AUTO HYPNOSE ET PRÉPARATION
À UNE INTERVENTION

Vous allez bénéficier d'une intervention à l'hôpital Foch. Des études ont montré que la pratique de l'autohypnose avant l'intervention permettait d'améliorer le confort des patients avant et après l'intervention : réduction de l'anxiété, réduction du recours aux antalgiques, amélioration du vécu de l'hospitalisation. Nous vous proposons donc l'apprentissage de cette méthode.

L'HYPNOSE : QU'EST CE QUE C'EST ?

Nous vivons tous des moments de légère hypnose dans notre vie quotidienne : lorsque nous sommes captivés par un bon film ou un bon livre, lorsque nous sommes « dans la lune ». C'est cet état que l'hypnose thérapeutique amplifie. Tout le monde peut donc y avoir accès. Il s'agit d'une technique reconnue, pour la quelle le soignant qui va vous prendre en charge a reçu une formation spécifique. Sous hypnose vous gardez le contrôle et nous sommes très loin de l'hypnose de spectacle.
L'apprentissage de la méthode peut se faire en une ou plusieurs séances avec un médecin, un psychologue ou une infirmiere.

L'AUTOHYPNOSE :

Après apprentissage, l'hypnose peut se pratiquer seul, on parle alors d'autohypnose. Sa pratique régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en autohypnose : comme le sport, plus on s'exerce, plus on progresse !

DANS LE CADRE DE VOTRE INTERVENTION

L'objectif de l'apprentissage de l'autohypnose est d'améliorer votre confort de vie en vous apprenant à mobiliser votre imaginaire pour modifier votre anxiété ou votre ressenti douloureux.

EN PRATIQUE

Nous vous proposons de participer à un groupe d'apprentissage de l'autohypnose le mardi de 11h à 12H à l'hôpital Foch. Vous pouvez vous inscrire directement au service des RDV ou par téléphone au 01 46 25 25 25
Les séances auront lieu au sein de l'unité douleur, bâtiment JEF, niveau -4, merci de vous présenter au secrétariat de l'unité douleur 15mn avant le début de la séance avec une fiche de circulation.

Dr Mireille Michel Cherqui médecin anesthésiste
Mme Aurélie Mongereau, psychologue clinicienne
Karine Tisse, infirmière anesthésiste

HOPITAL FOCH