



# Manuel Rel@x

Formation à la communication hypnotique

*Partie 1*

*Aspects relationnels*



1

# Introduction

Procédures médicales  
douloureuses en pédiatrie



# Introduction



En pédiatrie, les jeunes patients risquent :

- ❖ De subir des interventions douloureuses au cours de leurs examens et/ou leurs traitements, qui sont associées à des niveaux importants de douleur et de détresse.
- ❖ D'avoir une qualité de vie affectée par la douleur, y compris celle provoquée par les procédures médicales.

Non gérée, la douleur risque d'entraîner des niveaux de détresse élevés à long terme à cause des souvenirs négatifs associés aux procédures médicales douloureuses.

La communication hypnotique consiste à **utiliser des techniques de communication dérivées de l'hypnose clinique afin de diminuer la douleur et la détresse procédurale de l'enfant lors de procédures simples comme les ponctions.**

La communication hypnotique est une manière de gérer efficacement la douleur. Cette efficacité est plus importante auprès d'une population pédiatrique, car comparativement aux adultes, les enfants et les adolescents sont plus suggestibles.





---

## Objectifs

Le projet Rel@x a pour objectifs :

1. d'entraîner des infirmiers(ères) à des techniques simples de communication hypnotique, leur permettant ainsi de les intégrer dans leur pratique quotidienne.
2. de réduire la douleur procédurale et la détresse associées à des procédures médicales invasives pratiquées quotidiennement en pédiatrie.

Le manuel de formation est constitué de 2 parties distinctes :

1. Une partie sur les aspects relationnels
2. Une partie sur les aspects techniques

La partie « aspects relationnels » a pour objectifs **d'introduire les dimensions relationnelles préalables à la communication hypnotique, d'entraîner l'intervenant à des techniques relationnelles issues de la communication hypnotique et d'introduire brièvement les deux techniques spécifiques qui pourront par la suite être approfondies.**

# 3

## Communication hypnotique

Qu'est-ce que la  
communication hypnotique ?



# Communication hypnotique

« On ne peut pas ne pas communiquer », tout comportement étant de la communication. C'est en effet l'interrelation entre deux personnes qui définit qu'il y a de la communication.

On peut observer un **échange d'informations de 2 manières** :

1. par du **contenu verbal** à travers les mots qui sont échangés
2. par du **non-verbal** à travers les attitudes, la gestuelle, l'intonation de la voix, par exemple.

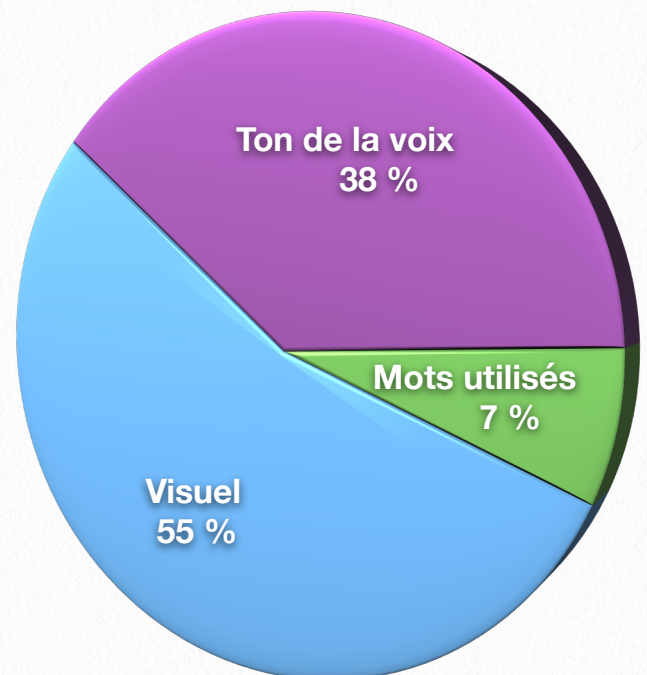
En général, s'il est reconnu par tous que la communication passe par un échange de mots, on oublie trop souvent l'importance du comportement non-verbal. À ce sujet, des observations ont montré que la plus grande partie de l'information échangée dans la communication est surtout non-verbale :

- 55% est liée au visuel
- 38 % au ton de la voix
- 7% aux mots utilisés

La communication non-verbale est cruciale dans l'établissement d'une relation à autrui.

Exemples :

- Une infirmière qui accueille un patient avec un large sourire, de manière très chaleureuse. Dans ce cas, le patient reçoit déjà des signaux positifs qui auront un impact sur les échanges qui vont suivre.
- Si un soignant a un regard absent ou inquiet, des émotions cachées (qui sont le plus souvent visibles sur les traits de son visage), on peut s'imaginer que le patient va être prédisposé à de l'inquiétude et développer des émotions négatives, être plus fermé aux échanges qui vont suivre.



# Communication hypnotique

Il est dès lors important dans une relation de soin

- de tenir compte de **ces deux dimensions de la communication**
- d'obtenir une **harmonie entre langage verbal et non-verbal**. Cette caractéristique de la communication est un préalable essentiel à la communication hypnotique !
- de **se centrer sur l'humanisation**, en s'appuyant très nettement sur le patient, à l'inverse d'une approche traditionnelle centrée sur le soin, l'acte technique voire la maladie.
- de s'appuyer sur le champ non-verbal à travers, entre autres, le respect du patient, une écoute attentive, une attention soutenue et le champ verbal c'est-à-dire sur le choix des mots qui pourrait convenir au patient, voire même le rassurer.



# 4

## Aspects relationnels

Aspects relationnels de la communication hypnotique

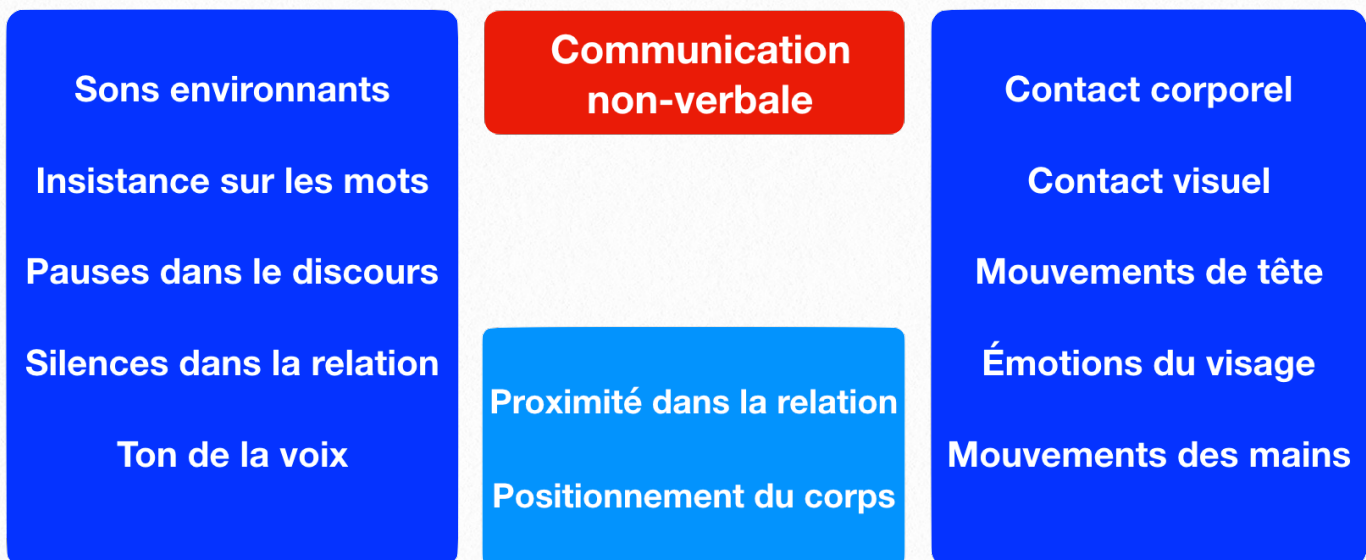


# Aspects relationnels de la communication hypnotique

## 1. Principes non-verbaux la communication hypnotique

### *Aspects non-verbaux de la communication hypnotique*

- La gestuelle, le regard, le ton de la voix sont importants. Dans la communication, les intervenants utilisent spécifiquement certains aspects non-verbaux qui sont décrits dans la table suivante.
- La proximité dans la relation et le positionnement du corps (personne droite et non affalée sur sa chaise) de l'intervenant font état d'une attention soutenue de l'intervenant pour son patient.
- On retrouve également dans la communication non-verbale, certains sons environnants, tels que le rire, la toux et la manière dont le discours est prononcé, notamment l'insistance de l'intervenant sur certains mots, les pauses dans le discours, voire même certains silences dans la relation.
- Le ton de la voix peut stresser l'enfant, et peut donner une image particulière de l'interlocuteur : un ton trop élevé peut renvoyer à de la colère, à de l'agressivité alors qu'un ton bas renvoie à du calme, ou même à une conduite empathique.
- Les gestes et mimiques ont également leur importance. Dans ce cas, on retrouve des éléments tels que le contact corporel comme toucher le patient par exemple, le contact visuel, certains mouvements de tête qui peuvent acquiescer ou contredire l'interlocuteur, les émotions du visage et les mouvements des mains qui sont très clairement des signes de communication.



# Aspects relationnels de la communication hypnotique

## ***Se synchroniser : être un caméléon***

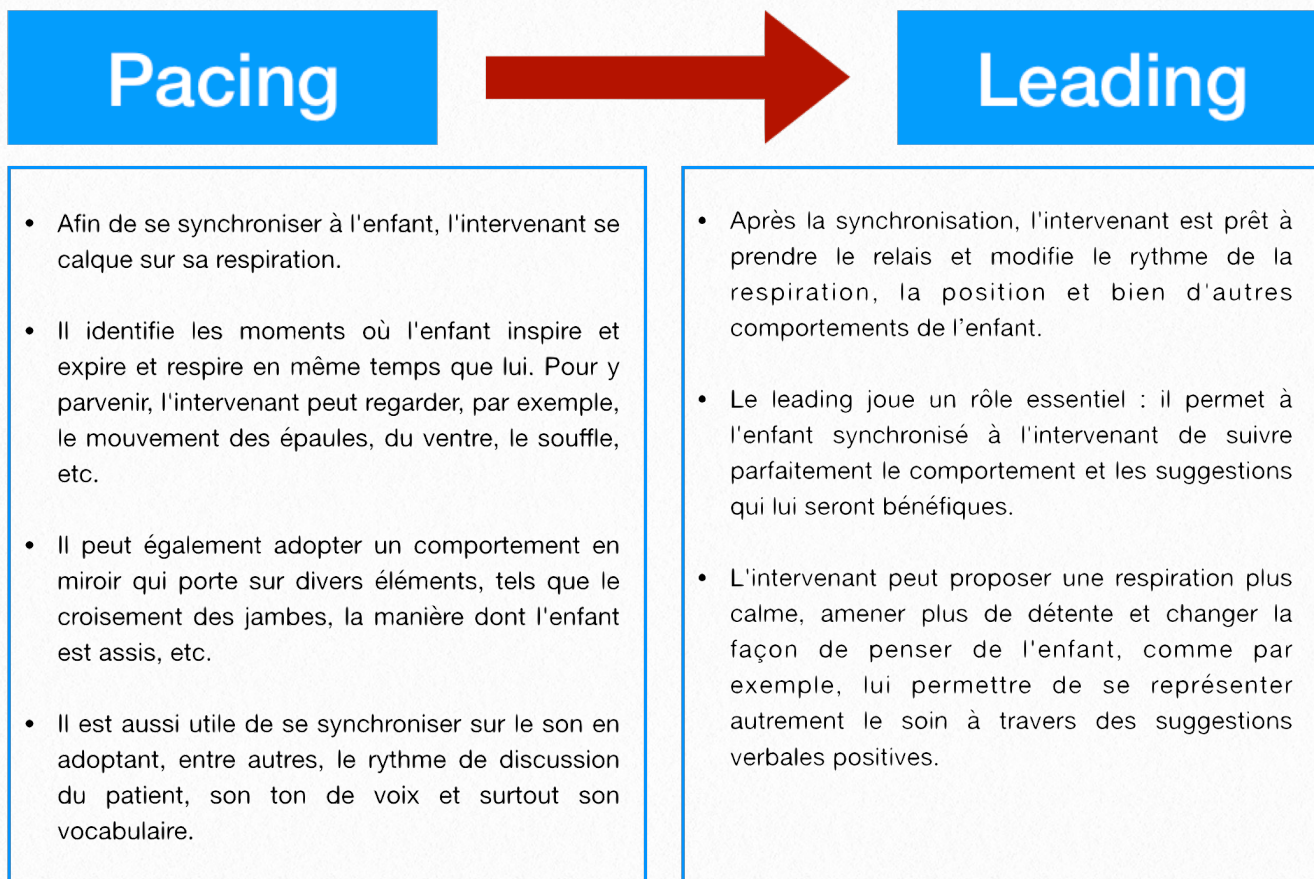
Avant de communiquer, il est important de pouvoir entrer en relation avec le patient. En communication hypnotique, on utilise une technique spécifique qui permet d'entrer en relation efficacement et d'être proche de la réalité du patient : la synchronisation.

Se synchroniser consiste à observer les comportements du patient et de les reproduire de façon discrète, pour donner l'impression au patient que l'on est dans le même état d'esprit que lui et ainsi créer une confiance nécessaire ! Le patient va alors se centrer plus facilement sur l'intervenant et donc sur sa communication. De manière imagée, l'intervenant doit être comme un caméléon.



**Deux séquences** distinctes existent dans la synchronisation :

1. **Le pacing** qui signifie marcher dans les pas de l'autre.
2. **Le leading** qui consiste à reprendre la direction en emmenant le patient où nous souhaitons l'emmener.



# Aspects relationnels de la communication hypnotique

## Exercice en duo

Durant 5 minutes, synchronisez-vous à un autre participant. Dans un premier temps, utilisez le pacing en respirant en même temps que l'autre, puis essayez certains comportements en miroir.

Après l'exercice, prenez quelques minutes pour échanger sur l'expérience et donnez votre ressenti quant à l'effet d'une attitude de synchronisation.



Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aspects relationnels de la communication hypnotique

## 2. Principes verbaux de la communication hypnotique

### *Aspects verbaux de la communication hypnotique*

Le choix des mots utilisés dans la communication hypnotique est essentiel, car il a un impact direct sur l'enfant. Dans ce cas, l'intervenant utilise des phrases et des mots dés-identifiés, simples et positifs.

1. **Les mots dés-identifiés** renvoient à la distinction entre « être quelque chose » et « avoir quelque chose ». Si on est quelque chose, on ne peut pas s'en débarrasser alors que si l'on a quelque chose, il est possible de le faire.

Exemple : Pour mettre l'enfant à distance de son stress, on ne dira pas qu'il est stressé, mais qu'il a un stress.

2. **Les mots simples** consistent en des mots qui seront compris par l'enfant. On n'utilise pas un jargon médical ou des mots d'adultes avec des enfants. Les termes utilisés doivent être appropriés à l'âge développemental du patient.

Exemple : Pour parler de la détresse, l'intervenant peut utiliser le terme tristesse. L'intervenant ne doit pas utiliser un jargon médical incompréhensible pour l'enfant.

3. **Les mots positifs** consistent en des mots qui ont un impact positif sur l'enfant tant au niveau physique qu'émotionnel.

Exemple : Ils ne doivent pas gérer le stress, mais rechercher à être détendus.

### *La technique de recadrage*

Les intervenants doivent pouvoir recadrer leur langage pour modifier le sens de la sensation désagréable. Le cerveau ne reconnaît pas la négation. Dans ce cas, au-delà de l'utilisation des mots positifs, il est contre-indiqué d'utiliser des mots négatifs avec une négation. L'intervenant doit donc préférer dire, par exemple, « ça va bien se passer » plutôt que « ça ne va pas faire mal » dans le cas d'une injection.

Exemple : Pour l'injection : on ne dira pas « ça ne va pas faire mal », mais plutôt « ça va bien se passer » ou « ça va te guérir/te soulager ».



# Aspects relationnels de la communication hypnotique

## Exercice en duo

Durant 5 minutes, imaginez-vous en train de présenter une ponction à un enfant en n'utilisant que des mots positifs et des phrases affirmatives.



Après l'exercice, échangez avec l'ensemble des participants l'expérience de cette technique de recadrage. Discutez des difficultés rencontrées et de la manière dont l'autre s'est senti durant cette présentation.

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aspects relationnels de la communication hypnotique

**La suggestion** est « la capacité d'amener une idée au patient, pour qu'elle soit acceptée sans forcer ». En communication hypnotique, on va privilégier la suggestion verbale. L'intervenant a alors pour but d'implanter une idée, un mot, une image dans l'esprit de l'enfant. Pour y parvenir, l'intervenant doit tenir compte de deux directives distinctes :

## 1. Le choix des suggestions :

- Transmettre des idées de manière claire et positive.
- Utiliser des mots facilement compréhensibles et qui ne nécessitent aucune réflexion de la part de l'enfant.
- Utiliser des mots positifs et éviter les négations associées aux mots négatifs.

## 2. La manière d'émettre les suggestions :

- Transmettre des idées à l'aide d'un discours franc et sans hésitation.
- Utiliser un discours lent et le ton bas.
- Répéter plusieurs fois les idées qui souhaitent être suggérées.
- Progresser dans les idées qui doivent être suggérées, en partant par des sensations ressenties par l'enfant puis suggérer de nouvelles sensations.

**Les métaphores (c'est comme si ...)** sont des analogies imagées qui vont aider l'enfant à atteindre un objectif. Exemple : Pour la détente, on raconte une expérience dans un spa et on utilise des mots tels que relaxation, bien-être, massage, etc. Elles doivent :

- Respecter les croyances et les réalités du patient.
- Être unique et susciter l'intérêt et l'émotion de l'enfant.
- Être non menaçantes.
- Favoriser l'indépendance de l'enfant.
- Être toujours adaptées aux patients et à leurs besoins.



# Aspects relationnels de la communication hypnotique

## Exercice en duo

Durant 5 minutes, invitez votre partenaire à fermer les yeux et suggérez la détente du corps, de la tête aux pieds.

Pour cet exercice, faites preuve de créativité. Posez des questions à votre partenaire afin de mieux le connaître. Ensuite, utilisez les mots de votre partenaire pour lui suggérer de la détente et à la relaxation. Vous pouvez également essayer des métaphores ou des histoires personnelles. Après l'exercice, partagez votre vécu avec votre partenaire.



Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5

## Conclusion

Deux techniques proposées,  
Vous avez le choix :

1. Endroit agréable
2. Gant magique



**La relation est un préalable à la communication hypnotique. En communication hypnotique, on souhaite :**

- Se synchroniser au patient par des techniques verbales et non-verbales afin de prendre le leading.
- Utiliser des termes simples et positifs et recadrer le langage du patient en suivant ce principe.
- Mettre l'enfant dans de bonnes dispositions afin d'utiliser une technique spécifique qui l'aidera à réduire la douleur procédurale.

## **Quelles techniques ?**

1. L'endroit agréable permet à l'enfant de vagabonder dans son esprit dans un lieu qui lui est agréable, où il se sent en sécurité.
2. Le gant magique permet à l'enfant de s'imaginer un gant protecteur autour de son bras et ainsi réduire les sensations douloureuses lors de la procédure.

## Manuel - Aspects relationnels

© David Ogez, Jennifer Aramideh et Serge Sultan, CHU Sainte-Justine