

LES MOTS POUR APAISER LES MAUX LA COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE BASÉE SUR L'HYPNOSE

TELEMEETING IUMFE_11.06.2025

Matteo Coen

Service de Médecine Interne Générale (SMIG), Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)
Unité de Développement et de Recherche en Éducation Médicale (UDREM), Université de Genève (UNIGE)

PREMIER AXIOME DE LA COMMUNICATION

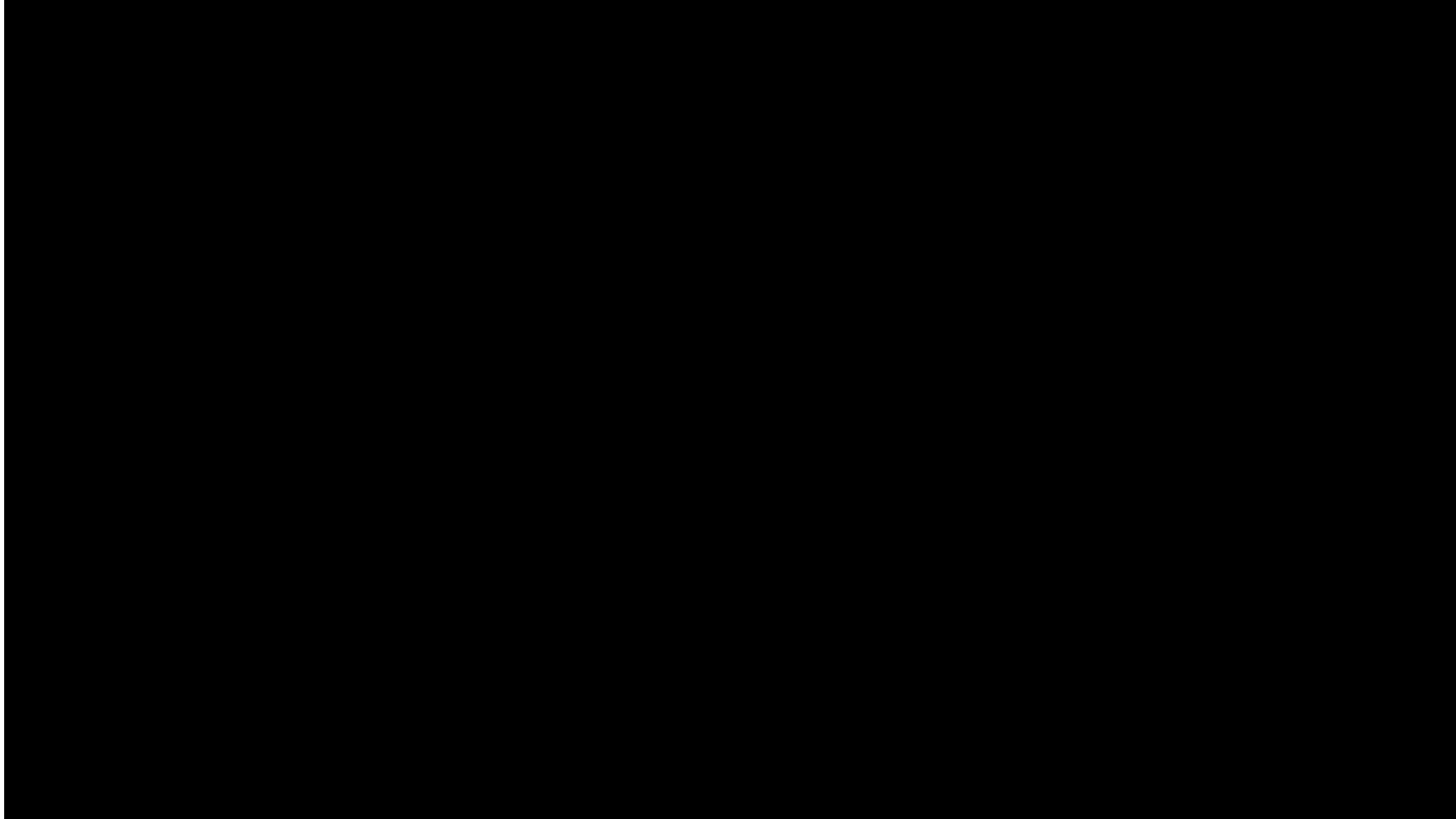
« On ne peut pas ne pas communiquer »

(« One Cannot not Communicate »)



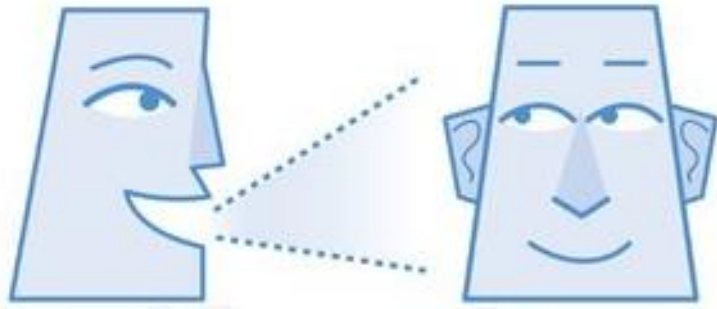
Paul Watzlawick
(1921-2007)

MAIS... COMMENT COMMUNIQUONS NOUS?



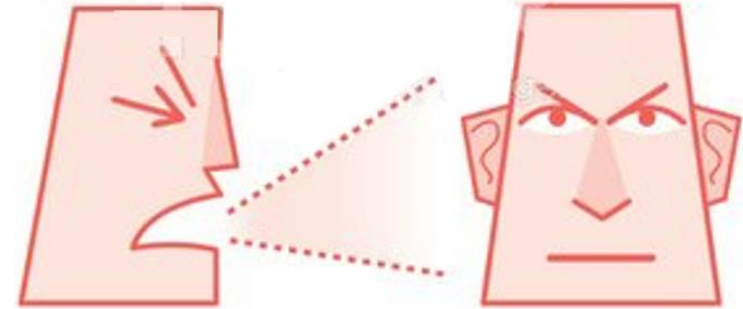
LA COMMUNICATION DANS LES SOINS

Essentielle dans la création de la **relation thérapeutique**



COMMUNICATION EFFICACE

- ↑ tolérance à la douleur
- rétablissement plus rapide



MAUVAISE COMMUNICATION

- désengagement
- → échec thérapeutique

COROLLAIRE AU PREMIER AXIOME

Puisque

« On ne peut pas ne pas communiquer »

faisons-le **au mieux**

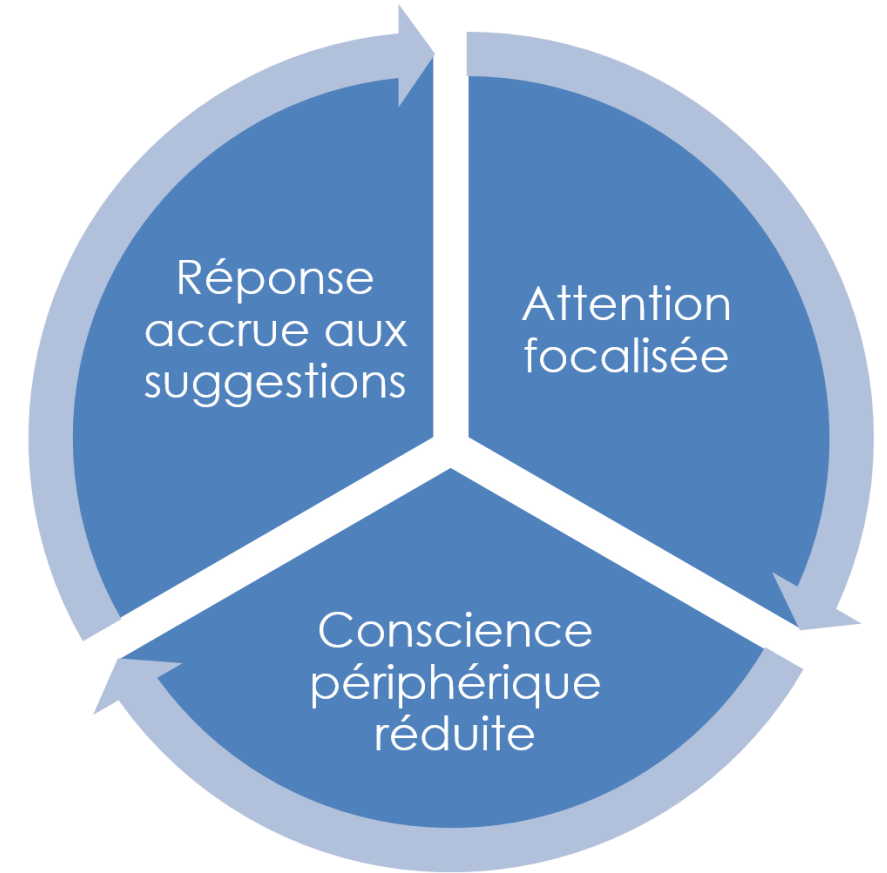
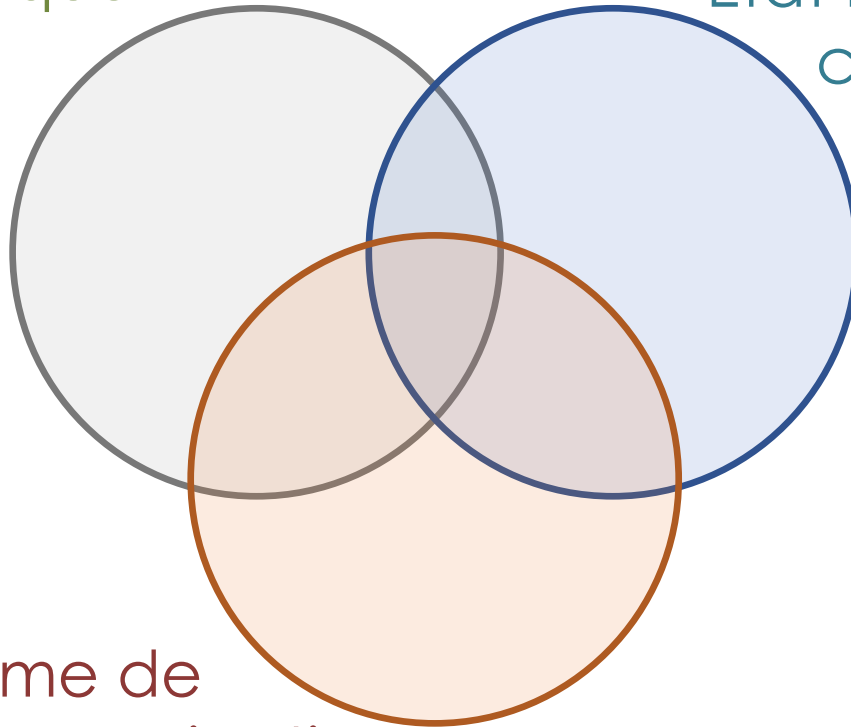
(p.ex. à l'aide de **l'hypnose**)

L'HYPNOSE : UN SOIN RELATIONNEL

Technique

Etat modifié de
conscience
(la transe)

Forme de
communication



HYPNOSE: POTENTIEL THÉRAPEUTIQUE

Hypnosis: The Most Effective Treatment You Have
Yet to Prescribe

THE AMERICAN JOURNAL
of MEDICINE.

Official Journal of the Alliance for Academic Internal Medicine

- Technique **adjuvante** et **intégrative**
- Mode d'action **clair**
- Peu/pas d'effets secondaires
- Utilisation en augmentation (HUG)
- Formation longue et épuisante



«**COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE**», **BASÉE SUR L'HYPNOSE**

HYPNOSIS-BASED THERAPEUTIC COMMUNICATION (HBTC)

Techniques **inspirées** de l'hypnose

Faciles, rapides à apprendre et **intégrer**

Basée sur:

- la « **transe spontanée** »
- le **pouvoir des suggestions**

→ influencer la personne en détresse à ressentir ou à se comporter différemment, d'une manière considérée comme **adaptative** ou **bénéfique**

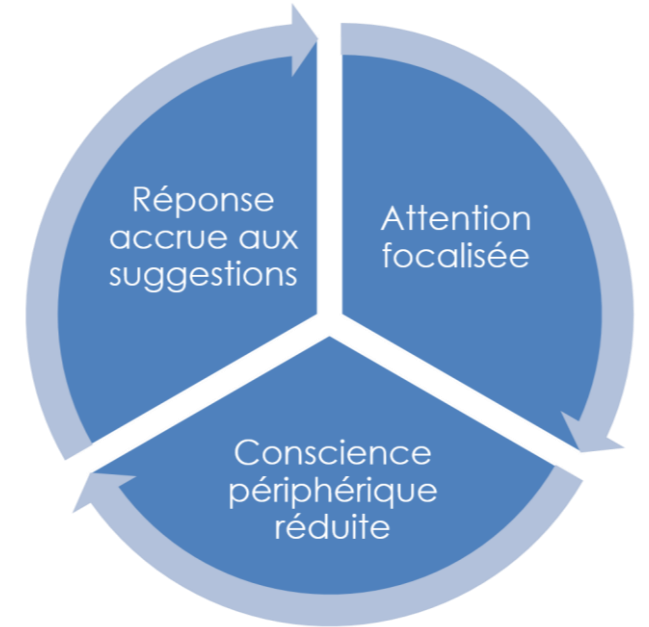
LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
2. Le «Mirroring»
3. Le Pouvoir des Suggestions
 - Bannir les négations
 - Reformuler en positif
 - Eviter les alertes
 - Bannir les suggestions négatives
 - Utiliser des suggestions positives

LA TRANSE-LES TRANSES

Du latin *trans-ire*: « aller au-delà »

- Etat de **conscience**
 - **Altérée**
 - **Commun**
 - **physiologique**

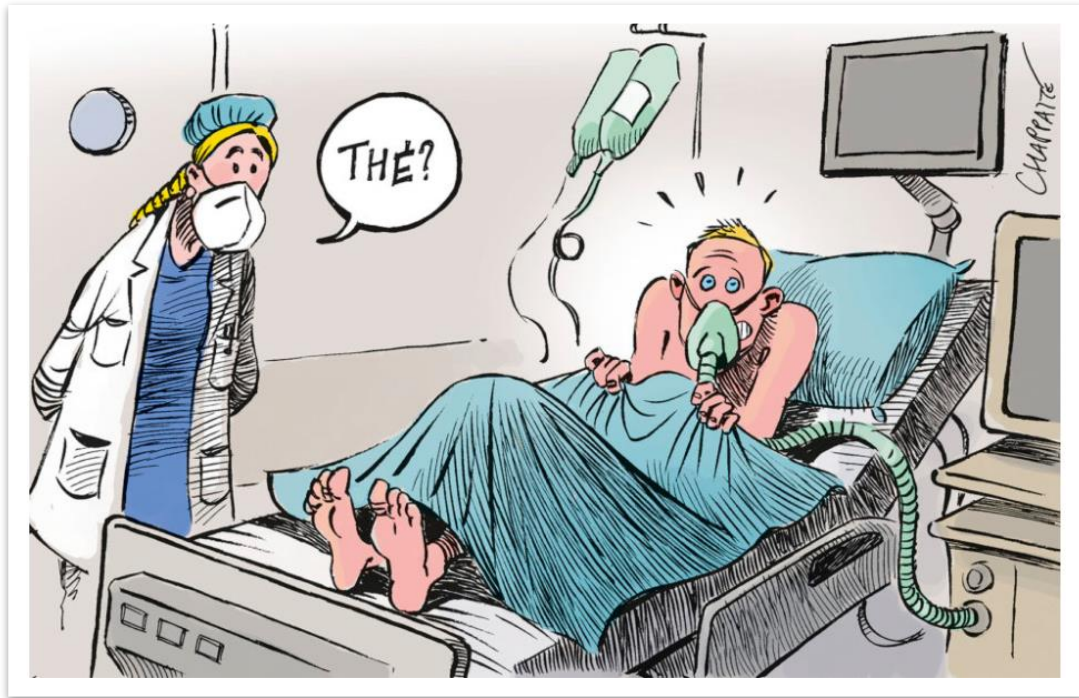


LA « TRANSE » DANS LES SOINS

Perte de
Contrôle

Peur

Environnement
anxiogène



Situations à FORT IMPACT émotif/affectif

Sidération, « comme ailleurs »

Phénomènes de dissociation

↓ rationnel, ↑ l'émotivité

↑ **suggestibilité**

HBTC

Transe
positive

Transe
négative

LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
- 2. Le «Mirroring»**
3. Le Pouvoir des Suggestions
 - Bannir les négations
 - Reformuler en positif
 - Eviter les alertes
 - Bannir les suggestions négatives
 - Utiliser des suggestions positives

LE «MIRRORING»

Se mettre «en miroir» de l'autre:

- **Non-verbale**

«Copier» la posture, les gestes...

- **Paravérbale (enveloppe sonore)**

Suivre le ton

- **Verbale**

Utiliser les mots...



LE «MIRRORING»_LA BASE

Patient-e assis-e

Je m'assois

Patient-e debout

Je reste debout

Mes yeux à la hauteur de ses yeux (à la limite un peu plus bas)

... qui est qui «lead»?

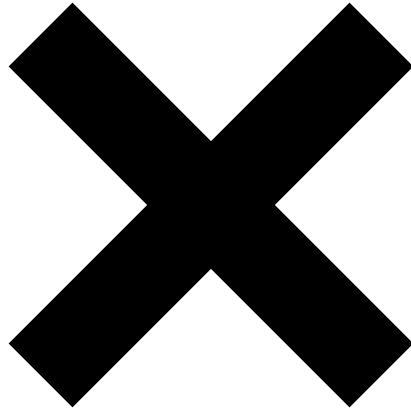
La **posture basse** n'est **pas** qu'une **métaphore**

LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
2. Le «Mirroring»
3. **Le Pouvoir des Suggestions**
 - **Bannir les négations**
 - Reformuler en positif
 - Eviter les alertes
 - Bannir les suggestions négatives
 - Utiliser des suggestions positives

BANNIR LES NÉGATIONS

Demandez à quelqu'un **de ne pas penser** à quelque chose...



BANNIR LES NÉGATIONS

Demandez à quelqu'un **de ne pas penser** à quelque chose...

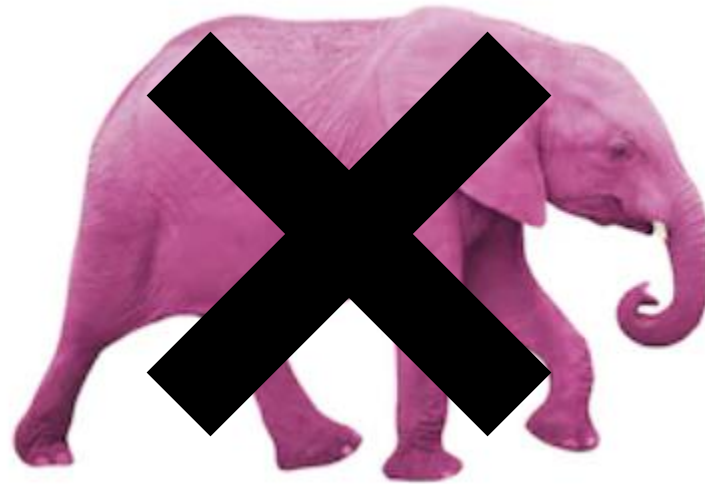
On **ne peut pas**
ne pas y penser
avant d'y **avoir pensé...**



BANNIR LES NÉGATIONS

«**Ne** bougez pas»

«**Ne** vous
préoccupez **pas!**»



«N'ayez **pas** peur!»

BANNIR LES NÉGATIONS

Les **formulations négatives** sont **difficiles à**
processer
pour les personnes **en transe**

REFORMULER EN POSITIF!

LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
2. Le «Mirroring»
3. **Le Pouvoir des Suggestions**
 - Bannir les négations
 - **Reformuler en positif**
 - Eviter les alertes
 - Bannir les suggestions négatives
 - Utiliser des suggestions positives

REFORMULER EN POSITIF

Ne bougez
pas !

Restez comme vous
êtes

N'ayez pas peur,
ne vous inquiétez-pas !

Vous pouvez vous rassurer

LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
2. Le «Mirroring»
3. **Le Pouvoir des Suggestions**
 - Bannir les négations
 - Reformuler en positif
 - **Eviter les alertes**
 - Bannir les suggestions négatives
 - Utiliser des suggestions positives

EVITER LES ALERTES

Tout avertissements
augmente l'anxiété éprouvée
par les patient-es

« Attention... [je pique] »

À LA PLACE D'ALERTER... DONNER DU CONTRÔLE

Attention...

Quand vous êtes
prêt-e vous me faites
un signe

LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
2. Le «Mirroring»
- 3. Le Pouvoir des Suggestions**
 - Bannir les négations
 - Reformuler en positif
 - Eviter les alertes
 - **Bannir les suggestions négatives**
 - Utiliser des suggestions positives

BANNIR LES SUGGESTIONS NÉGATIVES

Tout symptôme peut être **induit** ou **aggravé** par
une **communication inappropriée**

« ça va être **désagréable** »

« ça va faire **mal** »

« je **pique** »

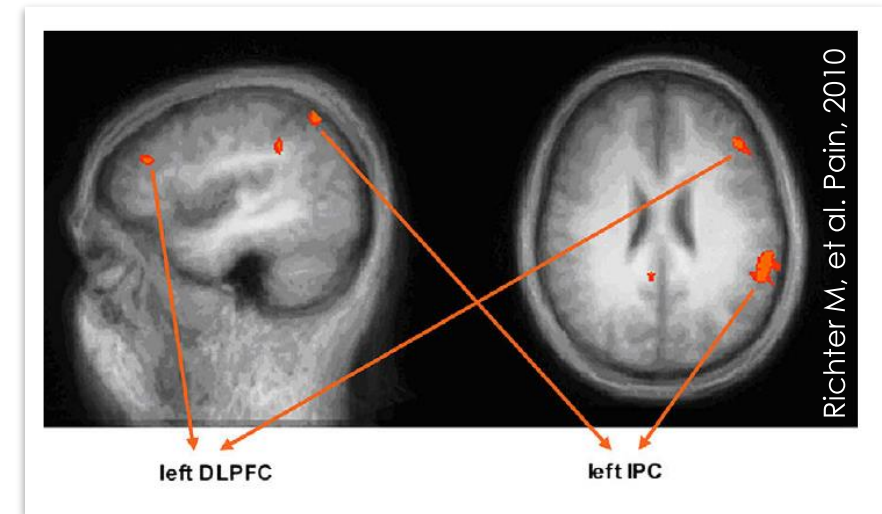
BANNIR LES SUGGESTIONS NÉGATIVES_POURQUOI?

EFFETS SUR LA «PAIN NEUROMATRIX»

16 sujets sains. fIRM

Présentation sur écran de mots « pain-related » (déchirant, insoutenable)

- Activation **du réseau** associé à la **perception de la douleur**
- Comme une « réelle » nociception



BANNIR LES SUGGESTIONS NÉGATIVES_COMMENT?

Ça va être désagréable

C'est une sensation **particulière**

Ça va faire mal...

La sensation est **subjective**
(vous allez me dire comment cela se passe pour vous)

Je pique

Je commence

BANNIR LES SUGGESTIONS NÉGATIVES ET LES MINIMISATIONS

C'est rien

Une **petite** aiguille

Juste une **pique**

Tout cela discrédite le
ressenti du/de la patient-e,
le banalise.

BANNIR LES SUGGESTIONS NÉGATIVES ET LES « ESSAIS »

«Je vais essayer...»

Essayer... c'est voué à l'échec

LES 3 PILIERS DE L'HBTC

1. La «Transe spontanée»
2. Le «Mirroring»
- 3. Le Pouvoir des Suggestions**
 - Bannir les négations
 - Reformuler en positif
 - Eviter les alertes
 - Bannir les suggestions négatives
 - **Utiliser des suggestions positives**

POUR DISTRAERE: QUESTIONNEMENT DANS LES MOINDRES DÉTAILS

TECHNIQUE « COLOMBO/COLUMBO »

(Dr Colombo *versus* Inspecteur Columbo)

« Il est maintenant 14:30... que feriez-vous d'agréable si vous n'étiez pas là ? »

Comment vous êtes arrivés aujourd'hui à l'hôpital?

o Les 5 «W» du journalisme:

Who, **Where**, **When**, **What**, **Why**

Soyez curieux-se... à but thérapeutique!



UTILISER DES SUGGESTIONS POSITIVES

Faire référence à des expériences positives

« C'est un peu comme si la peau **s'endormait** »

« Certain-es disent que c'est un peu comme s'ils
avaient jouée longtemps **avec la neige...** la même
sensation **d'engourdissement...** »

UTILISER DES SUGGESTIONS POSITIVES: LE SAUPOUDRAGE (« SEEDING »)

« Faire Tomber » des **suggestions positives** dans le discours
(agréablement, confortablement, bien, tranquillement, avec
confiance, avec compétence, facilement...)

« Asseyez-vous **confortablement** »

« Je vais commencer **calmement** »

« Je continue **doucement** »

« Respirer **tranquillement** »



« FAIRE TOMBER » DES SUGGESTIONS POSITIVES DANS LE DISCOURS

(SAUPOUDRAGE OU «SEEDING»)

Agréablement, confortablement, bien, tranquillement,
avec confiance, avec compétence, facilement...

« Je vais commencer **calmement** »

« Asseyez-vous **confortablement** »



BONUS

Les 3 O:

Osez

Osez

Osez

La distraction

TAKE HOME MESSAGES

La communication est un **soin**

Soignez-la avec la **HBTC!**



matteo.coen@unige.ch