



Parlons douleur



Fondation
Asile des aveugles

La douleur est subjective et nous ne sommes pas tous égaux face à elle.

Sous l'effet du stress lié à une intervention chirurgicale ou une sensation de douleur, l'état de conscience est modifié et évolue vers une transe hypnotique spontanée caractérisée par une focalisation, une fixation sur des craintes à venir.

Cette brochure permet, dans un premier temps, de comprendre et évaluer la douleur. Puis, de la traiter de manière adaptée face aux patientes et patients afin de les rassurer en travaillant sur l'environnement et la communication thérapeutique ainsi que l'hypnose conversationnelle.



Comprendre et évaluer

- Faire verbaliser : où et comment ?
- Quantifier : Echelle universelle d'évaluation du confort EVA
- Tracer systématiquement : Noter le chiffre EVA dans le dossier du patient (urgences, salle de réveil, hôpital de jour, unité d'hospitalisation...).

Traiter

L'environnement thérapeutique

- Réduire le volume sonore ambiant (bruits, paroles, appareillages)
- Diminuer les mouvements autour du patient
- Eviter la lumière directe, la tamiser lorsque cela est possible
- Adapter la température ambiante. Au besoin couvrir ou rafraîchir.

La communication thérapeutique

La communication thérapeutique se base sur **3** principes fondamentaux :

1 La synchronisation, qui signifie se mettre sur la même longueur d'ondes que la personne en face de soi.

- Appeler le patient par son nom, individualiser le soin
- Se présenter, donner sa fonction
- Sourire, être empathique, bienveillant
- Prendre un ton de voix plus grave
- Ralentir le rythme de parole
- Parler en « je » et « vous »
- Se positionner physiquement au niveau du patient
- Opter pour une proximité adaptée
- Observer le patient

2

Le renforcement de l'alliance thérapeutique.

- Décrire les étapes de la journée ou du parcours de soin
- Informer des soins à venir
- Demander l'accord du patient avant les soins
- Reformuler les informations données par le patient
- Valider les préoccupations du patient, son ressenti
- Verbaliser sa propre préoccupation de l'état du patient

3

L'utilisation d'un langage à connotation positive.

- La conscience hypnotique s'arrête sur les mots !
- En situation douloureuse ou de stress le cerveau ne comprend pas les négations et se focalise sur les mots à connotation négative
- Suggérons au patient une autre réalité en émaillant nos propos de mots positifs
- Se référer au petit lexique de la communication thérapeutique



L'hypnose conversationnelle lors des soins potentiellement douloureux

Focalisation sur un environnement agréable

Proposer au patient de s'imaginer sur une plage paradisiaque

Focalisation sur la respiration

Respiration plus lente (6-8 par mn) et profonde (abdominale)

« Respirez profondément, relâchez vos muscles »

Focalisation sur une tâche cognitive

« Donnez-moi 5 noms d'animaux commençant par la lettre M »

Focalisation sur une surprise, un mot inventé ou un propos qui interpelle, détourner l'attention lors d'un geste bref

« Avez-vous pris votre bilbarutine ce matin ? »

En complément, les médicaments antalgiques et sédatifs peuvent être administrés selon les indications du médecin.

La sophrologie et l'hypnose formelle sont également des outils pour accompagner le patient (formation dédiée requise).

Petit lexique de la communication thérapeutique

A éviter

A privilégier

Informations

Cela ne va pas être long.

Que faites-vous quand vous êtes angoissé ?

Cela ne va pas faire mal.

Vous êtes bien à jeun ?

Je vous attache !

Je vous mets le garrot, ça va serrer.

Vous n'allez pas tomber.

On vous a expliqué en quoi consiste l'examen ?

Vous êtes stressé à cause de cette opération ?

Cela va brûler dans le bras.
(Injection de Propofol lors de l'anesthésie)

Cela va être rapide.

Comment faites-vous pour vous détendre ?

Vous allez rester confortable.

Qu'avez-vous mangé depuis hier ?

J'installe une sangle de sécurité.

Je vais poser une perfusion pour votre confort et votre sécurité.

J'assure votre sécurité, je vous accompagne.

Que savez-vous de l'examen ?

Que voulez-vous savoir au sujet de cette opération ?

Vous allez ressentir une sensation de chaleur dans le bras, c'est normal.

Sensations

N'ayez pas peur !

Vous avez froid ?

Avez-vous mal ?

Avez-vous encore mal ?

Cela va être froid !

Avez-vous envie de vomir ?

Soyez tranquille.

Avez-vous assez chaud ?

Êtes-vous confortable ?

Êtes-vous suffisamment soulagé ?

Vous allez sentir une sensation de fraîcheur

Comment vous sentez-vous ?

(Ne pas suggérer de sensation à connotation négative)

Instructions

Ne bougez pas !

Gonflez les poumons !

Les impératifs : Pliez la jambe, tournez-vous, passez sur le lit...

Attention je vous pique !

Restez tranquille.

Continuez à respirer tranquillement et profondément comme vous le faites déjà.

Je vous invite à... Je vous propose de...
Pouvez-vous m'aider à...

Respirez profondément, je pose la voie veineuse. (Utiliser la diversion)



