

La place de l'hypnose dans le processus de soins douloureux



Walid Habre
Unité d'anesthésie pédiatrique



Hypnose = Technique de langage
et non une médecine alternative
ou parallèle

Interventions Cognitives

- ✚ ***Distraction Cognitive*** : technique cognitive pour écarter l'attention de la procédure douloureuse ou autres activités spécifiques.
- ✚ ***Imagerie***: Encourager l'enfant à supporter la douleur et l'inconfort en le laissant imaginer un objet ou une expérience plaisante.
- ✚ ***Hypnose***: dissociation de l'expérience douloureuse et de l'inconfort via une induction hypnotique, suggestions positives, et voyage dans un monde imaginaire; plus développé que l'imagerie.
- ✚ ***Préparation/Education/Information***: Procure une information sensorielle pour aider l'enfant à savoir ce qui l'attend lors de la procédure.
- ✚ ***Thought-stopping***: l'enfant répète "stop" ou autre type de déclaration pendant la durée douloureuse ou inconfortable.
- ✚ ***Suggestion***: Fournit des signaux verbaux ou non-verbaux à l'enfant suggérant que l'intervention va et peut réduire la douleur et/ou inconfort.
- ✚ ***Coping self-statements***: L'enfant répète une série de pensées positives (Je peux le faire)

Définitions

✚ **Hypnose:** état de conscience altéré: effets temporaires

✚ **Hypnothérapie** est une modalité thérapeutique avec des buts thérapeutiques spécifiques et des techniques spécifiques utilisés quand le patient est en état d'hypnose.

Il s'agit d'un processus actif et dynamique

Qu'est-ce que c'est l'Hypnose ?

- **Etat de conscience modifié:**

On garde la conscience mais c'est un état d'éveil particulier:

- Combine relaxation avec concentration en focalisant son attention sur un point particulier. Ainsi les autres idées ou sensations passent en arrière plan (abstraction de l'environnement).
- Explique à l'enfant et aux parents que l'hypnose aide à focaliser l'attention sur le confort et ainsi la douleur sera plus supportable.
- Focaliser sur un état de bien-être et l'anxiété va aussi diminuer.

Capacité imaginative des enfants

- Enfants adorent rentrer dans le monde de l'imagination
- Ils ont du plaisir à partager leur propre expérience: prétendre, rêver, ou imagination (le monde imaginaire).
- Ils utilisent spontanément cette imagination pour modifier des situations déplaisantes, ou satisfaire leurs besoins, ou préparer des activités créatives.
- Le développement de l'imagerie dans le processus de la pensée est une partie importante du développement de l'enfant.

Il est plus facile de travailler avec les enfants avec leur imagination

Prémédication: Hypnose vs Midazolam

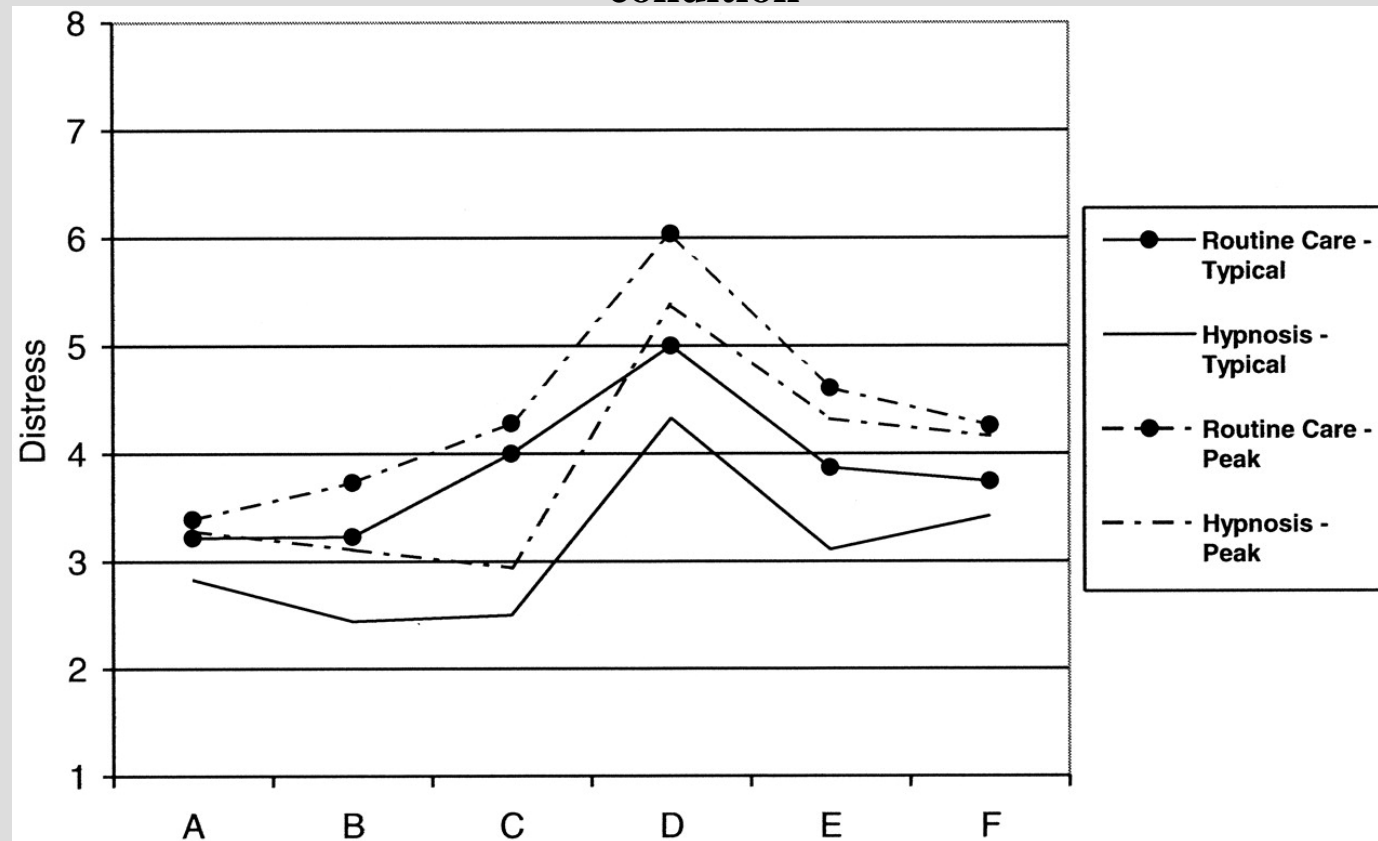
- 50 enfants âgés de 2 à 11 ans:
 - 23: hypnose
 - 27: 0.5 mg/kg midazolam

Resultats:

- ✚ Hypnose **diminue anxiété** à l'induction: 39% vs 68%
- ✚ **Moindre TCPO** chez enfants ayant bénéficié d'une hypnose:
à J1 (30% vs 62%) et à J7 (36% vs 59%)
- ✚ Plus grande incidence d'enfants **agressifs** à J1 et J14 après **midazolam**

Hypnose réduit la douleur et la durée d'une procédure invasive médicale chez les enfants

Observer ratings of typical and peak distress levels over phases of the procedure by condition



A, getting to the table; B, initial x-ray; C, catheterization preparation;
D, cleaning and catheterization; E, bladder infusion and x-rays;
F, voiding and catheter removal

Interventions psychologiques pour soulager la douleur et l'inconfort dus à des procédures liés à l'usage d'une aiguille

Meilleure amélioration obtenue avec l'hypnose:

Outcome	Studies	N	Heterogeneity	SMD-random
Self-reported distress **	4	146	P < 0.00001, sig.*	-2.20 [-3.69 to -0.71]
Observer-reported distress	1	36	n/a	-0.39 [-1.05 to 0.27]
Behavioral pain	---	---	---	---
Behavioral distress **	5	163	P = 0.003, sig.*	-1.07 [-1.79 to -0.35]
Physiological measures	---	---	---	---
Self-reported pain **	4	146	P < 0.00001, sig.*	-1.47 [-2.67 to -0.27]
Observer-reported pain	---	---	---	---

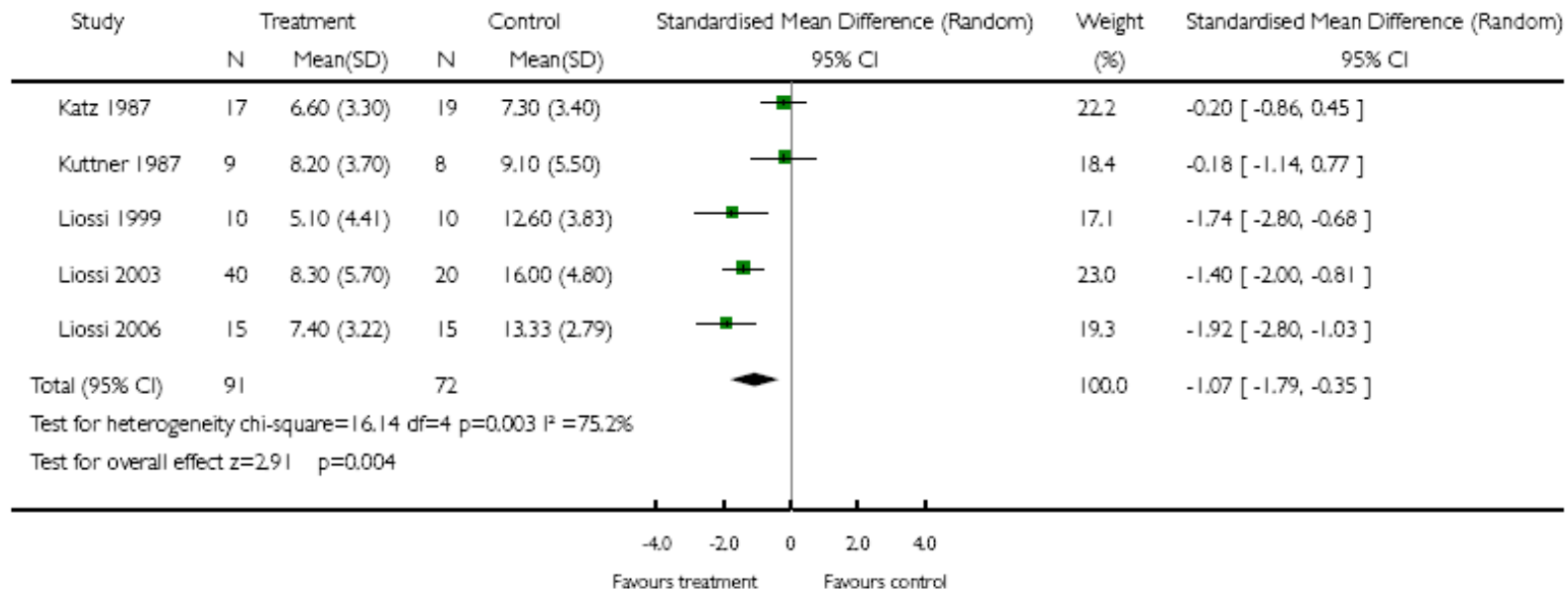
Hypnose pour soulager la douleur et l'inconfort dus à des procédures liés à l'usage d'une aiguille

Analysis 03.04. Comparison 03 Hypnosis, Outcome 04 Behavioral measures- Distress

Review: Psychological interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents

Comparison: 03 Hypnosis

Outcome: 04 Behavioral measures- Distress



There is preliminary evidence that a variety of cognitive-behavioral interventions can be used...Further RCTs need to be conducted.

Facteurs pouvant compromettre la réponse à l'hypnose

- **Mauvaises conceptions de l'hypnose:**
 - « se mettre en transe »
 - « pouvoir de contrôle » comme dans “Aladin”...(sous le contrôle du méchant)
- **Attitudes Parentales :**
 - Des croyances religieuses
 - Mauvaises conceptions et attitudes négatives parmi les professionnels de santé.
- **Situations particulières:**
 - Conditions physiques ou psychiques de l'enfant: douleur et anxiété extrêmes que l'enfant est incapable de focaliser son attention.

Concept Général

Induction:

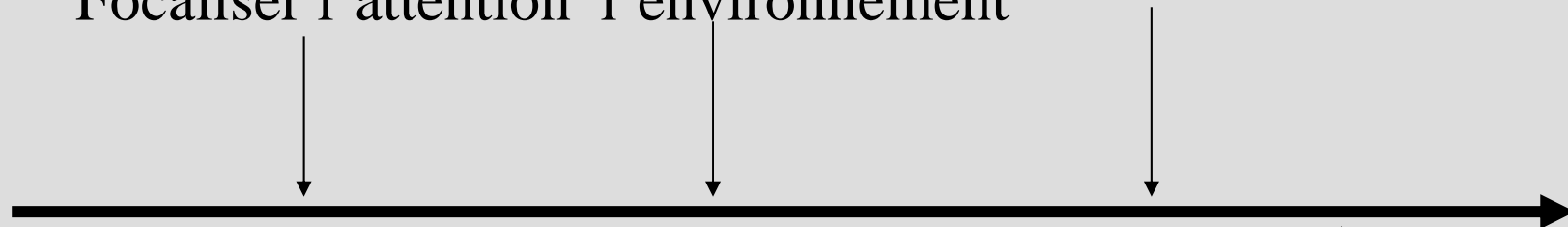
Absorption
Focaliser l'attention

Dissociation

Suspension de
l'environnement

Suggestibilité:

Modalité thérapeutique



Relation Thérapeutique :

Etablir une relation de confiance
et sécurité

Réorientation:

Retour à la réalité

Concept Général

1. Relation thérapeutique:

- Expliquer que l'hypnose est un processus actif
- Hypnose = focaliser son attention
- Etablir une relation de confiance et sécurité.

2. Induction:

- Monitoring complet
- On peut associer des opiacés

3. Réorientation:

- Terminer le processus hypnotique avec réorientation du patient dans le présent: retour à la réalité
- Consolider l'expérience hypnotique: feedback

Données importantes à connaître avant l'induction hypnotique de l'enfant

- Contexte social et culturel de l'enfant
- **Ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas**
- **Endroits où il se sent confortable**
- **Expériences du passé et attentes du futur**
- Thèmes d'intérêt liés à des livres
- Programmes de télévision
- Films actuels
- Musique
- Vidéo et jeux d'ordinateur

Principes généraux de l'induction hypnotique

- # Dire toujours: « ma voix t'accompagne tout le long »
- # Féliciter et encourager souvent
- # Suggestions positives, phrases simples: pendant l'expiration
- # Laisser des temps morts pour laisser l'enfant explorer ces sensations
- # Encourager leur participation active dans le processus
- # Essayer toujours d'augmenter le contrôle de l'enfant sur une sensation désirée ou comportement

Principes généraux II

- ✚ Parler au présent et non en termes de souvenirs
- ✚ Observer l'enfant et réagir selon sa réaction
- ✚ Evoquer des sensations et non des sentiments
- ✚ Utiliser des souvenirs agréables
- ✚ Ne pas utiliser des ordres: « tu vas, ou tu ne pourras pas ... »
- ✚ Eviter des mots comme fatigué, vertige, sommeil
- ✚ Ne pas pousser l'enfant à fermer les yeux (surtout s'il a moins de 5 ans)
- ✚ Ne pas utiliser des « challenges »

Utiliser différentes modalités

- Lieu
- Matière
- Couleurs
- Sonorités
- Texture
- Environnement, ambiance
- Température

Explorer tant qu'on peut les 5 sens

Utiliser des « évidences »

...et il est agréable de se sentir bien....

...prendre avantage de ce moment plaisant...

...prendre le temps d'apprécier le moment présent...

...aller à son propre rythme nous permet d'aller plus loin....

Phrases utiles...

Tu peux

remarquer

observer

découvrir

apprécier

Être surpris de

Sentir

la manière

la façon de

le rythme auquel

la couleur

les tons

qui se développe

s'installer

se répand

s'approfondir

s'accentue

**Parler lentement afin de permettre au sujet de
ressentir les sensations proposées**

Approche simple pour les enfants

✚ Pense juste comment tu ressens quand tu joues avec les poupées à la maison; Laisse-toi ressentir la même chose maintenant.

✚ Prétends juste que tu n'es pas ici mais que tu es quelque part où tu es très content.

Utiliser toujours les suggestions en accord avec leur développement et leur attente au niveau socio-émotionnel

Techniques d'induction hypnotiques chez l'enfant

- Techniques d'imagerie visuelle
- Imagerie auditive
- Imagerie du mouvement
- Techniques des « raconter une histoire »
- Techniques idéo-motrices
- Techniques de relaxation progressive
- Techniques de fixation du regard
- Techniques de distraction

« Raconter une histoire »

- ✚ Jeunes enfants
- ✚ Enfants très anxieux qui ne peuvent pas participer à d'autres techniques d'imagerie
- ✚ Très utiles chez les petits enfants qui ont des procédures médicales douloureuses
- ✚ L'histoire peut être une histoire imaginaire ou une variation d'un programme télé
- ✚ L'enfant peut contribuer à l'histoire
- ✚ Histoire humoristique est un excellent antidote à l'anxiété

Technique d'imagerie visuelle

- **Endroit favori:**

Pense à un endroit favori ou tu aimes être (ou imagine un endroit ou tu as toujours voulu être et que tu visiteras un jour). *Ceci peut être facile si tu fermes les yeux mais tu peux les laisser ouverts si tu veux ou les garder ouverts jusqu'à ce que tu les fermes ou jusqu'à ce qu'ils se ferment par eux-mêmes.* Je te propose de te voir dans cet endroit favori que tu as choisi. Prends le temps de faire le tour de cet endroit et de regarder autour de toi, les couleurs, les formes et écoute les bruits dans cet endroit. Comme il est agréable d'être dans un endroit favori parfois, un endroit ou tu aimes être, un endroit ou tu aimes te sentir bien, confortable. Prends le temps d'apprécier ce moment présent.....

- **Jardin fleuri:**

Imagine que tu es dans un beau jardin fleuri avec toutes tes fleurs favorites. Tu peux avoir ton jouet ou ton doudou préféré avec toi. **Regarde les couleurs vives. Sens les odeurs douces, agréables** (imagerie olfactive). **Si tu veux, tu peux toucher les pétales et sens comme elles sont douces** (imagerie kinesthésique).

Technique de relaxation progressive

- Souvent utilisée avec les adolescents
- Focalise tes yeux facilement sur un point ou un endroit tu aimes être et concentre-toi sur ta respiration et chaque fois que tu souffles. Note ce qui arrive au niveau de tes épaules chaque fois que tu souffles... Ils s'abaissent, non? Ça c'est l'esprit et le corps qui travaillent ensemble tout le temps; même sans y penser, chaque fois que tu souffles, tu relaxes automatiquement. Ce sentiment c'est la relaxation... Concentre-toi sur ton souffle et chaque fois relaxation relaxe un peu plus. Passe de ton thorax aux muscles de ton ventre. La prochaine fois tu souffles laisse cette sensation de confort descendre au niveau de tes hanches puis les muscles de tes cuisses. Relâche les muscles de tes mollets maintenant et je ressens à présent cette vague de confort.....

Technique de fixation du regard

- Technique de la pièce de monnaie:

Pièce de monnaie tenue par l'enfant ou la peluche préférée

Regarde ton doigt qui tient cette pièce. C'est bien. Après un moment, tes doigts commencent à fatiguer à tenir cette pièce, puis la pièce peut glisser par terre (ou le lit...). Elle sera en sécurité là. Tu pourras l'avoir plus tard. Quand elle glissera, c'est le signal pour toi que tu laisses tes yeux se fermer. C'est cela...

Techniques d'induction pour les petits enfants

Préverbale (0-2 ans)

- Stimulation tactile, auditive ou visuelle
- Stimulation kinesthésique: balancement, bouger un bras en avant et en arrière

Verbal précoce (2-4 ans)

- Raconter une histoire, activité favori
- Parler à l'enfant à travers une poupée ou un doudou

Précolaire (4-6 ans)

- Technique de relaxation progressive
- Endroit favori, jardin fleuri, raconter une histoire
- La pièce de monnaie, fantaisie télé, vidéo, jeux

Techniques d'induction pour les plus grands

Enfants en âge scolaire (7-11 ans)

- Endroit favori
- Jeux Vidéo
- Faire du vélo, cheval
- Musique favorite
- Pièce de monnaie
- Mains bougeant ensemble

Adolescence (12-18 ans)

- Endroit favori, activité sportive
- Relaxation progressive
- Jeux vidéo (actuels ou imaginés)
- Fixation du regard
- Jouant ou écoutant de la musique

Réorientation: fin de l'expérience hypnotique

- ✚ Nécessité de considérer les attentes de l'enfant mais en général, moins de formalités ou de rituels
- ✚ On peut demander à l'enfant de compter silencieusement en utilisant des suggestions qu'il ouvrira les yeux à un moment donné du comptage et alors il sera complètement **alerte, attentif et frais quand il a fini de compter.**
- ✚ Approche moins structurée: « Profites de cette expérience (ou endroit, jeu) pour plus longtemps, et quand tu es prêt, doucement, confortablement, facilement, ouvre tes yeux et retourne à ton état normal comme tu aimes être »
- ✚ Pour les adolescents : « quand tu es prêt, doucement, confortablement, facilement, ouvre tes yeux et retourne à ton état normal de conscience et d'attention... »
- ✚ Reconsidérer toujours la date et l'environnement (tu es ici aux urgences...ou au bloc... c'est jeudi... il est ...)et on utilise des suggestions posthypnotiques.....

Hypnosis for children undergoing dental treatment

- n=30: age: 10.78 \pm 1.06 ans

Hypnotic technique: Relaxation, breathing, imagery visualization of favourite places. Followed by suggestions to accept the orthodontic apparatus and encourage co-operation
Trakyali 2008

- N=29 ; age: 4.5-13.5 (LA under H or not)

Hypnotic technique: Breathing technique, relaxation and favourite visual imagery or sensations. Stories or adventures were individually tailored and elaborated with direct, indirect and ego strengthening suggestions to create absorbing and pleasant experiences
Gokli 1994


- N=10; age: 12-15 ans

Hypnotic technique: Hypnorelaxation script was created and followed; it included induction, deepening, special place/garden imagery and awakening

Braithwaite 2005

Hypnosis for children undergoing dental treatment

- There is considerable anecdotal evidence of the benefits of hypnosis in paediatric dentistry, however, on the basis of the three studies that were eligible to be included in this review there is not yet enough evidence to claim it is empirically supported.
- Follow-up of patients is required to find out if the effect of hypnosis has modified the patient's perception towards having dental treatment.



Quand je suis en hypnose, j'imagine une montgolfière comme celle-ci.

● **Quand je suis dans la montgolfière, je lui dis d'aller où je me sens en sécurité et relaxée.**



La plupart du temps, j'imagine un pays magique où je peux faire ou avoir n'importe quoi.

C'est ainsi que j'arrive bien à m'endormir.

