


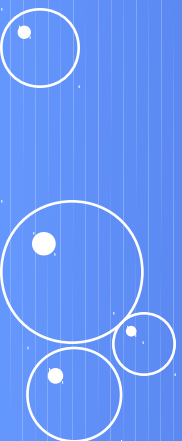

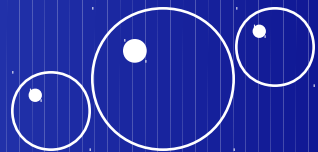


Techniques hypnotiques en pédiatrie

MOREAUX Thierry
IFH MARS 2011



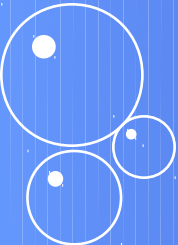

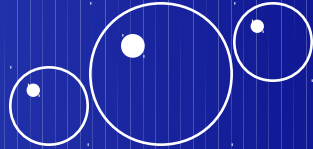


Distraction

- 
- La **distraction** utilisée dans le cadre de l'analgésie peut se définir comme « l'action de détourner l'esprit d'une occupation ou d'une préoccupation : faire diversion ».
- 
- 
- 



Distraction

- **distraction passive** (par exemple, regarder un dessin animé)
 - **distraction active** (par exemple, compter sur ses doigts ou réaliser un dessin).
- 
- 
- 
- 
- 

Indications


- Soins douloureux :
 - ponction lombaire
 - aspiration de moelle osseuse
 - prélèvement sanguin
 - points de suture aux urgences
 - réductions de fracture
 - pansements diverses
- Enfants drépanocytaires

Indications

- Phobies de aiguilles :
 - En endocrinologie (enfants diabétiques)
 - Autres services
- Douleurs chroniques :
 - Maladie de Crohn
 - Maladies inflammatoires
 - Maladies immunologiques



Adapter la communication à l'âge


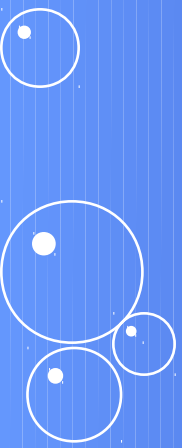

- 0 à 2 ans : bercement; tétine, chanson
 - 2 à 4 ans : parler à l'enfant à travers son jouet ou doudou favori, raconter une histoire, souffler des bulles
 - 4 à 6 ans : raconter une histoire, souffler des bulles, faire « comme si »
 - 6 à 11 ans : parler de son endroit favori (chambre etc.) raconter une histoire... regarder les nuages etc.
 - 11 à 18 ans : parler de son endroit favori, son sport etc
- 



Techniques utilisées

- **Respiration** :


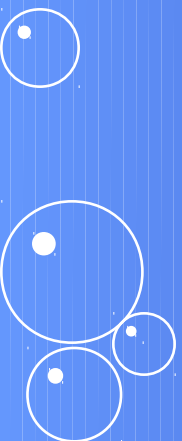

- **Les bulles de savon :**

- technique remarquable et efficace beaucoup utilisée en pédiatrie dès le jeune âge
 - l'enfant peut souffler les bulles si il est en âge de le faire et les regarder.
 - ce moyen permet à l'enfant de détourner son attention lors de phobies en rapport avec un soin douloureux.
- 
- 
- 



Techniques utilisées (1)

- Respiration

- **gonfler un ballon** : technique permettant à l'enfant de :
 - se concentrer sur sa respiration
 - modifier la perception de sa douleur
 - diminuer son degré d'anxiété lors d'un soin douloureux (prélèvement sanguin..)
- 
- 
- 

Techniques utilisées (2)

- **Respiration :**
 - **Souffler très fort à travers la douleur :** va aider l'enfant à :
 - détendre son corps
 - se concentrer sur sa respiration
 - évacuer ses peurs
 - faire disparaître sa douleur par magie.

Étude et résultats


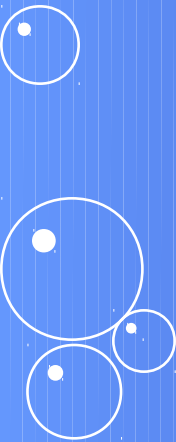

- **étude randomisée** ouverte (SANDER 2002) concernant 30 enfants et jeunes adultes de 10 à 19 ans lors d'une **ponction lombaire** évalué l'effet de la distraction versus prise en charge pharmacologique.
- Tous les patients ont été évalués avec l'EVA. Dans le groupe distraction, l'auto-évaluation était de 7/10 et dans le groupe contrôle de 9/10.

Étude et résultats

- **Une étude randomisée (GUPTA D, AGARWAL A 2006) réalisée auprès de 75 enfants de 6 à 12 ans divisés en 3 groupes confirme l'intérêt de la distraction lors d'une ponction veineuse.**
- **Dans cette étude, souffler dans un ballon pendant 20 secondes réduit la perception de la douleur de façon plus efficace que de presser une balle de caoutchouc. La douleur a été évaluée avec l'échelle des visages ou l'EVA.**



Techniques de distraction

- **la lecture** : une technique de distraction qui plait aux enfants, lire en visualisant des illustrations correspondantes permet de détourner l'attention.
- 
- 
- 

Techniques de distraction

- **Les dessins animés, la télévision** : certains enfants sont plus visuels et préfèrent être passifs en visionnant un bon film ou un dessin animé
 - Permettent :
 - de détourner leur attention
 - de se concentrer sur autre chose que leur douleur ou leur anxiété.

Techniques de distraction


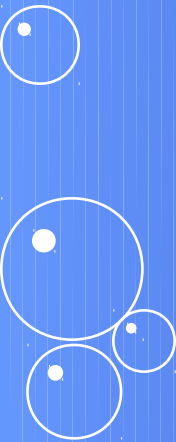

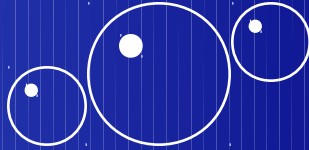
- **La musique, le chant** : certains bébés sont très sensibles à la musique, aux chansons qui les apaisent. La musique doit être adaptée à l'âge de l'enfant et à ses goûts.
 - très bons supports pour gérer une phobie, une anxiété ou une douleur.,
 - Les parents sont de très bonnes ressources et connaissent très bien les chansons que leur enfant aime
 - Participation active des parents.

Techniques de distraction

- **Les comptines, les contes** : certains enfants sont plutôt auditifs et aiment les contes
 - adaptés à l'âge de l'enfant et à ses goûts
 - le but est de dériver l'attention de l'enfant
 - attrayants (ton de la voix, créativité..)

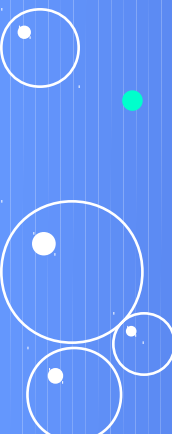

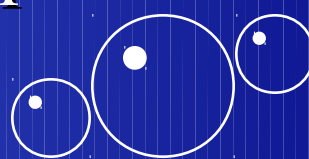


Techniques de distraction

- **Manger une cerise :**
 - déguster
 - savourer
 - regarder la cerise
 - la détailler (forme, couleur...)
- 
- 
- 
- 



Définition hypnoalgésie

- **L'hypnoalgésie** consiste à utiliser l'intérêt de l'hypnose pour prévenir et limiter la douleur lors de certaines situations douloureuses : au cours des soins, en pré, per et post-opératoire.
 - Dans le contexte de soins répétés, le sujet peut s'entraîner à l'**autohypnose**, c'est à dire à se mettre lui-même en état hypnotique.
- 
- 
- 



L'hypno analgésie

Comment ça marche?



En lien avec la physiologie

- Composante sensori discriminative
 - Composante émotionnelle
 - Composante cognitive
- 
- 
- 

Préambule

« Bulle relationnelle »

- Prêter une attention particulière
- Partir des préférences de l'enfant
- S'appuyer sur ses compétences propres, le connecter avec ce qu'il sait faire



Problématique

- Soins douloureux = hyper focalisation « négative »
- 
- L'état hypnotique décale la personne de la réalité sensorielle et émotionnelle du soin

L'induction



Se centrer pour se décentrer

La focalisation

La dissociation

- Être ici et ailleurs



La métaphore




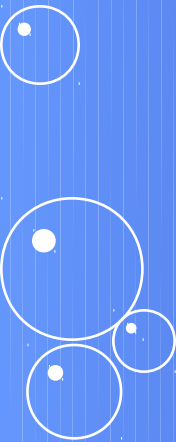

Moduler le volume

Modeler sa douleur





La confusion


- Proposer de curieuses suggestions
 - Pas forcément de sens : déstabilise
 - Des nombres dans le désordre
 - Les doigts ...
- 
- 
- 

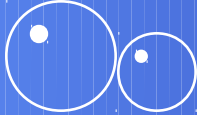
Autres exemples

- Suggestions centrées sur la réinterprétation de la sensation douloureuse
- Suggestions centrées sur l'analgésie ou la substitution sensorielle :
 - Gant magique
 - Appliquer une pommade magique


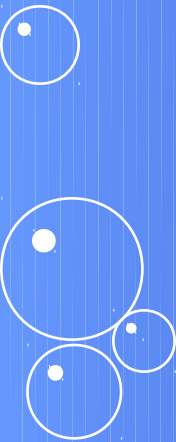

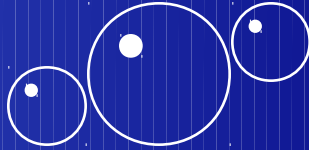


Hypnoanalgésie

- Quelques exemples :
 - Nager avec les dauphins (AMO)
 - Pistolet à eau (soins de brûlure)
 - Les barbe à papa (AMO)
 - Vacances à la plage (douleur chronique)
- 



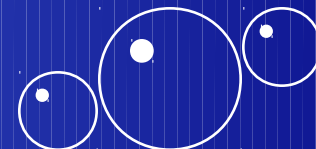
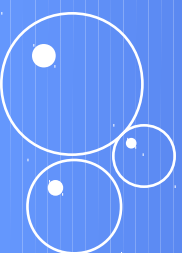
Trucs et astuces à adapter à chaque patient

- Garder un contact : visuel et/ou tactile (tenir la main)
 - Quand on commence une séance aller jusqu'au bout quoi qu'il arrive!!! : « ne pas revenir sur le soin »
 - Au moment du geste douloureux, être présent à 100% dans l'accompagnement hypnotique quitte à « saturer de paroles » l'enfant de façon à occuper sa pensée
 - Distraction et techniques hypnotiques auprès des enfants, deux approches similaires et pourtant différentes
- 
- 
- 
- 



Les mots à utiliser

Petit exercice ...
Concentrez-vous sur la consigne:




Maux usuels / Mots

- N'aie pas peur ⇒
- Ça ne va pas faire mal ⇒
- Je pique et je te préviens ⇒
- Rassure toi, je serais auprès de toi tout le temps du soin
- C'est pas évident ce que tu vis
- Ici on fait ce qu'on a à faire pendant que c'est le moment pour toi de rester bien concentré sur ce que je te dirais, tu pourras par un signe que tu auras choisi, me faire savoir si cela ne va pas (tenir la main ou signe de tête)

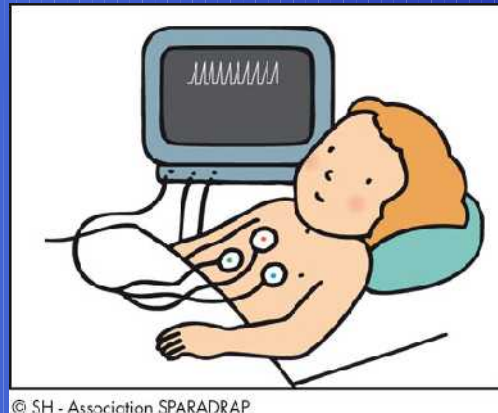


Quelques pistes ...

- Intonation et rythme de la voix
 - Choix des mots (portée positive)
 - Utilisation de la suggestion
 - Dissociation
 - Lieu refuge
 - Action motrice
 - Synchronisation
 - Adjonction médicamenteuse
- 


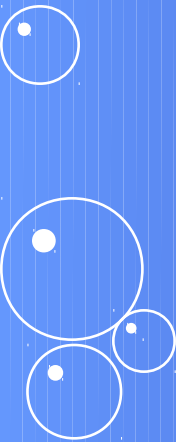

Changer de perspective

- Devenir ACTEUR
- Héros de l'histoire




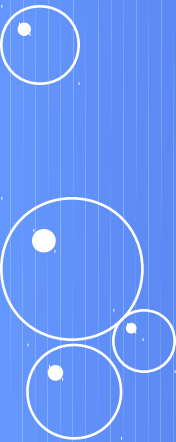

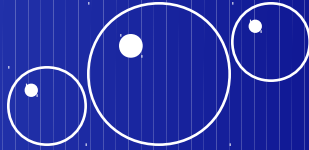


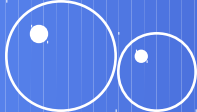
Les inévitables

- Réassurance
 - **Tonalité** de la voix adaptée
 - Eviter certains mots
 - Lieu de sécurité (safer save)
- 
- 
- 


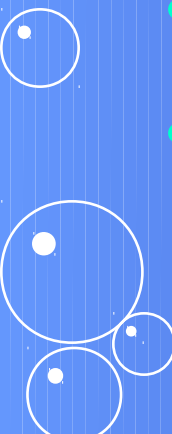

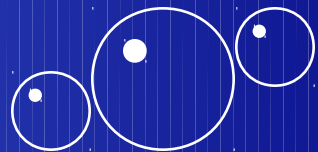


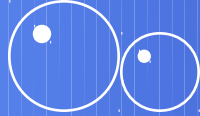
L'auto hypnose

- S'appuyer sur ses propres ressources
 - Faire Suggestions post hypnotiques
 - Rechercher l'autonomie
- 
- 
- 
- 



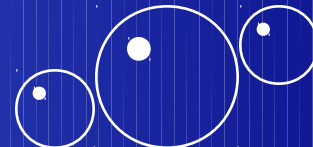
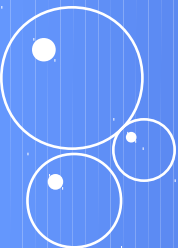
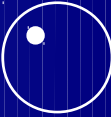
Éléments facilitant l'utilisation de l'hypnose

- Formation à la technique
 - La prise de contact initiale avec l'enfant, quelques minutes avant le geste douloureux (lien de confiance)
 - L'adhésion de l'équipe soignante
 - La créativité en restant dans le monde de l'enfant
- 
- 
- 
- 




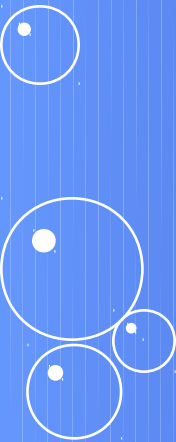

Les limites de l'accompagnement par l'hypnose

- En situation de crise, le lien de confiance est difficile à installer
- Conditions non favorables (contexte, nombre de personnes)
- Soins trop douloureux (traitements antalgiques non adaptés)
- Personnel mal à l'aise avec ces techniques





Conclusion

- Ces différentes techniques sont des moyens complémentaires aux traitements médicamenteux classiques dans la prise en charge des différentes douleurs (aiguë, chronique, soins palliatifs...).
 - L'hypnose contribue à ce que les soins soient vécus de façon différente :
 - un outil ludique
 - les perceptions douloureuses sont atténuées.
- 
- 
- 

Conclusion

- Oser
- Créativité
- Conviction
- L'utilisation de ces pratiques seront d'autant plus efficaces qu'un maximum de soignants y sera formé.

– UTILISEZ LES SANS MODERATION

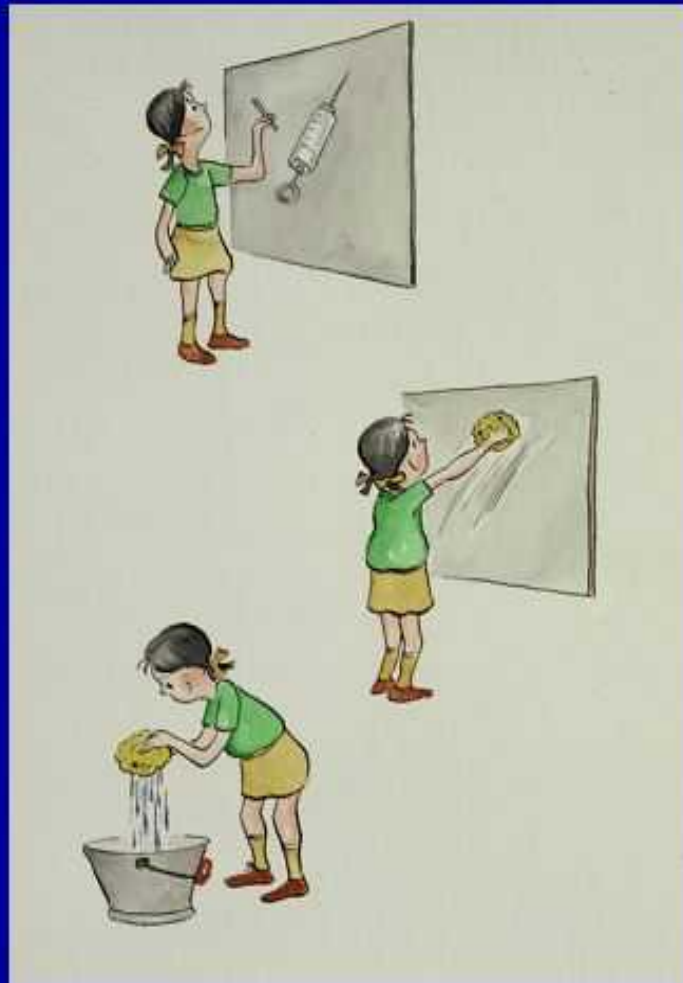
Peur de l'anesthésie

J'ai toujours peur de ce qui peut arriver. La pire des choses c'est le masque. Quand je suis prête je me mets en hypnose.



Je leur dit d'injecter le médicament lentement ou vite et de mettre le masque en dernier quand je dors. Je peux leur parler jusqu'au dernier moment car je ne suis pas prémédiquée.

Les piqûres



Les sondes



Crème magique



Crème magique

Quand je dois avoir des injections qui font mal, j'utilise ma crème magique pour endormir la place où on va me faire l'injection.

De temps en temps la crème change de couleur, ça dépend de son usage.

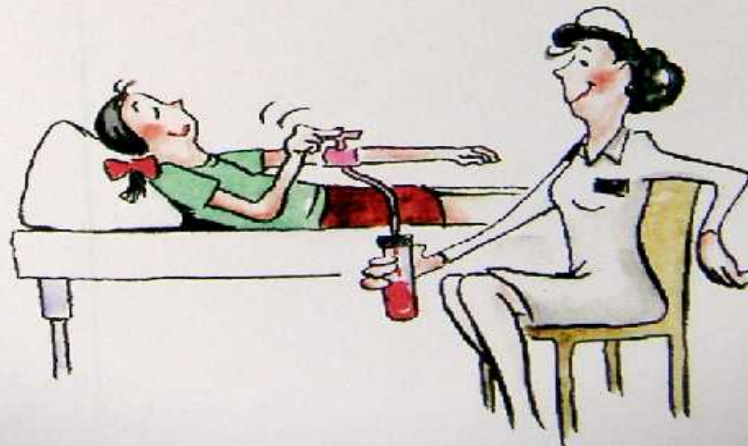
Prise de sang

Lorsque les infirmières ont des difficultés à trouver une veine, je me mets en hypnose et j'imagine que ma veine se lève ainsi.



Si l'infirmière a de la peine à faire venir le sang, j'imagine que j'ouvre un robinet et le sang coule tranquillement comme ça.

Pour fermer le robinet, je le mets en premier sur stop et s'il y a encore quelques gouttes de sang qui restent, je mets un bouchon au robinet pour qu'il ne coule plus.



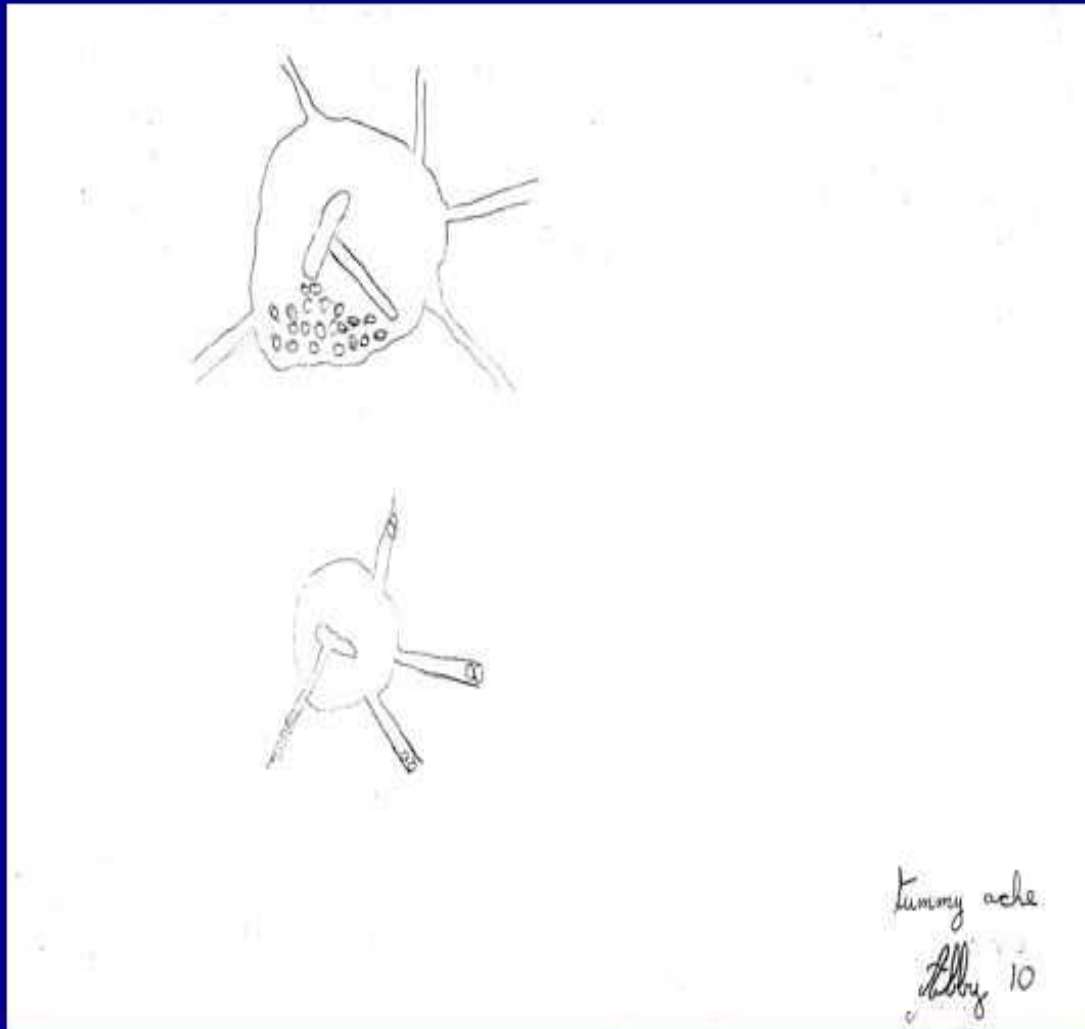
Sébastien apport de l'hypnose



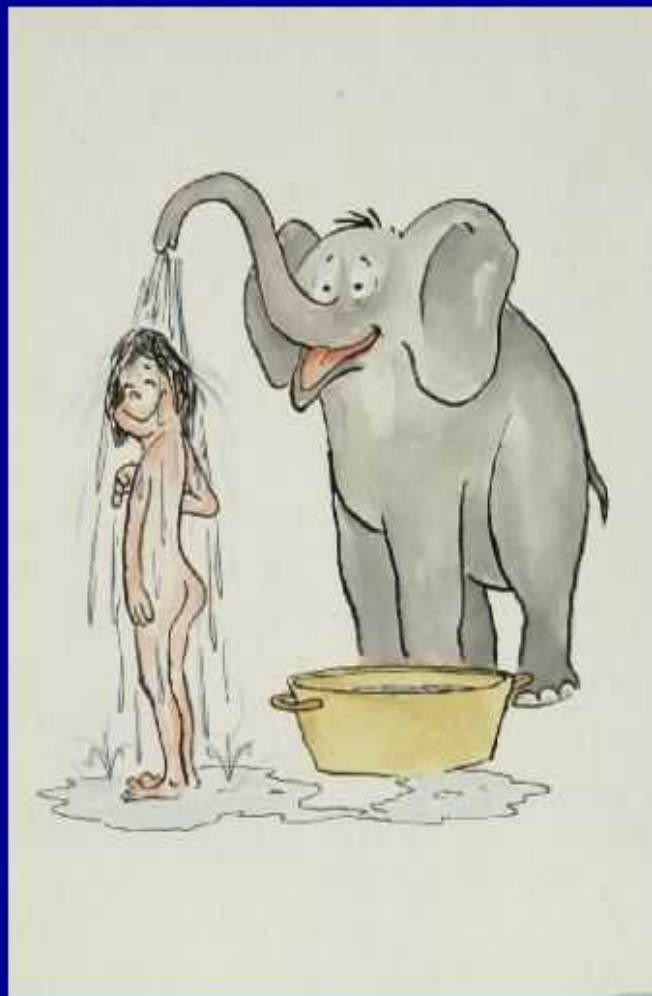
Maux de ventre



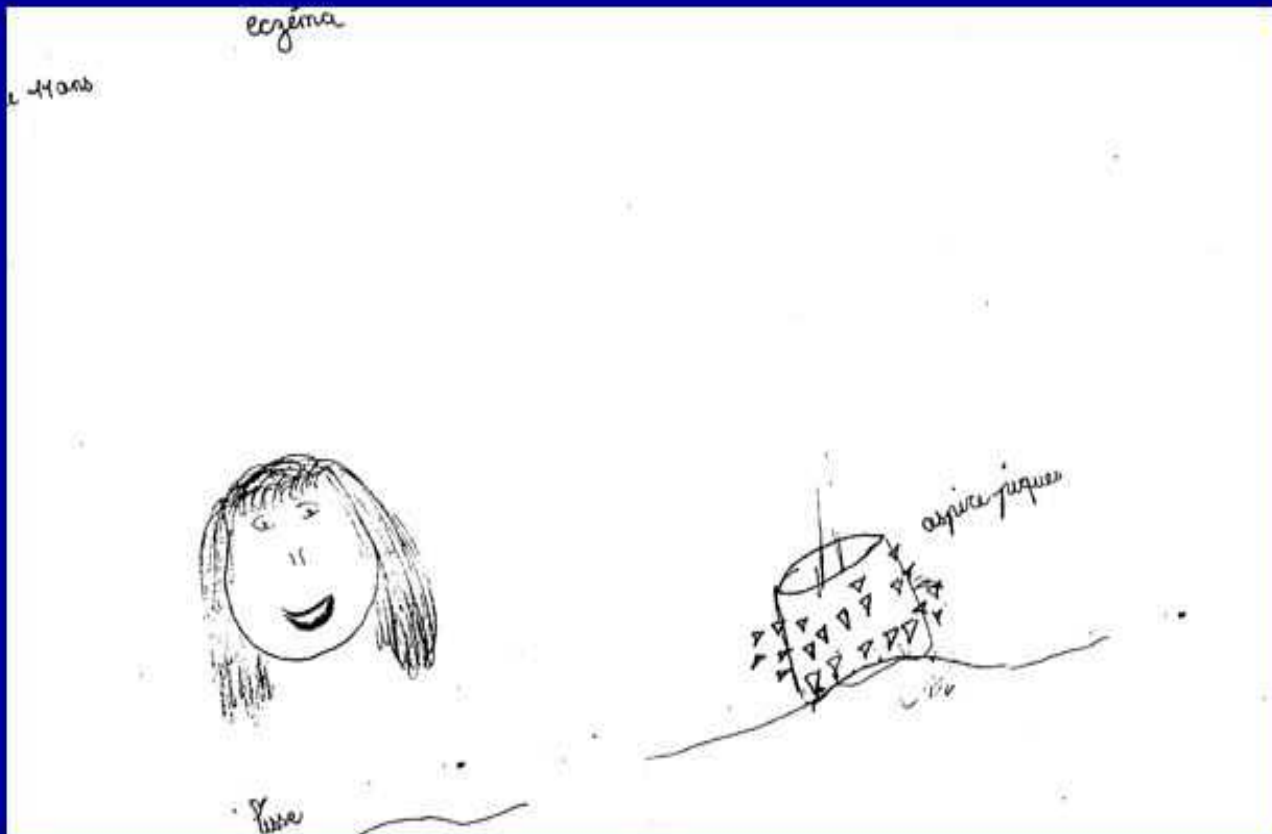
Mal de ventre avant-après H. (f. 10ans)



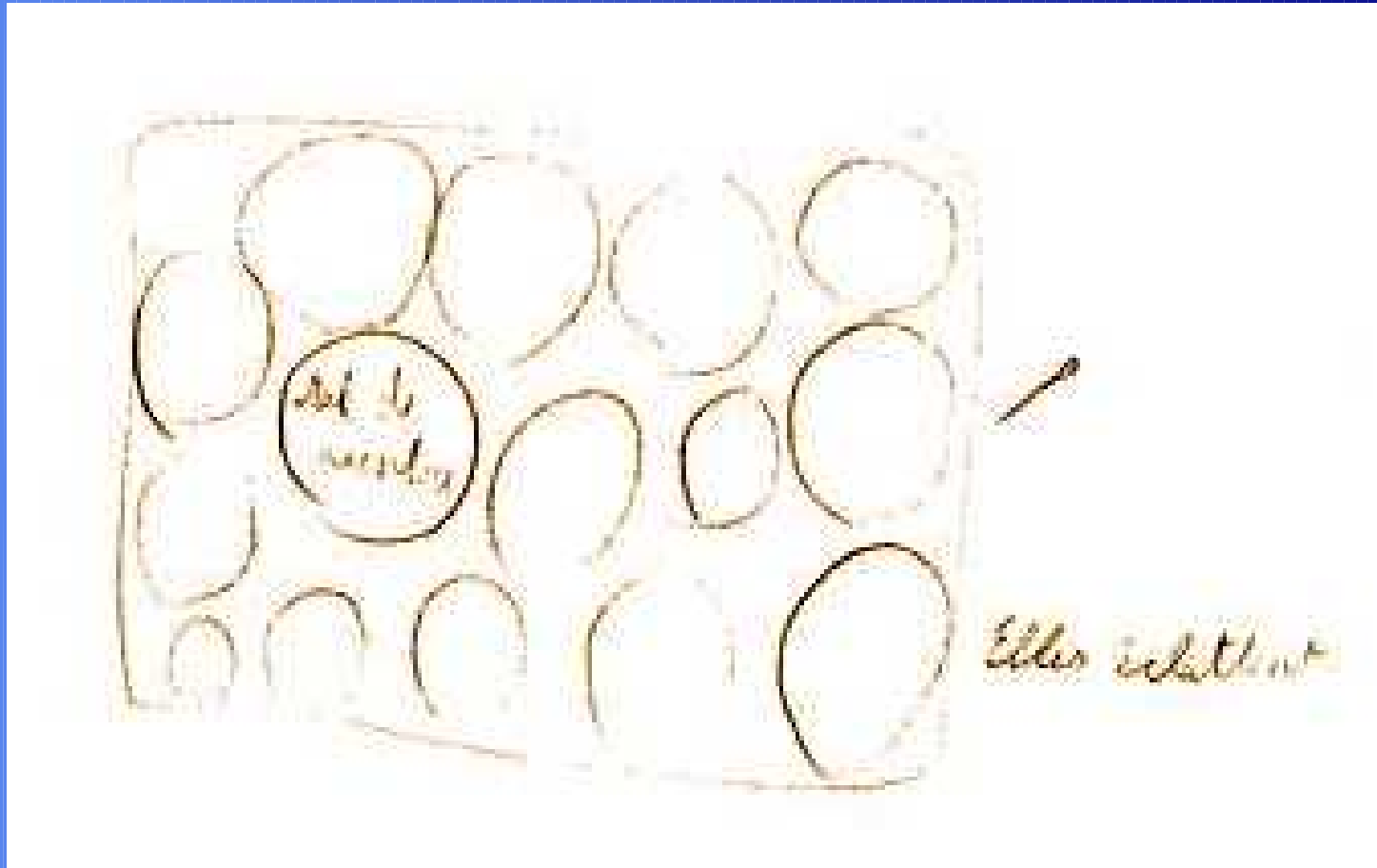
démangeaisons



Eczéma avant-après H. (f.11 ans)



Maux de ventre



mel de carlie opito Elypase

