

# L'hypnose pour puiser dans ses ressources

[ouest-france.fr/bretagne/lannion-22300/lhypnose-pour-puiser-dans-ses-ressources-2943979](http://ouest-france.fr/bretagne/lannion-22300/lhypnose-pour-puiser-dans-ses-ressources-2943979)

29 octobre  
2014



Non, l'hypnose n'est pas un p'tit spectacle offert aux patients pour faire passer le temps pendant la chimio. **« Ça n'a rien de spectaculaire »**, insiste Marie-Françoise Galey. Elle est la première infirmière de l'hôpital formée à l'hypnose, il y a près de trois ans. Aujourd'hui, cinq médecins et quatre infirmières de l'établissement ont ajouté cette corde à leur arc. Deux tiers de leurs interventions concernent l'oncologie (avec en moyenne trois séances par patient).

**« Face à des douleurs réfractaires aux antalgiques, l'hypnose permet par exemple d'augmenter l'efficacité du traitement. Ça peut aussi aider un patient angoissé après l'annonce du diagnostic à retrouver le sommeil ou encore diminuer les effets secondaires de la chimio. »**

Une séance dure à peu près trois quarts d'heure, parfois en présence du conjoint. **« On parle avec la personne, tout dans la douceur. L'hypnose permet d'accéder à l'inconscient, d'ouvrir des portes. On aide la personne à trouver des solutions, on a tous des ressources à l'intérieur. La personne garde bien le contrôle, elle est dans un état méditatif profond. »**