



Service d'anesthésie - réanimation chirurgicale
anesthesie@hpsj.fr

Information médicale sur l'hypnosédation

Certaines interventions ou investigations peuvent être réalisées sous **hypnosédation**. Il s'agit d'une technique qui, en **couplant de l'hypnose à des produits anesthésiques ou antalgiques**, permet d'éviter l'anesthésie générale. Cette technique nécessite la **coopération du patient**.

QUELLES SONT LES INTERVENTIONS RÉALISABLES SOUS HYPNOSÉDATION ?

Les interventions qui peuvent être faites **sous anesthésie locale ou locorégionale, les coloscopies et les fibroscopies**.

Il est difficile d'établir une liste exhaustive et le mieux est de poser la question au médecin ou au chirurgien qui vous opérera, pour savoir si l'intervention est réalisable sous hypnose et s'il accepte de le faire.

Les opérations de chirurgie profonde se font systématiquement sous anesthésie générale.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE MÉDICALE, L'HYPNOSÉDATION ?

L'hypnose médicale n'a rien à voir avec la magie et le sommeil. Il semble que la majorité d'entre nous expérimente régulièrement une forme légère de transe hypnotique. Ainsi, il arrive parfois, que concentrés sur une idée ou une sensation, nous fassions complètement abstraction de la réalité environnante tout en poursuivant des activités comme marcher, conduire et... rater la sortie d'autoroute !

L'hypnose médicale est une méthode qui par des techniques d'absorption de la conscience, permet de focaliser l'attention du patient sur autre chose que l'opération et transforme une réalité qui pourrait être mal vécue en un moment agréable. À tout moment, il est possible de compléter l'hypnose par des petites quantités de médicaments destinées à **lutter contre l'inconfort** et/ou à augmenter la relaxation, c'est ce qu'on appelle **hypnosédation**. Et, si cette technique d'**hypnosédation** s'avérait insuffisante, l'anesthésiste est là pour réaliser une anesthésie générale.

Nous disposons au sein de notre établissement d'une équipe d'infirmières anesthésistes et de médecins anesthésistes compétents qui peuvent vous proposer cette technique.

COMMENT SE DÉROULE LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE AVANT HYPNOSÉDATION ?

Elle est réalisée par un médecin anesthésiste formé à l'hypnose et se déroule en deux parties. D'abord, on vous interrogera sur vos antécédents médicaux et on procédera à un examen clinique comme pour toute anesthésie. Ensuite, on vous expliquera ce qu'est l'hypnose et on insistera sur l'importance de votre collaboration, votre rôle actif, sur votre motivation et votre confiance envers l'équipe opératoire et l'hypno-praticien.

IL EST INDISPENSABLE QUE VOUS SOYEZ VOLONTAIRE.

PEUT-ON CHANGER D'AVIS ENTRE LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE ET LE JOUR DE L'INTERVENTION ?

Vous pouvez quand vous le voulez demander à bénéficier d'une **anesthésie générale**.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL AU BLOC OPÉRATOIRE OU EN SALLE D'ENDOSCOPIE ?

Vous êtes à jeun et avez ou non reçu une prémédication.

Vous êtes confortablement installé sur la table d'opération. L'équipe médicale met en place un monitoring classique (mesure des battements du cœur, de la pression artérielle, de votre oxygénation) et prévoit une procédure standardisée qui permet à tout moment de recourir à une anesthésie générale.

L'hypnose peut alors commencer. Dans la salle d'opération, l'hypno-praticien parle d'une voix monocorde, lentement, avec un langage répétitif. Vous entrez en état d'hypnose : vos muscles se relâchent et vous respirez tranquillement. Cet état de conscience modifiée est maintenu pendant toute l'intervention par l'accompagnement verbal de l'hypno-praticien qui suggère l'évocation d'un souvenir agréable qu'il aura convenu avec vous avant votre arrivée au bloc (vacances en montagne, pratique d'un sport...).

Vous restez donc conscient au cours de l'acte mais vous êtes toujours envahi par une sensation de détente. **Vous vous éloignez de ce qui se passe dans la salle et de votre corps** en allant rechercher dans votre mémoire des moments agréables pour les revivre.

L'état d'hypnose est assez agréable : cela ressemble à ce qui se passe le matin au réveil lorsqu'on se sent dans une bulle, que l'on n'a pas envie d'ouvrir les yeux, mais que toutes les perceptions sont extrêmement claires. Toutefois, sous hypnose, la réalité et les images créées par le cerveau ont tendance à se confondre.

Après 5 à 10 minutes, le chirurgien place le champ opératoire et utilise l'anesthésiant local. **Pendant toute l'opération, vous pouvez signaler le moindre inconfort par un signe mis au point avec l'hypno-praticien.** L'hypno-praticien rassure de la main et prévient le chirurgien qui réinjectera alors un anesthésiant local. Les manipulations chirurgicales sont précises et douces ; toute l'équipe s'adapte à vos besoins physiologiques et psychologiques. En fonction des gestes posés par le chirurgien, l'hypno-praticien module son discours et vous conditionne pour que vous intégrez le geste à ce que vous vivez. Lorsque l'intervention est terminée, l'hypno-praticien reprend une voix normale et vous invite à réintégrer un état de conscience normal.

Vous séjournerez en salle de réveil pendant une trentaine de minutes pour surveiller les suites de l'intervention. Ensuite, vous pourrez retourner dans votre chambre et pourrez quitter l'hôpital le lendemain de l'intervention.

QUELS SONT LES ATOUTS DE L'HYPNOSÉDATION ?

Avantages majeurs : après une hypnosédation, vous pouvez boire et vous alimenter sans délai. Vous ne ressentez **ni nausées, ni vomissements.**

En outre, on a pu observer que, par rapport aux patients opérés sous **anesthésie générale**, ceux qui ont vécu une hypnosédation en gardent généralement un excellent souvenir, dû principalement à leur "participation active à l'intervention", se disent moins fatigués et consomment moins de médicaments en post-opératoire. Surtout, et c'est un des principaux atouts de cette technique, **l'hypnosédation laisse la conscience aux patients**, ce qui, semble-t-il, leur permet de récupérer et de se rétablir plus rapidement.

Pr Isabelle Rouquette

Chef de service
irouquette@hpsj.fr

Secrétariats

- chef de service d'anesthésie

Tél : 01 44 12 36 40

Fax : 01 44 12 34 01

- Réanimation

Tél : 01 44 12 76 82

Fax : 01 44 12 36 63

Rendez-vous de consultation

Secrétariat général de la
consultation d'anesthésie

Tél : 01 44 12 75 80

Fax : 01 44 12 36 60

Secrétariat de consultation
d'anesthésie en ophtalmologie

Tél : 01 44 12 34 20

Fax : 01 44 12 32 85

Secrétariat de consultation
d'anesthésie en plastie

Tél : 01 44 12 37 71

Fax : 01 44 12 72 68

Secrétariat de consultation
d'anesthésie en gynéco/
obstétrique

Tél : 01 44 12 87 19

Fax : 01 44 12 83 18

