

## Hypnothérapie

L'**hypnothérapie** en soins palliatifs consiste à guider le patient vers un état hypnotique, c'est-à-dire un état de profonde relaxation et de focalisation de l'esprit. Cet état permet au patient de mieux faire face à la douleur, l'anxiété et d'autres symptômes.

### Quels sont les bienfaits de l'hypnothérapie dans ce contexte ?

L'hypnothérapie peut aider à réduire la douleur en modifiant la perception de celle-ci par le patient. Les suggestions hypnotiques peuvent aider à relâcher la tension musculaire et à atténuer les inconforts physiques, ce qui contribue au confort du patient en fin de vie. Elle peut aider les patients à mieux gérer le stress émotionnel liés à la fin de vie car elle favorise la détente, la paix intérieure et peut même aider les patients à exprimer leurs sentiments et préoccupations.



Les effets de l'hypnothérapie peuvent varier d'un patient à l'autre, mais ils sont souvent temporaires et liés aux séances d'hypnothérapie.



Les compétences d'auto-hypnose acquises peuvent être utilisées par le patient pour contribuer à apaiser les symptômes au quotidien.

### Qu'est-ce que l'autohypnose ?

L'autohypnose est une technique qui permet à une personne de provoquer un état d'hypnose par elle-même, sans l'aide d'un hypnothérapeute ou d'un professionnel de la santé. Cela implique généralement la relaxation profonde, la concentration de l'esprit et l'utilisation d'images mentales ou de suggestions pour atteindre un état d'altération de la conscience.

### Comment l'hypnothérapie peut-elle contribuer à améliorer la qualité de vie des patients en fin de vie sur le plan spirituel?

L'hypnothérapie peut aider les patients à se connecter avec leur spiritualité en favorisant la paix intérieure et en encourageant la réflexion personnelle. Elle peut contribuer à une plus grande sérénité et à un sentiment de connexion avec quelque chose de plus grand que soi. Elle offre un espace de calme et de méditation intérieure qui permet aux patients de trouver du réconfort dans leur spiritualité.

### Références

Forster, A., Cuddy, N. & Colombo, S. (2004). *Hypnose en soins palliatifs*. InfoKara, 19, 143-148. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.ugam.ca/10.3917/inka.044.0143>

Finlay I.-G., Jones OL. « *Hypnotherapy in palliative care* ». Journal of the Royal Society of Medicine 1996 ; 89 : 493-496