



L'hypnosédation

Vous souhaitez bénéficier d'une intervention ou examen sous hypnosédation.

Qu'est-ce que l'hypnosédation ?

C'est une technique d'anesthésie qui associe une sédation, c'est-à-dire l'injection de très faibles doses de médicaments anti-douleur, à une hypnose.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un état passager de conscience modifiée par la focalisation de l'attention sur un souvenir agréable. De cette façon, le patient devient indifférent aux éléments extérieurs.

Tout le monde a déjà vécu cet état de conscience particulier sans savoir qu'il s'agissait d'hypnose. Par exemple, au volant d'une voiture lorsqu'on conduit de façon automatique alors que l'esprit est ailleurs, ou bien dans une salle de cinéma lorsque l'esprit s'évade alors que le corps reste présent.

Il est difficile de se plonger spontanément et à volonté dans cet état, à moins d'en avoir fait l'apprentissage (méditation, sophrologie...). Avec l'aide d'un Médecin Anesthésiste ou d'un Infirmier Anesthésiste, cela devient plus facile.

Préparons-nous ensemble.

Vous avez rencontré le Médecin Anesthésiste et souhaitez un accompagnement par hypnosédation pour votre intervention chirurgicale ou pour votre examen.

Choisissez au choix un souvenir, une activité et/ ou un lieu de sécurité qui **vous** convienne.

Formulaire pour recueil de thème en vue de votre hypnose

- **Un souvenir ou voyage** que vous avez aimé et que vous aimeriez revivre, ancien ou récent.

- ✓ Où ? Donnez un lieu précis avec des détails
- ✓ Y êtes-vous seul(e) ou accompagné(e) dans ce souvenir ? Par qui ?
- ✓ Quand ? A quelle période de l'année ? A quel moment de la journée ?
- ✓ Que voyez-vous?
- ✓ Qu'entendez-vous?
- ✓ Que ressentez-vous? (chaleur du soleil sur la peau, fraîcheur du vent sur le visage, caresses de l'eau de mer, légèreté, etc...)
- ✓ Quelles odeurs viennent à vos narines?
- ✓ Quels goûts apparaissent à vos papilles?

- **Une activité** que vous aimez pratiquer.

- ✓ Qu'est-ce qui vous intéresse et vous plaît particulièrement dans cette activité ?
- ✓ Où, quand, pourquoi et avec qui la pratiquez-vous ?

- **Un lieu de sécurité** où vous aimez vous trouver.

- ✓ Est-ce chez vous ou ailleurs ?
- ✓ Décrivez-nous les odeurs, les sons, les couleurs particuliers de cet endroit.
- ✓ Aimez-vous y être seul(e) ou accompagné(e) ?

Envoyez-nous votre description à l'adresse : **hypnose@anesthésie-sevigne.com** 15 jours avant votre passage au bloc opératoire. Dans l'intitulé de votre mail pensez à bien préciser votre nom, la date du bloc, le nom de votre chirurgien et l'intervention qui doit avoir lieu.

Merci et à bientôt !