



## Thérapies complémentaires : un «plus» pour le patient

Hypnose, sophrologie, RESC... les techniques de gestion du stress ou de l'angoisse sont de plus en plus demandées par les patients avant un examen, une anesthésie, ou pour mieux tolérer leur traitement. Au sein de l'AP-HM, des professionnels de santé ont développé l'utilisation de ces outils, en complément des soins habituels. Mistral Soignant en recense quelques exemples, mais la liste est loin d'être exhaustive.



# L'hypnose et les thérapies brèves à l'hôpital

**Les techniques d'hypnose et de thérapies brèves apparentées sont de plus en plus demandées par les patients dans la prise en charge de leur pathologie.**

**H**ypnose éricksonienne, sophrologie, PNL\*, EMDR\*\*, RESC\*\*\* : autant de techniques qui permettent au patient d'utiliser les ressources de son esprit au service de sa guérison, de son amélioration, du soulagement de ses symptômes ou de la résolution de ses problèmes. Elles peuvent être utilisées seules dans la prise en charge ou en complément d'autres soins.

Les spécialités utilisant le plus cet outil sont : la psychiatrie, l'anesthésie, l'algologie mais aussi toutes les disciplines impliquant des actes invasifs. Au sein de l'AP-HM, des professionnels de santé ont développé l'utilisation de cet outil.

## Troubles psychiques, douleur, stress

En psychiatrie, dans le service du Dr Samuelian, une consultation spécifique d'hypnose médicale par le Dr Falvie Derynck, accueille les patients souffrant de troubles psychiques divers pouvant bénéficier de ce type de soins. A l'hôpital Sainte Marguerite, c'est autour du bloc opératoire d'orthopédie qu'est organisée une prise en charge spécifique de gestion du stress péri-opératoire pour les patients du service du Pr Argenson avec Violette Magallon. A l'hôpital de la Conception, c'est auprès des patients souffrant de troubles digestifs et nutritionnels que Brigitte Chatelain, infirmière dans le service du Pr Bernard, utilise l'hypnose pour aider les patients à mieux vivre, à mieux tolérer leur

traitement, à supporter les symptômes. A l'hôpital de la Timone, au sein du bloc de chirurgie infantile, Sydney Melka, infirmier anesthésiste et algologue, accompagne les petits patients dans leur cheminement et à certains moments cruciaux de leur prise en charge. Au centre de la douleur, Mme Luminy propose l'hypnose pour soulager les patients douloureux chroniques, fibromyalgiques ou migraineux. Le réseau n'est pas exhaustif. Progressivement, l'hypnose et les techniques apparentées trouvent leur place dans les soins au sein de l'AP-HM, à la satisfaction des patients de plus en plus demandeurs.

## Diplôme universitaire

Un Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale est en cours d'élaboration au sein de la Faculté de Médecine. Une formation en une année, proposant théorie et pratique, en collaboration intime avec les soignants de l'AP-HM qui proposent une pédagogie sur la base de leur expérience, et ciblant les soignants (médicaux, infirmiers, psychologues cliniciens...), désirant compléter leur arsenal d'outils de soins dans leur domaine de compétence. ■

\* PNL : programmation neuro-linguistique

\*\*EMDR : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, thérapie d'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires

\*\*\*RESC : résonance magnétique par stimulation cutanée



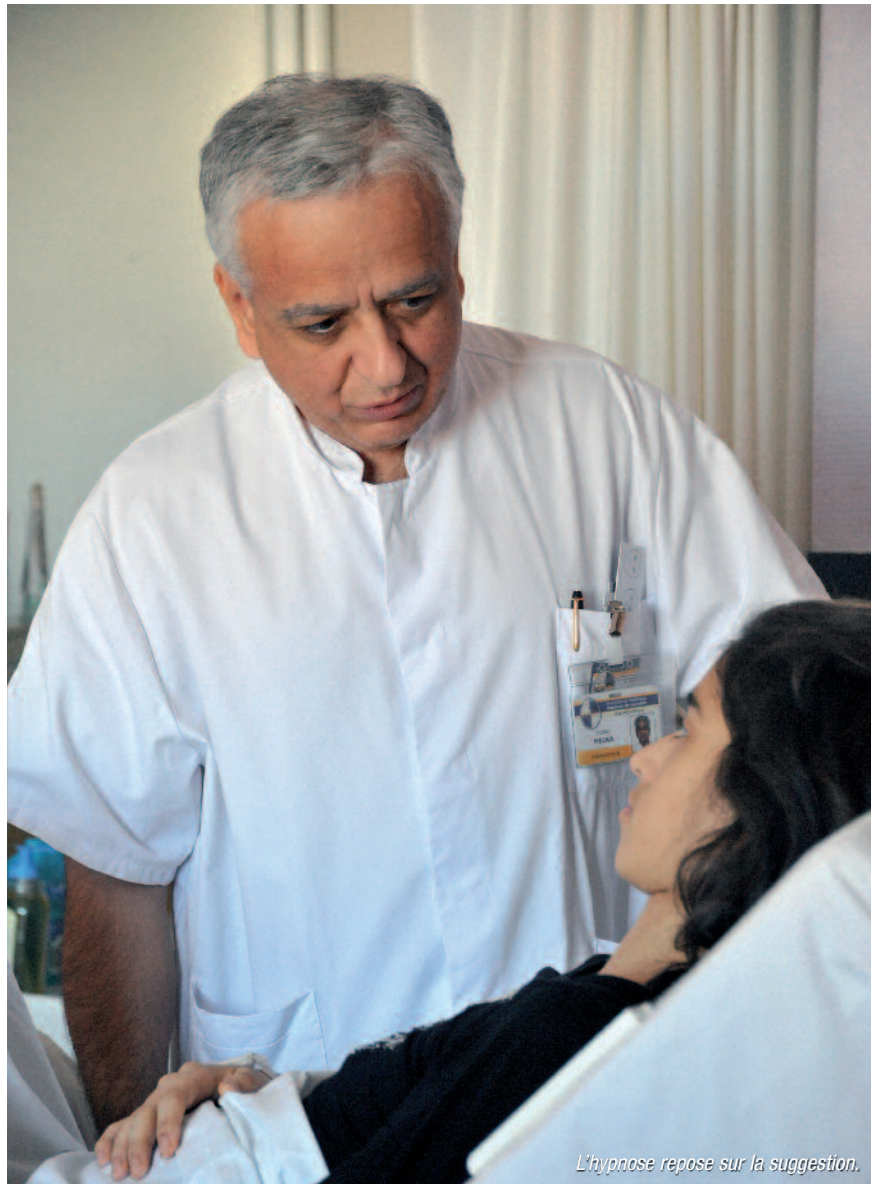
# L'hypnose, outil thérapeutique contre la douleur

**Sydney Melka, infirmier anesthésiste à la Timone, utilise l'hypnose pour calmer la douleur et l'anxiété des enfants. Et ça marche !**

Oublions les vieux clichés : Sydney Melka n'a rien d'un pseudo magicien aux pouvoirs sulfureux. Cet infirmier anesthésiste pratique l'hypnose thérapeutique depuis 2004 en réanimation pédiatrique à la Timone, et quand on lui demande s'il a un don, il répond simplement : «*Non, j'ai appris*». Parce que les rapports entre hypnose et douleur l'ont toujours intrigué, il s'est formé au très sérieux Institut Milton Erickson de Vaison-la-Romaine et a réalisé une étude sur l'anxiété préopératoire chez l'enfant. Depuis, il partage son temps à l'hôpital d'enfants entre le bloc et le secteur douleur, et se déplace dans les chambres à la demande des soignants.

Ce matin, il a rendez-vous au 9<sup>e</sup> étage avec Laura, 14 ans, qui vient d'être opérée du rachis. Ses traits, durcis par la douleur, vont se détendre en quelques minutes au son de la voix douce et régulière de l'infirmier. Les yeux fermés, sa respiration se fait plus calme : son imagination l'emmène vers un espace apaisant. Quand elle décidera d'ouvrir les yeux, la douleur aura disparu. «*La transe hypnotique est un état intermédiaire entre sommeil et veille*», explique Sydney. «*Chacun de nous l'expérimente quotidiennement, ne serait-ce qu'au moment de s'endormir*». L'hypnose repose sur la suggestion : «*on laisse le patient choisir un lieu, une sensation, un parfum qui lui fera oublier la douleur*». Ainsi, pour contrer l'odeur désagréable du masque utilisé pour endormir un enfant en anesthésie, Sydney lui demande ce qu'il aime. «*S'il me dit «chocolat», je le persuaderai que le gaz sent le chocolat. Il s'endormira et se réveillera avec cette sensation !*»

L'hypnose thérapeutique a un impact psychologique aussi sur les parents. «*Les enfants absorbent tout ce que ressentent les parents, notamment l'anxiété. Les familles sont demandeuses de soins parallèles qui*



*L'hypnose repose sur la suggestion.*

*peuvent apaiser leur enfant, en complément des traitements médicaux contre la douleur : je n'ai jamais eu de refus ni de parents, ni de médecins*». Au bloc, avant ou après une opération, Sydney intervient pour calmer un enfant agité ou anxieux. «*Même si certains chirurgiens étaient sceptiques au début, leurs préventions ont disparu en voyant que les enfants étaient plus détendus, avec une diminution de la pression artérielle et du rythme cardiaque. Seule condition : que cela ne retarde pas*

*l'intervention*». Dans certains cas, l'hypnothérapie permet d'éviter l'anesthésie générale : pose d'une chambre implantable, d'une voie veineuse, etc. Un immense avantage pour l'enfant et pour l'équipe soignante. Il arrive qu'un petit patient refuse de s'exprimer. «*Il faut alors ruser pour lui parler de sa douleur : je m'adresse à ses parents, ou à son doudou, et l'enfant écoute*», assure Sydney. «*Le message finira toujours par passer !*» ■



Hôpital Nord

## La RESC au secours des patients claustrophobes

Pour éviter les crises d'angoisse et les rendez-vous annulés, le service de médecine nucléaire propose aux patients une méthode de soins non invasive : la RESC.

Chez certains patients, des examens complexes tels le Tep Scan\* peuvent générer un sentiment d'anxiété ou de claustrophobie, qui les pousse parfois à annuler leur rendez-vous à la dernière minute. Pour les apaiser, le personnel du service de médecine nucléaire du Pr Mundler à l'hôpital Nord propose la méthode RESC (Résonance Énergétique par Stimulation Cutanée), qui s'appuie sur la médecine traditionnelle chinoise. «*En médecine nucléaire, les examens présentent des contraintes spécifiques*», explique Florence Truccano, manipulatrice en électroradiologie médicale et référente douleur du pôle d'imagerie médicale. «*Pour pratiquer un Tep Scan, le patient doit être à jeun 6 heures avant l'examen. On lui injecte un produit radioactif, il doit rester immobile pendant une heure, avant de passer près de 30 minutes sans bouger dans un tunnel de 69 cm de diamètre*». Si, pris de panique, le patient refuse de s'allonger sur le lit du Tep, l'examen doit être annulé, ce qui induit des coûts importants – de l'ordre de 1 000 euros – et une désorganisation des plannings. Pour éviter ce genre de situation, plusieurs soignants du service de médecine nucléaire se sont initiés à la RESC,

méthode de soins inscrite au plan de formation de l'AP-HM : Florence Truccano, qui a validé les 3 niveaux, une autre manipulatrice, une infirmière et un médecin. Leur credo : «*C'est grâce au bien-être que l'on obtient un examen bien fait !*»

### Repérer les patients «à risque»

Avant un Tep Scan ou une scintigraphie, la RESC représente une alternative à la prescription médicamenteuse. «*Elle permet de diminuer l'angoisse du patient, quel que soit son âge*», souligne l'équipe soignante. Par contre, une fois le produit injecté, la RESC n'est plus possible pour deux raisons : le personnel doit être protégé de la radioactivité et le patient est obligé de rester immobile. Il est donc indispensable de repérer le patient «à risque» avant son rendez-vous et de lui proposer les jours et horaires réservés où il pourra bénéficier de la RESC. Avec 95 % de satisfaction, les premières évaluations sont encourageantes : «*Avant la séance de RESC, la majorité des patients présente un niveau d'angoisse évaluée jusqu' à 8 sur une échelle de 10. Après la séance, le niveau d'angoisse est tombé à 2*», se félicite

Florence Truccano. «*Le déroulement de l'examen s'en trouve nettement facilité. Les patients ne craignent même plus l'instant de la piqûre!*» A l'AP-HM, où plus de 1 000 soignants ont été formés, la méthode est utilisée auprès des prématurés, des enfants, des personnes âgées, en oncologie, soins dentaires, etc. (*Mistral Soignant n°20*). A l'antenne douleur de l'hôpital Nord, tous les soignants sont formés à la RESC et l'espace Oasis propose aussi des séances au personnel. ■

\* Tomographie par émission de positons, procédé d'imagerie fonctionnelle utilisant un traceur radioactif. Il permet de mesurer l'activité métabolique d'un organe, notamment l'évolution des tumeurs cancéreuses.

La RESC utilise la propagation des ondes de son dans les liquides humains. Non invasive, elle se distingue des techniques similaires par la pratique d'un toucher doux et d'une écoute des échos entre deux points. [www.resc.fr](http://www.resc.fr)