

L'HYPNOSE ET LES IVT, UN DUO GAGNANT



"Si les injections peuvent être anxiogènes, la majorité des patients s'y habituent sans difficultés. Toutefois, environ **15% d'entre eux restent très anxieux** à chaque séance et le deviennent de plus en plus au fur et à mesure des injections. Ils savent que ce n'est pas douloureux, mais n'arrivent pas du tout à contrôler leurs angoisses", nous confiait le Pr Cohen, ophtalmologiste au CIL. Pour apaiser ces peurs de la piqûre, de la douleur, de la perte de vision, une réponse a été trouvée : l'hypnose. C'est Véronique Revert,

Au Centre d'Imagerie et de Laser (CIL) situé rue Antoine Bourdelle à Paris, les patients atteints de DMLA exsudative peuvent bénéficier de séances d'hypnose afin de rendre leurs injections plus supportables. Nous avons rencontré le Pr Salomon Yves Cohen et Véronique Revert, infirmière hypnothérapeute, pour comprendre comment cette technique apaisait les patients.

infirmière hypnothérapeute qui s'en charge. Formée en 2014 à l'**hypnose médicale**, elle accompagne au CIL les patients les plus anxieux à l'aide de différentes techniques. "Lorsque le Pr Cohen m'a suggéré de m'y former il y a dix ans, j'étais assez dubitative. J'avais comme tout le monde l'image de l'hypnose de spectacle façon Messmer... Mais cela n'a strictement rien à voir : quand le médecin formateur m'a anesthésié un bras sous hypnose, là j'ai compris que quelque chose de profond se passait", nous racontait-elle.

Une conscience modifiée pour un geste mieux vécu

**Le principe est simple :
détourner l'attention
du cerveau rationnel,
"le cerveau gauche",
pour agir sur l'inconscient,
"le cerveau droit".**

Grâce à des suggestions de calme, des exercices de visualisation ou de respiration, l'hypnothérapeute induit un état modifié de conscience qui permet au patient de vivre l'injection de façon beaucoup plus détendue. "Chaque patient est différent. Certains sont plus sensibles aux stimulations visuelles, d'autres auditives ou kinesthésiques. Je repère rapidement leur canal sensoriel dominant et j'adapte mon approche en fonction", précisait l'infirmière. Côté techniques, elle utilise parfois le tapotement des épaules, le décompte à rebours ou encore l'image du nuage pour accompagner la respiration. Ainsi, l'hypnose invite le patient à mobiliser ses ressources internes pour traverser l'acte médical, à se reconnecter à ses sensations et images mentales.

**“ J'entends souvent :
Ah bon, c'est déjà fini ?
Je n'ai rien senti. ”**

Des bénéfiques concrets et durables

Loin d'être anecdotique, cette pratique a profondément transformé l'expérience des patients. À ce jour, aucun patient n'a refusé l'hypnose, même ceux qui pouvaient douter de son efficacité.

"Ils arrivent crispés, certains n'ont pas dormi de la nuit puis, en quelques minutes, se détendent. J'entends souvent : *Ah bon, c'est déjà fini ? Je n'ai rien senti.* Et ils repartent plus sereins et, surtout, reviennent avec beaucoup moins d'appréhension", précisait l'hypnothérapeute.

Pour les patients réguliers, les bienfaits de l'hypnose s'amplifient avec le temps. Et le Pr Cohen de conclure : "Pour nous, c'est un vrai plus, ça prend un petit peu plus de temps mais pas tant que ça finalement.

Surtout, ça permet d'avoir des patients qui arrivent et repartent plus apaisés et qui ont moins peur des IVT suivantes". Cette expérience rappelle l'importance d'une approche individualisée et empathique du soin, prenant en compte le vécu psychologique des patients DMLA. Car c'est dans cette écoute et confiance mutuelles que se joue aussi la réussite d'un parcours de soins.



Parmi les techniques utilisées par Véronique Revert, le tapping correspond à de toutes petites pressions réalisées avec son index sur les épaules du patient en appuyant légèrement sur l'épaule droite puis l'épaule gauche. Avant de commencer, le patient lui parle de son anxiété puis elle lui demande de décrire un endroit où il se sent bien, en sécurité, puis ce qu'il voit, ce qu'il entend, ce qu'il ressent... dès que les muscles du visage se détendent, elle commence le tapping.

Justement, Mme B. bénéficie depuis plusieurs séances de la technique du tapping, le "tap-tap" comme elle le nomme, avec Véronique Revert. Elle a accepté de nous livrer ses impressions.

Que vous apporte cette technique ?

Ce tap-tap me permet de me déconcentrer de ce qui va m'arriver. Car rien que de savoir qu'on va me mettre une aiguille dans l'œil, ça me rend hystérique ! Du coup, je me concentre sur autre

chose. Avec le tap-tap, il y a donc les gestes mais aussi le pouvoir de la voix.

C'est la façon dont Véronique s'adresse à moi pour m'aider à respirer, à mettre ma concentration ailleurs que dans ce qui va m'arriver. Et en fait, tout d'un coup, voilà c'est fini et je ne m'en suis pas rendu compte, c'est absolument génial. Après, j'ai un peu mal, ce n'est pas lié au tap-tap, mais à l'œil.

En tout cas, cette technique fait disparaître l'angoisse et le stress et c'est ça que je trouve formidable.

Conseilleriez-vous cette technique à d'autres patients DMLA ?

Oui, il faut le faire : c'est trop bête d'arriver mal, coincé de partout alors qu'avec un peu de tap-tap pouf, tout disparaît.

Franchement ça existe, il faut le faire, c'est génial.