

Manuel Rel@x



Formation à la communication hypnotique

Partie 2

Aspects techniques

L'endroit agréable



1

Introduction

Technique de l'endroit agréable



Introduction



Suite à la relation de synchronisation créée avec le patient, l'intervenant est prêt à utiliser des techniques dérivées de l'hypnose pour atteindre son objectif : réduire la sensation douloureuse et la détresse procédurale des gestes médicaux effectués sur son jeune patient. Ce manuel a pour but d'introduire une technique spécifique : l'endroit agréable.

L'endroit agréable (ou la place de sécurité) est très utilisé dans l'accompagnement hypnotique. Cette technique permet à l'enfant de laisser vagabonder son esprit dans un lieu où il se sent bien et ainsi moins ou ne pas porter attention à ce qu'il se passe dans la salle de soin. En imaginant cet endroit, le patient a le sentiment d'être en sécurité et peut être distrait des soins qui lui sont prodigués.

Objectifs



Le projet Rel@x a pour objectif principal d'entraîner des infirmiers(ères) à des techniques simples de communication hypnotique, leur permettant ainsi de les intégrer dans leur pratique quotidienne. De cette manière, ce projet vise à réduire la douleur procédurale et la détresse associées à des soins invasifs pratiqués quotidiennement en pédiatrie.

Le manuel « **technique de l'endroit agréable** » a pour objectif principal de former l'intervenant aux suggestions et aux phénomènes hypnotiques utilisés dans la technique de l'endroit agréable.

3

L'enfant choisit son endroit agréable

Endroit agréable



L'enfant choisit son endroit agréable



Chacun d'entre nous avons un endroit agréable à l'esprit. Cet endroit peut être un lieu de vacances, un endroit de notre enfance, voir même un endroit que l'on rêve de visiter et que l'on connaît qu'à travers des photos découvertes dans les magazines. Lorsque l'on pense à cet endroit, nous nous souvenons également des émotions agréables associées à l'endroit. Souvenez-vous des vacances au soleil, peut-être vous souvenez-vous de la chaleur, des bons repas dégustés durant ces vacances, peut-être même de la détente que vous aviez ressentie lors des longues après-midis sur la plage, allongé dans le sable.

L'utilisation de la technique de l'endroit agréable permet de se souvenir du bien-être associé à cet endroit. Voyons à présent comment l'intervenant pourrait-il faire pour laisser venir à l'esprit du patient un endroit qui lui serait bénéfique.

L'enfant choisit son endroit agréable

Exercice en duo

Demandez à votre partenaire de fermer les yeux et proposez-lui de laisser venir à l'esprit un endroit agréable en suivant le verbatim ci-dessous.

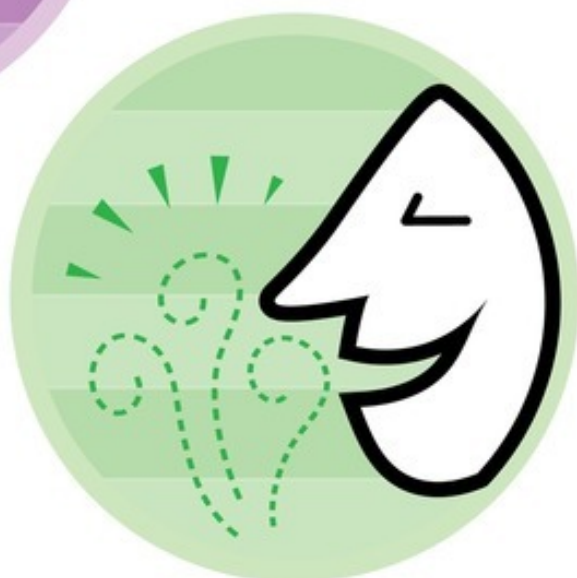
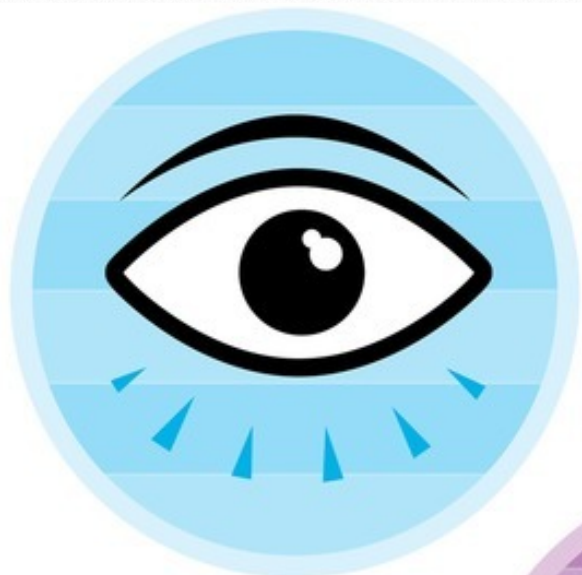
VERBATIM: Laisse juste venir à ton esprit des images, des souvenirs d'un moment agréable, d'un endroit agréable. N'essaye surtout pas de te souvenir. Il faut juste laisser venir cette image à ton esprit... un peu comme si tu feuilletais les pages d'un album photo et que soudain, une image t'interpelle, attire ton regard. Voilà sans rien faire. Juste laisser-faire. Laisse venir cette image à ton esprit. Ce souvenir à ton esprit. Peut-être un souvenir de ton passé. Peut-être un endroit que tu aimerais visiter. Peut-être un endroit que tu as déjà visité. Je ne sais pas. C'est toi qui sais. Et dès que tu as cette image à ton esprit, dis-toi que tu viens de découvrir un endroit agréable de sécurité. Que tu pourras le visiter à tout moment, pour pouvoir encore mieux te détendre, te relaxer.

Notes :

4

VAKOG

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif



VAKOG



VAKOG signifie Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif. Ce phénomène désigne les cinq sens qui nous permettent d'entrer en relation avec notre environnement. Dans ce contexte, l'intervenant va proposer à l'enfant de visiter l'endroit agréable à l'aide de ses cinq sens, dans la mesure du possible. Plus le patient est sensible à l'endroit, plus il a le sentiment d'être dans cet endroit et donc plus dans la salle de soin !

Comment ? Demander à l'enfant ...

- de voir ce qui est autour de lui
- d'entendre l'ambiance sonore de l'endroit
- de sentir les odeurs agréables
- de ressentir la température
- de goûter les saveurs de certains aliments (si l'occasion le permet).

NB : Un sens est plus privilégié selon les affinités de l'enfant. Par exemple, s'il joue de la musique, il sera plus sensible à l'auditif. Dans ce cas, il est utile de privilégier ce sens en premier !

5

L'endroit agréable dans la communication

Technique de l'endroit agréable



L'endroit agréable dans la communication



Dans le cadre d'une ponction, la technique dérivée de l'hypnose présentée dans ce manuel peut être utilisée par l'intervenant sous la forme d'une communication sans induction hypnotique. Dans ce cas, l'intervenant utilise la même configuration que celle décrite précédemment et suit les recommandations suivantes :

- 1 – L'intervenant **maintient un regard soutenu** du patient afin de focaliser son attention et maintenir une présence rassurante.
- 2 – L'intervenant **parle beaucoup** afin de maintenir l'attention de l'enfant sur l'expérience.
- 3 – Lors de la procédure, l'intervenant focalise l'enfant sur un **autre sens que le toucher** tout en insistant sur la suggestion de bien-être et de détente.

L'endroit agréable dans la communication

Scénario de la séance

Introduction de l'endroit agréable

« Tu sais que tout le monde a un endroit agréable qu'il aime visiter dans sa tête pour se sentir bien. Et toi, en as-tu un également ? »

Si le patient dit non, on lui propose d'en rechercher un ensemble : « Pense à un écran et imagine qu'il y a un bel endroit sur cet écran ... tu sais un endroit magique, dans lequel tu te sens très bien ... comme peut-être un beau parc, ou un endroit où tu as été en vacances ou autre chose ... » L'intervenant laisse le patient y réfléchir et demande : « dis-moi quand tu as cet endroit dans ta tête ! »

S'il dit oui, on lui propose d'en parler et de le visiter : « Parle-moi d'un endroit où tu aimes aller ? Je vais te donner un truc : essaie d'imaginer cet endroit dans ta tête ? Comme si tu avais fait une photo ? »

Ensuite, l'intervenant laisse le patient parler de l'endroit : « Bien. Quel est cet endroit ? » L'intervenant pose des questions afin que le patient puisse préciser l'endroit qu'il a à l'esprit.

Enrichir les expériences avec le VAKOG

L'intervenant invite le patient à participer à un jeu : « Nous allons faire un petit jeu. Es-tu d'accord ? Tu vas faire comme si tu étais dans cet endroit. Fait comme si tu vivais une aventure dans cet endroit. »

L'intervenant laisse l'enfant réfléchir et s'installer dans cet endroit à son rythme ! Ensuite l'intervenant interroge le visuel et demande : « Es-tu prêt ? Super! Regarde avec tes yeux l'endroit dans lequel tu es. Décris-le-moi. » L'intervenant pose des questions sur les formes, les couleurs, les personnes qui s'y trouvent, etc.

Ensuite il aborde les sensations sonores : « Entends-tu les sons de l'endroit ? » Posez des questions en fonction de l'endroit choisi.

Par la suite, l'intervenant interroge les autres sens. D'abord, le kinesthésique : « Et la température ? Fait-il frais ? Fait-il chaud ? C'est agréable ? » ; puis, l'olfactif : « Et les odeurs ? Est-ce que ça sent bon dans cet endroit ? » ; et enfin gustatif, si cela s'y prête : « Et le goût ? Est-ce que dans cet endroit tu manges quelque chose de salé ? De sucré ? Certainement quelque chose de bon »

Focaliser l'attention de l'enfant et pratique de la procédure

L'intervenant prend la direction de la situation (leading) : « Super ! Supposons qu'il se passe quelque chose dans l'endroit agréable, une chose agréable. Propose une petite histoire. » À partir de la description faite par l'enfant, l'intervenant fait preuve de créativité et raconte une histoire dans l'endroit choisi par le patient, tout en lui demandant de participer, d'intervenir pour compléter le récit.

L'intervenant pratiquera la procédure au moment le plus propice, lorsqu'il observera chez le patient qu'il est inspiré par l'aventure ... c'est-à-dire s'il raconte la suite de l'histoire avec intérêt, ou s'il est très attentif à ce que l'intervenant raconte.

Fin du soin : préparation de la séance suivante

Après la procédure, l'intervenant clôture l'histoire et propose au patient « *Pour la prochaine fois, tu peux réfléchir à une autre histoire dans cet endroit ou dans un autre* ». Il lui explique ainsi qu'ils vivront une autre expérience la prochaine fois qu'ils se verront : « *J'ai hâte que tu me racontes ton aventure !* »

Résumé de la technique



6

Conclusion

Technique de l'endroit agréable



Suite à la mise en place d'une relation synchronisée et l'utilisation de la technique de l'endroit agréable, l'intervenant est capable de :

- sensibiliser les cinq sens de l'enfant
- permettre à l'enfant de vivre la procédure avec une certaine distance.

Il est important que l'intervenant s'entraîne afin de rendre cette technique plus automatique et naturelle.

Manuel - Endroit agréable

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