

LES
Rencontres
DES AIDES-SOIGNANTS

Apprendre – Partager – Évoluer

LE SOIN VU SOUS UN AUTRE ANGLE

L'Hypnoalgésie
Adrienne ARNAUD

Relaxation en Pleine Conscience
Naïm KIROUANI

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

NICEO
Formation



L'Hypnoalgésie à l'hôpital et dans les soins :

État modifié de conscience et relaxation profonde où l'attention est détournée de la douleur. Emploi de suggestions verbales afin de modifier la perception de la douleur : imaginer un endroit agréable, visualiser la zone douloureuse comme engourdie ou froide, ou encore transformer la douleur en sensation neutre. Douleur physique et/ou psychique.

Mécanisme en jeu, Focalisation de l'attention :

Le patient se concentre sur autre chose que la douleur. Suggestion hypnotique : le cerveau intègre des idées (comme “cette sensation devient un picotement léger”) qui modifient la perception. Activation cérébrale spécifique : Certaines zones du cerveau liées à la douleur peuvent diminuer leur activité.



Applications :

En collaboration avec l'équipe médicale véritable soutien et support clinique, que ce soit pour la prise en charge des crises d'angoisse chez le patient admis en UPC sans pathologies dissociatives de type schizophrénie. Et/ou le patient admis aux urgences en situation de traumatisme de type luxation, sujet jeune et personnes âgées non grabataires, douleurs liées aux soins d'urgence.

Véritable bénéfice dans les soins et pour les médecins car gain de temps, de moyens pharmaceutiques (baisse de la consommation d'anxiolytiques, et de drogues pour les réductions simples).



Effets constatés :

Les professionnels se forment suite à la visualisation du soin, réévaluation de sa posture liée aux soins, idée de placer du sens dans son soin au quotidien

**Congruence et authenticité Compréhension
empathique**

**Humilité dans les soins. Apports rogériens pour créer
un cadre sécurisant**



80 % : Étude du 19 juillet 2018 des patients se déclaraient “ très satisfaits” ou “ satisfaits” de la prise en charge par hypnoanalgésie ou communication hypnotique en milieu hospitalier

79,9 % : Étude du 12 mars 2025 l'hypnose a été réalisée par un hypnothérapeute pour 167 patientes (ponction ovocytaire) 79,9% de réussite contre 20,1% par casque de réalité virtuelle

72 Patients : En 2024 sur le SAU plus de 72 patients accompagnés sur l'hypnoanalgésie que ce soit pour des réductions liées à une luxation et/ou soins complexes, et/ou crises d'angoisses.

En 2024, l'Unité psychiatrique de crise a pris en charge **100 patients**, permettant ainsi de réduire leur anxiété et leur stress.



RELAXATION EN PLEINE CONSCIENCE

La relaxation en pleine conscience est une pratique qui combine des techniques de **relaxation corporelle** avec l'attention **consciente et non jugeant** portée à l'instant présent. Elle vise à réduire le stress, apaiser le mental et améliorer le bien-être global.

Elle s'appuie sur des exercices issus de la **méditation de pleine conscience** (ou *mindfulness*) et peut inclure la **respiration consciente**, le **body scan** (balayage corporel), ou encore des séances guidées de détente.

Contrairement à la relaxation classique qui cherche à éliminer les tensions, la pleine conscience invite à **accueillir les sensations**, les émotions et les pensées telles qu'elles sont, sans chercher à les modifier. Cette attitude d'acceptation favorise un **lâcher-prise naturel**.



Pratiquée régulièrement, elle aide à :

- **Réduire l'anxiété et les ruminations mentales**
- **Améliorer la qualité du sommeil**
- **Renforcer la concentration**
- **Développer une meilleure conscience de soi**
- **Une étude de 2024 a révélé que 10 minutes de pratique quotidienne de pleine conscience via une application numérique ont conduit à une réduction de la dépression de 19,2%, une diminution de l'anxiété de 12,6%, et une amélioration du bien-être général de 6,9% par rapport au groupe témoin .**



QUI PEUT LE FAIRE ?

La relaxation en pleine conscience est une technique accessible à toute personne ressentant de l'angoisse. En portant attention de manière consciente et bienveillante au moment présent, elle aide à apaiser le mental et à réduire le stress. Cette pratique permet de mieux gérer les émotions, d'accueillir les sensations corporelles sans jugement, et ainsi de calmer l'anxiété. Que l'angoisse soit passagère ou plus profonde, la relaxation en pleine conscience offre un outil simple et efficace pour retrouver sérénité et équilibre intérieur.

TOUT EN PROPOSANT UNE AUTRE APPROCHE NON MEDICAMENTEUSE.



LES AUTRES TECHNIQUES DE GESTIONS EMOTIONELLES

- La technique par le froid
- Le sport
- L'Hypnose
- L'Écoute active
- La cohérence cardiaque

Nous vous remercions pour votre attention concernant notre projet de service

“L’inconscient est un réservoir de ressources et de solution” .
“Seul un climat d’acceptation profonde et d’empathie permet à
une personne de grandir”.