



HYPNOANALGESIE – GESTION DU STRESS – Sylvie GIRARDOT

QUI SUIS-JE ?

Infirmière depuis 1988, je me suis formée au Centre Hospitalier Universitaire de Purpan à Toulouse. Puis l'envie de découvrir d'autres pratiques et le goût de l'aventure m'ont conduit en Valais et sur les bords du lac Léman. A Lausanne, au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), j'ai choisi de suivre la spécialité en réanimation et soins intensifs (1991-1993).

Je prends alors conscience de l'importance de cette relation unique avec le patient et tout l'impact positif que cela peut avoir : Savoir-faire et Savoir-être. Dès lors, il me semble cohérent de développer les 2. Ainsi peu à peu, j'enrichis l'apprentissage technique et l'écoute active.

De retour en France, je fais l'école d'anesthésie à l'IFCS de Lyon. 1998, Infirmière anesthésiste diplômée d'état (IADE), j'intègre la clinique du Val d'Ouest. J'accompagne les femmes dans le cadre de la FIV au bloc et je suis sensibilisée à l'endométriose pour la gestion de la douleur.

Après 10 ans de pratique de l'anesthésie, je découvre l'hypnose médicale grâce au Dr Giudicelli, anesthésiste à la clinique. Cette approche donne tout son sens à la relation avec le patient et apporte des solutions concrètes à la gestion du stress et de la douleur.

Dès 2009, je me forme à l'Institut Français d'Hypnose à Paris à l'hypnoanalgésie, la gestion du stress et les troubles psychosomatiques.

L'accompagnement en hypnoanesthésie révèle les capacités et les ressources internes que la personne peut utiliser pour son mieux-être. Notamment dans le cadre des ponctions d'ovocytes pour les Fécondations In Vitro. Ainsi la personne devient actrice et participe à son bien-être.

En 2012, j'ouvre la consultation libérale d'hypnose au sein de la clinique. L'institut Rhônalpin, intègre l'hypnose dans ses « services d'accompagnements » et le propose pour la gestion de la douleur dans le cadre de l'endométriose. Dès lors, je suis impliquée dans cet accompagnement.

2015, Je complète ma formation en thérapie Centrée Solution et en 2019 en Hypnose Thérapeutique Stratégiques et Mouvements Alternatifs (HTSMA).

Cette formation complète, me permet de :

- **Travailler en réseaux** avec d'autres thérapeutes dans le propre intérêt de la personne : Le patient est au centre et nous mettons nos compétences à son service.
- **Enseigner l'auto-hypnose** pour rendre la personne autonome dans sa pratique de l'hypnose et l'accompagner pas à pas dans cet apprentissage pour qu'elle prenne confiance en elle.
- Accueillir la personne dans sa globalité et ensemble chercher à savoir « **comment faire pour que ce soit mieux pour elle** ».



- Définir ensemble un objectif pour travailler dans ce sens. L'hypnose est un outil qui révèle les ressources internes, la capacité de chacun à prendre soin de soi, à s'aimer un peu plus.

Dans le cadre de l'endométriose, L'hypnose permet de :

- **Diminuer la douleur et le stress**
- **Accompagner et de préparer à une intervention chirurgicale.**

Sylvie GIRARDOT

06 26 67 36 20

Pôle Ressources, Médicentre

Clinique du Val d'Ouest – Allée A, 1^{er} étage

39 Chemin de la Vernique

69130 ECULLY

Les jardins de vie des pierres dorées

274 Chemin Chanteperrix

69620 Le Bois d'Oingt