



Marie-Elisabeth FAYMONVILLE

Anesthésiste-réanimateur, Liège, Belgique

Email : mfaymonville@chu.ulg.ac.be

Prendre soin de soi et autohypnose en groupe

Les patients souffrant de douleurs chroniques sont caractérisés par une manifestation complexe de comportements et de croyances vis-à-vis de la maladie : frustration par rapport au corps médical, craintes concernant leur avenir, crainte d'une dégradation de la santé, sentiment d'impuissance, etc. Par conséquent, il est important de traiter le problème de la douleur chronique selon le modèle bio-psycho-social afin de pouvoir offrir au patient l'aide appropriée, avec des attentes réalistes. Afin de déterminer quels facteurs sont susceptibles d'être influencés par un traitement pharmacologique, interventionnel ou psychologique, une compétence diagnostique et thérapeutique est requise. Les aspects psychosomatiques et psychosociaux doivent également être inclus. Le défi de la communication thérapeutique est de découvrir ce qui peut "émanciper" le développement du patient. C'est pourquoi nous avons développé la technique d'auto-bienveillance », que nous combinons à des exercices d'auto-hypnose. L'auto-bienveillance est une approche inhabituelle pour ces patients qui espèrent que leurs problèmes compliqués pourront être résolus au moyen d'un traitement par l'hypnose (cure miracle!). Afin qu'un maximum de patients puissent bénéficier de cette approche d'auto-bienveillance/auto-hypnose, nous avons décidé de travailler avec des groupes de 8 patients. Huit séances de 2 heures sont proposées mensuellement. Au cours de ces séances, les patients reçoivent une cinquantaine d'exercices d'auto-bienveillance, ainsi que 7 exercices d'hypnose. À partir de chaque exercice d'hypnose, un CD est donné aux patients pour qu'ils l'écoutent le plus régulièrement possible. Cette prise en charge nécessite un travail intensif et constructif avec les patients qui deviennent des partenaires actifs dans ce nouveau processus d'apprentissage. Les patients recevront des "devoirs" au cours des sessions, qui leur permettront d'essayer eux-mêmes de nouvelles stratégies pour améliorer la gestion de la maladie. Ces tâches d'auto-bienveillance seront expliquées dans cet atelier.