

FER DE LANCE DU WWF-VAUD, SERGE ANSERMET PREND SA RETRAITE

Vaud, page 17



CHANTAL DERVEY

DANS LES COULISSES DE CHILLON AVEC LES GUIDES DU CHÂTEAU

Riviera-Chablais, page 19



CHANTAL DERVEY

Vaud & régions

Vaud
Lausanne & région
Riviera-Chablais
Nord vaudois-Broye
La Côte

Santé

L'hypnose au secours des enfants qui ont mal

Un nouvel antidouleur a fait son entrée au département de pédiatrie du CHUV

Marie Nicollier

«Le ballon magique monte haut, très haut dans le ciel et atterrit sur l'île de la petite souris.» Les yeux dans les yeux, Patricia Fahrni-Nater murmure à l'oreille de Mathilde, 7 ans. Le doudou de la fillette monte et descend sur son ventre, au rythme de sa respiration. De l'autre côté du lit d'hôpital, une infirmière pose une voie veineuse. Une piqûre très douloureuse que Mathilde endure calmement, captivée par les aventures de la courageuse souris.

«C'est pourtant un soin qu'elle appréhende énormément, chuchote sa maman. C'est terrible de voir son enfant crier et pleurer à chaque fois qu'il se fait piquer. Depuis que Mathilde pratique l'hypnose, nous arrivons sereins à l'hôpital. Dès que «son» infirmière est là, ses angoisses disparaissent. C'est incroyable.» Plus que la douleur elle-même, la peur d'avoir mal s'est envolée.

Une technique rodée

Depuis le mois de janvier, deux infirmières formées aux techniques hypnotiques soulagent les malades à l'étage de pédiatrie du CHUV, dont Patricia Fahrni-Nater. Une hypnose médicale - aujourd'hui courante dans les traitements psychiques comme physiques - à mille lieues des scènes d'envoûtements véhiculées par les films et gravées dans l'imaginaire collectif. «Le patient ne s'endort pas, précise Patricia Fahrni-Nater. Il ne perd pas le contrôle. Son esprit s'extrait de la réalité et s'évade.»

Une dizaine d'enfants de 8 à 16 ans astreints à des soins douloureux et réguliers profitent d'ores et déjà de la technique. Mathilde, qui se bat contre une leucémie depuis 2008, a immédiatement adhéré. «Ça a marché dès la première fois, sourit sa maman. Il faut dire qu'elle adore les histoires.»

Des contes sur mesure

Au point que les aventures de princesses et de licornes ont remplacé l'anesthésie, de rigueur pour les injections intrathécales. «J'ai l'impression que tout s'endort et qu'on va dans un autre monde, explique timidement Mathilde. J'aime bien ce sentiment que personne n'existe, que je suis



Complicité
Patricia Fahrni-Nater fait voyager Mathilde, atteinte d'une leucémie, pendant la pose d'une voie veineuse.
PATRICK MARTIN

seule avec Patricia. Je ferme parfois les yeux mais je ne dors pas et je peux parler. C'est bizarre. Et bien en même temps.»

Contrairement au ballon de l'histoire de Mathilde, la technique n'est pas magique, ni infaillible. La clé du succès réside avant tout dans la connaissance de l'enfant et de ses goûts, quitte à le visiter chez lui. L'infirmière doit ensuite faire preuve d'une imagi-

nation débordante pour raconter à la carte, selon l'âge et les demandes, des histoires de fées ou de fées intégrées aux gestes médicaux du jour. «Si je parle d'un ours, je m'arrange pour qu'il soit mouillé lorsque l'enfant sent un liquide sur son corps, explique Patricia Fahrni-Nater. J'essaie aussi d'introduire l'idée d'épreuve. Les personnages rencontrent des difficultés mais elles ont toujours une uti-

lité. Et à la fin de l'histoire, ils sortent vainqueurs.»

La demande explose

La Fondation Planètes Enfants Malades - qui finance les deux postes à 10% à raison de 28 000 francs par an - cherche d'ores et déjà de nouveaux donateurs. «Nous avons trouvé les fonds pour les trois prochaines années mais le succès du programme est tel qu'il faudrait

doubler ce taux d'activité», explique Janine Repetti-Dittes, secrétaire générale de la fondation. Dans les couloirs du CHUV, le bouche-à-oreille fonctionne à plein régime. Les parents, pour qui c'est souvent le dernier recours, n'hésitent pas longtemps avant de se lancer. «J'en parle à tout le monde, confirme la maman de Mathilde. Ça a été un tel soulagement pour nous!»

Des résultats concrets

● Un état modifié de conscience; telle est la définition admise de l'hypnose. Un phénomène que nous expérimentons tous, sans le savoir, dans notre vie quotidienne lorsque nous sommes absorbés dans nos pensées, fascinés par un film ou par le mouvement des vagues. Le praticien aide le patient à focaliser son attention, créant une dissociation particulièrement naturelle chez les enfants («Imagine que tu es sur un bateau»). Il peut alors faire des «suggestions» en remplaçant, par exemple, la sensation de brûlure par celle d'un engourdissement.

Comment un état hypnotique module-t-il la perception de la douleur? Les recherches sont en

cours mais les scientifiques ont d'ores et déjà démontré qu'il entraîne des modifications d'activité des zones du cerveau. «La relation thérapeutique avec le patient étant centrale, on ne comprendra peut-être jamais vraiment comment cela fonctionne», relève Maryse Davadant, infirmière en soins intensifs.

Les résultats, eux, ne sont plus à prouver. Une étude (parue en 2010), réalisée au service des grands brûlés du CHUV, a relevé un meilleur confort des patients, une cicatrisation plus rapide, une diminution du séjour et des médicaments. Soit une économie de 19 000 francs par malade.

Engouement

Le personnel soignant aussi veut être davantage formé

L'hypnose a fait son entrée au CHUV en 2006. Infirmière aux soins intensifs, Maryse Davadant est la pionnière du genre, officiant d'abord uniquement auprès des grands brûlés. Six ans plus tard, la pratique s'est étendue à d'autres services, dont la chirurgie plastique ou la traumatologie. Les poses de cathéter, les changements de pansement ou des exercices de physiothérapie figurent parmi les applications les plus fréquentes. Jamais d'hypnose, en revanche, pour les interventions chirurgicales. Une

douzaine d'employés du CHUV pratiquent régulièrement; trois suivent la formation de deux ans à l'Institut romand d'hypnose suisse (IRHyS), en Valais.

«Il en faudrait plus, estime Maryse Davadant. D'autant que l'hypnose atténue le stress des soignants confrontés à la souffrance des patients.» A l'IRHyS, la demande explose. «Nous avons dû augmenter le nombre de formateurs pour accueillir les 31 professionnels du paramédical de cette volée», explique la directrice, Alexandra Mella.

«Ils avaient commencé à construire des igloos»

Les sauveteurs ont travaillé d'arrache-pied pour évacuer les skieurs bloqués par une avalanche, vendredi soir aux Diablerets. Le chef de la colonne de secours raconte

Ils les ont atteints à 19 h 30 vendredi soir, alors que la nuit tombait sur le massif des Diablerets. Et ce n'est qu'à 1 h samedi matin que les sauveteurs de la colonne de secours des Diablerets ont terminé leur intervention.

Le groupe de cinq Vaudois, composé de trois skieurs et de deux snowboarders âgés de 19 à 52 ans, s'adonnait au hors-piste vendredi sur le glacier du Scex Rouge. Ils ont eu beaucoup de chance: surpris par une coulée en milieu de journée, ils se sont retrouvés bloqués en contrebas de la station d'arrivée du téléphérique. Un snowboarder de 50 ans a été blessé au visage, à une épaule et aux hanches (24 heures de samedi). Un hélicoptère de la Rega a tenté une intervention par hélicoptère dans l'après-midi. En vain, en raison de l'absence de visibilité.

«La visibilité ne dépassait pas 25 mètres»

Joël Morerod, chef de la colonne de secours des Diablerets

Ce sont donc quinze secouristes, dont quatre guides, qui ont bravé le risque d'avalanche très marqué, et qui sont partis à pied à la rescousse des cinq skieurs en fin de journée. «Le manteau neigeux avait heureusement recommencé à durcir, ce qui a limité le risque de nouvelles coulées. Et nous avons pu bénéficier des conseils des guides qui connaissent très bien la région. Heureusement, car la visibilité ne dépassait pas 25 mètres», raconte Joël Morerod, chef de la colonne de secours.

Une fois sur les lieux de l'avalanche, à 2350 mètres d'altitude, les secouristes ont constaté que les skieurs avaient commencé à bâtir des igloos pour se protéger du vent et qu'ils avaient emmitouflé le blessé dans des vestes. L'homme, conscient et stoïque, a été harnaché sur une luge. Il a ensuite fallu déployer 500 mètres de corde pour le tracter dans la pente.

La colonne de secours a rejoint la cabane des Diablerets au milieu de la nuit et le blessé a été emmené à l'hôpital en ambulance. Ses quatre compagnons, «désolés et choqués», ont été auditionnés par la police. Aucun d'eux n'était équipé de détecteur de victimes d'avalanches, de sonde, de pelle ou de couverture de survie. **R.D.**