



## **Hypnose aux HUG**

17 janvier 2018 16:50; Act: 17.01.2018 17:11

# **«Je n'ai plus mal, j'ai froid jusqu'aux genoux»**

**par Julien Culet - Les Hôpitaux universitaires genevois vont former 10% de leur personnel à l'hypnose. Un programme présenté mercredi avec une démonstration.**

«Vous êtes à la montagne. Il y a un lac d'eau glacée. Vous y trempez un pied, puis les deux.» La doctoresse Adriana Wolff, adjointe au service d'anesthésiologie, a mené mercredi matin une démonstration d'hypnose sur sa consœur, la professeure Claire-Anne Siegrist. Cette dernière, obligée de se déplacer en fauteuil suite à une maladie qui affecte les nerfs, use de cette pratique pour diminuer ses douleurs. Les soignantes genevoises présentaient une vaste formation à destination des professionnels des Hôpitaux universitaires (HUG).

### **Savoir ce qui soulage**

L'institution s'est donné pour objectif d'apprendre les techniques d'hypnose à 10% de son personnel d'ici 2020, ce qui correspond à plusieurs centaines de médecins et infirmiers. L'usage de cet état de conscience modifié permettra ainsi de remplacer des anesthésies générales par des locales, de réduire l'anxiété des patients ou de diminuer voire supprimer les douleurs chroniques. «Je n'ai plus du tout mal et j'ai froid jusqu'aux genoux», a ainsi témoigné la professeure Siegrist à l'issue de la démonstration de quinze minutes.

Pour pratiquer l'hypnose, le professionnel de la santé doit discuter avec le patient. «Il faut déterminer la sensation dont il a besoin et ce qui le soulage, lui fait du bien. Cela peut être la mer, la montagne ou faire du shopping», illustre la doctoresse Adriana Wolff. Au cours d'une séance, l'hypnotiseur parle à voix basse, demande au sujet de se concentrer sur sa respiration, les sensations. Avant le réveil, il travaille aussi pour que les effets se prolongent par la suite.

### **Première suisse**

La doctoresse garantit que l'hypnose clinique peut s'adresser à tous. «Cela va être plus ou moins difficile en fonction de la capacité du patient à faire travailler son imaginaire, explique-t-elle. L'efficacité va dépendre de la formation du professionnel, de la motivation du patient et de la communication entre eux.» Une compréhension de la même langue est aussi essentielle.

L'apprentissage, qui se fait en partenariat avec l'Institut romand d'hypnose Suisse, dure six jours. L'ensemble du programme coûtera plusieurs centaines de milliers de francs pour prendre en charge les honoraires des formateurs, les frais logistiques et le remplacement des soignants qui suivent les cours. C'est la première fois qu'un hôpital suisse met en place une telle formation à grande échelle. Jusqu'à présent, et ce comme au CHUV à Lausanne, les HUG avaient seulement quelques spécialistes en la matière.

## **Choisir les bons mots**

Si l'hypnose clinique sera enseignée à 10% des soignants de l'hôpital genevois, la première phase des cours sera elle destinée à l'ensemble du personnel. Elle s'axe sur la communication thérapeutique pour établir des échanges qui auront un impact positif avec le patient. Le but est de limiter les mauvais souvenirs liés à un soin. «Il y a de nombreuses situations où les mots peuvent faire mal. Par exemple, lors d'une prise de sang, prévenir qu'on va piquer crée une crispation», illustre la Dre Adriana Wolff.

<http://www.20min.ch/ro/news/geneve/story/Les-HUG-misent-sur-l-hypnose-20792988>