycée agricole où elle y enseigne la vie des végétaux.

Après l'échec de la première FIV, les examens ont révélé qu'elle avait une endométriose.

Sa maladie ayant régressée et s'étant stabilisée, elle a fait une seconde tentative de FIV qui à fonctionné .

Mais après plusieurs avis médicaux divergents, le diagnostic est tombé, son bébé est atteint de trisomie 21.

Elle a décidé de faire une interruption médicale de grossesse.



Ce n'est pas les difficultés à être de nouveau enceinte qui lui fait peur, car elle sait que cela peut marcher, mais c'est de refaire face à l'annonce d'un handicap. Nathalie est très au clair avec ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas comme elle le dit « ma tête est claire ».

Si elle ne peut pas avoir d'enfant, elle se tournera vers l'adoption. Et si elle doit de nouveau faire face au handicap, elle reprendra cette difficile décision d'interrompre sa grossesse.

### Métaphores :

Ayant des antécédents de dépression elle m'a dit avoir peur de « ne pas me relever », de « tomber en dépression », « peur de tomber au fond du seau » à nouveau.



## Ressources :

La lecture de livre léger et joyeux.

Elle aime prendre du temps pour elle.

Elle s'intéresse depuis peu aussi au « féminin sacré » qui est basé sur l'influence de la lune.

Elle aime être entourée de ses amies qui ont été là dans les moments difficiles.

Elle a une passion des plantes qui prend une grande place dans sa vie car elle en a fait son  
métier.

Enfin son métier est aussi une ressource, car elle adore transmettre son savoir et sa passion des  
végétaux.

Son VAKOG est principalement visuel et kinesthésique

## Objectif après reformulation:

Être plus sereine face à une éventuelle grossesse.



Son souvenir agréable se passe en Espagne à l'Escala. Elle y a passé quelques jours avec des amis avant la rentrée des classes de septembre.

Ils étaient dans un supermarché et au moment de passer à la caisse, elle a reçu un message disant que les résultats de sa prise de sang  
Les résultats étaient positifs et elle a été très heureuse. Malgré la façon dont s'est terminée sa grossesse, ce moment reste un excellent souvenir.

Elle était partagée entre le bonheur, la sérénité et le stress.

« comme si un poids s'allégeait »

Elle s'est sentie plus légère.



À la fin de la séance, elle m'a dit avoir visualisé la fleur qui était d'un jaune flamboyant.  
Une fois la séance terminée, elle m'a dit qu'elle était apaisée et souhaite refaire une séance  
prochainement.

J'ai eu besoin de bien réfléchir à la séance et de l'anticiper afin d'être à l'aise.  
Le soucis c'est que cela empêche toute spontanéité et casse l'imagination.



# CONCLUSION