

# L'HYPNOSE EXPLIQUÉE AUX ENFANTS

Pour mieux vivre les soins en pédiatrie



# Voyage en hypnose

---

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

## L'hypnose c'est quoi ?

L'hypnose, c'est un peu comme faire un rêve en étant réveillé·e. 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.



*« Je m'envole avec des ballons sur mon nuage où je rencontre mes émotions : ma colère, ma peur... La peur, comme j'en n'ai pas besoin, je la mets dans une petite cage. Ensuite, je descends en toboggan sur un petit canapé avec des tiroirs. J'y prends un spray, et quand je le mets dans la bouche c'est comme s'il y a de la glace partout. Du coup, on ne peut rien sentir. »*

**Nina, 8 ans**, raconte une séance d'hypnose pour des soins de la bouche.

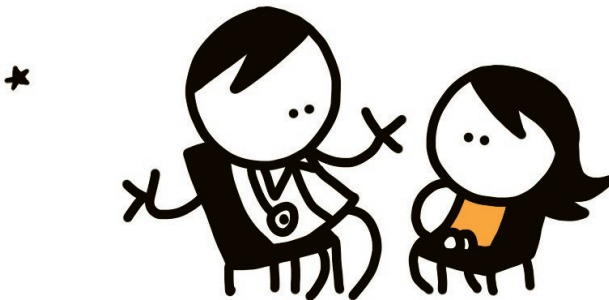


### En quoi ça peut t'aider?

Un voyage en hypnose te donne la possibilité de t'échapper en imaginant où tu as envie d'être pendant que les infirmier-e-s ou les médecins te soignent. C'est un bon moyen pour t'aider à te sentir mieux quand ils ou elles doivent te faire un examen qui t'inquiète ou qui n'est pas confortable. Par exemple, si on te prélève 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 ou la 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.

### Comment ça se passe?

Par exemple, si tu as besoin d'être accompagné-e durant un soin, le ou la spécialiste en hypnose te pose quelques questions pour connaître ton endroit préféré ou ton activité favorite. Ensuite, il ou elle commence à te raconter une histoire que vous construisez ensemble. 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 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 ou la 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 ou elle peut aussi te proposer de dessiner ce qui te fait du souci pour aider ton cerveau à trouver les meilleures solutions. Ou t'apprendre 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-e seul-e.



*« Quand je fais de l'autohypnose, je mets tous mes soucis dans la boîte des soucis. Parce que j'en ai trop. Et du coup, à la fin, je n'ai plus ces boules dans le ventre et dans la gorge. Tout devient comme normal. »*

**Alba, 9 ans**

# Pour les parents

---

L'objectif de l'hypnose est d'améliorer le bien-être de votre enfant en l'aidant à mieux vivre un soin ou un examen à l'hôpital. L'hypnose permet aussi d'apprendre à mieux gérer la douleur ou les peurs à plus long terme. Les HUG ont formé de nombreux-euses professionnel-le-s de santé à cette approche relationnelle.

## Vos questions fréquentes

### **A partir de quel âge mon enfant peut-il/elle bénéficier de l'hypnose aux HUG ?**

En principe, dès l'âge de 4 ans.

### **L'hypnose remplace-t-elle les autres traitements ?**

Non. Elle ne se substitue en aucun cas aux traitements médicamenteux ou chirurgicaux et ne guérit pas un organe malade. Elle agit en association avec les traitements.

### **Cette approche est-elle reconnue scientifiquement ?**

Oui. Des études d'imagerie cérébrale ont montré, par exemple, que lors des séances d'hypnose visant à diminuer des sensations douloureuses, l'activité des zones cérébrales impliquées dans la douleur est modifiée. D'autres études ont confirmé l'augmentation du bien-être de la personne quand l'hypnose est utilisée dans un contexte de maladie ou de soins.

### **Faut-il être médecin pour la pratiquer ?**

Non. L'hypnose clinique est pratiquée aux HUG par différent-e-s professionnel-le-s médico-soignant-e-s (médecins, infirmier-e-s, physiothérapeutes, sages-femmes, etc.) titulaires d'un certificat de praticien-ne en hypnose clinique des HUG.

### **Est-elle prise en charge par les assurances ?**

Oui. Si votre enfant est hospitalisé-e, l'hypnose clinique est incluse dans votre forfait. Les séances ambulatoires sont remboursées dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

# Informations pratiques

---

Pour une demande de consultation, adressez-vous au Programme hypnose HUG, du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30 :  
au ☎ 022 372 55 77 ou [hypnose.consultation-ped@hcuge.ch](mailto:hypnose.consultation-ped@hcuge.ch)

## Plus d'informations

➔ [www.hug-ge.ch/programme-hypnose-hug](http://www.hug-ge.ch/programme-hypnose-hug)



### INFO

Vous pouvez identifier les praticien·ne·s certifié·e·s en hypnose clinique par la vignette collée sur leur badge.

**PRATICIEN  
HYPNOSE**

*Cette brochure a été réalisée par la Direction de la communication et avec la participation de la Pre Claire-Anne Siegrist. La formation des collaborateurs·trices à l'hypnose pédiatrique aux HUG est soutenue par la Fondation Children Action.*