



UTILISER DES ÉLÉMENTS D'HYPNOSE
DANS LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE

COLLOQUE SAOME-SANTÉ ORALE ET ADDICTION. 03.11.2022

Dr Frédérique MOHY Algologue
CETD CHU LA REUNION-FELIX GUYON
Coordonnatrice pédagogique
DU HYPNOSE MEDICALE ET CLINIQUE-UFR SANTÉ
UNIVERSITE DE LA REUNION

« On ne peut pas ne pas communiquer »
— Nous sommes avant tout
des êtres relationnels

Communiquer, vous le faites déjà
tous les jours spontanément.

Alors comment faire mieux ?
avec les contraintes du quotidien,
le temps...

La communication thérapeutique

- La communication en tant que lien entre deux êtres, est le cadre du soin et donc peut l'influencer positivement ou négativement. Au delà des aspects formels de la communication sur lesquels on peut bien sûr jouer, on peut aussi y ajouter des éléments d'hypnose. *
- * IFH pratique de la communication hypnotique plaquette 2015/2016

LA QUESTION DE L'INFLUENCE

- « **L'influence est inhérente à tout acte de communication** »
- « La suggestion constitue une des principales bases de la communication humaine, et l'hypnose s'inscrivant dans une relation d'aide, elle utilise en plein les principes de communication. L'hypnose ne se résume pourtant pas totalement à la suggestion, et il est tout à fait possible de faire de l'auto-hypnose, ou même d'induire un état hypnotique sans faire appel à la suggestion. »
- A. BIOY « *Découvrir l'hypnose* » InterEditions 2007

L'empathie

- L'empathie met en jeu nos « neurones miroirs *» qui s'activent aussi bien quand on fait soi-même quelque chose que quand on observe quelqu'un faire cette chose, mais implique aussi un travail mental de représentation et d'imagination, activant plusieurs zones cérébrales dont le cortex cingulaire postérieur.
- **L'EMPATHIE est la capacité de ressentir, d'éprouver ce que ressent l'autre, le patient, d'avoir une perception, une compréhension intuitive de son monde interne, « comme si »**
- **SANS PERDRE DE VUE QU'IL NE S'AGIT PAS DE S'IDENTIFIER :**
 - en effet, comment rester soignant quand on est envahi par l'émotion ?
 - Où sera le malade si le soignant se met à sa place ?
- **TROUVER LA BONNE DISTANCE RELATIONNELLE** celle qui permet de préserver l'intimité et l'intégrité de chacun, et prévenir le risque de burn out du soignant.
- *Fabbri-Destro M, Rizzolatti G. Mirror neurons and mirror systems in monkeys and humans. Physiology (Bethesda). 2008 Jun;23:171-9. Review.

L'ALLIANCE THERAPEUTIQUE

- **L'ALLIANCE THERAPEUTIQUE** qu'on peut définir comme ce que l'on construit avec le patient dans un but thérapeutique, est conditionnée par la création d'une relation d'aide chaleureuse et empathique en dehors de tout jugement...
- Elle suppose une relation soignant/soigné basée sur une **confiance et un respect** réciproques, permettant de **travailler ensemble à l'engagement du patient dans un processus de changement, en s'entendant avec lui sur les objectifs et les moyens pour les atteindre.**
- Elle repose sur le sentiment du patient d'être pris en considération, sur la **possibilité de négociations**, et favorise la **compliance au traitement dans les maladies chroniques.**

La communication thérapeutique

- La relation soignant/soigné est **fonction des attentes et des représentations** des uns et des autres.
- **Pour être thérapeutique la communication implique que le soignant soit :**
 - A sa place et se sente à l'aise : posture, compétences,
 - Disponible : présence, attention, dans une attitude ouverte d'observation, d'écoute,
 - Parle un langage adapté au patient et au contexte

Communiquer est plus qu'informer

- **il y a différents langages :**

- **VERBAL**, vocabulaire, tournure de phrase... (préférer un langage simple et adapté), **reflet de la pensée, du savoir** qui n'est qu'une petite partie de ce qui est transmis/perçu, le reste étant
- **PARAVERBAL** intonation, ton de la voix, rythme et débit de parole, volume sonore,
- **NON VERBAL** posture, attitude corporelle, expression du visage, gestuelle, rythme respiratoire...

exprimant l'émotion, le ressenti, la capacité de réaction

Le langage figuratif, analogique

- « Il y a le langage de l'explication, il véhicule de l'information, il est cérébral, intellectuel, logique, analytique et assez objectif ; c'est le langage de la science, de l'explication, de l'interprétation. **Il y a un autre langage qui exerce sur nous une influence fort différente et fait résonner en nous d'autres niveaux d'expériences ... le langage figuratif, analogique** »
- Paul Watzlawick, « **Le langage du changement** », Points-Seuil, Paris, 1980, p. 22

Des outils empruntés à l'hypnose

- **Utiliser un langage :**
 - **Affirmatif**
 - **Dissociatif** : dire « cette bouche... » au lieu de « ta bouche... »
 - **Analogique**, symbolique, métaphorique : « **comme si...** » **en s'inspirant** des images, des expériences antérieures du patient. La métaphore la plus efficace est celle qu'il nous apporte.
- *Le langage figuratif en hypnose , Yves Halfon, « Hypnose, Langage et Communication » , sous la direction de Didier Michaux, Imago, Paris, 1998, p.67*

S'entraîner à employer les « bons » mots

- **Ceux du patient, et plus généralement des mots à connotation positive** : *calme, agréable, tranquille, protégé, en sécurité, apaisé, confortable, ensemble, prendre soin, en confiance, lumière, chaleur, vacances, voyage, loisirs, rêver, jouer...*
- **Utiliser « et », « pendant que », « en même temps », qui font lien, « comme si » qui laisse place à l'imagination...**
- **Eviter les négations et les mots à connotation négative,**
- **Eviter « mais »** (qui laisse place à la contradiction) **et « si »** (conditionnel laissant place à l'incertain)
- **Eviter de dire « ESSAYER » et dire plutôt « FAIRE » !**

Des outils empruntés à l'hypnose

- **Utiliser sa voix** : tonalité, rythme, silences/pauses...
- **Utiliser le saupoudrage** : calmement, tranquillement, simplement, confortablement, sûrement...
- **Se saisir de ce qu'apporte le patient, lui faire raconter**
- **Utiliser le jeu, l'humour, être créatif ...**

Des outils empruntés à l'hypnose

- **Répéter, reformuler** : « Si j'ai bien compris... »
- **Valider, ratifier** ce que fait le patient : « *c'est bien naturel ...* », « *je comprends* »
- **S'adapter, rebondir, gratifier** : le patient a toujours raison, et fait toujours bien « *c'est bien!* », « *vous avez trouvé une solution* », « *vous pouvez être fier* » ...

Des outils empruntés à l'hypnose

Faire des suggestions

- DIRECTES : « Détendez-vous... »
directive
ou
- INDIRECTES: « Vous pouvez vous détendre... »
permissive
... qui marche souvent mieux !

EN PRATIQUE ET POUR RESUMER

Rappel des étapes d'un soin

- **Contact** : se présenter, faire connaissance
- **Installer** un cadre sécurisant, observer, écouter, éventuellement associer l'accompagnant.
- **Rappeler l'objectif du soin**, le contexte, les attentes :
 - Faire en sorte que le patient se représente comment va se passer le soin,
 - proposer de faire quelque chose d'autre pendant qu'on fait le soin (distraction...) lui demander sa participation/son aide, voire lui proposer une tâche (*par exemple tenir un objet entre le pouce et l'index*)
- **Faire et accompagner le soin**
- **Terminer, assurer le retour, gratifier**

Comment dire autrement ?

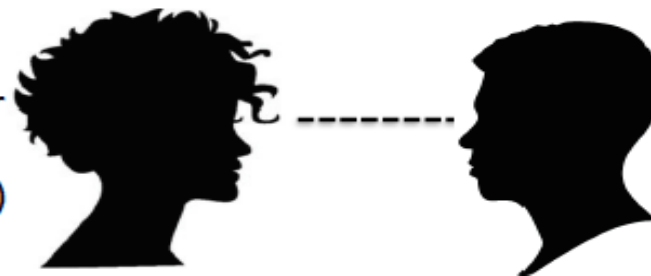
EVITER	DIRE PLUTÔT
Il ne faut pas faire	Vous pouvez faire (<i>autrement</i>)
Ne touchez pas à ...	Posez vos mains ici
Je ne peux pas vous répondre	Ce que je peux vous dire
Ne bougez pas	Gardez cette position, restez comme vous êtes, restez immobile
Ne vous inquiétez pas!	Vous pouvez vous rassurer, tout se passe comme prévu (<i>au présent</i>)
Vous n'avez pas mal?	Dites-moi comment vous vous sentez? Êtes-vous confortable maintenant ?
Vous n'avez pas trop froid?	Avez-vous assez chaud ?
Vous n'avez pas encore... Ça ne va pas être long	Avez-vous déjà... Ça va être rapide
Ne pleurez-pas ce n'est rien!	Vous pleurez(<i>ratifier</i>)... ça peut arriver, parfois ça soulage..., (<i>accompagner l'émotion</i>)
LES NÉGATIONS, PAR EXEMPLE : « NE PENSEZ PAS À UN ÉLÉPHANT ROSE... »	

la communication thérapeutique en résumé (1)



Trouver la distance de confort

Ajuster la hauteur du regard (en général, la même)



Adopter une attitude en miroir



Pour établir rapidement une relation thérapeutique



Toucher avec l'accord du patient en étant attentif à ce que l'on dit (ancrages)



Adopter le même rythme de gestes, de débit vocal et de respiration

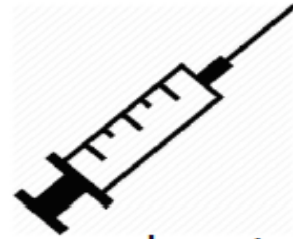


Avoir présentes à l'esprit ses propres ressources et compétences relationnelles

la communication thérapeutique en résumé (2)



Se taire et observer



Disposer de mots adaptés pour parler des choses pénibles

Parler VAKOG pour orienter l'attention vers confort et sécurité



Utiliser les ressources du patient (loisir, sport, travail, lieu sûr,...)



Donner quelque chose à faire au patient et le remercier pour son aide

Principaux outils de communication thérapeutique

Utiliser des métaphores (pommade protectrice, gant magique,...) ou raconter une histoire thérapeutique

Parler sur un mode affirmatif en évitant les négations, les atténuateurs et le verbe essayer



Poser des questions ouvertes (« dites-moi ») puis écouter et observer la réponse



Réifier la douleur et l'anxiété



Reformuler ce que le patient sait ou ressent déjà pour lui donner des informations et le rassurer



La communication hypnotique, c'est aussi :

- **Orienter la communication vers les ressources** et pas sur les difficultés. S'intéresser plutôt à « Comment faire avec cette maladie/problème ? » qu'à « Pourquoi j'ai cette maladie/problème ? »
- **Recadrer, ouvrir vers d'autres possibles**
- **Repérer et valoriser les capacités d'adaptation, de changement, les apprentissages du patient**
- **Créer de la confusion, de la surprise**, pour détourner l'attention
- **Utiliser ce qui se présente**, faire des liens, entretenir une communication fluide, en mouvement ...

La communication hypnotique, c'est aussi

- Une communication plus fluide aussi dans l'équipe pluri-professionnelle, où chacun est complémentaire, trouve mieux sa place, et s'y sent confortable.
- Éviter de se laisser influencer par les jugements des uns et des autres et rencontrer le patient sans a priori.
- Ajuster sa proximité, être congruent, et une certaine humilité...
- Prendre du temps pour en gagner...

Au-delà de ces techniques, une communication soignée
devient thérapeutique et « soignante »
du fait de l'intention et de la bienveillance
inhérentes à l'éthique professionnelle du soignant.

MERCI !

ET A VOUS DE JOUER...