

POUR RÉSUMER...

L'hypnose est une technique qui permet ainsi de vivre des interventions chirurgicales de façon plus confortable, tout en limitant la quantité de médicaments injectés.

Nous espérons que ce document a répondu aux principales questions que vous vous posez.

A votre arrivée dans le service, nous vous invitons à nous solliciter si vous avez besoin d'informations complémentaires.

**Une approche douce et efficace
pour renforcer votre confiance et
favoriser une préparation optimale
à la chirurgie, à l'anesthésie ou à
l'accouchement**

Hôpitaux Robert Schuman
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.hopitauxschuman.lu
facebook.com/lapagedesparents

RENSEIGNEMENTS UTILES

Personnes de contact :

Charlène Lopes-Gruenfeld

Tél : +352 2862 5760

charlene.lopes@hopitauxschuman.lu

Aurélië Demmerle

Tél : +352 2862 5760

aurelie.demmerle@hopitauxschuman.lu

SITES UTILES

www.hopitauxschuman.lu

www.acteurdemasante.lu

Imprimé au Luxembourg
Réf. Nr. article Orbis: 1030502
Description: FLYER HYPNOSE FR
W. 10 2025 – Ed. 09 2026



**UNE MÉTHODE NATURELLE
D'ACCOMPAGNEMENT À VOTRE
CHIRURGIE, À VOTRE ANESTHÉSIE OU
À LA NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ**



L'HYPNOSE

hopitauxschuman.lu



facebook.com/lapagedesparents

QU’EST-CE QUE L’HYPNOSE ?

C’est un état de conscience particulier que tout le monde a déjà vécu sans savoir qu’il s’agissait de l’hypnose.

Par exemple au volant d’une voiture, quand on conduit de façon automatique alors que l’esprit est ailleurs ; ou dans une salle de cours ou de spectacle quand l’esprit s’élève alors que le corps reste ici.

Cette capacité du cerveau nous permet de vivre des moments ennuyeux ou inconfortables de façon plus agréable tout en perdant la notion du temps.

KUI VA S’OCCUPER DE MOI ?

C’est un(e) infirmier(e) qui a suivi une formation complémentaire en hypnose Ericksonienne.

COMMENT CELA SE PASSE EN PRATIQUE ?

Lorsque les gestes médicaux sont à réaliser, il est difficile de se plonger spontanément et à volonté dans cet état à moins d’en avoir fait l’apprentissage ; en revanche, avec un soignant formé à ces techniques, cela devient plus facile et plus utile.

Au bloc opératoire, vous retrouverez un anesthésiste et/ou l’infirmier anesthésiste praticien en hypnose, assistés de deux infirmières.

Nous vous installons confortablement en vous invitant à vous exprimer sur votre confort (couverture chauffante, lumière tamisée, oreiller...).

Puis le praticien vous aidera à détendre l’ensemble de votre corps et à entrer en état d’hypnose.

Vous pouvez sortir et entrer à nouveau dans cet état d’hypnose quand vous le souhaitez.

EST-CE SANS DANGER ?

Bien pratiquée, l’hypnose n’est pas plus dangereuse que la rêverie. Cela requiert juste la motivation et la coopération du patient qui doit avoir confiance en son soignant.

CELA MODIFIE-T-IL MES CONDITIONS D’HOSPITALISATION ?

Cela ne change en rien les conditions d’hospitalisation ; simplement, il est possible que grâce à cette technique vous sortiez plus tôt de l’hôpital.

EST-CE QUE CELA FONCTIONNE TOUJOURS ?

Si le patient et le praticien agissent en coopération, les chances de succès sont très grandes. Il existe énormément d’études probantes sur l’efficacité de l’hypnose.

La technique employée nécessite votre entière coopération. Rien ne peut être fait contre votre volonté, c’est ce qui différencie, l’hypnose médicale de celle que vous avez peut-être vu pratiquer dans les spectacles.

ET SI PAR HASARD CELA NE FONCTIONNAIT PAS SUR MOI ?

C’est tout l’intérêt de confier l’hypnose à un membre de l’équipe formé en anesthésie : il peut à tout moment, selon vos besoins ou vos souhaits, adapter la méthode utilisée. Ainsi, si cela devient nécessaire ou si vous changez d’avis, une autre technique d’anesthésie reste toujours possible.

Vous êtes libre de modifier votre choix à tout moment, depuis la fin de la consultation jusqu’au jour de l’intervention.

L’hypnose constitue un complément à l’anesthésie, permettant notamment de réduire les doses de médicaments.

PUIS-JE ME PRÉPARER ?

Oui, car il est utile, pour que cela soit plus facile, de préparer un thème de « voyage hypnotique », c’est-à-dire un souvenir agréable ou les détails d’une activité qui vous plaît beaucoup (course, marche, peinture...).

Voici une grille destinée à vous aider à identifier un thème, elle sert simplement de guide de réflexion.

GRILLE DE RECUEIL DE THÈME

Ce que vous devez choisir	Un exemple pour mieux comprendre
UN LIEU	la plage
UNE SAISON	l’été
UN MOMENT DE LA JOURNÉE	le matin à l’aube
SEUL OU ACCOMPAGNÉ	seul
LA MÉTÉO	beau
UN DÉTAIL VISUEL	eau turquoise
UN DÉTAIL AUDITIF	le calme
UN DÉTAIL EN RAPPORT AVEC LE MOUVEMENT, LA TEMPERATURE, LE TOUCHER...	le sable tiède sous les pieds
UNE ODEUR	odeur de la mer
UN GOUT	le sucré de la pomme que je mange
AUTRE	Ce qui me plaît c’est de me balader seul au bord de mer

