



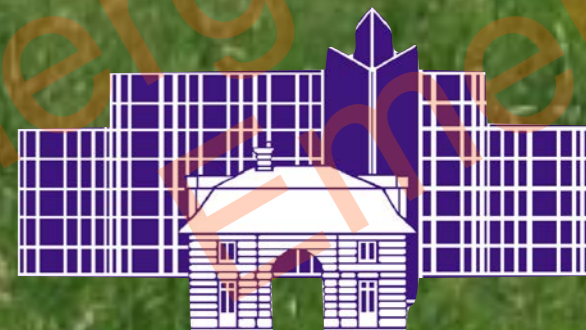
# HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

## MATERNITÉ ET ALR

Hervé Musellec

Franck Bernard

Institut Emergences Rennes  
Clinique de Saint Grégoire



# HYPNOSE ?



**DÉFAUT**



**EXÉCUTIF**



Initiatives  
Décisions  
Stratégies

**SAILLANCE**



INFORMATION SENSORIELLES

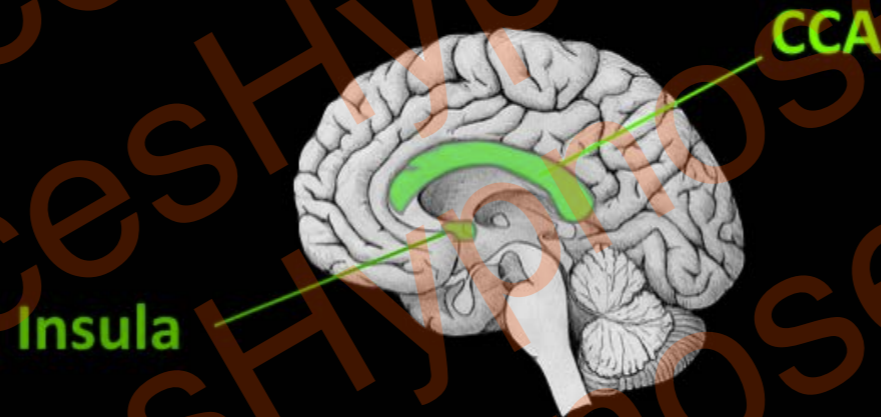
Conscience critique  
Mode de discussion  
Analyse, jugement, cognition

# Réseaux

# Zones

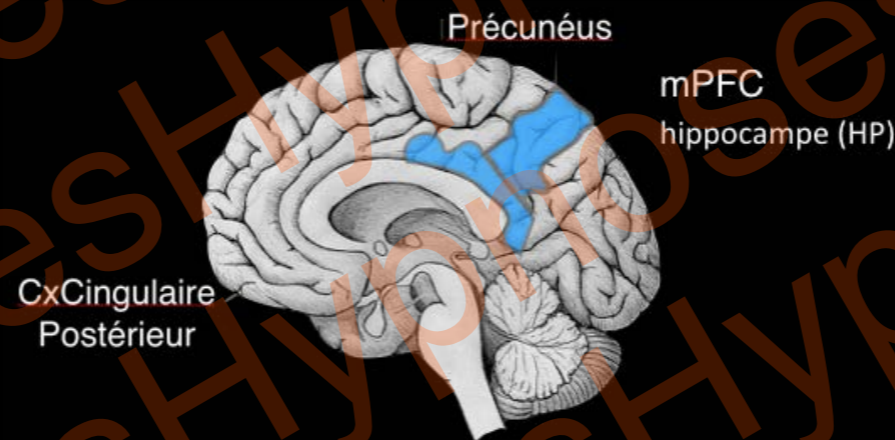
# Rôles

## Réseau de la Saillance



Attention  
Emotions  
Relations

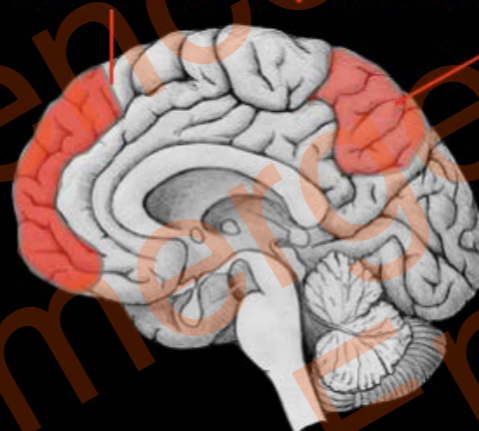
## Réseau Mode par Défaut



Perception de soi  
Pensées  
Imagination

## Réseau Central Exécutif

Cx Fronto Parietal (PFCDL et CX Parietal Post)



Réflexion  
Esprit critique  
Cognition

DÉFAUT

EXÉCUTIF



SAILLANCE



TECHNIQUES HYPNOTIQUES

Conscience hypnotique

Indifférence globale

**Hypersuggestibilité**

gnition

# Deux processus de conscience

CONSCIENCE

CRITIQUE

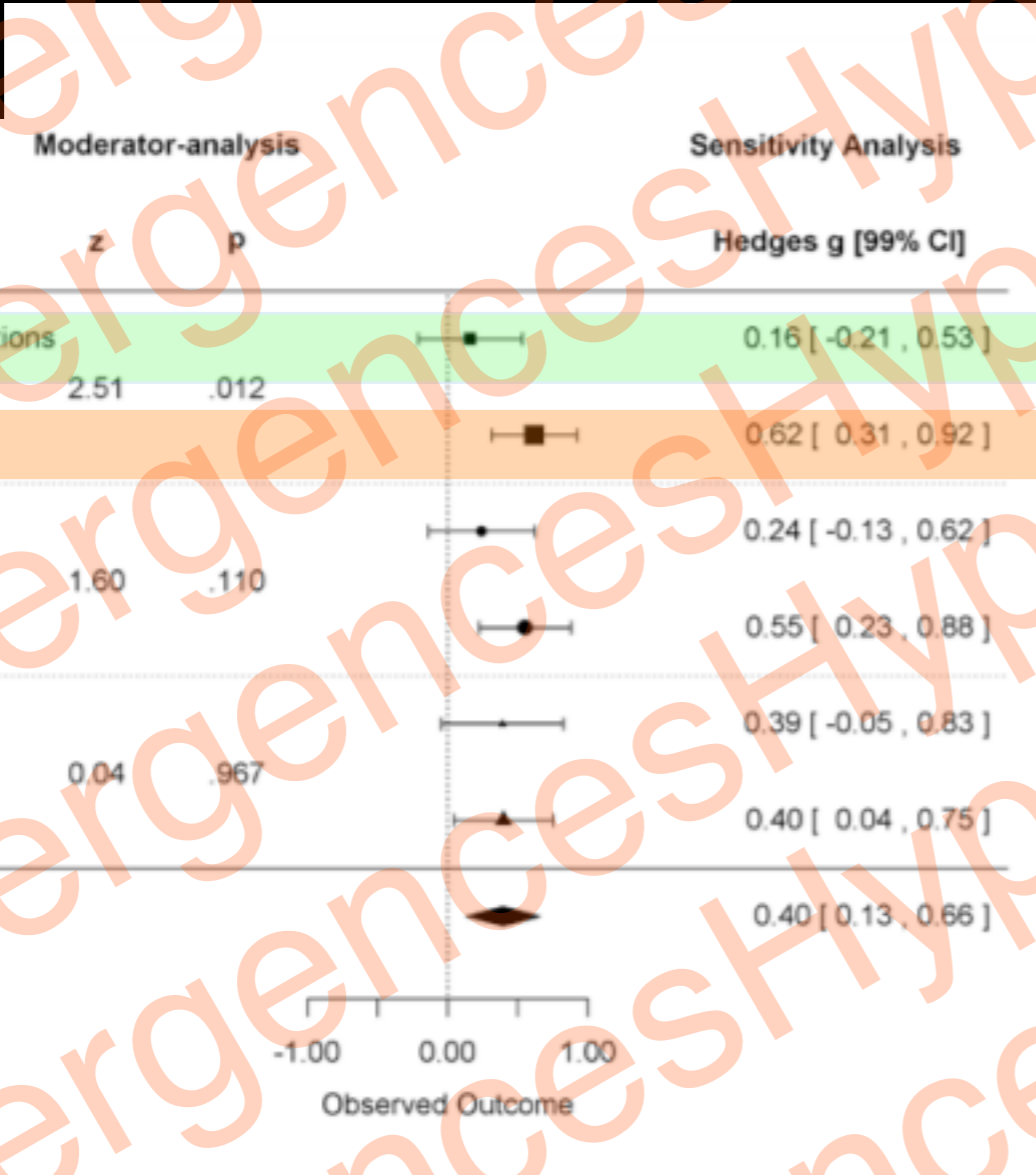


CONSCIENCE

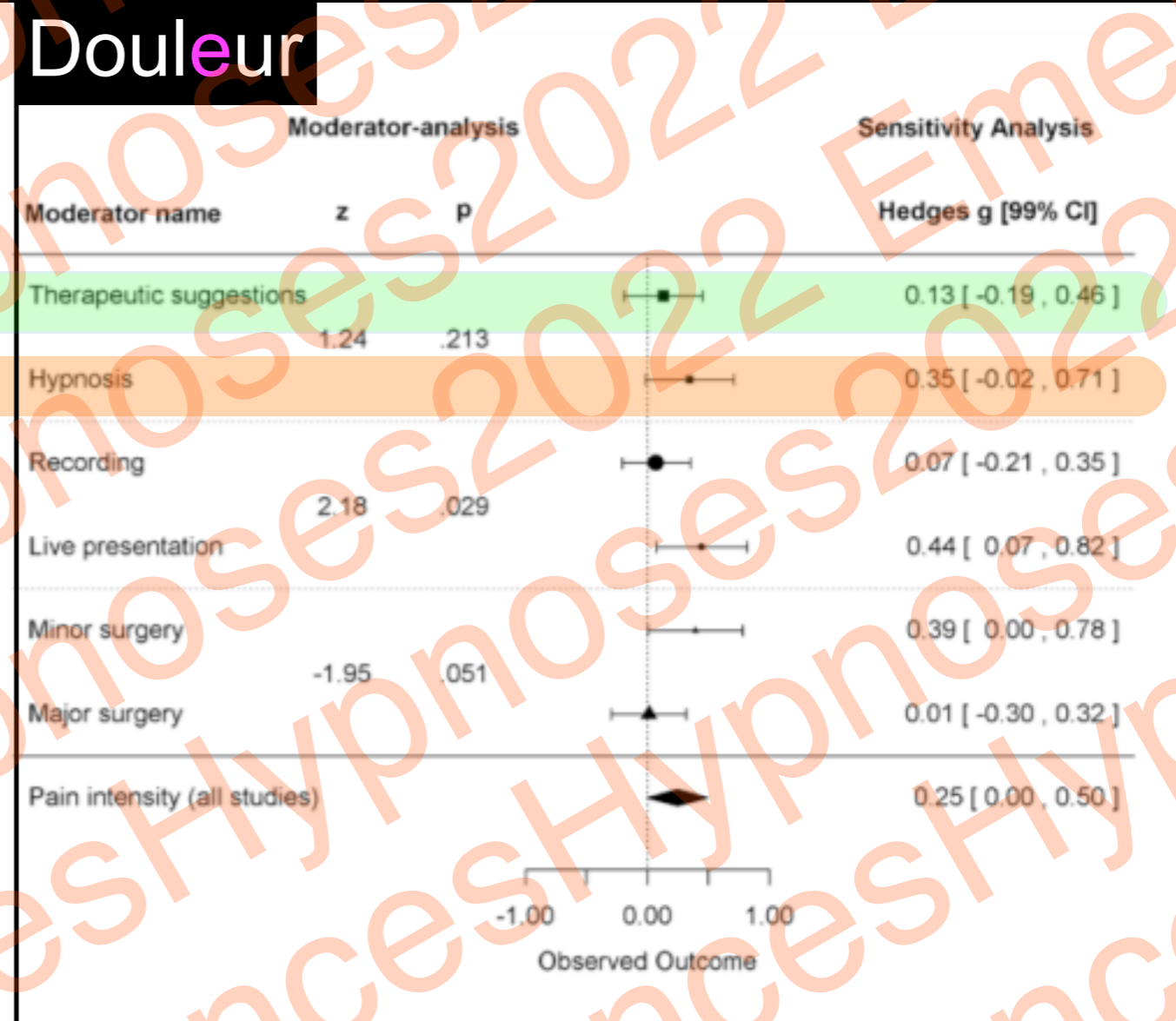
HYPNOTIQUE



# Anxiété



# Douleur



## Travail à deux étages



Créer ou maintenir un processus hypnotique pour obtenir une hypersuggestibilité

Se servir de cette hypersuggestibilité pour délivrer des suggestions en rapport avec l'objectif recherché (analgésie, anxiolyse, changement...)



# ANESTHÉSIE

Tout est question de dosage !

Anxiolyse

Sédation

Anesthésie générale

Adaptabilité

# TECHNIQUES HYPNOTIQUES

Tout est question de dosage !

Techniques  
relationnelles  
linguistiques

Communication  
hypnotique

Adaptabilité

HYPNOSE



A LA MATERNITÉ ?



# Les objectifs de soin à la maternité

Confort et sécurité

Progression du travail



# SENSORI- DISCRIMINATIVE

LIEU  
INTENSITÉ  
QUALITÉ  
DURÉE



## SENSORI- DISCRIMINATIVE

LIEU  
INTENSITÉ  
QUALITÉ  
DURÉE

## ÉMOTIONNELLE

ANXIÉTÉ



## **SENSORI- DISCRIMINATIVE**

LIEU  
INTENSITÉ  
QUALITÉ  
DURÉE

## **ÉMOTIONNELLE**

ANXIÉTÉ



DONNER UN SENS

## **COGNITIVE**

## SENSORI-DISCRIMINATIVE

LIEU  
INTENSITÉ  
QUALITÉ  
DURÉE

## ÉMOTIONNELLE

ANXIÉTÉ



DONNER UN SENS

## COGNITIVE

ENTOURAGE  
CULTURE  
PERSONNALITÉ

## COMPORTEMENTALE



## SENSORI- DISCRIMINATIVE

LIEU  
INTENSITÉ  
QUALITÉ  
DURÉE

## ÉMOTIONNELLE

ANXIÉTÉ

# Analgésie hypnotique polymodale

DONNER UN SENS

## COGNITIVE

ENTOURAGE  
CULTURE  
PERSONNALITÉ

## COMPORTEMENTALE

Vanhaudenhuyse  
NeuroImage 2014

Braboszcz C  
Nature 2017

Oakley Cognitive  
Sciences 2009

Faymonville  
Pain 1997

Pei-Yin Chen  
EBN 2017

Viot  
Arnette 2011

# Les objectifs de soin à la maternité

Confort et sécurité

Progression du travail



CALME  
SÉRÉNITÉ

Triner, L. Life  
Sciences. 1970



Suggestions de calme et de tranquillité

## QUALITÉ DE LA RELATION

Cohen J. Am J  
Obstet Gynecol.  
2005

## CALME SÉRÉNITÉ



**Hypnose = technique  
relationnelle**

**QUALITÉ DE LA  
RELATION**

**CALME  
SÉRÉNITÉ**



Kosfeld,  
M. Nature, 2005

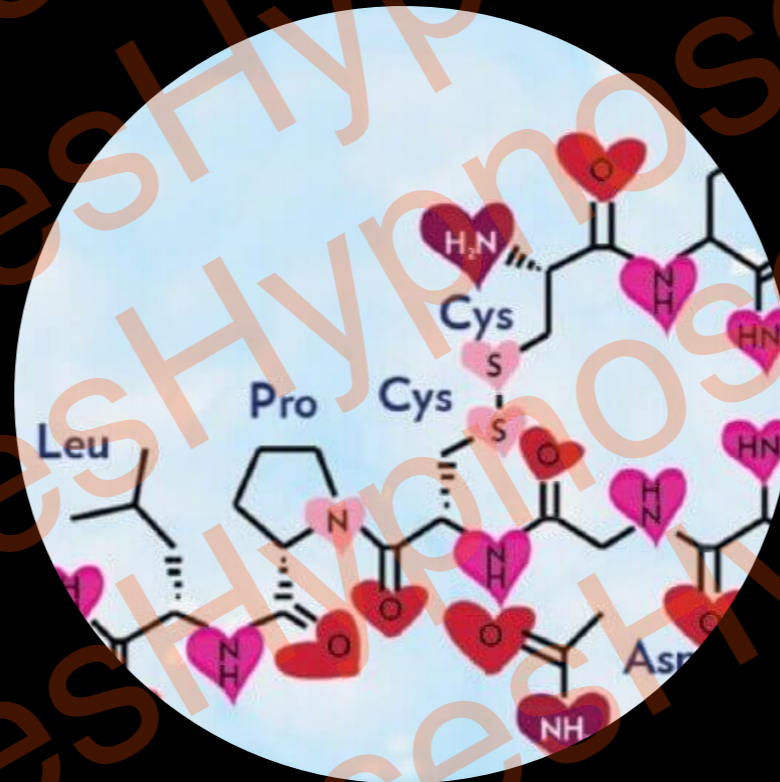
Jiang H,  
Cortex 2017

**LACHER PRISE**

**Modifications de  
l'interconnectivité**

**QUALITÉ DE LA  
RELATION**

**CALME  
SÉRÉNITÉ**



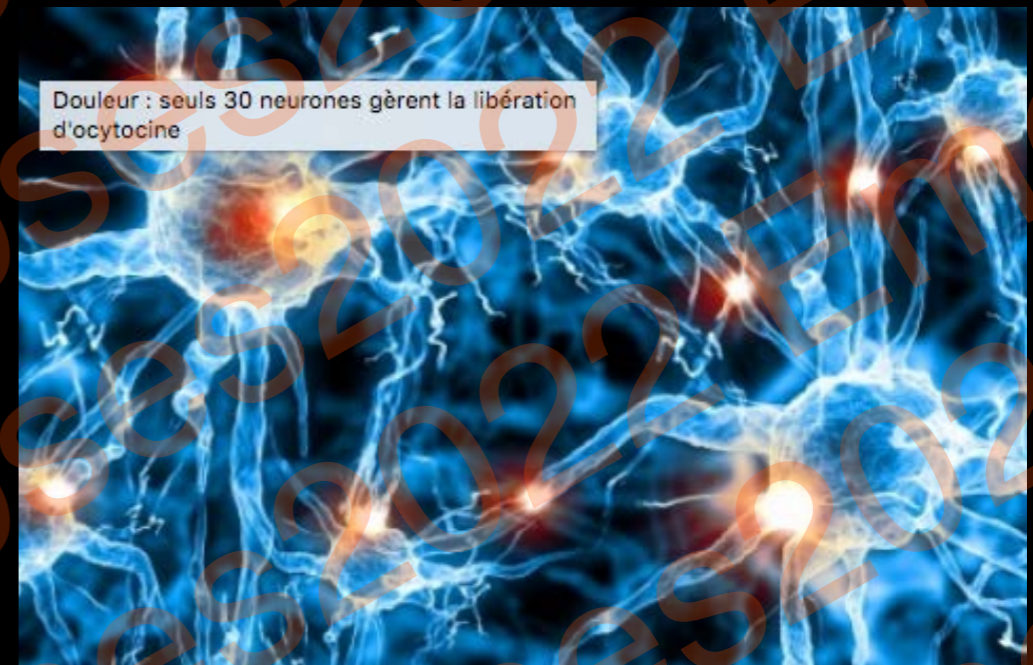
**LACHER PRISE**

**OCYTOCYNE**

Bryant RA  
Psychoneuroendoc  
rinology 2012

Eliana M Neuron  
2016

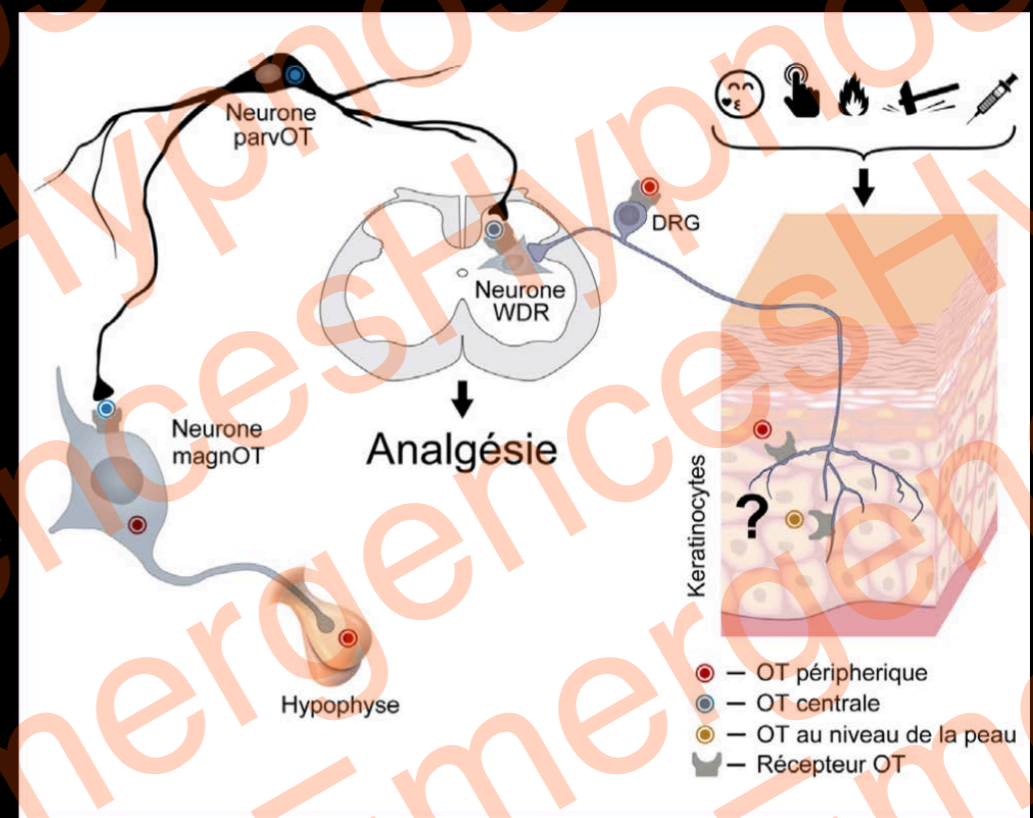
# OCYTOCYNE



Relation

Inhibe le message douloureux

Suggestibilité



Eliana M, Neuron 2016

Goyon S, Douleurs 2018

# Hypnose à la maternité ?



British Journal of Anaesthesia 93 (4): 505-11 (2004)  
doi:10.1093/bja/ae9225 Advance Access publication July 26, 2004

BJA

CLINICAL INVESTIGATIONS

**Hypnosis for pain relief in labour and childbirth: a systematic review**

A. M. Cyna<sup>1\*</sup>, G. L. McAuliffe<sup>2</sup> and M. I. Andrew<sup>1</sup>

Cyna AM,  
BJA 2004





Réanimation



Famille

# Stress post-traumatique



Guerre



Césarienne

# Stress post-traumatique

Vétérans Irak - Afghanistan	50 %	20 %
Patients réanimation	41 %	14 %
Famille réanimation	30 %	10 %
Toutes Césariennes	40000 ♀	1,5 à 3%
Césariennes en urgences	30 %	8 %

AYERS S (2008) J PSYCHOSOM OBSTET GYNAE

SOET JE (2003) BIRTH

CZARNOCKA J (2000) BR J CLIN PSYCHOL

POCHARD F. (2007) SRLF

TANIELIAN T. (2008) CHICAGO MANUAL OF STYLE

STRAMROOD CA (2011) J PSYCHOSOM OBSTET GYNAECOL

# Prévention des SSPT

Préparer

Communiquer

ALR

Analgésie de qualité

Faire participer

Transformer l'expérience et la perception négative

**KENDELL RE (1981) PSYCHOL MED**

**BOYCE PM (1992) MED J AUST**

**THALASSINOS M (1988) J GYNE- COL OBSTET BIOL REPROD**

**RYDING EL (1997) ACTA OBSTET GYNECOL SCAND**

**VIARS (2015) DOUL. ANAL.**

# Prévention des SSPT

53 %

# Transformer l'expérience et la perception négative



# Transformer l'expérience et la perception négative

Visite préanesthésique

Brancardage

La salle d'opération

Réalisation de l'anesthésie

Attente de l'incision

Naissance

Délivrance et fermeture

Salle de réveil

Séjour



HYPNOSE

ET ECHO-ALR ?



**Pièce de monnaie**  
**Suivez la des yeux !**



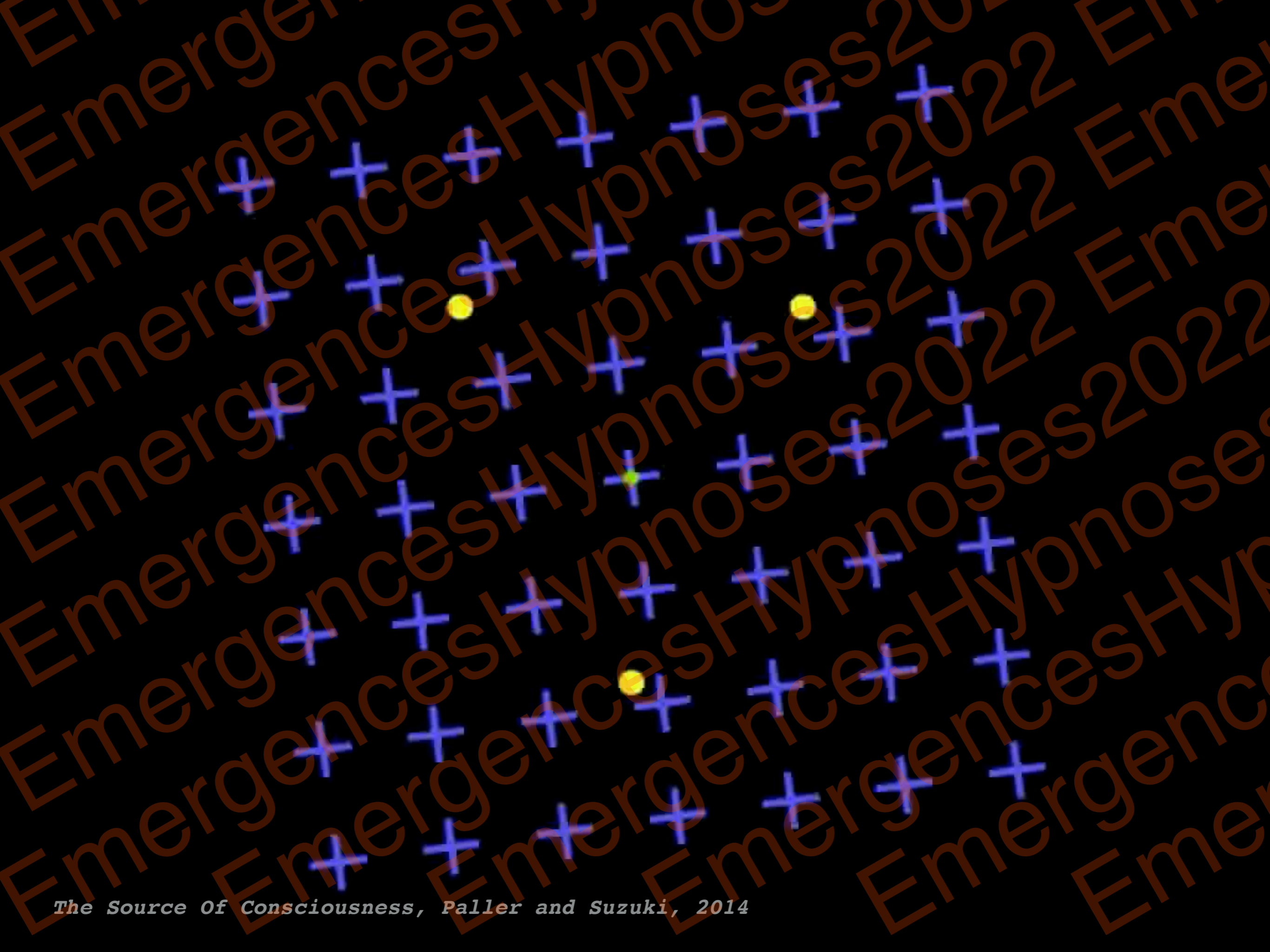
**Focalisation** de l'attention  
modifie la perception de l'environnement.



## **PROJECTEUR ATTENTIONNEL**

Limite la quantité d'informations repérables

Projecteur sur l'élément observé et ignore  
presque tout le reste.



*The Source Of Consciousness, Paller and Suzuki, 2014*

# Tâches **attentionnelles** et stimuli nociceptifs

- 22 sujets
- [Top down] Tâche visuelle +/- complexe / temps limité / non liée à douleur.
- [Bottom up] Stimuli nociceptifs par laser YAG (diam 6mm/2 um/1ms) sur main



La  
en augmentant l'**attention**

# L'écran

## Focalisation

Modifie la perception de l'environnement.

Diminue la douleur



L'écran peut être  
utilisé comme objet  
de focalisation

HYPNOSE

CONVERSATIONNELLE



# Hypnose conversationnelle

Techniques relationnelles

Techniques linguistiques

Focalisation

# La synchronisation

Mirroring



Des mots

Des gestes

De la respiration



Les danseurs professionnels de tango  
apprennent la synchronisation respiratoire pour  
optimiser leur technique



# La respiration

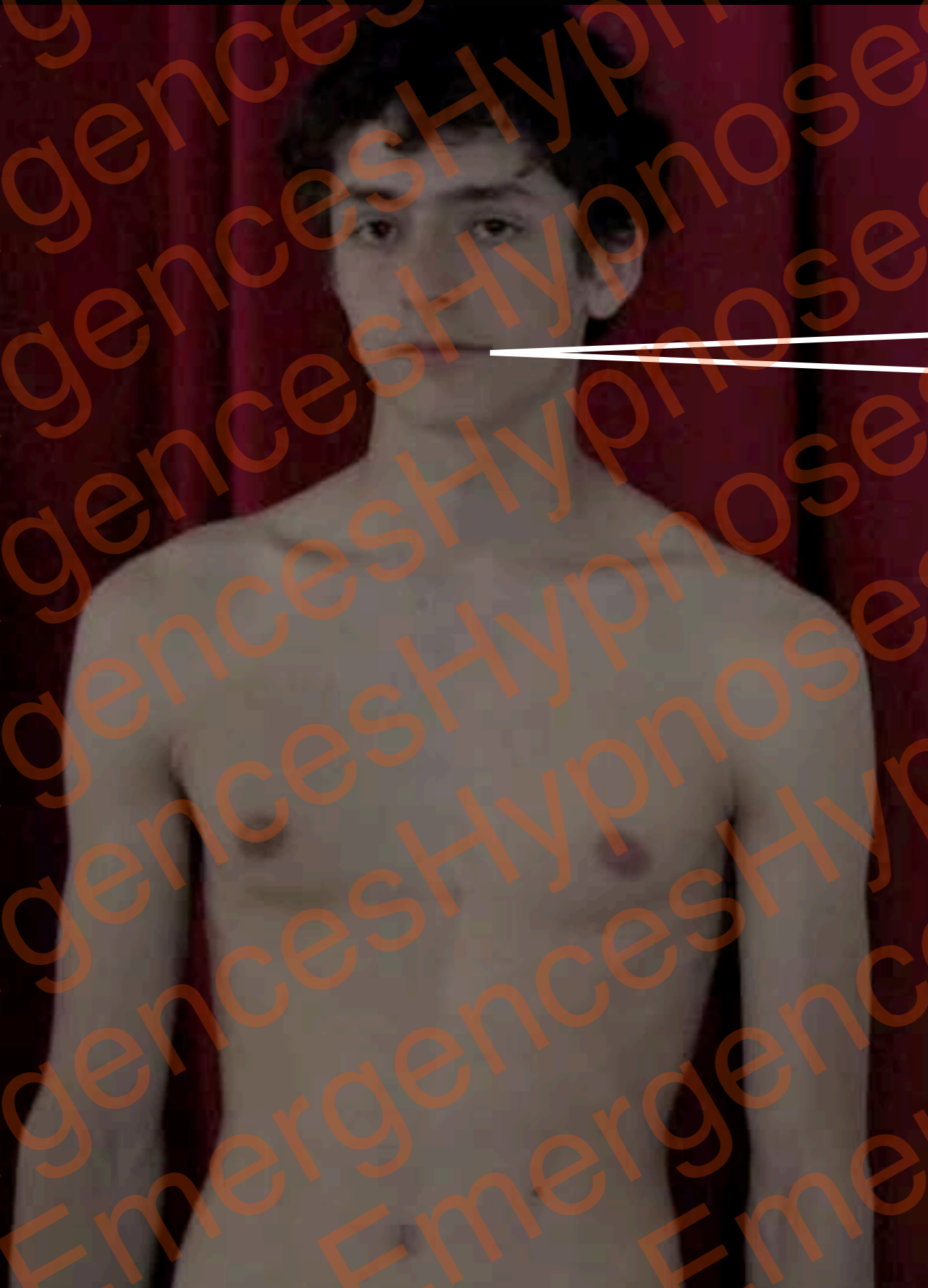
Technique de synchronisation respiratoire

Pacing

Pacing ?



Bonjour !  
Prenez mon  
rythme  
respiratoire et  
laissez vous  
porter par vos  
émotions



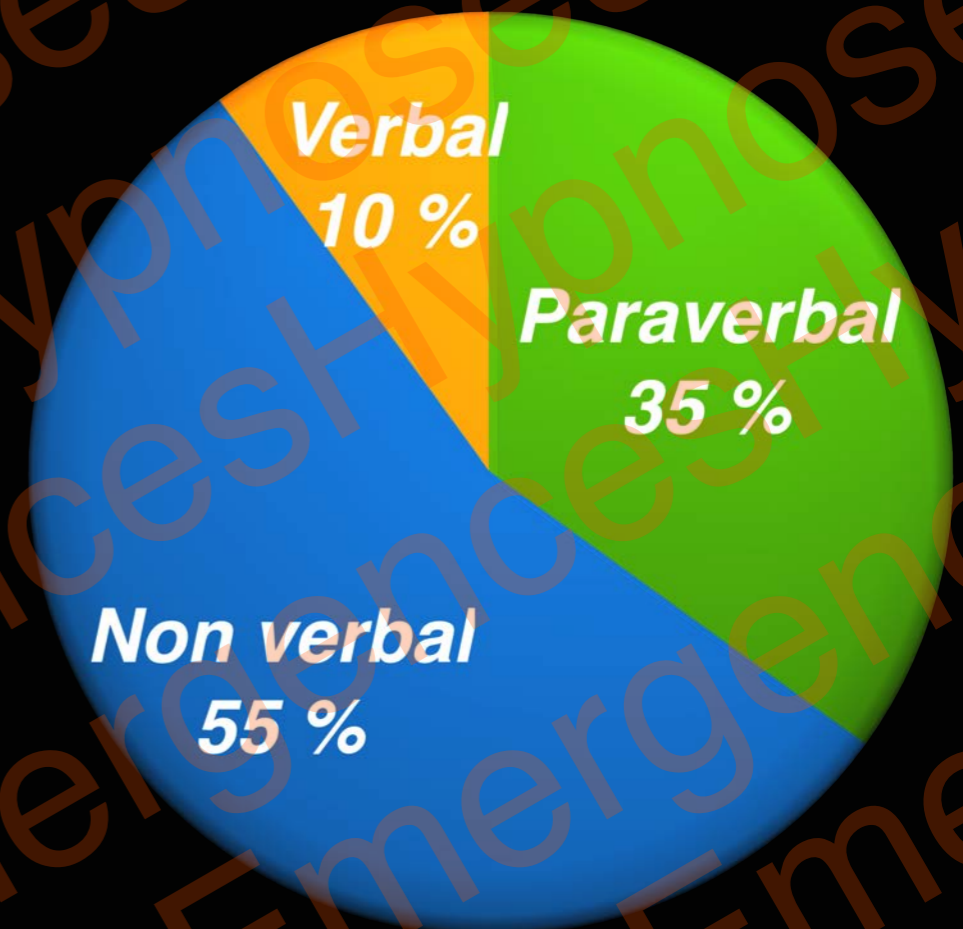
Technique à la fois verbale, paraverbale et non verbale

Respiration en même temps que le patient

Phrasé sur l'expiration du patient

Cassure du rythme

Césure indifférente



# Optimisation de la synchronisation avec le patient



Technique à la fois verbale, paraverbale et non verbale

Respiration en même temps que le patient

Phrasé sur l'expiration du patient

Cassure du rythme

Césure indifférente

Le pacing est avant tout un mirroring

Le pacing est avant tout un mirroring

Activation des  
mémoires miroirs  
permet le platisme et  
la synchronisation  
émotionnelle

Le pacing est un moyen souple de synchronisation



Le pacing est un moyen simple pour soulager

Diminuer le rythme respiratoire

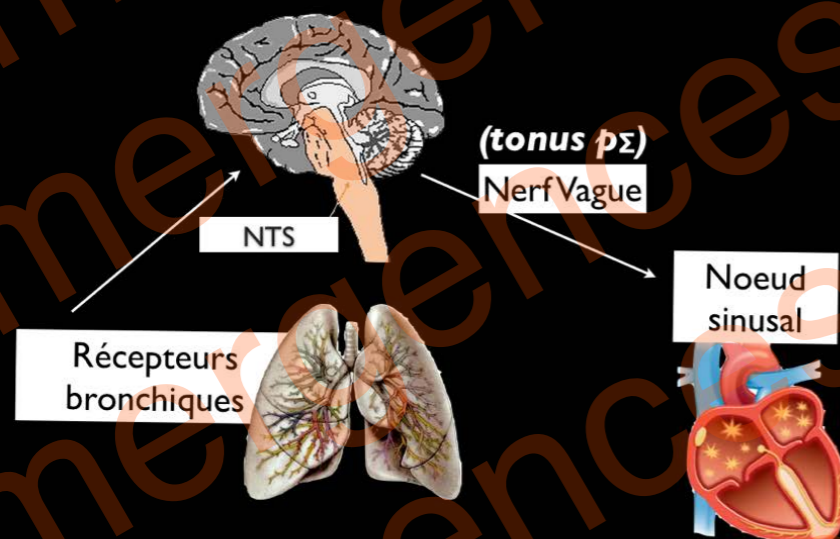


Activation Système para $\Sigma$



Diminution de la perception  
douloureuse

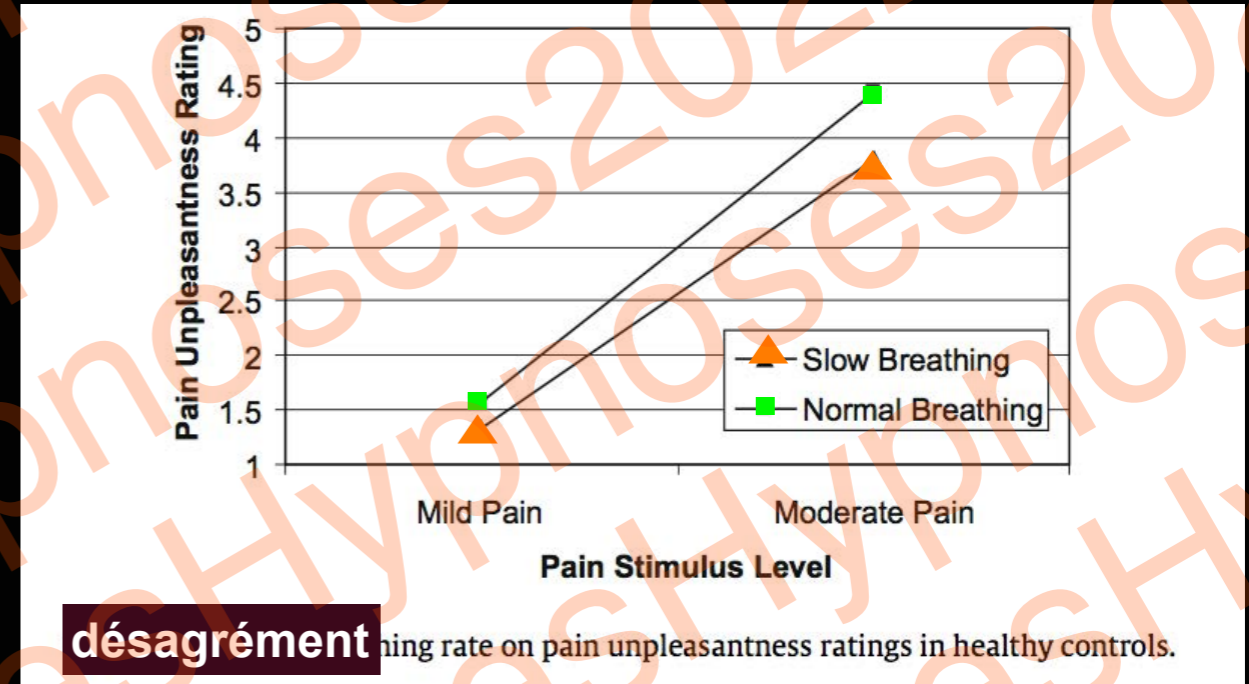
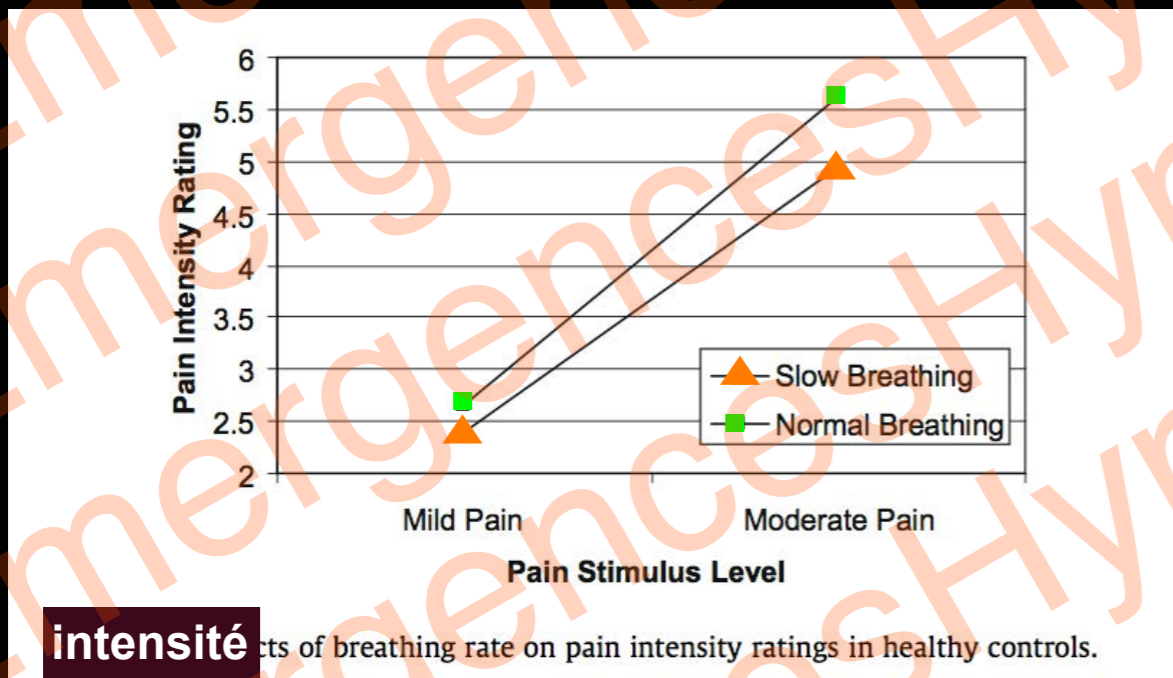
La boucle réflexe p $\Sigma$





# Le pacing est un moyen simple pour soulager

- 25 patients «healthy controls»
- consigne rythme respiratoire par image sur écran
- stimuli douloureux par électrode thermique (éminence hypothénar) croissants 2 degrés



Diminution des composantes affective et sensori-discriminative de la perception douloureuse si invitation à réduire de moitié le rythme respiratoire

Technique à la fois verbale, paraverbale et non verbale

Respiration en même temps que le patient

Phrasé sur l'expiration du patient

Le pacing est avant tout un mirroring

Le pacing est un moyen souple de synchronisation

Le pacing est un moyen simple pour soulager

Le pacing est un moyen universel de se relier



# XERCICE

Un **thérapeute** - un **patient**

Face à face

Proche l'un de l'autre dans l'espace





# XERCICE

<b>Thérapeute</b>	<b>Patient</b>
Regarde la respiration du patient	A les yeux fermés
Prend le rythme respiratoire sur 5 à 10 cycles (synchronisation)	Peut observer que sa respiration se modifie au début
Commence à lire le texte à l'écran en ne <b>parlant que sur l'expiration</b>	

Rien ne bougeait encore au front des palais. L'eau était morte. Les camps d'ombres ne quittaient pas la route du bois. J'ai marché, réveillant les haleines vives et tièdes, et les pierreries regardèrent, et les ailes se levèrent sans bruit.

La première entreprise fut, dans le sentier déjà empli de frais et blêmes éclats, une fleur qui me dit son nom.

Je ris au wasserfall blond qui s'échevela à travers les sapins: à la cime argentée, je reconnus la déesse.

Alors je levai un à un les voiles. Dans l'allée, en agitant les bras. Par la plaine, où je l'ai dénoncée au coq. À la grand'ville elle fuyait parmi les clochers et les dômes, et courant comme un mendiant sur les quais de marbre, je la chassais.

Ses purs ongles très haut dédiant leur onyx,  
L'Angoisse, ce minuit, soutient, lampadophore,  
Maint rêve vespéral brûlé par le Phénix  
Que ne recueille pas de cinéraire amphore.

Sur les crédences, au salon vide : nul ptyx,  
Aboli bibelot d'inanité sonore,  
(Car le Maître est allé puiser des pleurs au Styx  
Avec ce seul objet dont le Néant s'honore).

Mais proche de la croisée au nord vacante, un or  
Agonise selon peut-être le décor  
Des licornes ruant du feu contre une nixe,

Elle, défunte nue en le miroir, encor  
Que, dans l'oubli formé par le cadre, se fixe,  
De scintillations sitôt le septuor

# Hypnose conversationnelle

Techniques relationnelles

Techniques linguistiques

Focalisation

# Techniques linguistiques

Un langage **positif**





# XERCICE

<b>Négatif</b>	<b>Positif</b>
<b>N'ayez pas peur</b>	<b>Rassurez-vous</b>
<b>Je fais une petite piqûre pour anesthésier la peau</b>	<b>J'endors la peau pour que ce soit plus confortable</b>
<b>Ne bougez pas !</b>	<b>Restez bien tranquille</b>
<b>Vous n'avez pas froid ?</b>	<b>Avez-vous assez chaud ?</b>
<b>Êtes-vous encore douloureuse ?</b>	<b>Êtes-vous suffisamment soulagée ?</b>
<b>Ca ne va pas faire mal ?</b>	<b>Je vais tout mettre en oeuvre pour que cela soit le plus confortable pour vous</b>
<b>Je désinfecte c'est froid</b>	<b>Je nettoie et la température du produit endort déjà la peau.</b>

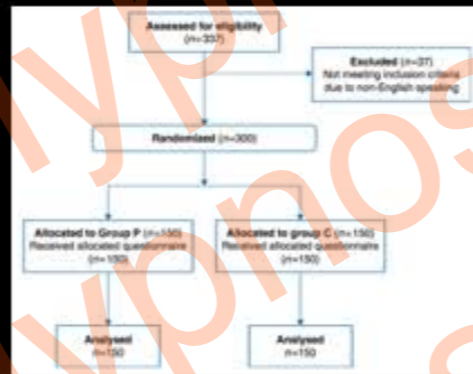
## Pain vs comfort scores after Caesarean section: a randomized trial

C. S. L. Chooi<sup>1,2</sup>, A. M. White<sup>2</sup>, S. G. M. Tan<sup>4</sup>, K. Dowling<sup>3</sup> and A. M. Cyna<sup>1,2\*</sup>

### Groupe « Pain »



«Combien de douleur avez-vous?»



EVN [0 - 10]

### Groupe « Confort »



«Comment vous sentez-vous»

- « A combien est votre **douleur**? »
- « Voulez-vous une **analgésie** supplémentaire? »

Questions autres : VAS [0 - 10]

- «Est-ce que la **cicatrice** / plaie de **guérison** vous dérange?» à la mobilisation
- «Combien cela vous est **pénible** / **confortable**

**Table 3** VNRS and VAS at rest and movement in women according to group allocation are presented. Patient perceptions of the postoperative wound and 'bother scores' are also shown. VNRS, verbal numerical rating score; VAS, visual analogue scale; n, number; IQR, inter-quartile range; RR, relative risk; CI, confidence interval; IS, Inverted scores; AS, Actual scores

Question	Group P (n=150)	Group C (n=150)	RR (95% CI)	P-value
Do you have pain? yes [n (%)]	111 (74)	119 (79)		0.275
Are you comfortable? yes [n (%)]	118 (79)	141 (94)		<0.001
Rest				
VNRS [median (IQR)]	2 (1, 4)	IS: 2 (0.5, 3) AS: 8 (7, 9.5)		0.001
VAS [median (IQR)]	23 (10, 40)	IS: 12.5 (2, 29) AS: 87.5 (71, 98)		<0.001
Movement				
VNRS [median (IQR)]	6 (4, 7)	IS: 4 (3, 5) AS: 6 (5, 7)		<0.001
VAS [median (IQR)]	58 (40, 72)	IS: 46 (30, 59) AS: 54 (41, 70)		<0.001
Are you bothered? yes [n (%)]	61 (40)	18 (12)	3.39 (2.11, 5.45)	<0.001
VNRS Bother score [median (IQR)]	4 (2, 6)	1 (0, 3)		<0.001
Reported sensations as 'unpleasant' [n (%)]	104 (69.3)	31 (20.7)	3.05 (2.20, 4.23)	<0.001
Reported sensation as 'tissue damage' [n (%)]	44 (29.3)	22 (14.7)	2.0 (1.30, 3.18)	<0.001
Reported sensations as 'healing and recovery' [n (%)]	81 (54)	105 (70)	0.77 (0.64, 0.92)	<0.01
More analgesia needed? yes [n (%)]	26 (17)	6 (4)	4.33 (1.84, 10.22)	<0.001

Questions ouvertes plus permissives +++

«Comment vous sentez-vous» plutôt que «Combien de douleur avez-vous?»

[Chooi, BJA 2013]

# Techniques linguistiques

Un langage **positif**

Un langage **simple**

# Des mots simples

Sécurité



Protection



Confort



## Des mots simples

Tranquille, tranquillité  
Rassurez-vous  
Etre entre de bonnes mains  
Sympa  
Agréable  
Etre à l'aise  
Vous avez le bonheur de..  
Vous avez la chance de ..  
Quel bonheur  
C'est magnifique  
Quelle chance

Confortable , confort  
Bien-être  
Douceur  
Ecoute  
Dorloter  
Confiance  
Calme  
Sérénité  
Heureux  
Paisible  
...

# Des mots simples dénués de double sens

Une pipe



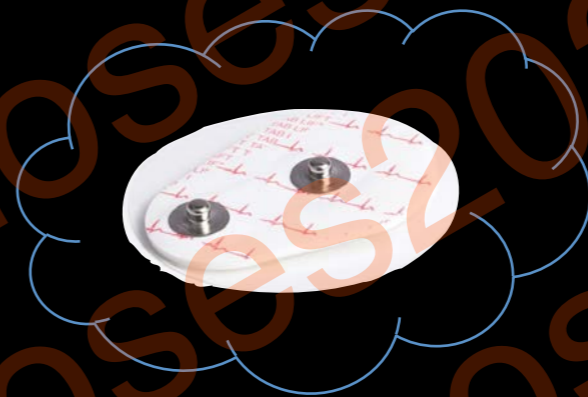
Ça sent le  
sapin



Un  
pistolet



# Je vous mets les électrodes





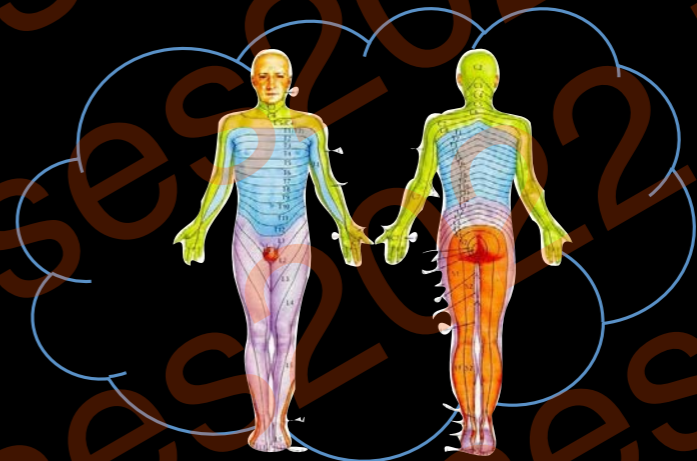
# Une petite pince sur le doigt



# Le bras va être mort



# Les jambes vont être paralysées



Je vous remets les **sangles**



On va vous mettre sur un brancard



Je vous mets dans un box



# Mettez les **pi**eds dans les **é**triers



Je vous fais respirer un gaz





# Accrochez vous à la **potence**



# Hypnose conversationnelle

Techniques relationnelles

Techniques linguistiques

**Focalisation**

# FOCALISATION

POURQUOI ?

COMMENT FAIRE ?



# FOCALISATION

POURQUOI ?

Choisir ou changer l'objet de focalisation

Augmenter la part hypnotique de la conscience (suggestions)

# FOCALISATION SPONTANÉE

Peur de la technique

Cri

Mutisme

Mouvements

Contraction

Respiration



# FOCALISATION

POURQUOI ?

COMMENT FAIRE ?



# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant



Emergences Hypnoses 2022





# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant

Focalisation interne : respiration



# Techniques respiratoires focalisantes

## Principe :

Focaliser l'attention du patient sur sa respiration

## Intérêts :

Synchronisation respiratoire

Lien avec les préparations à la naissance

Techniques vocales apaisantes

## Pratique :

Sur un objet virtuel ou réel



**Pacing facile**



Oui

Pacing simple

# Techniques respiratoires focalisantes

## Technique de la main

- 1 . Focaliser sur la main qui s'éloigne et se rapproche
- 2 . Proposer la synchronisation avec l'alternance de fermeture et d'ouverture des yeux
3. C'est le patient qui souffle sur la main

Explorer les différentes possibilités (distance, hauteur...)



## Technique de la main



La main du thérapeute s'éloigne et se rapproche doucement.

C'est le patient qui souffle sur la main -

Petits mouvements - Pas vers les yeux -

Proposer la synchronisation avec l'alternance de fermeture et d'ouverture des yeux







# XERCICE

<b>Thérapeute</b>	<b>Patient</b>
<b>Regarde la respiration du patient</b>	<b>A les yeux ouverts et suit les mouvements de la main</b>
<b>Petits mouvements de la main - synchronisation respiratoire</b>	<b>Peut observer que sa respiration se modifie au début</b>
<b>Suggestions sur l'expiration.</b>	



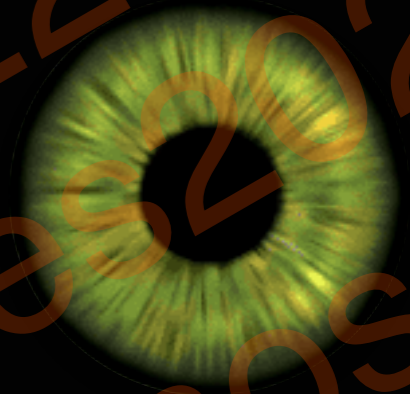
# Techniques respiratoires focalisantes

## Technique du point

Principe :

Choisir un point et aspirer l'air poussé par le point

Rejeter l'air vers une autre partie



Dodow

Utilisée dans les troubles du sommeil

Facilite le baroréflexe parasympathique



Dodow

Utilisée dans les troubles du sommeil

Facilite le baroréflexe parasympathique

Petite lumière bleue rythmant la respiration

Diminution progressive du rythme

Focalisation pour le patient

Améliorer son pacing

Faire du pacing quand on fait autre chose

*Inspirez quand elle s'étend*



*Expirez quand elle se rétracte*





# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant

Focalisation interne : respiration

Focalisation sensorielle : balancement



# Balancement de Waisblat

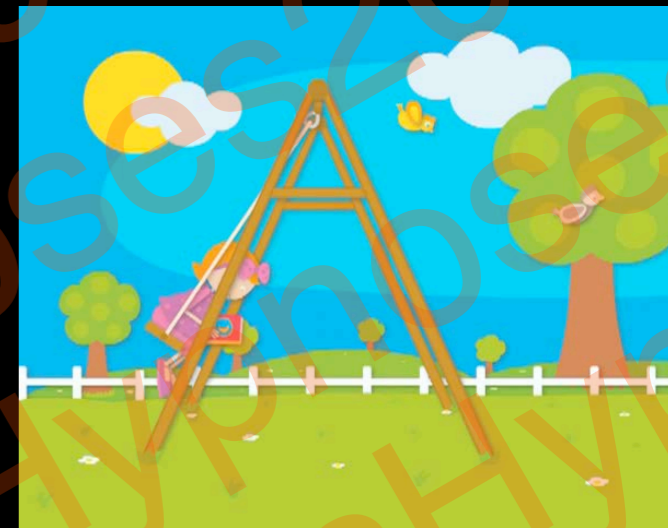
Principe :

Mouvement régulier avant et pendant la pose de la péridurale

Intérêts :

Focalisation

Synchronisation respiratoire



Balancement + Hypnose

Efficacité sur la douleur des contractions

diminution de 1,4 pour le balancement seul

et de 2,5 pour l'association ( $p < 0.0001$ ) (1)

Waisblat V and Coll. SFAR 2012 ASA  
2012



# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant

Focalisation interne : respiration

Focalisation sensorielle : balancement

Focalisation suggestive : heure





# Projection dans le futur

Principe :

Prévisualisation (penser c'est faire)

Intérêts :

Focalisation sur le temps

Permet la synchronisation respiratoire

Rend active la parturiente

Semble diminuer le nombre de  
césariennes inexplicables



Emergences Hypnoses 2022




Et si l'idée d'accoucher c'était déjà accoucher !

# Projection dans le futur

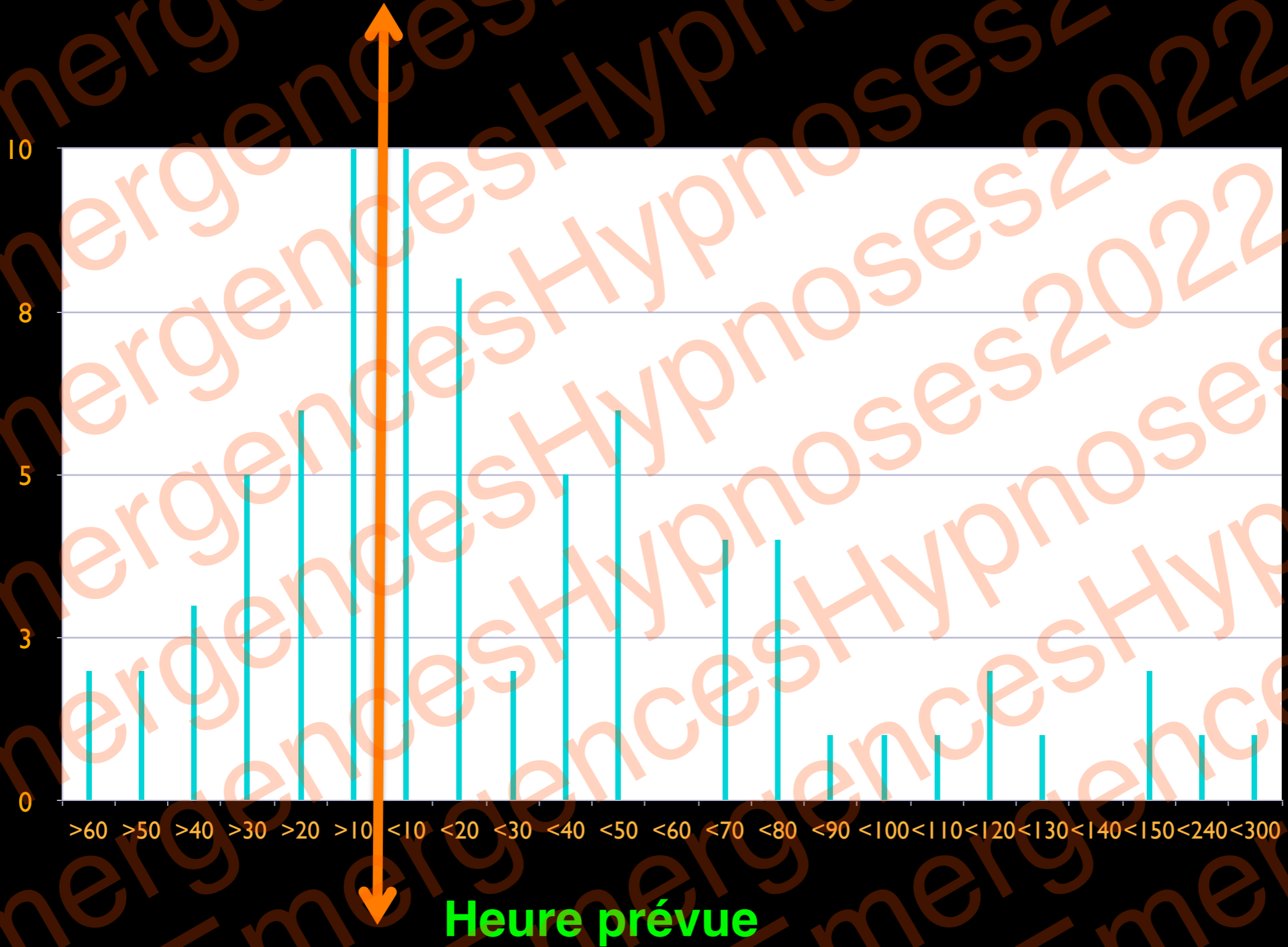
A quelle heure allez-vous accoucher ? (pas de réponse)

Courte transe hypnotique conversationnelle

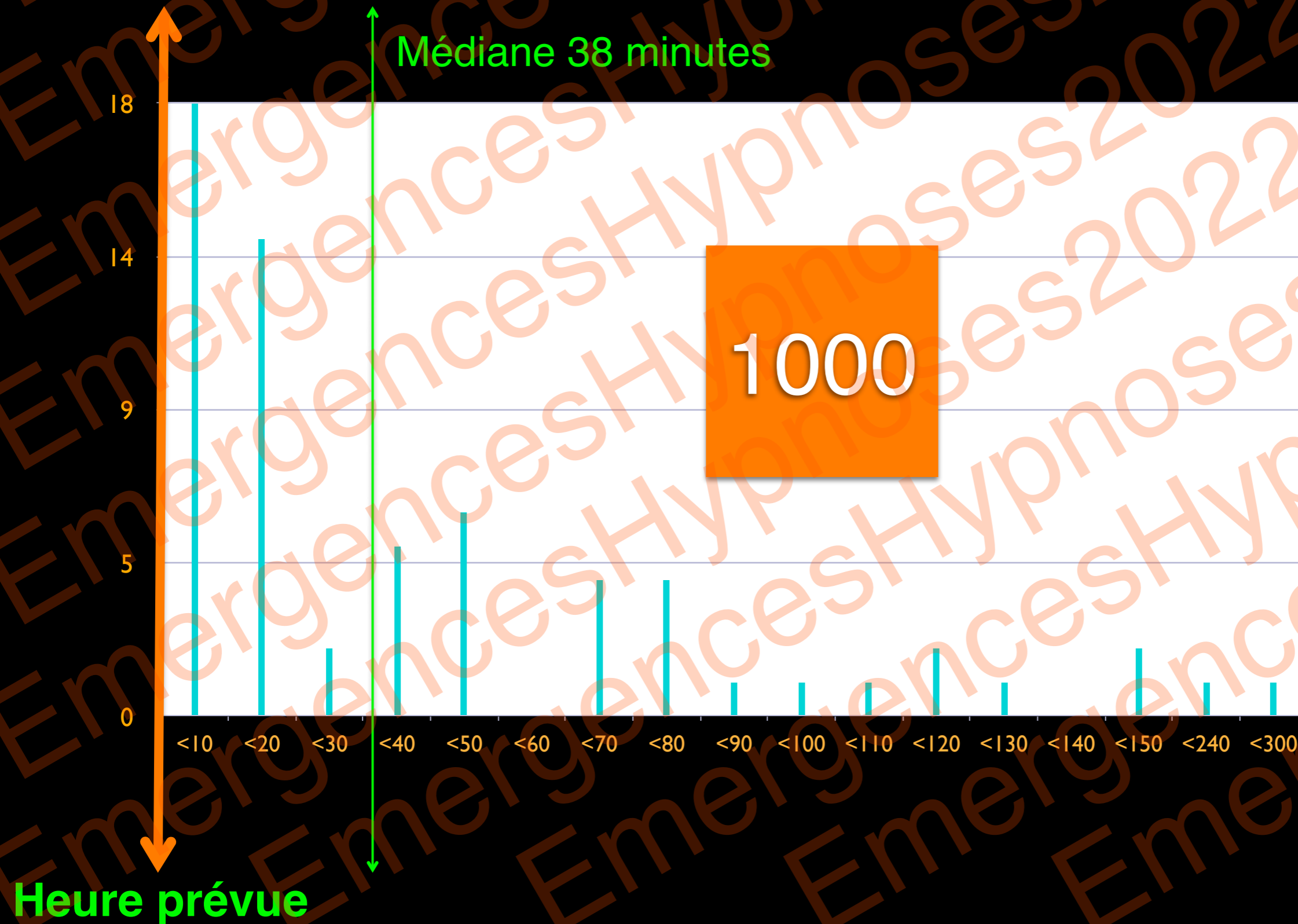
A quelle heure allez-vous accoucher ? (réponse)

	Hypnose	Année	Moyenne (F)
<b>Nombre</b>	<b>74</b>	<b>578</b>	
<b>AVB</b>	<b>70</b>	<b>495</b>	
<b>Césariennes</b>	<b>4</b>	<b>83</b>	<b>3 à 10 %</b>
<b>Age</b>	<b>27,34</b>	<b>28,7</b>	<b>29,2 %</b>
<b>Dilatation initiale</b>	<b>3,2</b>	<b>3,3</b>	
<b>Syntocinon</b>	<b>100 %</b>	<b>85 %</b>	
<b>Dystocie dynamique</b>	<b>6</b>	<b>?</b>	<b>10 à 15%</b>
 <b>Différence significative <math>p &lt; 0,03\%</math> (pour le taux de césariennes)</b>			

# Répartition attendue



# Répartition obtenue



# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant

Focalisation interne : respiration

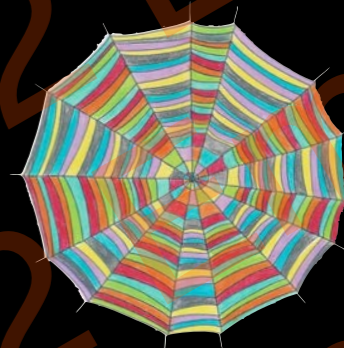
Focalisation sensorielle : balancement

Focalisation suggestive : heure

Focalisation externe : mandalas



# Technique des mandalas



## Principe :

Focaliser l'attention de la parturiente et du futur père sur une activité agréable

## Intérêts :

Diminution du contrôle

Modification du temps

Permettre le lâcher prise, favorable à l'avancée du travail

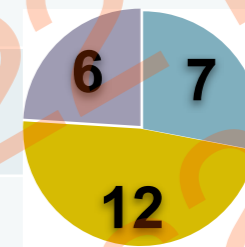




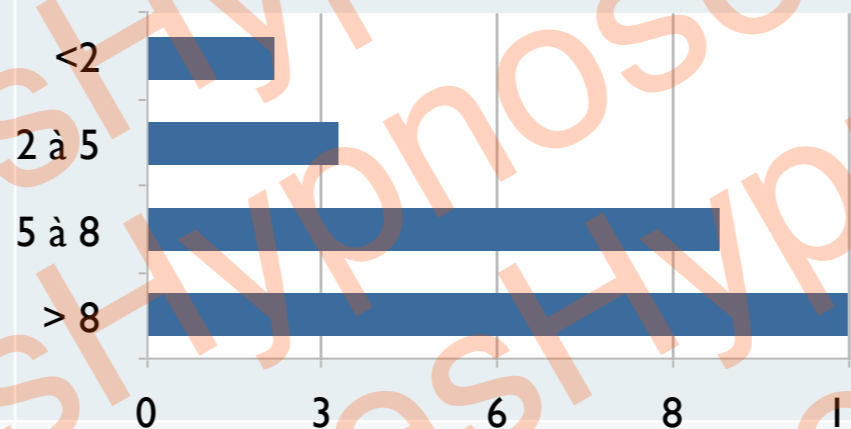
# Technique des mandalas

Enquête descriptive / 25 parturientes

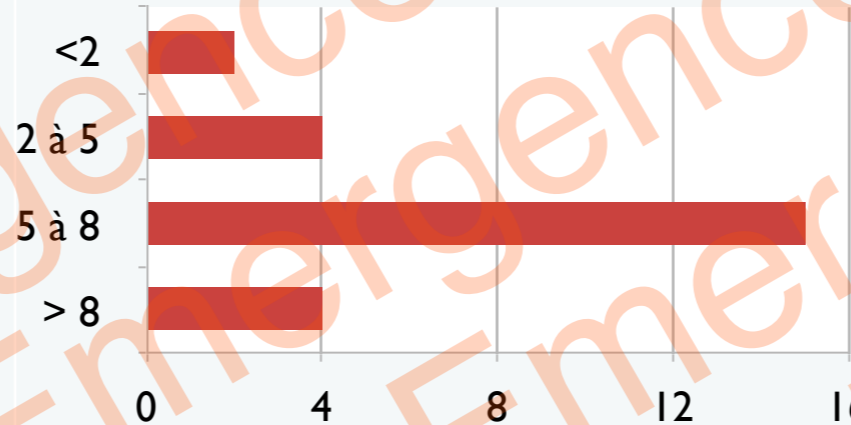
Surprise	25 (père et mère)
Agréable (note de 0 à 10)	>8 = 25
Qui l'a fait ?	7 le père seul - 12 les deux - 6 la mère seule
Modification du temps	25



Lâcher prise  
(note de 0 à 10)



Facilite la dilatation  
(note de 0 à 10)



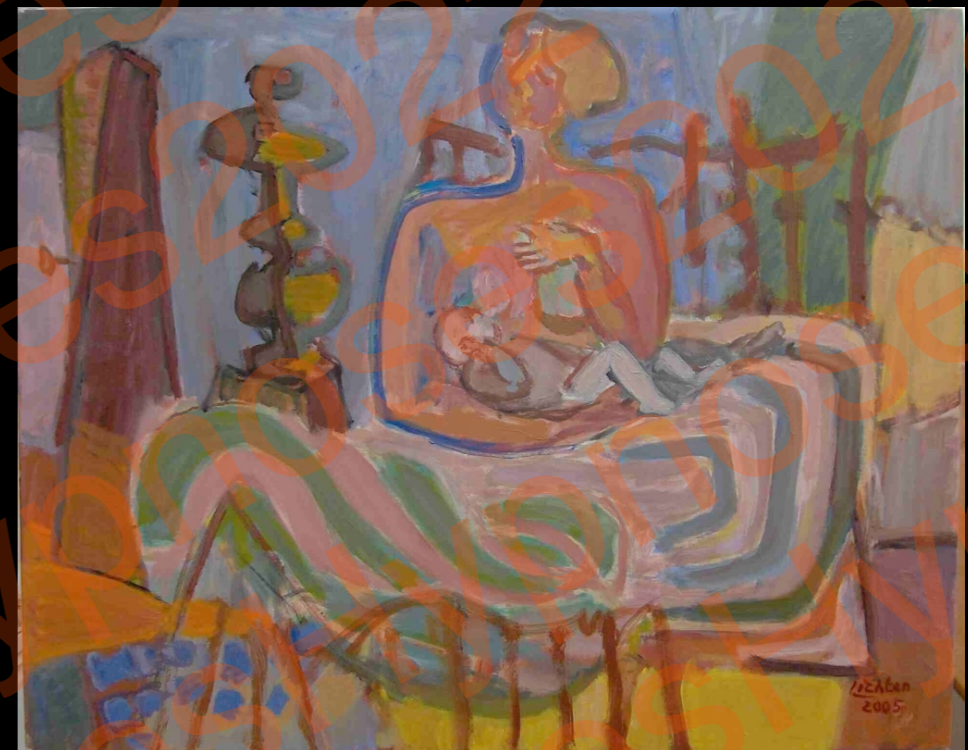
# Technique des mandalas

Donner une place au père

Dé-médicaliser la naissance

Modifier la perception du temps

Redonner un rythme propre à chaque femme, à chaque naissance.



# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant

Focalisation interne : respiration

Focalisation sensorielle : balancement

Focalisation suggestive : heure

Focalisation externe : mandalas

Focalisation externe : la règlette





# FOCALISATION

Simple dialogue focalisant

Focalisation interne : respiration

Focalisation sensorielle : balancement

Focalisation suggestive : heure

Focalisation externe : mandalas

Focalisation externe : la règlette

Focalisation externe : l'écran





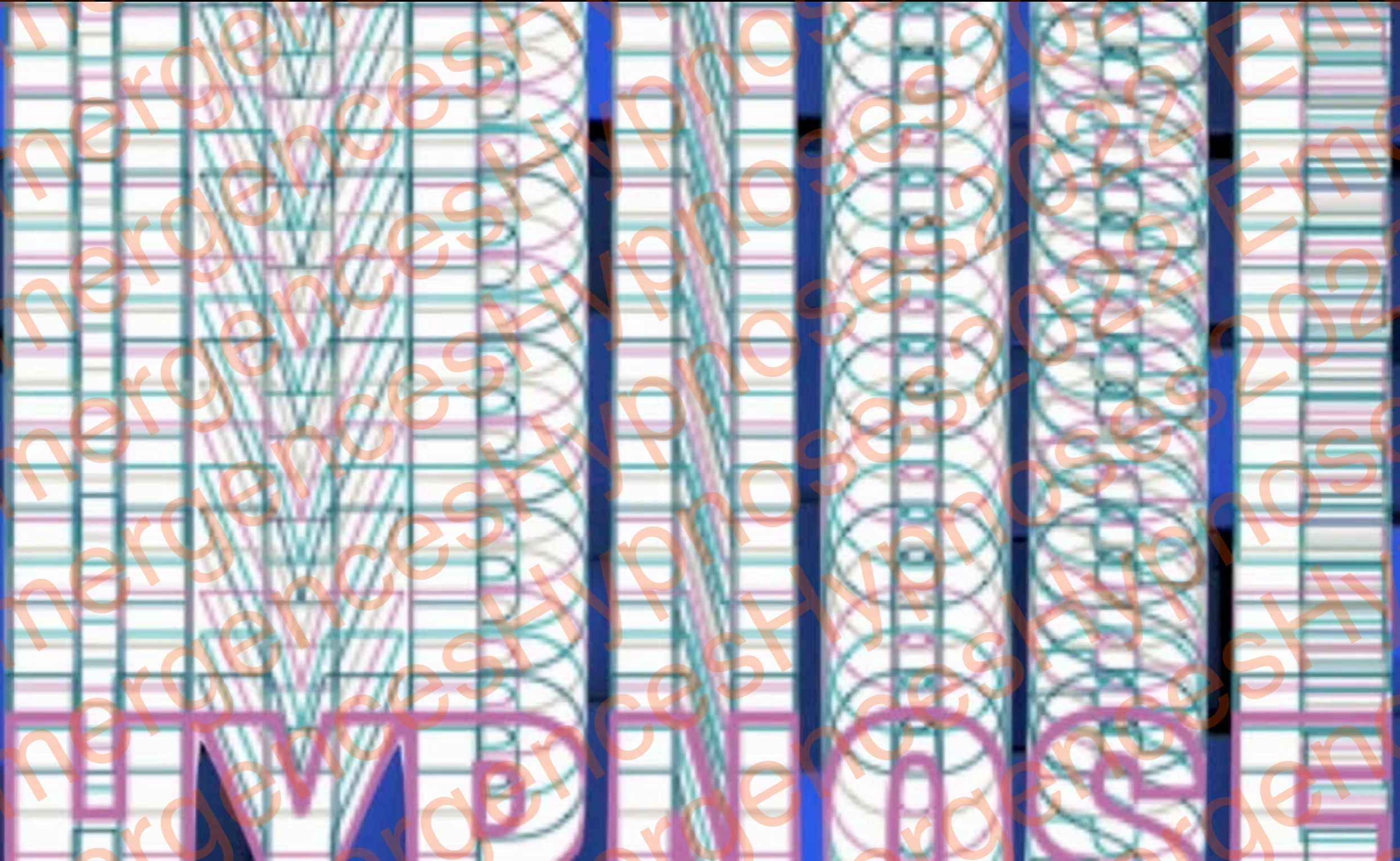
# CONCLUSIONS







Emergencesstyphonoses2022



# Soigner sa communication pour communiquer dans le soin



Merci de votre attention

