

# HYPNOSE ET EXAMEN MEDICAL

## COMMENT CA MARCHE ?

L'hypnose est un état naturel commun à tous les êtres humains, que nous expérimentons plusieurs fois par jour sans le savoir, surtout pendant l'enfance.

C'est un état de focalisation de l'attention, permettant au patient de s'évader dans son monde intérieur, avec des images et des sensations qui peuvent faire appel à ses souvenirs.

## COMMENT CA MARCHE ?

L'hypnose consiste à focaliser son attention. Cela rappelle ce que l'on peut éprouver devant un écran de cinéma ou lorsqu'on est concentré par un travail ou une pensée.

L'hypnose est un phénomène de concentration mentale.

Cet état permet de faire disparaître ou diminuer l'intensité des sensations désagréables.

## APPRENTISSAGE

Le patient participe activement à son état d'hypnose, c'est une sorte de travail, pendant lequel il fait l'apprentissage d'un ou plusieurs exercices d'hypnose accompagné par un médecin, une infirmière anesthésiste, ou ici, une technicienne en radiologie, formés en hypnose.

Le patient pourra réaliser lui-même ces exercices par la suite (auto-hypnose), au cours de son 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.

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.

## THEME

En attendant la date de votre examen avec de l'hypnose, vous pouvez commencer à préparer le (ou les) thèmes que vous souhaitez aborder, un souvenir d'apprentissage, une activité que vous aimez faire, un souvenir de voyage, un lieu où vous aimeriez vous réfugier (même imaginaire).