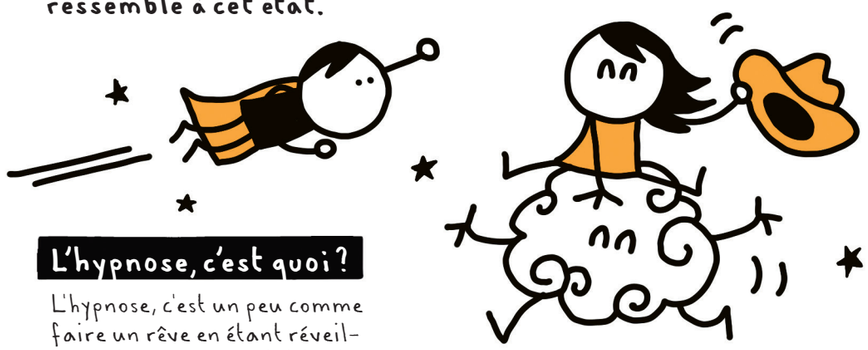
Voyage en hypnose

Il t'est peut-être déjà arrivé d'être tellement concentré devant un film, un livre ou un jeu vidéo que tu crois être dans l'histoire pour de vrai, sans entendre ta maman qui te demande de mettre ton pyjama. Eh bien, l'hypnose ressemble à cet état.

Interviewée
Pre Claire-Anne Siegrist, médecin adjointe au Service de pédiatrie générale.



L'hypnose, c'est quoi ?

L'hypnose, c'est un peu comme faire un rêve en étant réveillé. Mais un rêve spécial dont tu choisis tous les détails de l'histoire. Durant ce voyage virtuel, tu décides où tu veux aller. Par exemple, que tu es sur une plage au soleil, à cheval en forêt, au pays des licornes ou ailleurs. Ton cerveau se met dans un état de concentration particulier qui lui permet d'imaginer ce qui est agréable pour toi. Il s'intéresse beaucoup moins à ce qui se passe autour de toi car il est comme dans une bulle.

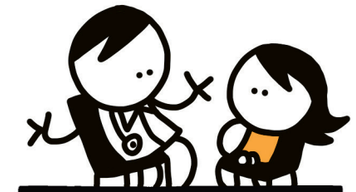
En quoi ça peut t'aider ?

Un voyage en hypnose te donne la possibilité de t'échapper en imaginant où tu as envie d'être pendant que les infirmières ou les médecins te soignent. C'est un bon moyen pour t'aider à te sentir mieux quand ils doivent te faire un examen qui t'inquiète ou qui n'est pas confortable. Par exemple, s'ils ont besoin de te prélever un peu de sang pour des analyses, si tu dois recevoir un médicament dans une veine ou un vaccin dans le bras.

Mais l'hypnose te permet aussi, si tu le désires, d'apprendre à mieux gérer la douleur, tes peurs ou des difficultés que tu rencontres. Il suffit que ton cerveau sache à quoi tu penses pour que le spécialiste en hypnose puisse t'aider à faire les changements nécessaires. N'oublie pas : c'est toi qui as les commandes et qui choisis ce que tu veux faire.

En partenariat avec
RTS Découverte

Par Elodie Lavigne Illustrations PanpanCucul



Comment ça se passe ?

Par exemple, si tu as besoin d'être accompagné durant un soin, le spécialiste en hypnose te pose quelques questions pour connaître ton endroit préféré ou ton activité favorite. Ensuite, il commence à te raconter une histoire que tu construis avec lui. Vous allez ainsi partir en voyage vers ce lieu ou cette activité que tu aimes. Tu peux garder les yeux ouverts ou les fermer pour mieux rêver. Quand le soin est terminé, vous prenez ensemble le chemin du retour.

Pour changer des choses dans ta vie…

Il faut prévoir quelques séances pour que ton cerveau modifie la manière dont il ressent certaines choses. Le spécialiste t'accompagne durant ce voyage imaginaire et t'apprend à te fabriquer une bulle, dans laquelle tout est exactement comme tu le souhaites. Il peut aussi te proposer de dessiner ce qui te fait du souci pour aider ton cerveau à trouver les meilleures solutions. Il t'apprend enfin à faire ces voyages tout seul, pour que tu puisses les refaire aussi souvent que tu en as besoin. On appelle cela de l'autohypnose.

Est-ce que c'est difficile ?

Non, c'est comme un jeu pour apprendre à utiliser les superpouvoirs que tu as en toi. Les enfants sont bien plus forts à ce jeu que les adultes. En quelques séances, tu peux devenir un champion ou une championne, il suffit d'en avoir envie. Comme pour tous les sports, il est nécessaire de t'entraîner pour utiliser ces superpouvoirs tout seul.

Informations pratiques

Tu es patient aux HUG et tu as besoin de l'hypnose pour mieux vivre un soin ou un problème de santé ? Tes parents peuvent se renseigner auprès des soignants ou envoyer un e-mail à hypnose.consultation-ped@hcuge.ch ou appeler au 022 372 55 77.