



HYPNOSE MEDICALE

L'AVML cette année vous propose des séances d'hypnose médicale. Ces séances sont pratiquées par le Docteur Michèle Fourchon. Ces séances sont au tarif de 40 euros (50 euros pour la première séance).

L'AVML participera à 50 % pour les adhérents.

Les rendez-vous sont à prendre directement :

- au 06 22 77 04 92 ou par mail michele.fourchon@laposte.net

LIEU : Les séances ont lieu à IMIM 209, allée des apothicaires à Montpellier.

L'HYPNOSE MEDICALE

L'hypnose est **un état de conscience particulier et naturel**, dont nous faisons tous l'expérience au quotidien (dans notre voiture, lorsque nous sommes absorbés par un film, un spectacle, un livre...).

En hypnose médicale, cet état est reproduit à des fins thérapeutiques. Les ressources personnelles de chaque patient sont activées permettant ainsi des changements (par rapport à une peur, une angoisse, une mauvaise habitude...).

L'Académie Nationale de Médecine reconnaît l'hypnose médicale (rapport du 05/03/2013) comme thérapie complémentaire présentant un réel intérêt thérapeutique (nombreux essais cliniques).

Il n'y a rien de magique, **chaque patient est acteur** de son propre changement, et contrairement à certaines idées reçues, le sujet hypnotisé n'est pas endormi mais dans un état d'éveil particulier lui permettant de focaliser son attention et de se connecter à son monde intérieur et à ses propres ressources.

Les principales indications de l'hypnose médicale sont:

- Les phobies
- L'anxiété, l'angoisse (notamment à l'annonce de la maladie)
- La douleur, aiguë ou chronique, dont on connaît la grande part émotionnelle

Mais aussi

- Une meilleure acceptation des soins et des traitements, surtout de longue durée
- Une meilleure acceptation de son schéma corporel modifié
- Les difficultés relationnelles occasionnées par la maladie
- Les troubles du sommeil ...

Donc au total, l'hypnose médicale apparaît tout à fait indiquée à la problématique du lymphœdème. Cet outil permet un accompagnement et du réconfort, à chaque fois que nécessaire.

La première séance type dure environ une heure :

- Avec tout d'abord un échange d'une trentaine de minutes pour discuter ensemble
- de la problématique
- des attentes ou objectifs du patient
- du contexte, traitements en cours, habitudes....
- Quelques questions pour cerner la personnalité et adapter les suggestions.
- Puis la phase d'hypnose pouvant durer une dizaine de minutes, caractérisée par une relaxation physique et mentale.

Les séances suivantes, quand elles sont nécessaires, permettent d'évaluer les progrès et de faire l'apprentissage de l'auto-hypnose, le but étant l'autonomisation du patient.

