



L'HYPNOSE

Vous allez être opéré prochainement...

 Votre chirurgien vous a parlé de l'hypnose...

Vous vous posez des questions...

Alors ce fascicule est pour vous...

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Le mot « hypnose » trouve son origine dans le mot grec « upnos » qui signifie sommeil.

En fait, l'hypnose est un état de conscience modifié : on ne dort pas mais on n'est pas non plus en pleine conscience. On expérimente un rapport différent au monde extérieur.

En état hypnotique, l'esprit est focalisé sur des pensées, des idées... et est dès lors « indifférent » à l'environnement extérieur...cela en restant collaborant et vigilant. On ne perd pas le contrôle de soi !

L'hypnose est un phénomène naturel. Nous en faisons tous, tous les jours :

- qui n'a jamais été « perdu dans ses pensées » ?
- qui n'a jamais raté la sortie d'autoroute en conduisant car son esprit était ailleurs, dans un autre monde... ?

TOUT LE MONDE EST HYPNOTISABLE !!!!...

IL FAUT JUSTE EN AVOIR ENVIE !

Tout le monde a les capacités de se mettre ou d'être conduit en état d'hypnose mais il est vrai que certaines personnes sont plus facilement inductibles que d'autres.

Le rôle de l'anesthésiste est de vous accompagner dans cette expérience. Il va vous aider à créer les conditions pour entrer vous-même en état d'hypnose.

HYPNOSE ET SCIENCE

Grâce à des travaux scientifiques (réalisés notamment par le Professeur Faymonville au CHU de Liège), on a pu montrer en faisant des IRM (images par résonance magnétique) cérébrales qu'une zone spécifique du cerveau est activée pendant l'état hypnotique. Cette zone est différente de celles activées pendant le sommeil ou lorsque l'on est éveillé. D'autres études ont également permis de montrer que la perception de la douleur est diminuée pendant un état hypnotique

HYPNOSE OUI ! ... MAIS POUR QUEL TYPE DE CHIRURGIE ?

L'hypnosédation (hypnose + légère sédation) peut être utilisée pour toutes les chirurgies de surface pour lesquelles une anesthésie locale est réalisable par exemple :

- Hernie inguinale par tomie
- Ablation de tumeur du sein
- Mise en place de port- à- cath
- Biopsie

C'est le chirurgien qui va vous proposer cette technique lors de sa consultation et qui va vous adresser à un anesthésiste formé en hypnosédation en vue d'une consultation préopératoire.

QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS DE L'HYPNOSE ?

Il en existe peu :

- Le refus du patient
- La surdité ou problème de langue
- La non-coopération du patient
- La technique chirurgicale (par ex : la coelioscopie)
- La démence
- L'allergie aux anesthésiques locaux
- L'impossibilité de rester couché sur le dos

! LE STRESS N'EST PAS UNE CONTRE-INDICATION !

LA CONSULTATION PRÉOPÉRATOIRE

Comme avant toute intervention chirurgicale, vous serez reçu en consultation par un médecin anesthésiste. Cette consultation est obligatoire et est basée sur un questionnaire de santé que vous aurez préalablement rempli.

La consultation permet de vous rencontrer, d'établir un bilan de santé, d'effectuer un examen clinique et de réaliser ou de programmer des éventuels examens complémentaires.

C'est aussi lors de cette consultation que l'anesthésiste vous dira quels sont les médicaments que vous devrez arrêter avant l'opération et qu'il vous expliquera l'importance et la durée du jeûne pré-opératoire requis.

En effet, toutes les précautions de sécurité avant une intervention chirurgicale sont prises même si l'intervention se déroule avec hypnosédation.

L'anesthésiste vous expliquera également que, même si c'est rare, il est toujours possible en cours d'intervention et si vous n'êtes pas confortable, d'approfondir la sédation et de passer à une anesthésie générale.

L'anesthésiste vous expliquera en quoi consiste l'hypnosédation et vous posera quelques questions afin de mieux vous connaître : vos loisirs, ce que vous aimez faire, ...

Toutes ces informations sont essentielles pour pouvoir vous accompagner dans votre état hypnotique.

Enfin, la consultation pré-opératoire se terminera par un temps où vous pourrez poser vos questions.

EN PRATIQUE ...

Le plus souvent, vous entrerez à l'hôpital le jour de l'intervention chirurgicale (selon les indications du chirurgien).

Lors de la consultation pré-opératoire, l'anesthésiste vous aura mentionné les médicaments éventuels à prendre le matin avec une gorgée d'eau et les modalités du jeûne.

A votre arrivée à l'hôpital, une éventuelle prémédication vous sera donnée.

Lorsque vous arriverez au bloc opératoire, vous serez accueilli par toute l'équipe soignante : le chirurgien, l'anesthésiste, l'infirmière...

L'installation au bloc opératoire ne diffère pas des interventions sous anesthésie générale :

- Un monitoring sera mis en place afin de pouvoir surveiller tous vos paramètres vitaux (électrocardiogramme, tensiomètre et saturomètre)
- Une voie veineuse périphérique («baxter», «perfusion»)

Une fois l'installation terminée, l'induction hypnotique pourra commencer. Elle dure généralement entre 5 et 10 minutes. Un « signaling » est établi pour que vous puissiez communiquer à l'anesthésiste un éventuel inconfort; et cela à tout moment de l'intervention.

L'anesthésiste reste à vos côtés tout au long de l'intervention.

Lorsque l'opération est terminée, l'anesthésiste vous ramène vers l'état de pleine conscience. Vous serez alors conduit vers la salle de réveil. Dans beaucoup de cas, vous pourrez boire et vous lever rapidement après l'intervention.

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Les avantages de l'hypnosédation sont multiples et maintenant bien connus :

- Une diminution des douleurs post-opératoires
- Une diminution du stress
- Une diminution de la durée d'hospitalisation
- Une diminution des nausées et vomissements post-opératoires
- Une diminution de l'immunosuppression
- Et le plus important : le vécu d'une expérience agréable !

En espérant avoir répondu le plus clairement possible à vos questions...et en espérant vous avoir donné envie de tenter l'expérience !

L'équipe d'anesthésie



Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni