

INFORMATION PATIENTS

L'hypnose médicale

CHRU DE NANCY

Service Hématologie - Pôle spécialités médicales



L'hypnose clinique aide à traverser plus confortablement certaines situations de soins ou périodes de vie difficiles.

Le service d'hématologie dispose d'une infirmière certifiée, formée en hypnose médicale (diplôme universitaire).

Elle dispose d'un temps dédié à cette activité d'une journée par semaine (pas de journée fixe pour une meilleure adaptation aux demandes).

Un médecin du service est également formé en hypnose médicale et l'utilise auprès de ses patients.

Comment fonctionne l'hypnose ?

À l'hôpital, l'hypnose est utilisée pour atteindre un objectif thérapeutique précis. Elle consiste à induire par la parole un état de conscience modifié, appelé aussi « dissocié ». Votre attention se focalise et vous rend plus réceptif aux suggestions. Le praticien en hypnose médicale s'appuie sur cet état de conscience particulier pour vous guider et vous aide à modifier des perceptions pénibles ou négatives comme la douleur ou l'angoisse.

Quelles sont les indications de l'hypnose ?

L'objectif de l'hypnose clinique est d'améliorer votre bien-être.

Elle peut être utilisée de façon ponctuelle lors d'un soin ou d'un examen.

Elle constitue également une aide à plus long terme dans de nombreuses situations : douleurs, anxiété, effets secondaires aux traitements, troubles du sommeil, phobie, etc. Elle vous procure des outils pour activer vos ressources intérieures et vous aider à mieux gérer vos sensations et émotions négatives.

Qu'est-ce qu'un état de conscience dissocié ?

Nous expérimentons tous cet état dans des situations de la vie courante. Par exemple, lorsque nous nous plongeons dans un film. Notre attention est accaparée par le récit, nous avons toujours conscience de notre environnement immédiat, mais il passe au second plan.

Nous savons que les personnages sont des acteurs, que les situations sont fictives, mais nous éprouvons des émotions réelles, comme la joie, la peur, etc.

Cet état de conscience ne s'apparente pas au sommeil, mais plutôt à un rêve éveillé pendant lequel vous restez en lien avec le thérapeute.

Vous souhaitez en bénéficier ?

Que ce soit au décours d'une hospitalisation conventionnelle ou ambulatoire, d'une consultation, d'un examen programmé, vous pouvez vous adresser à votre hématologue ainsi qu'à l'équipe soignante du service pour programmer une séance d'hypnose.

