Distraction et Hypnoanalgésie en Pédiatrie

Réseau POHO 2023



Distraction et Hypnoanalgésie en Pédiatrie
Delphine Guillerme - Puéricultrice, Référente ressource douleur
Réseau POHO (Pédiatrie Onco Hémato Ouest) - Juin 2023

Deux pratiques utilisées assidûment par l’équipe, devenues une philosophie de soin.

- Entente collective sur la nécessité de distraire l’enfant pour accompagner le soin technique et leur apprendre à gérer leur douleur, leurs émotions.

- Envie d’améliorer la prise en charge auprès de l’enfant.

- Faire que le soin se passe dans de bonnes conditions.

Réseau POHO 2023

Tout a commencé lors d’une rencontre avec une sage femme
qui venait de se former à l’hypnose…

Puis cette discussion a fait écho à une situation vécue en hôpital de jour.

Séance d’hypnose lors d’une ponction lombaire lors d’ injections intrathécale .

Réseau POHO 2023



Projet d’équipe monté en 2018

- Enquête sur les bienfaits et les bénéfices pour les patients et les soignants
- Questionnement aux personnels formés sur ces pratiques dans divers hôpitaux
- Programmes et devis des organismes de formation

Réseau POHO 2023



Projet d’équipe - Réalisation

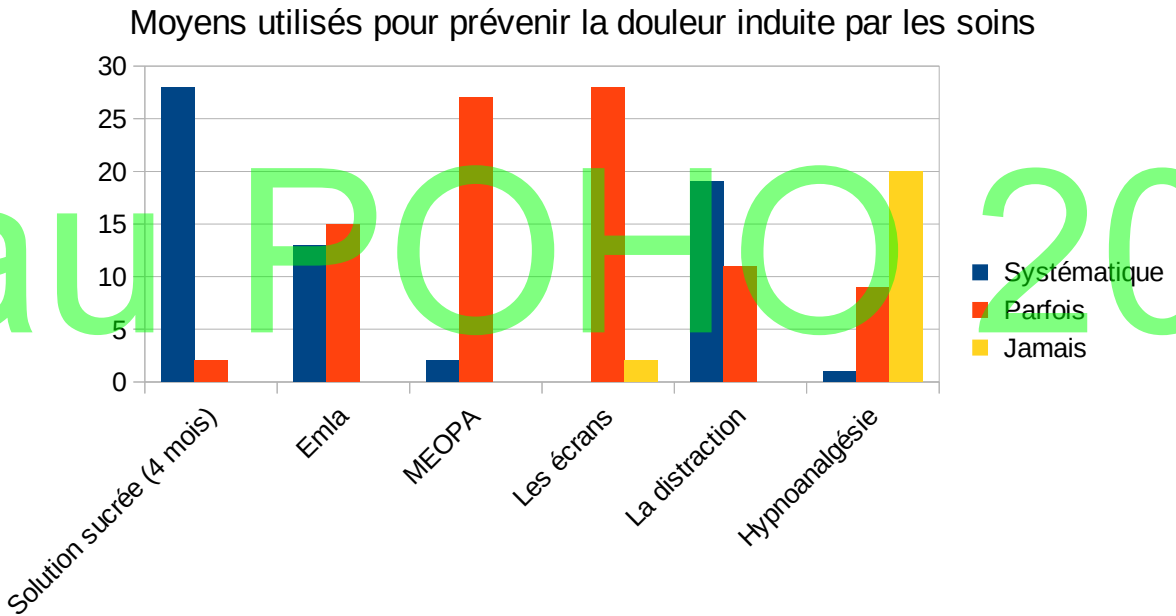
Projet accordé sur les Techniques de communication hypnotique en Pédiatrie en 2019

- 4 formations de 16 personnes accordées intra-hospitalier pour le secteur pédiatrie et urgences pédiatriques de 3 jours
- 1 formation de 16 personnes pour le GHBA accueillant des enfants dans leur service
- 1 formation de 16 personnes d’approfondissement d’une journée en 2021

Réseau POHO 2023

Distraction et Hypnoanalgésie

Leurs utilisations avant la formation



Réseau POHO 2023

Distraction et Hypnoanalgésie

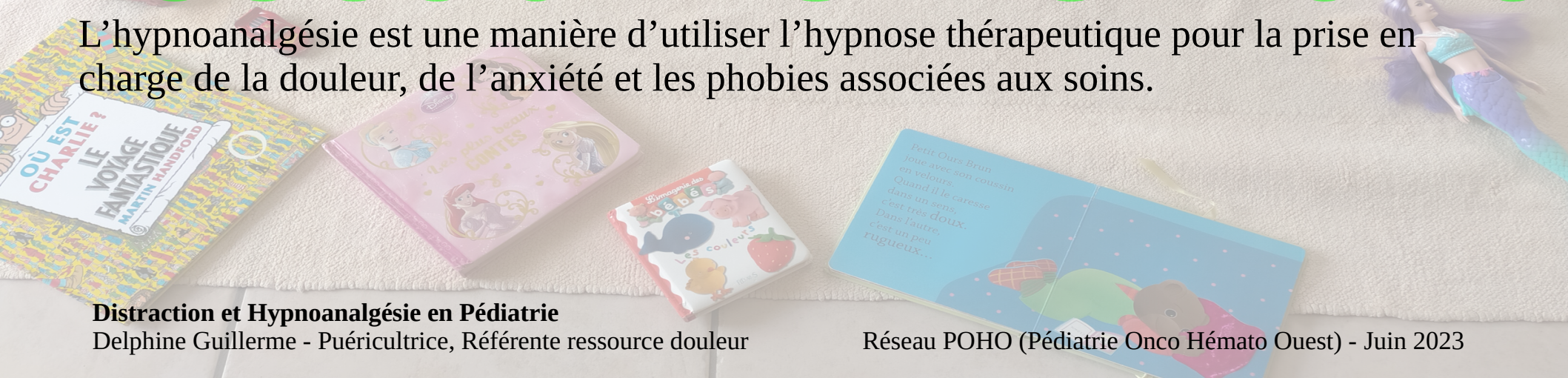
Ils sont tous les deux un outil pour capter l'attention de l'individu de manière à détourner le vécu inconfortable.

La distraction est emprunté du latin qui signifie « déchirement, séparation ».

Notion de séparation entre le sujet de préoccupation et l'attrait de l'esprit vers un nouveau sujet.

Réseau POHO 2023

L'hypnoanalgésie est une manière d'utiliser l'hypnose thérapeutique pour la prise en charge de la douleur, de l'anxiété et les phobies associées aux soins.



Objectifs

- Réduire, modifier ou soulager la douleur
- Diminuer l’anxiété
- Calmer les émotions
- Favoriser l’adhésion de l’enfant
- Limiter l’appréhension des soins pour l’enfant, sa famille et l’équipe
- Laisser dans l’esprit de l’enfant un bon souvenir

Réseau POHO 2023

Les conditions

- Établir un contact chaleureux avec l’enfant et ses parents
- Observer : s’intéresser à son environnement, ses parents, sa fratrie, ses jeux et passions…
- Créer une relation de confiance
- Comprendre l’état d’esprit de l’enfant : mettre des mots sur les émotions
- Connaître le stade de développement psychomoteur de l’enfant pour adapter la distraction
- Informer, expliquer le déroulement du soin

Réseau POHO 2023

Processus pour les soignants

- Être disponible physiquement et psychologiquement
- Débuter la méthode de distraction et d'hypnoanalgésie avant le début du soin technique
- Être à l'aise avec la distraction choisi.
- Oser utiliser l'hypnoanalgésie
- Il est souhaitable de travailler en binôme
- Maîtriser le soin pour ne pas être trop centré sur le geste technique
- Adopter une conception de soin curative « cure » et aussi laisser place au prendre soin « care »
- Évaluer l'efficacité sur la douleur par un outil adapté à l'enfant

Réseau POHO 2023

Législatif

- 2 Actes dans les compétences de l'infirmière et de la puéricultrice dans le code la santé publique : l'article R4311-2 point 5: « Participer à la prévention, à l'évaluation et au soulagement de la douleur et la détresse physique et psychique... »
- Fait partie du rôle propre de l'infirmière, la puéricultrice
- Travail en collaboration avec l'auxiliaire de puériculture sous la responsabilité de la puéricultrice
- Charte Européenne des droits de l'enfant hospitalisé
- Convention Internationale des droits de l'enfant

Réseau POHO 2023

Historique de la distraction

- En 1971 : Dr Hunter PATCH ADAMS (médecin Américain) se déguise en clown pour faire rire les enfants atteints de leucémie.
- En 1988 : Caroline Simonds (Artiste Américaine, musicienne,clown…) Dr Girafe intègre les clowns dans les hôpitaux pédiatrique de New York.
- En 1991 : Elle fonde l'association française « Le Rire Médecin » . Le métier de clown d'hôpital est enfin reconnu par les pouvoirs publics au sein des établissements de soins en 2015.
- En 2012 : l'hôpital Trousseau aux urgences pédiatriques de Paris a reçu le prix de l'innovation de AP-HP : utilisation de tablette numérique pour distraire les enfants lors des soins.
- En 2017 : Bénédicte Lombart (Infirmière et cadre de santé spécialisé en analgésie pédiatrique). Thèse sur la contention des soins en pédiatrie.Vice présidente de l'association pour le traitement de la douleur de l'enfant PEDIADOL.

Réseau POHO 2023

Études scientifiques

- En 1990 : Premières publications sur les études de la douleur reliée aux soins.
- En 2008 : Étude Transversale : Dans l'unité d'évaluation et de traitement de la douleur, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Elle révèle que « certains gestes invasifs engendrent des douleurs notamment chez les enfants ».

  Dès lors le nombres d'études se multiplie.
- De 2012 à 2017 : 6 Études dans des hôpitaux de Turquie sur l'utilisation de la musique, des cartes de distractions et l'utilisation du kaléidoscope pour la pratique de ponction veineuse.
- Les neurosciences, l'EEG et l'IRM démontrent l'efficacité de l'hypnose thérapeutique.

Réseau POHO 2023

Distraction Active

C’est lorsque l’enfant participe lui même au jeu.

Elle doit être attractive pour l’enfant, compatible à son niveau d’énergie et d’attention et son aptitude à se concentrer.

Ces méthodes de distractions sont regroupées sous le nom de « Techniques psycho-corporelles ».

Réseau POHO 2023

Elles reposent sur la saturation des 5 sens pour entrer en concurrence avec les sensations douloureuses.



Distraction Passive

C’est lorsque ce sont les parents, les soignants, une tiers personne qui distrait l’enfant.

L’enfant est spectateur de l’activité.

Elle est lié à différents éléments extérieur:

- Décoration des locaux, des différentes pièces sans oublier le plafond
- Ambiance calme et musicale
- Éclairage particulier
- Regarder un film (tablette, TV, téléphone..)

Réseau POHO 2023



Distraction de 0 à 2 ans

- Visuel : Mobiles, Stickers, crayons fantaisies colorés
- Auditif : Comptines, chansons, paroles des parents, bâton de pluie, bruits blancs
- Kinesthésique : Bercer, faire bouger un bras, balles de massages, jeux sensoriels et thermiques
- Olfactif : Vêtements des parents, doudou
- Gustatif : saccharose, tétée

Réseau POHO 2023

Distraction de 2 à 4 ans

- Visuel : Imagiers, photos de la famille sur téléphone, décors de la pièce
- Auditif : Boite à histoires, chansons et musiques, ordinateur junior, faire parler sur le doudou, les frères et sœurs
- Kinesthésique : Livres sensoriels, massages, jeux transvasements, objet transitionnel, dessin ou coloriage, dessiner des formes dans leurs mains

Réseau POHO 2023



Distraction de 4 à 6 ans

- Visuel : Livres sur les émotions, activités Cherche et Trouve, regarder un dessin animé
- Auditif : Compter et faire des courses avec les nombres ou l'alphabet, discuter d'une activité favorite, sur la présence d'un animal de compagnie
- Kinesthésique : Deviner le dessin dans la main ou le dos, sac mystérieux, pop it, bio-feed-back thermique, souffler et taper des mains

Réseau POHO 2023



Distraction de 7 à 11 ans

- Visuel : vidéo, activités cherche et trouve, lunettes virtuelles,
- Auditif : Écouter de la musique, une histoire : Odyssées de France Inter, parler de l'endroit favori, des vacances, de l'école, de son animal de compagnie, de sa famille
- Kinesthésique : dessin, les jeux vidéo sur tablette, massages

Réseau POHO 2023



Distraction de 12 à 18 ans

- Visuel : Vidéo, livres ou BD, jeu Cherche et Trouve, réseaux sociaux, lunettes virtuelles, mots mêlés ou croisés, jeu de quiz
- Auditif : Écouter de la musique, des livres audio, discuter de ses hobbies, des vacances, des activités sportives, de son animal de compagnie, de sa famille
- Kinesthésique : Massages, focalisation sur la respiration, cohérence cardiaque, méthode 5/4/3/2/1

Réseau POHO 2023



Hypnose dans les soins

- Hypnose
- La communication hypnotique
- Hypnose formelle : Séance narrative
- Hypnose conversationnelle : Séance de dialogue
- Auto-hypnose

Réseau POHO 2023

Hypnoanalgésie

Nécessité de garder en tête les objectifs :

- Pour soigner
- Pour soulager et réduire la douleur
- Vivre différemment le soin
- Diminuer l'anxiété
- Pour garder un souvenir agréable

Réseau POHO 2023

Puis aller à la rencontre de l'enfant, rejoindre son univers en appuyant sur ses préférences, ses goûts et ses passions.
Toujours en complément des moyens pharmacologiques en adéquation avec la nature du soin.

Explications pour l’enfant

- Suggérer de partir ailleurs tout en restant ici
- Proposer de faire un voyage dans sa tête
- De faire un rêve sans être endormi
- Vivre une aventure extraordinaire à son esprit en laissant son corps se reposer
- Participer à une activité favorite, exceptionnelle ou imaginaire
- Faire un jeu de respiration pour faire venir le calme

Réseau POHO 2023

Hypnose dans les soins

- Un lieu de sécurité
- Un souvenir de bien être
- Un moment de vacances
- Proposer de transformer leur douleur en un objet puis de le modifier
- Extérioriser les émotions avec des couleurs
- Visualisation positive
- Technique du gant magique, de la ceinture anesthésiante

Réseau POHO 2023

Cas concret en Onco-Hématologie

De nombreuses études existent sur l’efficacité de l’hypnoanalgésie notamment en cancérologie pédiatrique.

- Séance lors d’un bilan sur un cathéter veineux central
- Séance lors d’une réfection d’un pansement d’un cathéter veineux central
- Séance lors d’une ponction lombaire
- Séance lors d’une ponction veineuse

Réseau POHO 2023

Distraction ou Hypnoanalgésie ?

- Avant 3 ou 4 ans l'enfant est difficilement accessible au langage « métaphorique » que l'on utilise avec l'hypnoanalgésie.
- Pour attirer son attention il va falloir des objets, des jouets réels qui imitent la vie quotidienne.
- Et plus l'enfant va grandir et plus il pourra utiliser son imaginaire.
- L'enfant de 7 à 12 ans est très réceptif à l'hypnose : il a accès rapidement à son imaginaire et au « comme si ».
- L'enfant va rentrer rapidement dans une trans hypnotique et y sortir régulièrement et en un instant : oscillation constante.

Réseau POHO 2023

Place des parents - Acteurs / Visiteurs ?

Il est important de donner un rôle aux parents, sans les juger ou les culpabiliser.
Leur présence est utile pour :

- Rassurer l'enfant
- Choisir et aider à distraire
- Aider les soignants à comprendre les besoins de leur enfant, à interpréter ses réactions

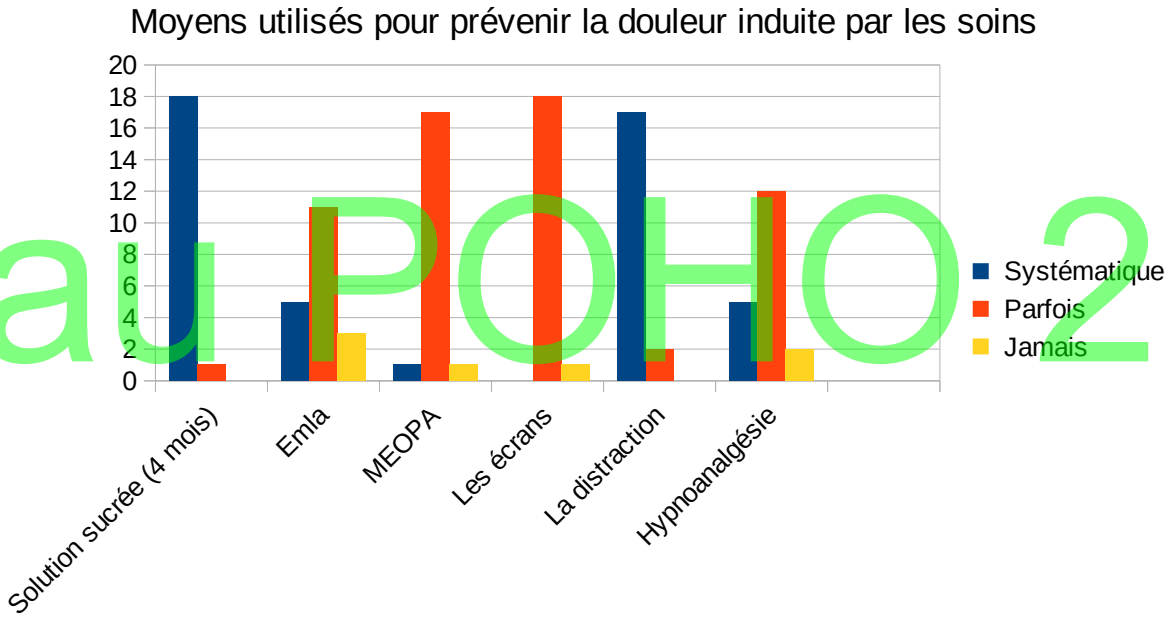
Réseau POHO 2023

Il est parfois éprouvant d'assister, impuissant, à l'éventuelle peur ou douleur de son enfant. Cela peut engendrer des comportements agressifs de leur part.

Le partenariat avec les parents permet d'instaurer une relation de confiance, un climat serein au sein de la triade Enfant/Parent/Soignants.

Distraction et Hypnoanalgésie

- Leurs utilisations après la formation



Réseau POHO 2023

Distraction et Hypnoanalgésie

Projets réalisés et en cours :

- Une affiche
- Un questionnaire d’accueil pour connaître l’enfant et répertorier ses centres intérêts
- Proposer de la musique sur des lecteurs MP3
- Applications sur les lunettes virtuelles
- Continuer la formation des nouveaux professionnels

Réseau POHO 2023

Conclusion

Il est indispensable d’utiliser des moyens antalgiques avant de débuter un accompagnement par la distraction et ou l’hypnoanalgésie.

Il s’agit de rendre l’enfant acteur de sa prise en charge :

Réseau POHO 2023

- En mobilisant ses propres ressources (grâce à son imaginaire, sa créativité)
- Pour le rendre autonome pour utiliser l’auto-hypnose
- Limiter la contention physique
- Diminuer l’impact psychologique (Enfant, Parents, Soignants)
- Mettre à l’abri l’épuisement professionnel