



Malgré l'opération réussie et l'autohypnose, la professeure utilise un fauteuil pour éviter des douleurs à l'appui dans ses pieds.

## «On m'a implanté des électrodes le long de la colonne, sous anesthésie locale et autohypnose»

Claire-Anne Siegrist

une anesthésie locale et de l'autohypnose. Une première! Je me suis préparée en cinq minutes en m'imaginant marcher en forêt, m'adossant à un arbre, mon dos collé à l'écorce au moment où le chirurgien implantait chaque électrode. Les sensations désagréables devenaient des petites bêtes qui piquent et qui grattent. Cela a fonctionné à merveille. En évitant l'anesthésie générale, j'ai pu guider le chirurgien et les électrodes ont pu être implantées de façon tellement précise et individuelle que mes douleurs au repos ont quasi disparu. Plus besoin d'antidouleurs. Pour des raisons vasculaires, les douleurs à l'appui augmentent trop après quelques pas. Je me déplace donc en fauteuil roulant.

L'hypnose m'a permis de traverser ce désert de deux ans de douleurs neuropathiques. C'était une oasis dans le désert. Il y a eu un avant et un après. Ce vécu m'a conduite à développer avec la D<sup>re</sup> Adriana Wolff un grand programme de formation des soignants des HUG – que tous ont soutenu, y compris la Fondation privée des HUG et Children Action. La maladie m'a aussi rapprochée de l'humain, j'ai découvert que l'essentiel est ailleurs que là où on le cherche souvent. Je suis un autre médecin: plus ouverte à mes propres sensations, je perçois mieux celles des autres. Je voulais partager cela simplement, sans orgueil: lorsque j'ai été touchée par la maladie, j'ai réagi avec ce que j'étais. J'étais et je suis restée une chercheuse, pas plus douée que les autres, mais courageuse et très motivée à trouver des solutions. ●



les livres possibles, et en trois semaines de vacances, entre juillet et août, au chalet, j'ai appris le b. a.-ba de l'hypnose, m'entraînant plusieurs heures par jour. Jusqu'au moment où, alors que rien ne marchait et que j'avais toujours tellement mal, j'ai senti mon bras se lever en réponse à une suggestion imagée de ballons multicolores. Mon cerveau n'avait pas écouté mes pensées négatives. Il avait répondu à la suggestion. Ce qui compte, c'est l'entraînement.

Pour retrouver de la sérénité, de l'énergie et gérer les frustrations du quotidien. Pour les choses plus lourdes, plus profondes, je continue avec ma thérapeute. En avril 2018, je me suis fait opérer à Lugano, on m'a implanté des électrodes de neuro-modulation le long de la colonne vertébrale, avec une petite batterie qui leur envoie des impulsions et interrompt la transmission de la douleur qui monte des jambes vers le cerveau via la moelle épinière. A la dernière minute, j'ai proposé au chirurgien de remplacer l'anesthésie générale par

nière plus intensive, avec les soins infirmiers, sur l'ensemble des sites. «Quatre infirmiers sont au bénéfice d'une formation reconnue, précise Jeannette Portmann, porte-parole de l'établissement. Dix-huit soignants sont également formés à l'hypnose mais ne disposent pas de mandat officiel pour pratiquer, pour des raisons de dotation. La communication thérapeutique, elle, est enseignée à l'ensemble du personnel.»

**Neuchâtel** A l'Hôpital neuchâtelois, Patrick Hasler, médecin-chef adjoint au département d'anesthésiologie, est le seul médecin formé auprès de l'Institut romand d'hypnose suisse (IRHYS). «Les premiers patients au bloc datent de 2017», explique-t-il. L'hypnose est ainsi pratiquée à l'Hôpital neuchâtelois principalement en anesthésiologie et à la maternité. «Nous avons une consultation tous les quinze jours, essentiellement dans le secteur du traitement de la douleur. Nous développons aussi la communication auprès des médecins traitants du canton. Il existe un groupe hypnose composé d'une vingtaine de personnes provenant en grande partie de l'obstétrique, qui s'intéresse fortement à la formation. Ce qui devrait être mis en place prochainement.»

**Valais** L'Hôpital du Valais a introduit la pratique de l'hypnose thérapeutique depuis plus d'une décennie. D'abord dans le Valais romand, dans le domaine de la psychiatrie, et voilà quatre ans dans tous les domaines cliniques. «Près de 150 soignants, médecins, psychologues, infirmiers, techniciens en radiologie, phytothérapeutes et ambulanciers ont été

formés à ce jour, énumère le professeur Eric Bonvin, directeur général. Une formation de base accueillant une trentaine de participants se déroule chaque année et tous les professionnels formés bénéficient d'une formation continue. Ce même programme de formation débute au Centre hospitalier du Haut-Valais dans le courant de l'année 2020.

**Jura** L'Hôpital du Jura est le seul hôpital cantonal romand à ne pas avoir implanté l'hypnose actuellement. «Nous allons démarrer un projet concernant l'hypnose dans le cadre de notre prochain plan d'action 2020-2022. Rien de concret pour l'instant, concède l'établissement, si ce n'est la volonté de mettre en place cette nouvelle prestation.»

### 4 Quelles sont les spécialités concernées?

Tous les domaines de la médecine sans exception peuvent bénéficier de l'apport de l'hypnose. La communication thérapeutique, qui remplace les suggestions négatives par des termes positifs et aidants, permet par exemple de réduire la douleur et l'angoisse.

### 5 Existe-t-il des limites à la pratique?

«Pendant que je suis en intervention sous hypnose, je dois rester près du malade. Je ne peux rien faire d'autre.» Pour l'anesthésiste Patrick Hasler, une des limites de la pratique de l'hypnose se situe dans le financement de cette technique et les ressources en effectif. D'autres contraintes existent: «Tout ce qui empêche la mise en relation et le travail à

partir du monde interne du patient», explique Adriana Wolff. Un délire en phase active, une démence, une surdité, l'absence de maîtrise de la langue parlée par le soignant, par exemple.

### 6 Quels sont les résultats obtenus?

«Moins d'anesthésie, c'est moins de dosage, moins d'effets secondaires à la fin de l'intervention et une sortie plus rapide de l'hôpital, s'exclame le spécialiste de l'Hôpital neuchâtelois. Et surtout: on est acteur de son traitement, donc on le subit moins. Moralement, c'est un atout immense.» Les études montrent aussi que l'hypnose bénéficie autant aux soignés qu'aux soignants. Ces derniers découvrent ainsi une nouvelle manière d'accompagner les patients dans leur détresse et rendent aux sujets un rôle actif dans la gestion de leurs propres perceptions.

### 7 Et demain, quels sont les grands projets?

La ville de Morges accueillera début mars prochain le deuxième colloque romand d'hypnose hospitalière et, en août, le 15<sup>e</sup> congrès européen d'hypnose se tiendra à Bâle. Pour la professeure Chantal Berna, le défi aujourd'hui est de savoir comment financer des interventions qui se sont montrées économiques et valides, mais que le système tarifaire suisse ne valorise pas. «Les effets de l'hypnose sont prouvés, l'étape suivante est de questionner les barrières à l'implémentation et de se battre pour les soulever!» ●

## Pour l'amour de la nature



Commandez notre guide testamentaire «Pensez d'ores et déjà à demain» ou contactez-moi.



Pro Natura, Nathalie Schaufelberger,  
Dornacherstrasse 192, 4053 Bâle  
Tél. 061 317 92 26  
nathalie.schaufelberger@pronatura.ch  
support.pronatura.ch/legs



## CHERS BÉBÉS, SOYEZ LES BIENVENUS!

HIRSLANDEN  
CLINIQUE CECIL

Samuel – 29 octobre 2019 – Famille Aellen, Les Giettes  
Alicia Victoria Elisabeth – 31 octobre 2019 – Famille Bonaviri, Féchy  
Gaspar – 31 octobre 2019 – Famille Miguel, Attalens  
Lena – 2 novembre 2019 – Famille Defago, Saint-Saphorin-Morges  
Charlie – 4 novembre 2019 – Famille Xicola-Liotard, Lausanne

HIRSLANDEN baby

Nous adressons nos sincères félicitations aux heureux parents et les remercions de leur confiance. L'équipe de la Maternité Cecil. [www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch), [www.hirslanden.ch/lausanne](http://www.hirslanden.ch/lausanne)