



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

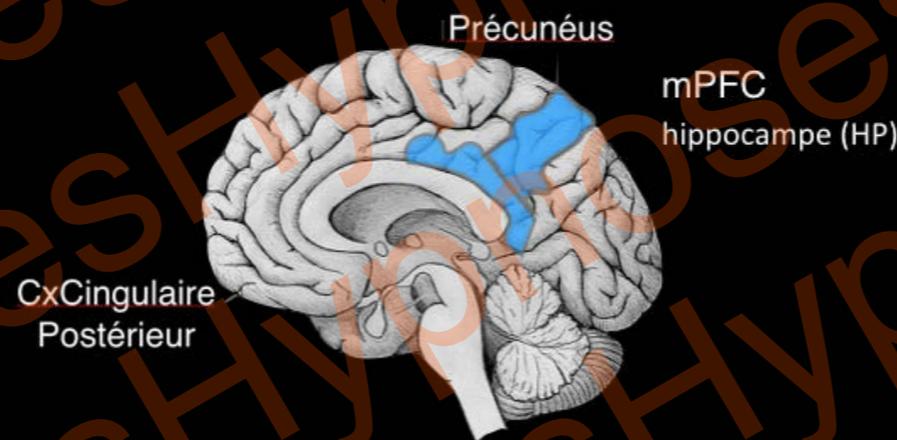
Rôles

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

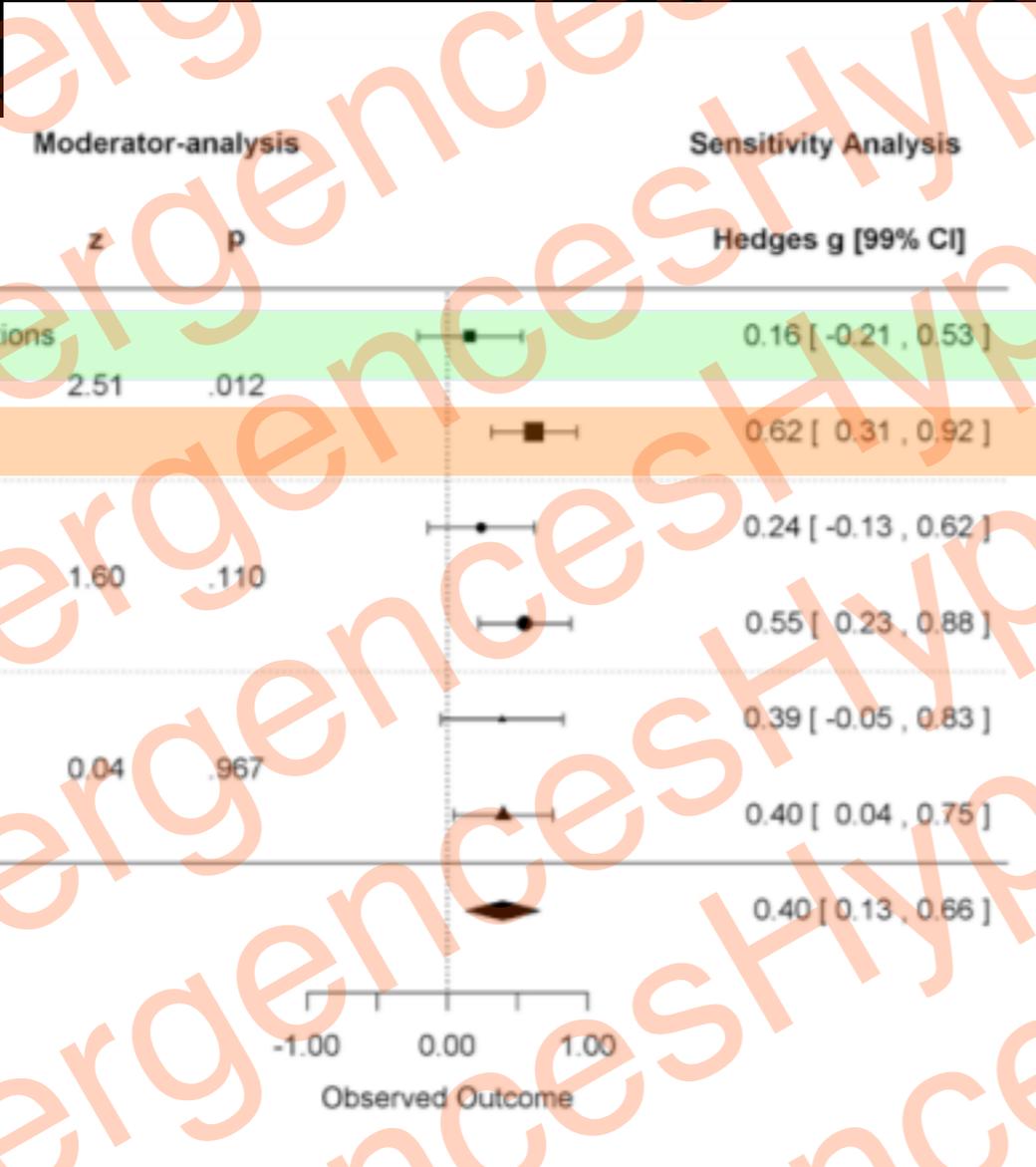


CONSCIENCE

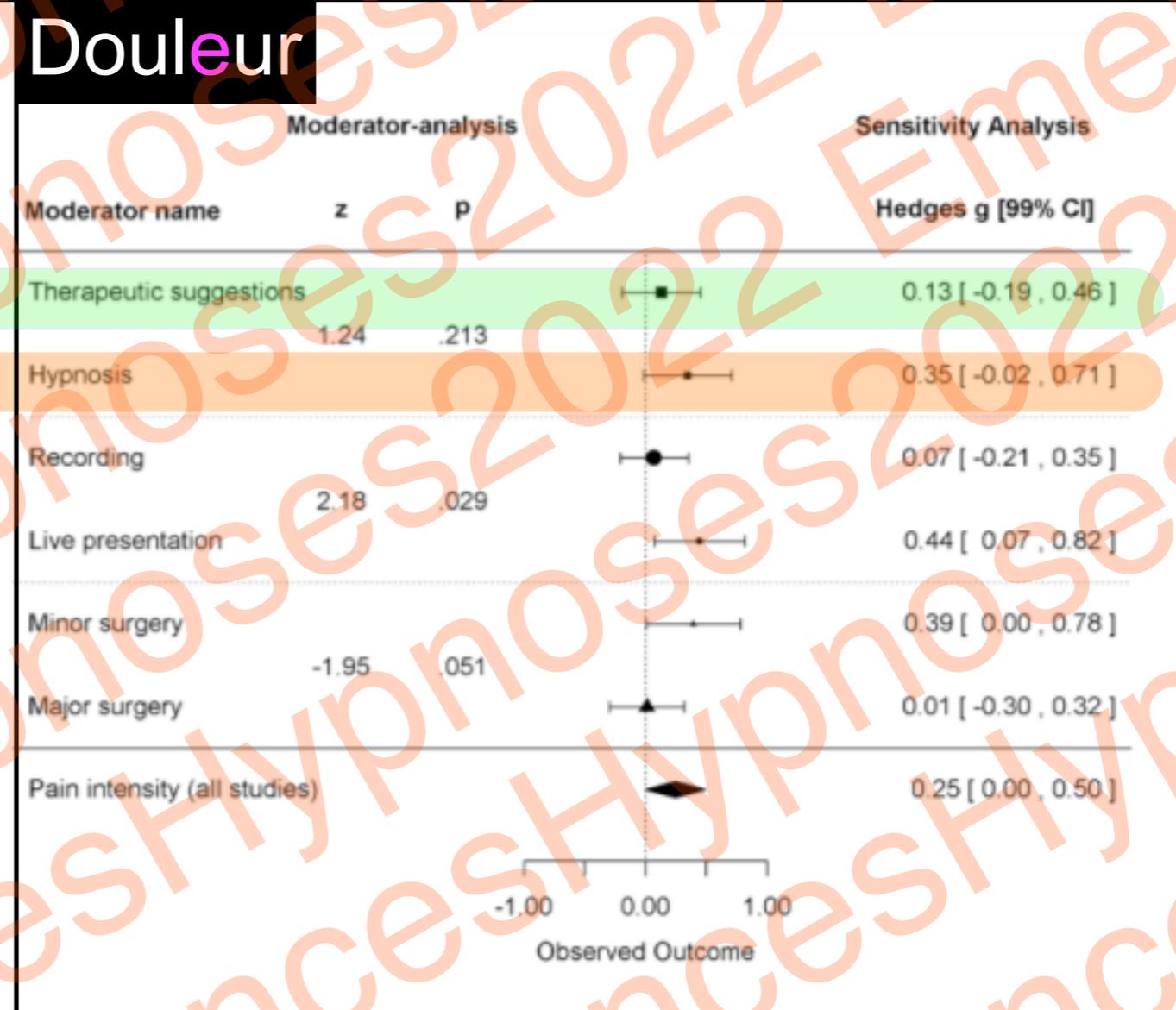
HYPNOTIQUE



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

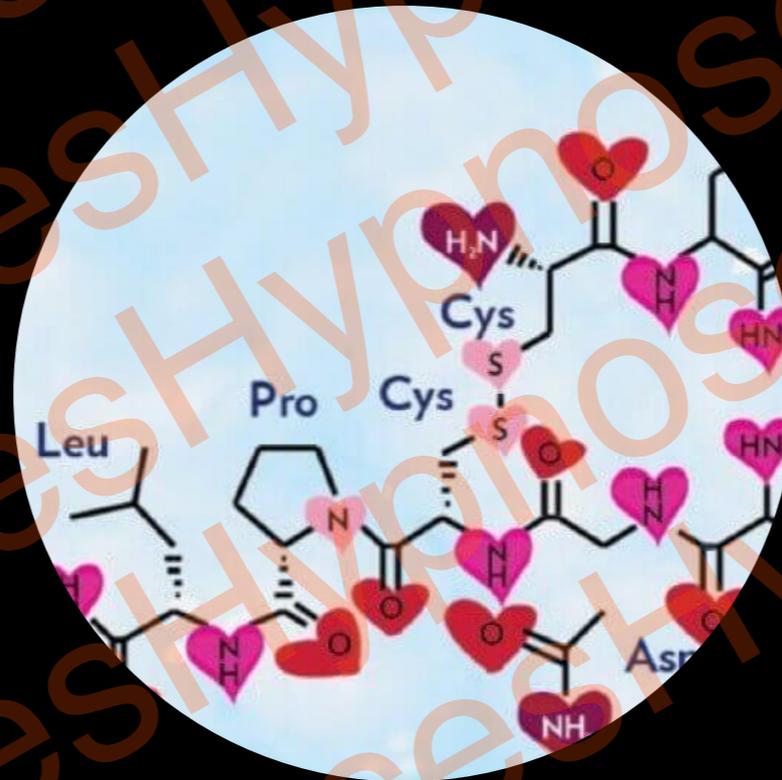
Jiang H,
Cortex 2017

LACHER PRISE

**Modifications de
l'interconnectivité**

**QUALITÉ DE LA
RELATION**

**CALME
SÉRÉNITÉ**



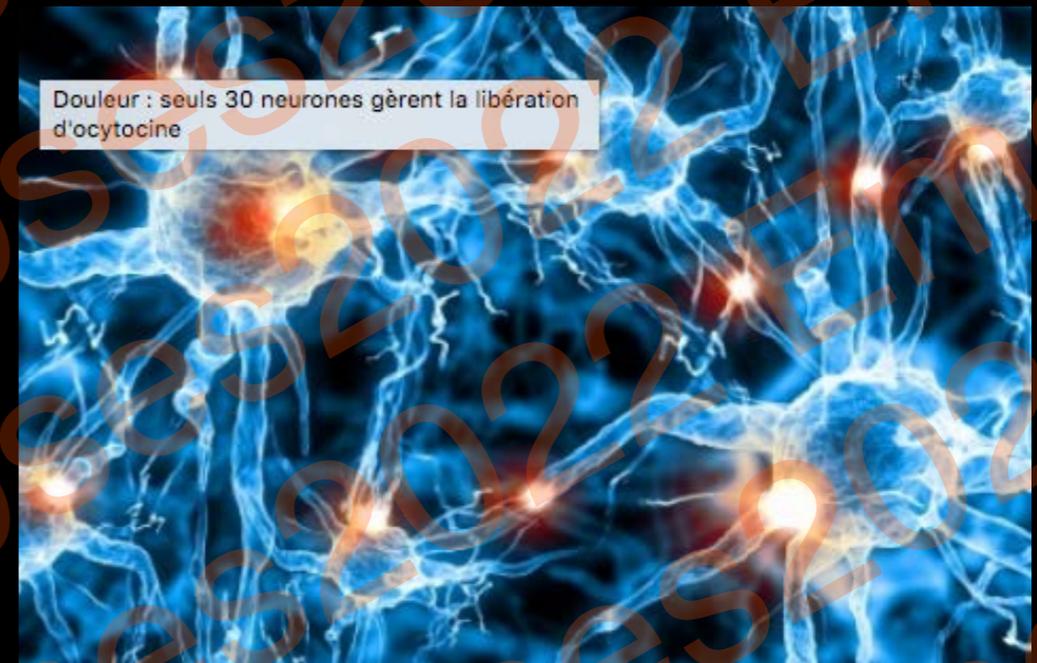
LACHER PRISE

OCYTOCYNE

Bryant RA
Psychoneuroendoc
rinology 2012

Eliana M Neuron
2016

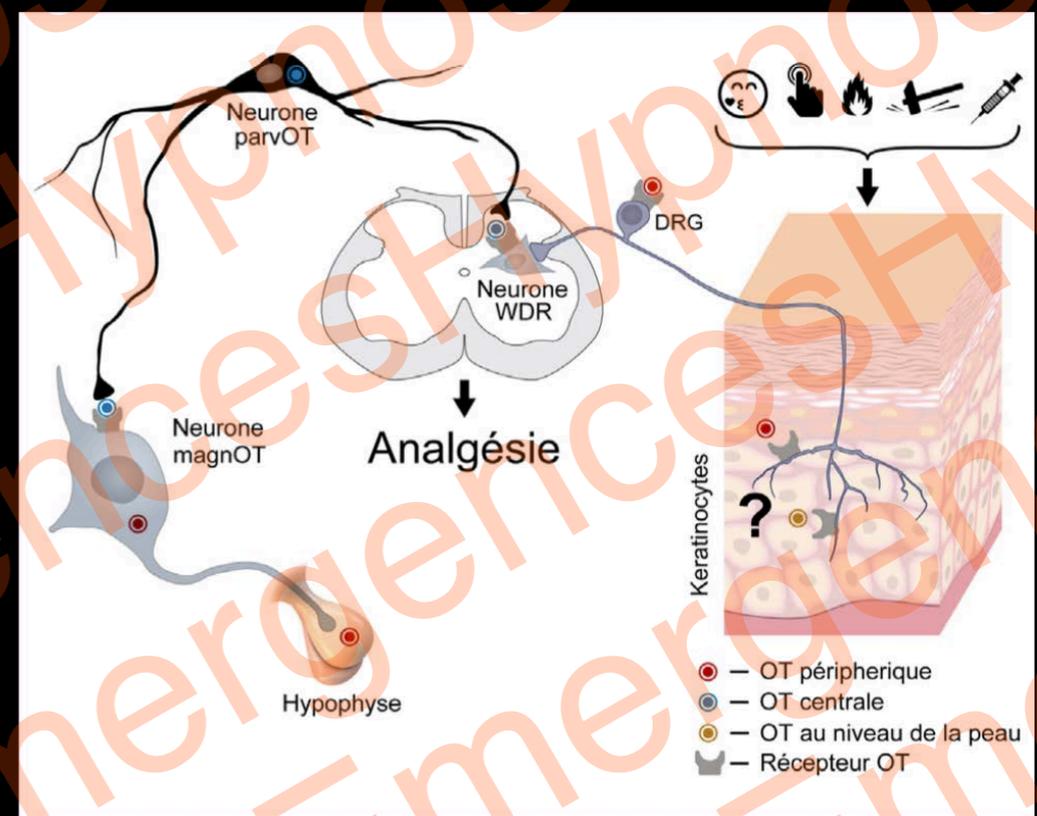
OCYTOCYNE



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

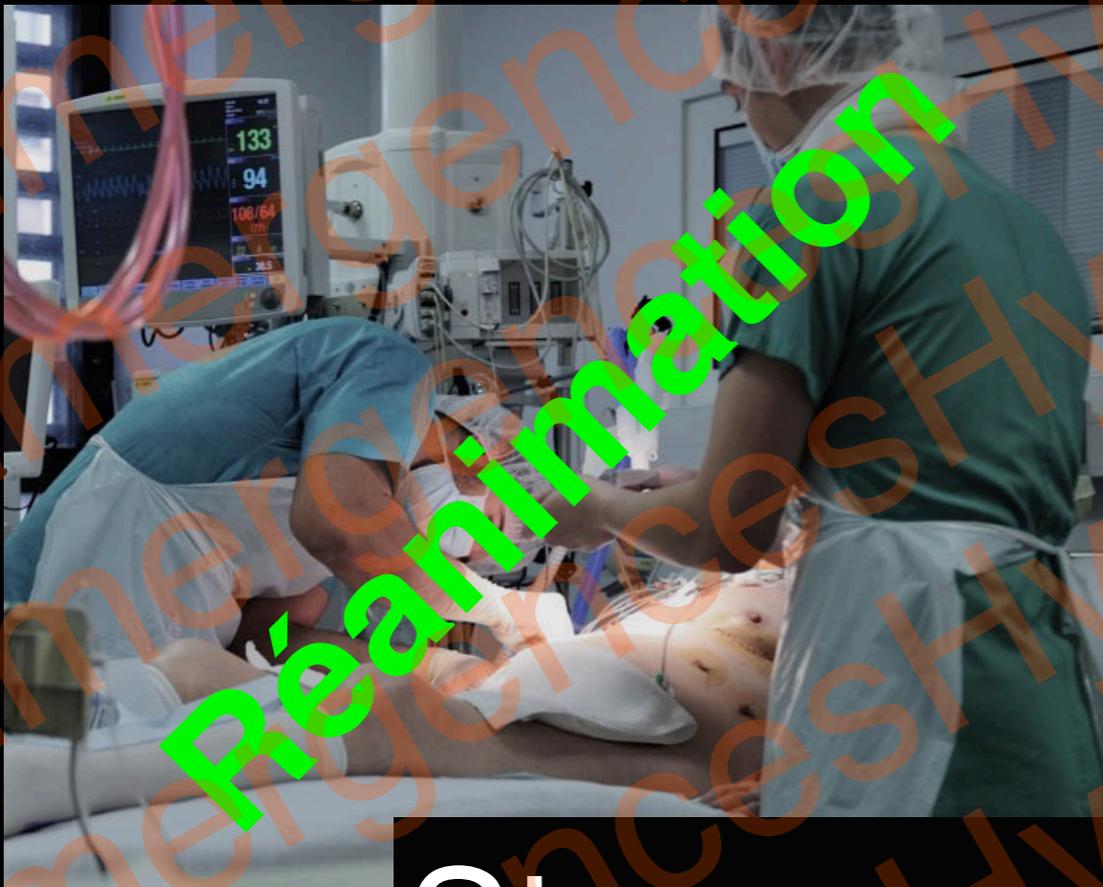
BJA

CLINICAL INVESTIGATIONS

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

A. M. Cyna^{1*}, G. L. McAuliffe² and M. I. Andrew¹

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

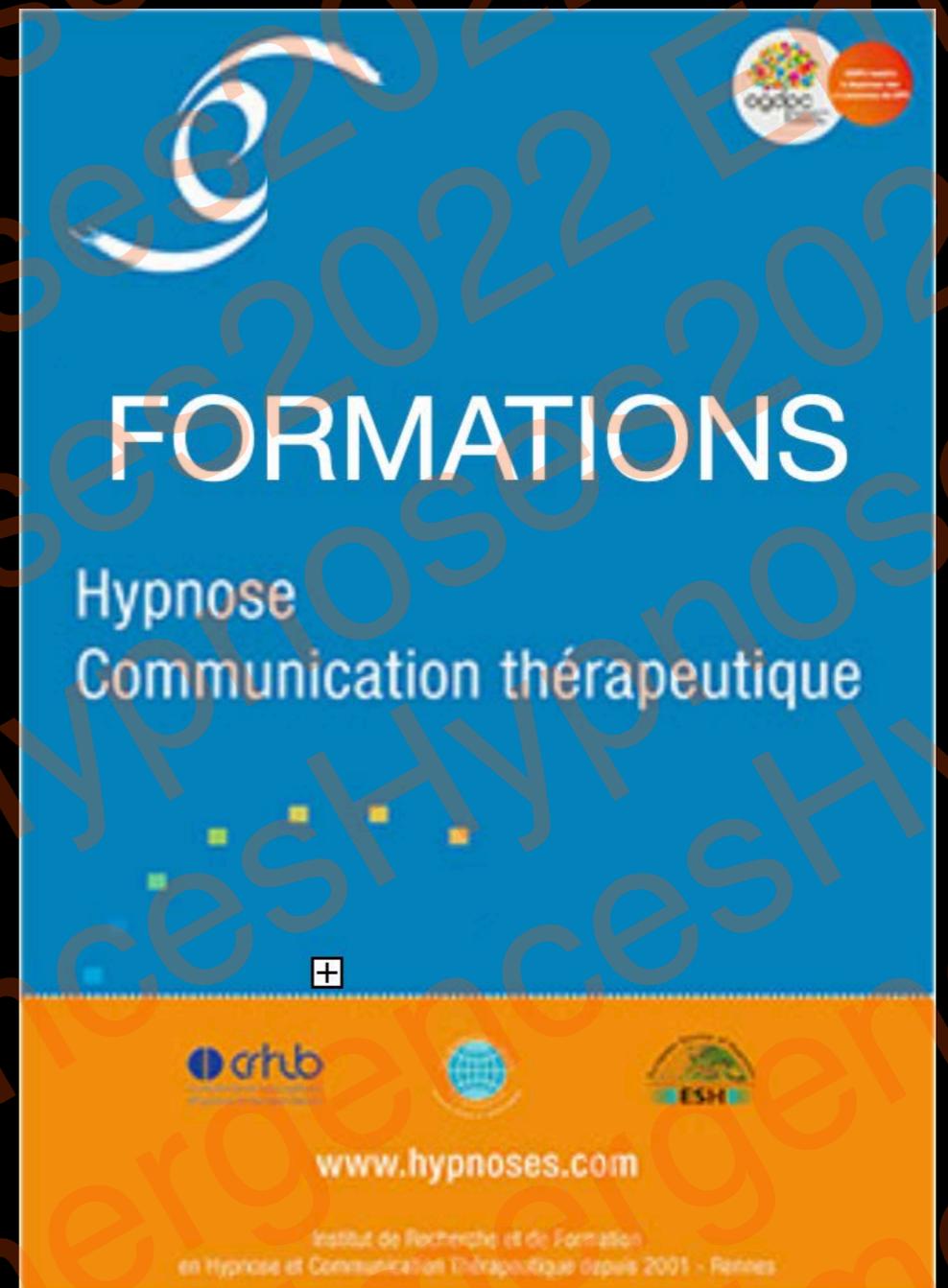
Attente de l'incision

Naissance

Délivrance et fermeture

Salle de réveil

Séjour



HYPNOSE

ET ECHO-ALR ?



Pièce de monnaie
Suivez la des yeux !

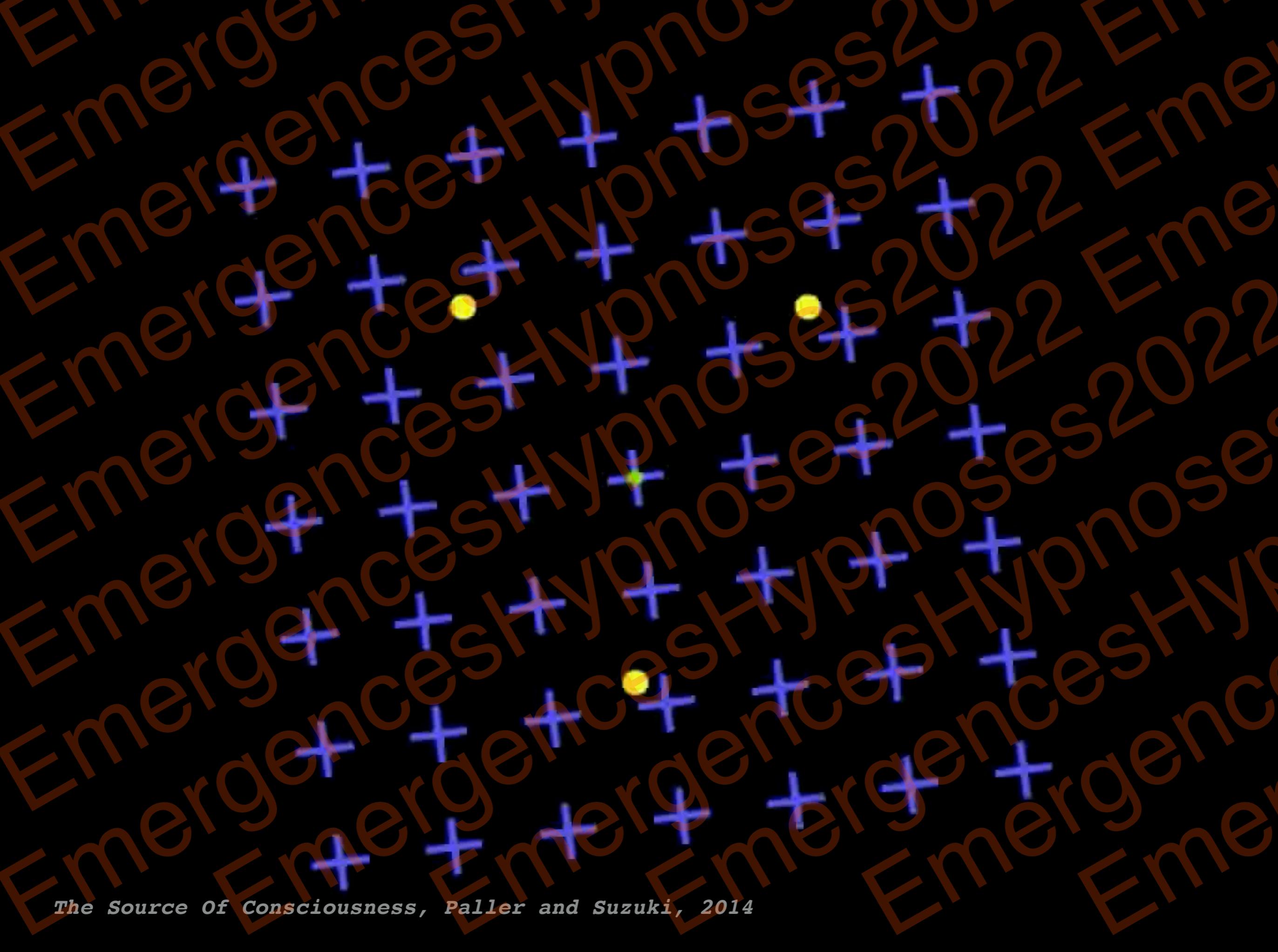
Focalisation de l'attention
modifie la perception de l'environnement.



PROJECTEUR ATTENTIONNEL

Limite la quantité d'informations repérables

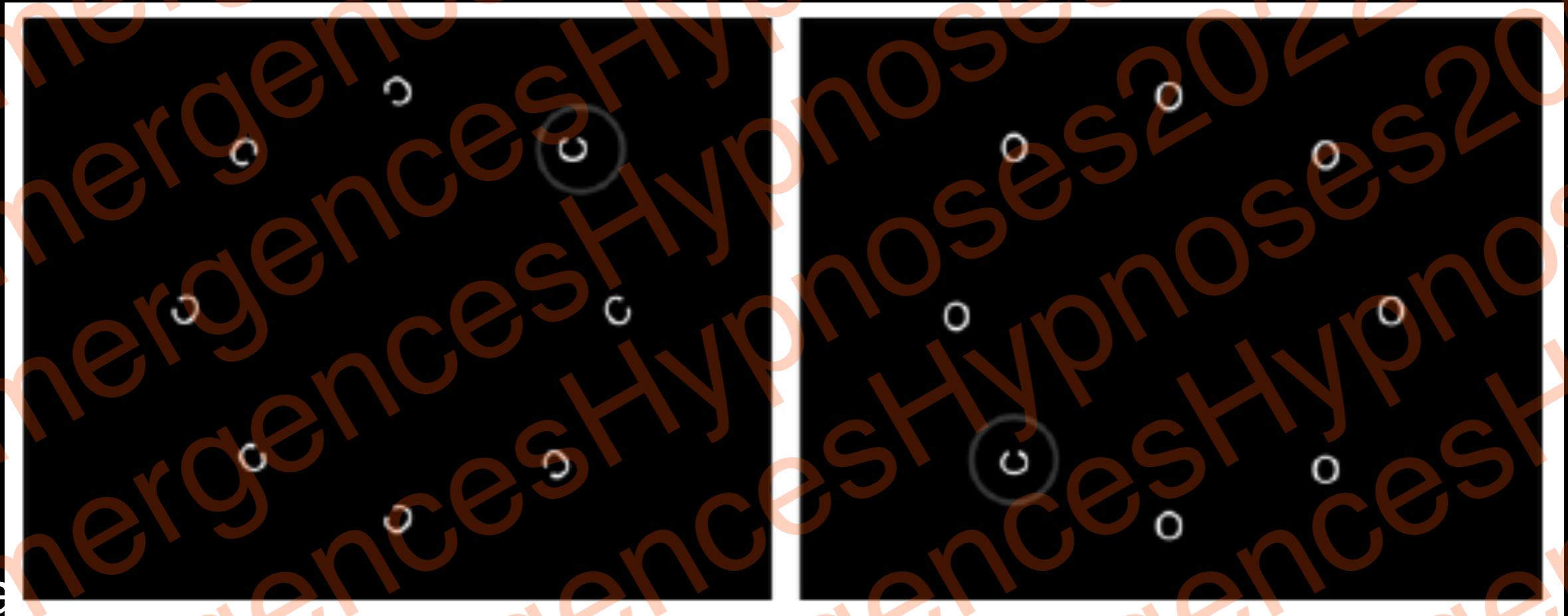
Projecteur sur l'élément observé et ignore
presque tout le reste.



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



HYPNOSE

CONVERSATIONNELLE



Hypnose conversationnelle

Techniques relationnelles

Techniques linguistiques

Focalisation

La synchronisation

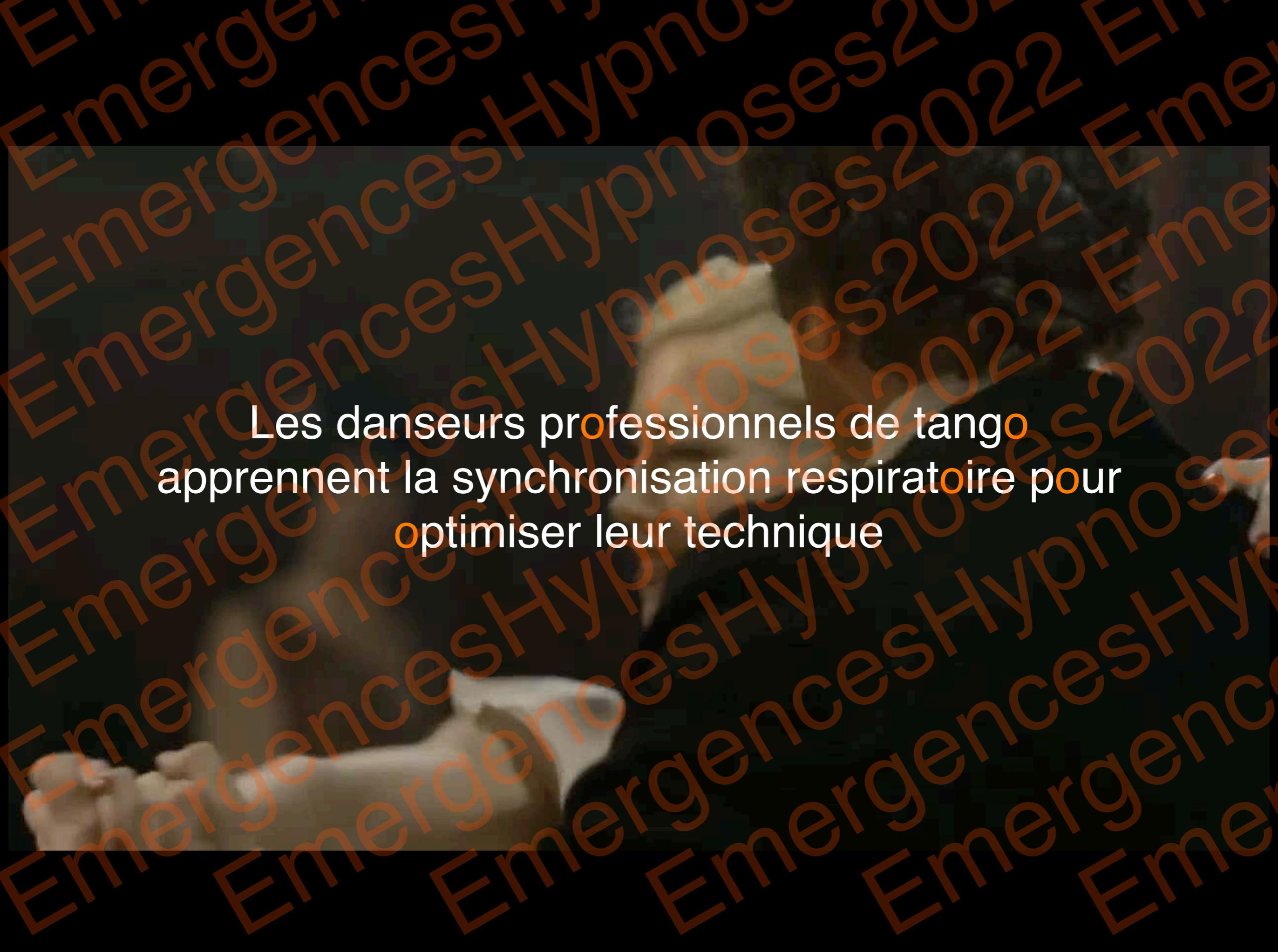
Mirroring



Des mots

Des gestes

De la respiration



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

La respiration

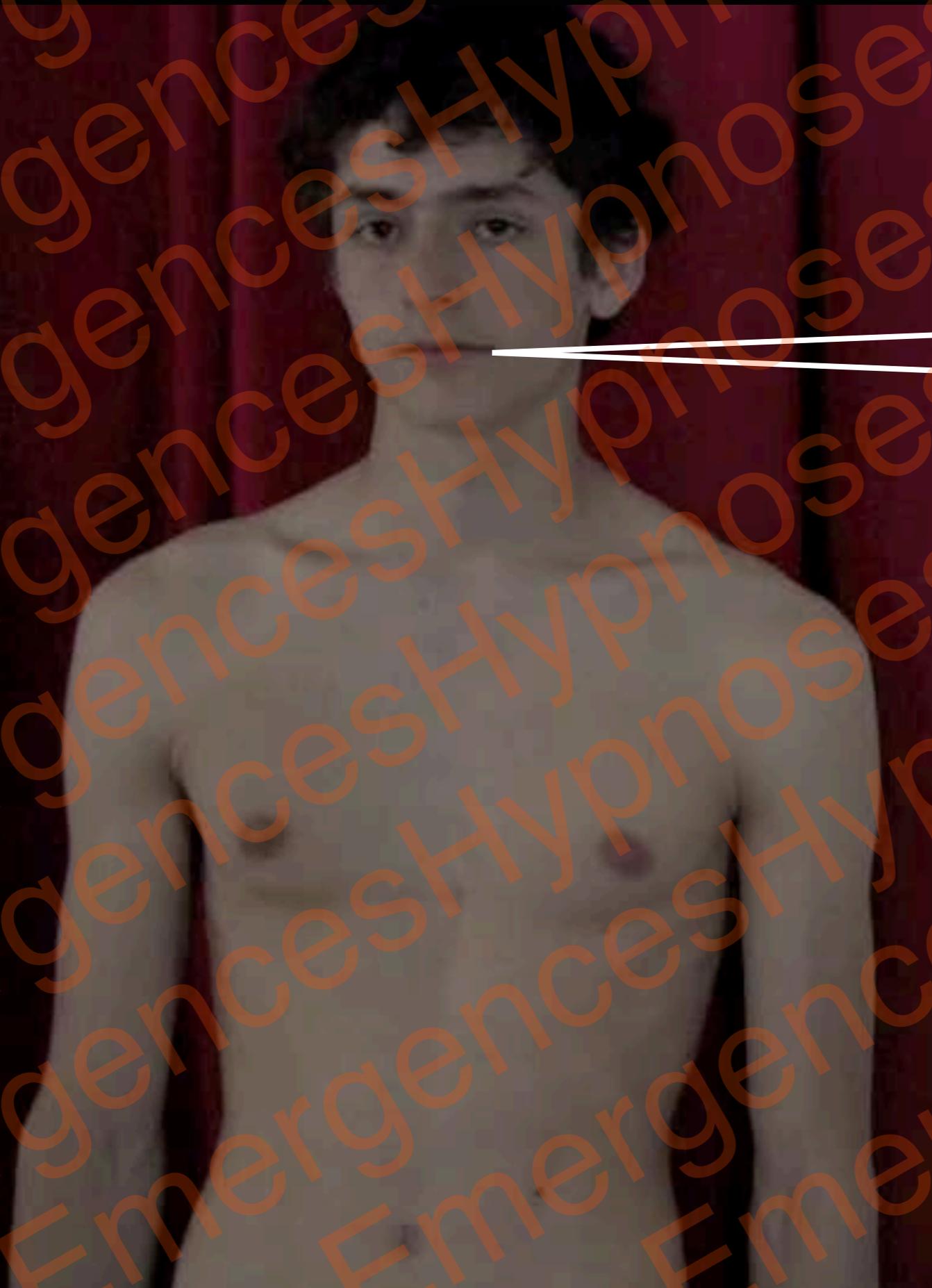
Technique de synchronisation respiratoire

Pacing

Pacing ?



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



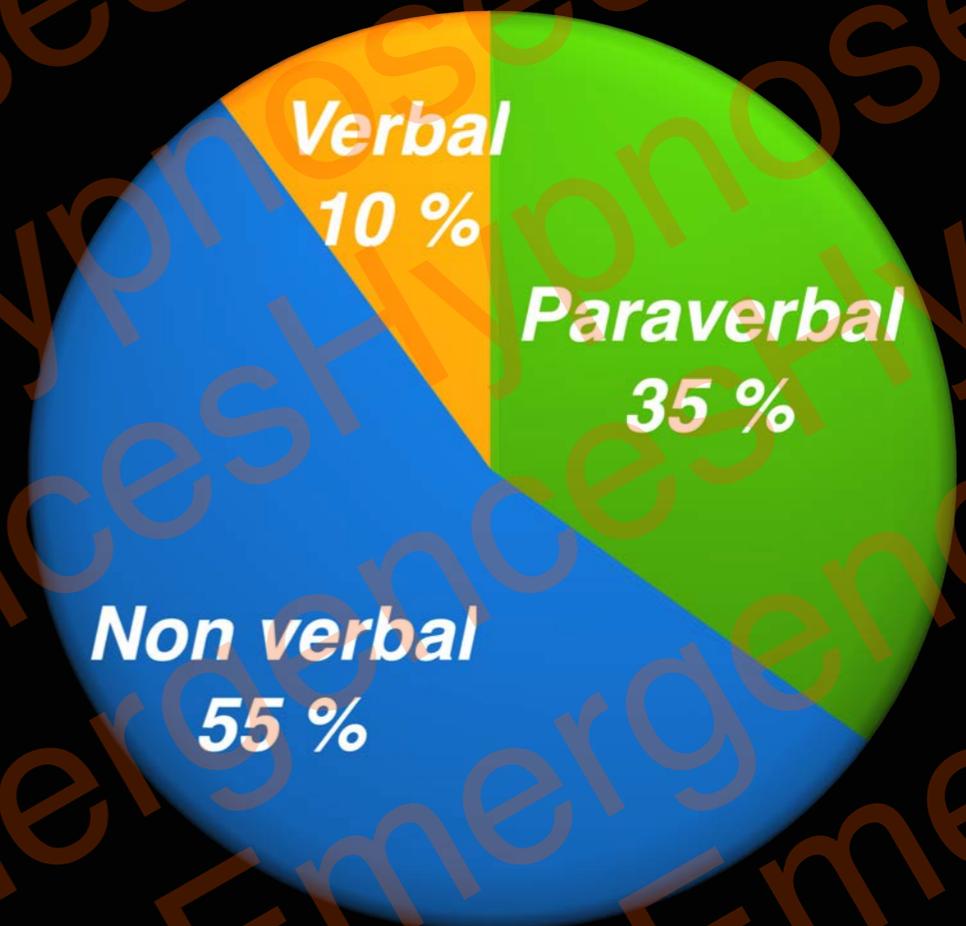
Technique à la fois verbale, paraverbale et non verbale

Respiration en même temps que le patient

Phrasé sur l'expiration du patient

Cassure du rythme

Césure indifférente



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 plateau et
la synchronisation
émotionnelle

Le pacing est un moyen souple de synchronisation



Le pacing est un moyen simple pour soulager

Diminuer le rythme respiratoire

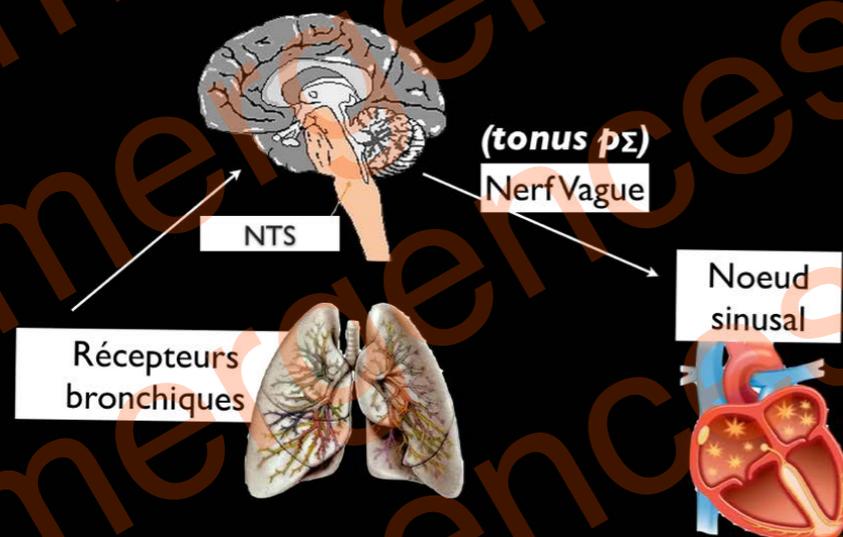


Activation Système para Σ



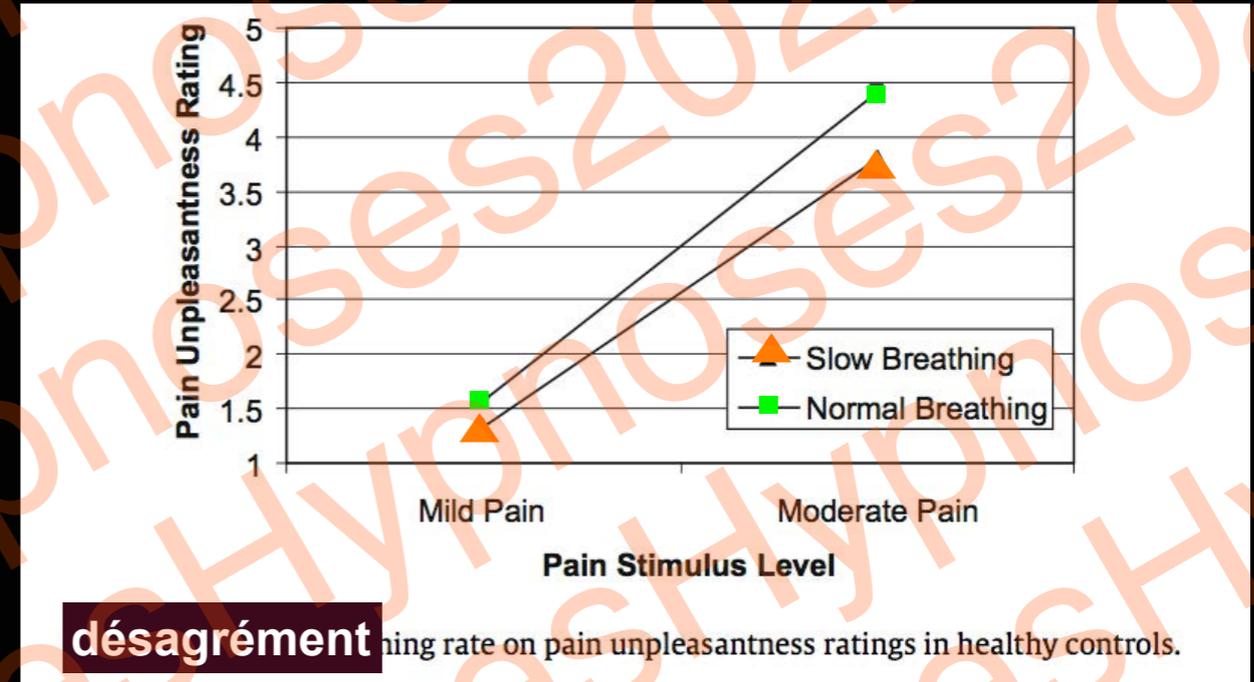
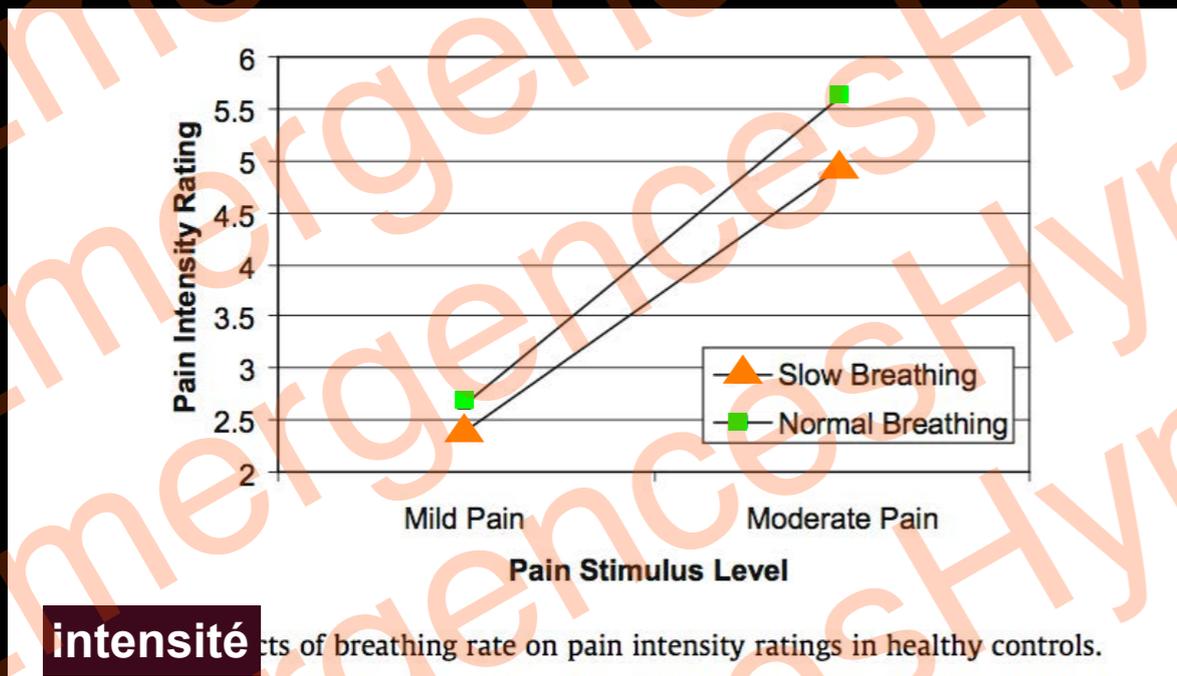
Diminution de la perception
douloureuse

La boucle réflexe p Σ



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

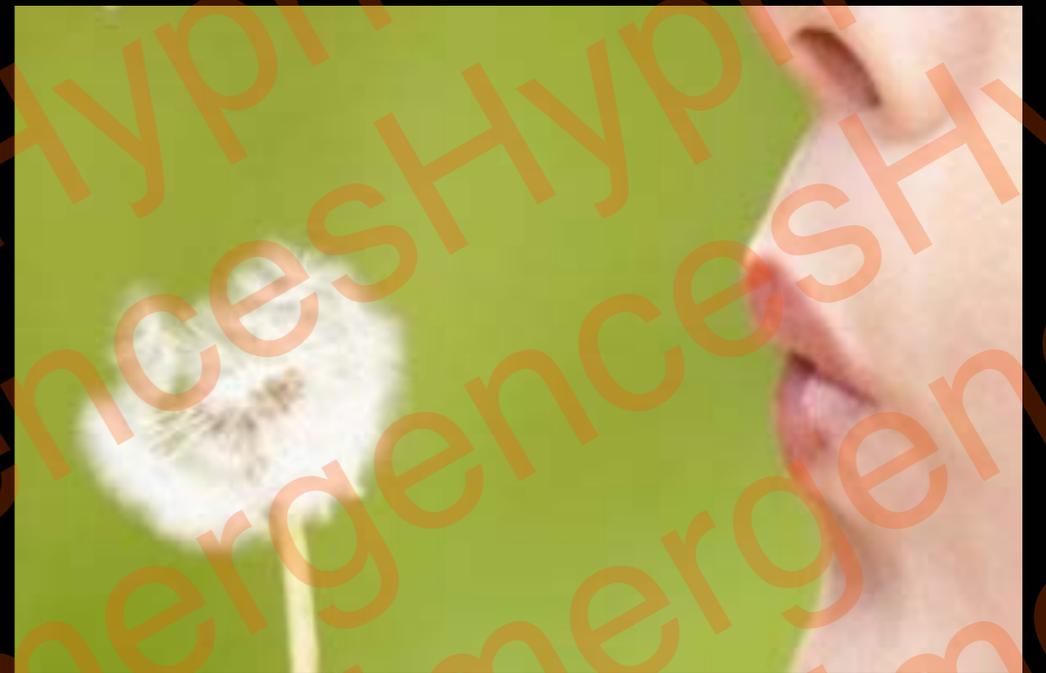


XERCICE

Un **thérapeute** - un **patient**

Face à face

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





XERCICE

Thérapeute	Patient
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 parlant que sur l'expiration	

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

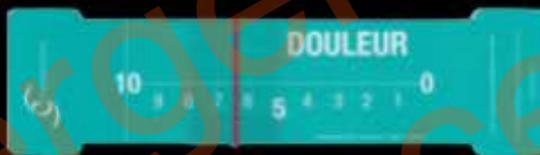
Négatif	Positif
N'ayez pas peur	Rassurez-vous
Je fais une petite piqûre pour anesthésier la peau	J'endorms la peau pour que ce soit plus confortable
Ne bougez pas !	Restez bien tranquille
Vous n'avez pas froid ?	Avez-vous assez chaud ?
Êtes-vous encore douloureuse ?	Êtes-vous suffisamment soulagée ?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

Pain vs comfort scores after Caesarean section: a randomized trial

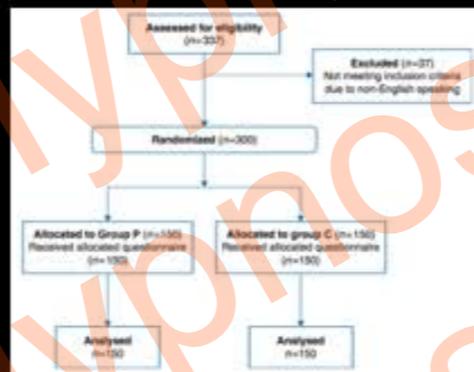
C. S. L. Chooi^{1,2}, A. M. White², S. G. M. Tan⁴, K. Dowling³ and A. M. Cyna^{1,2*}

1

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]

2

- «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



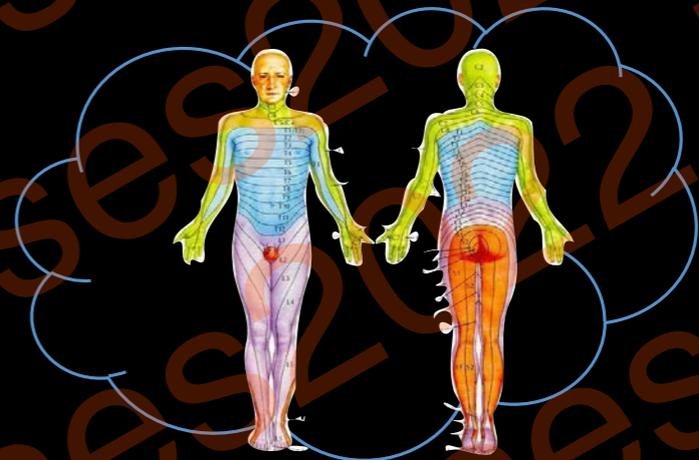
Une petite pince sur le doigt



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



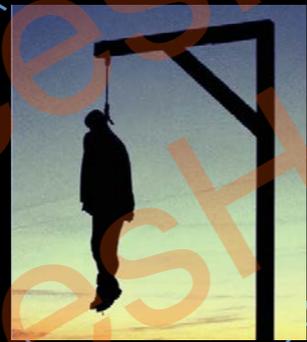
Mettez les **pi**eds dans les **é**triers



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

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

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

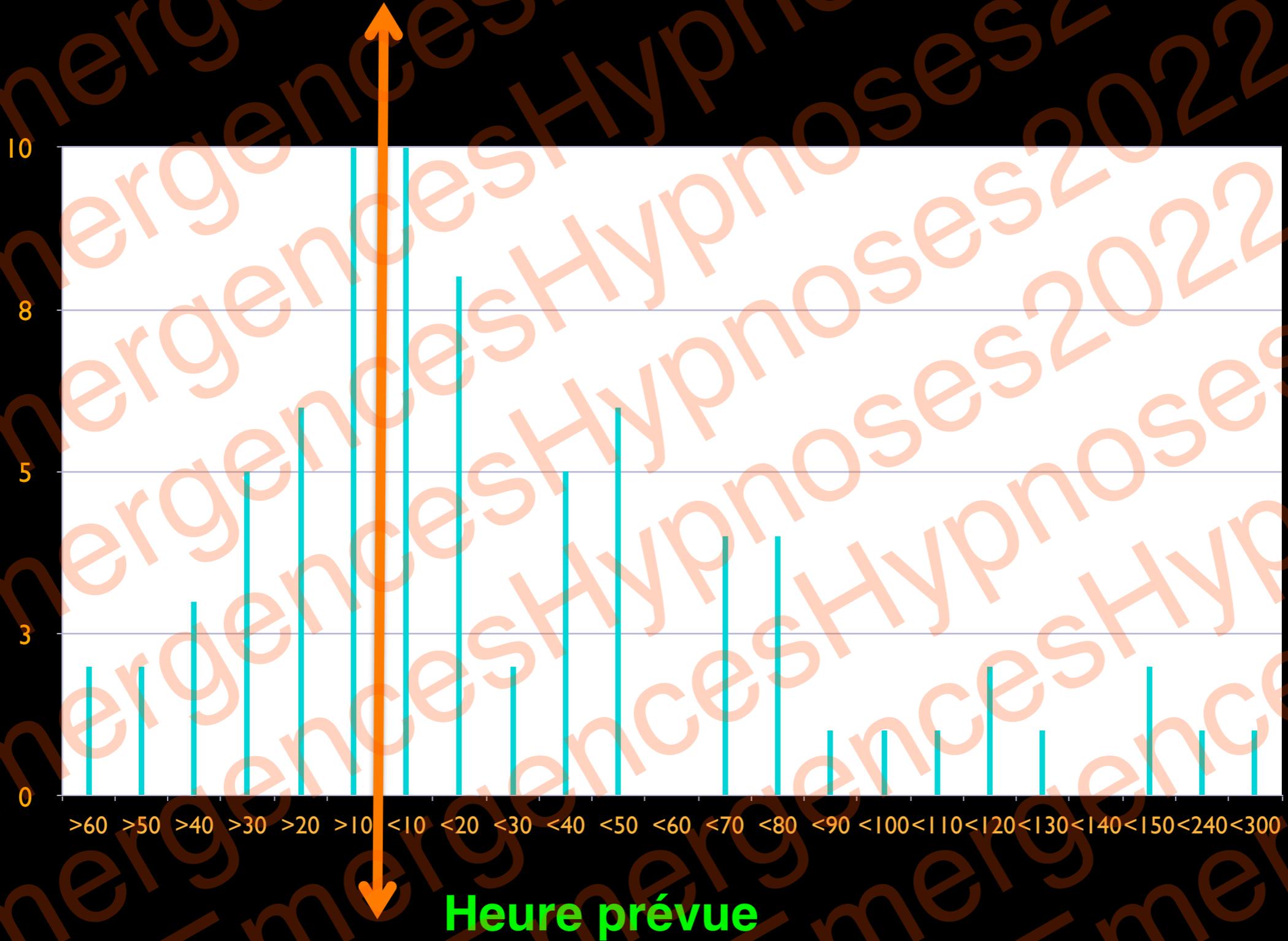
A quelle heure allez-vous accoucher ? (pas de réponse)

Courte transe hypnotique conversationnelle

A quelle heure allez-vous accoucher ? (réponse)

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

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

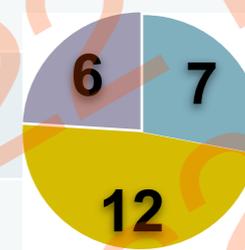
Permettre le lâcher prise, favorable à l'avancée du travail



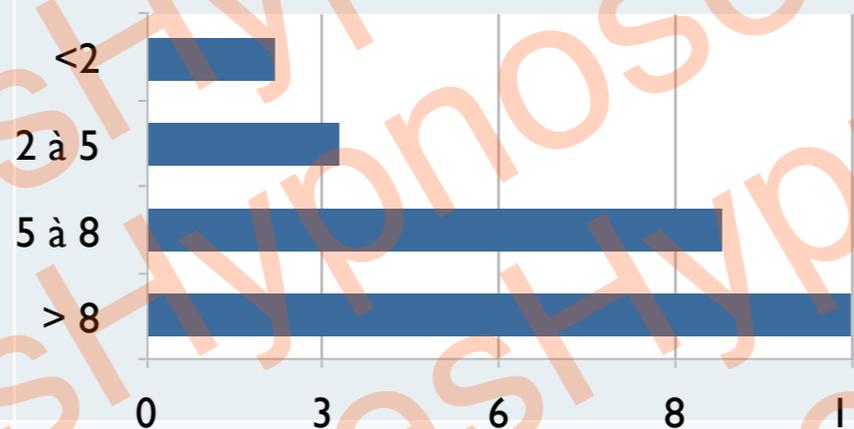
Technique des mandalas

Enquête descriptive / 25 parturientes

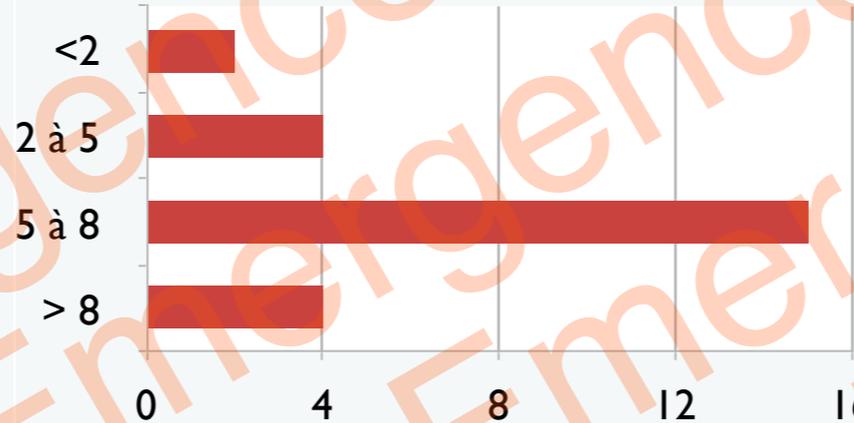
Surprise	25 (père et mère)
Agréable (note de 0 à 10)	>8 = 25
Qui l'a fait ?	7 le père seul - 12 les deux - 6 la mère seule
Modification du temps	25



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

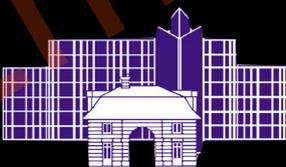
Focalisation externe : mandalas

Focalisation externe : la règlette

Focalisation externe : l'écran



CONCLUSIONS





Emergencesstyphonoses2022



Soigner sa communication pour communiquer dans le soin



Merci de votre attention

