

## HYPNOSE ET EXAMEN MEDICAL

### DEFINITION

Mode de fonctionnement durant lequel un sujet grâce à un autre, parviennent à faire abstraction de la réalité environnante tout en restant en relation avec l'accompagnateur.

### COMMENT CA MARCHE ?

L'hypnose est un fonctionnement naturel commun à tous les êtres humains, que nous expérimentons plusieurs fois par jour sans le savoir, surtout pendant l'enfance. C'est un fonctionnement modifié de la conscience, permettant au patient de s'évader dans son monde intérieur, avec des images et des sensations qui peuvent faire appel à ses souvenirs

L'hypnose consiste, entre autres, à focaliser son attention. Cela rappelle ce que l'on peut éprouver devant un écran de cinéma ou lorsqu'on est absorbé par un travail ou une pensée. Ce fonctionnement permet de faire disparaître ou diminuer l'intensité des sensations désagréables.

### SEANCE

Le patient participe activement à son état d'hypnose, c'est une sorte de travail, pendant lequel il est accompagné par un médecin, une infirmière anesthésiste, ou ici, un médecin radiologue, formés en hypnose. Le patient pourra réaliser lui-même ces exercices par la suite (autohypnose), au cours d'une hospitalisation, ou à chaque fois qu'il en ressentira le besoin.

### LIBERTE

L'hypnose n'est pas du sommeil, le patient reste vigilant et coopérant, et en aucun cas il ne se soumet à la volonté du praticien.

La séance appartient au patient.

En pratique, on n'est jamais « hypnotisé » : on accepte qu'une personne nous aide à entrer nous-mêmes en état d'hypnose. Il ne peut pas y avoir d'hypnose si le patient n'est pas d'accord. Il peut aussi changer d'avis au cours de l'hypnose et arrêter. Ainsi, l'hypnose permet au patient de devenir acteur à part entière de son traitement ou soin