



INSTITUT DE MÉDECINE INTÉGRATIVE ET COMPLÉMENTAIRE

Pôle neurosciences cliniques
www.chu-bordeaux.fr

L'IMIC, UN SERVICE NOVATEUR AU SEIN DU CHU

L'institut de médecine intégrative et complémentaire (IMIC) est une unité du pôle de neurosciences cliniques du CHU de Bordeaux situé dans le parc de l'hôpital Xavier Arnoz au Groupe hospitalier Sud. L'IMIC a démarré son activité en janvier 2019 et depuis cette date, des consultations d'hypnose clinique et thérapeutique et des programmes de méditation de pleine conscience sont proposés pour les patients et le personnel hospitalier du CHU de Bordeaux.

La médecine intégrative est l'association des médecines conventionnelles et complémentaires dans une approche scientifique validée, centrée sur le patient avec une vision pluridisciplinaire. Les thérapies complémentaires sont des méthodes à visée préventive ou thérapeutique qui agissent en complémentarité avec d'autres méthodes validées. Elles se décrivent comme centrées sur le patient, sa santé globale et sa qualité de vie, en soulignant l'importance de l'écoute et de l'alliance thérapeutique.

La création de cet institut donne ainsi un cadre hospitalo-universitaire novateur pour le soin, l'enseignement et la recherche dans le cadre de ces approches complémentaires : consultations d'hypnose clinique et thérapeutique et programmes de méditation de pleine conscience...

Les missions de l'IMIC



L'IMIC permet aux patients l'accès à une nouvelle offre de soins basée sur l'hypnose et la méditation, dans le cadre d'un parcours de soins identifié avec une expertise hospitalo-universitaire.

L'IMIC offre aux professionnels du CHU un accès à des actions de formation et d'initiation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience, un accès privilégié à l'hypnose médicale et à des approches de médecine narrative, pour contribuer à la promotion de la qualité de vie au travail et à la prévention des risques psychosociaux.

L'IMIC a pour vocation de fédérer l'existant et d'accompagner l'innovation autour des pratiques de thérapies complémentaires et des humanités médicales.



Merci aux mécènes !

L'IMIC a pu voir le jour grâce au financement presque total des mécènes, le CHU ayant participé en cédant dès 2018 une partie du bâtiment. Une estimation des travaux et des équipements a permis de fixer la feuille de route du mécénat, soit 290 000 €. Après 3 ans de recherche, des partenariats forts se sont structurés et nos mécènes sont au rendez-vous.

Nos mécènes : la MNH, très impliquée dans la qualité de vie au travail est devenue notre grand donateur, le village des Pruniers, connu pour sa pratique d'art de vivre en pleine conscience et un particulier.

La méditation, ce qu'ils en disent...

Témoignages de soignants



« La méditation m'apporte de l'apaisement, de la relaxation et la séance de méditation me permet de « lâcher prise » avec cette vie si dure, si mouvementée. J'ai constaté qu'après chaque séance, je ressentais mon corps plus léger, détendu, je retrouve le sourire et je fais plus facilement mes activités par la suite. A travers la méditation, je fais l'apprentissage de la compassion chaque jour, c'est un long cheminement à faire, j'essaie de reconforter ceux qui sont autour de moi. J'essaie d'apaiser les souffrances des autres et de trouver calmement des solutions positives à tout problème. »

Une aide-soignante

« Quand je suis rentrée dans ce bâtiment pour la première fois (...), j'ai tout de suite senti une énergie profonde et un bien-être et me suis dit que tout le travail mené par l'équipe était récompensé et cela en valait la peine... Il y a une atmosphère, une énergie et une lumière que ce lieu dégage... et cela grâce à tout l'investissement des membres de l'équipe IMIC.

Ces séances, ces programmes nous permettent une continuité et une persévérance dans notre pratique en dehors de notre pratique personnelle, avoir un lieu de recueillement c'est vraiment une chance et j'en mesure l'investissement de l'équipe... »

Une secrétaire médicale

« Par des exercices variés et répétés, sur une période prédéterminée, mon cerveau et mon corps se sont auto-guérés et sont parvenus à appréhender l'adversité et le bonheur d'une manière nouvelle.

Le soutien du souffle et l'ancrage dans le présent apportent calme et sérénité au travail et dans la vie personnelle.

J'exprime une profonde reconnaissance pour les enseignements reçus, et pour les médecins initiateurs de ce partage au sein du CHU de Bordeaux. »

Une technicienne de laboratoire



Et puis est arrivé le cycle MBSR.
Le temps s'est arrêté alors que je marchais.
On peut méditer autrement que assis par terre.
La présence dans chaque instant ouvre
à ce qui est vrai.
L'humain, le coeur, l'écoute et la bienveillance.
Ainsi je me suis épanoui auprès des patients.

Extrait d'un texte rédigé par un manipulateur en imagerie médicale

Témoignages de patients

« Le programme de gestion du stress basé sur la pleine conscience- MBSR- a changé le regard que je porte sur ma maladie, j'ai bien plus confiance en l'avenir et ma vie est plus belle depuis que je pratique régulièrement la méditation de pleine conscience. »

Une patiente atteinte de la maladie de Parkinson

« Dès la première séance j'ai ressenti la bienveillance qui se dégageait du médecin instructeur, elle nous a offert les clés pour se libérer de l'emprise émotionnelle de la douleur, par mon action, celle de pratiquer au quotidien la méditation de pleine conscience qu'elle nous enseignait au fil des séances, je pouvais concrètement agir pour me sentir mieux. J'ai pu poser des mots sur ce que je ressentais, j'ai pris conscience de la forte résistance que j'éprouvais à l'égard de mes douleurs physiques et de l'épuisement que cela engendrait. J'ai compris qu'accepter me soulageait. »

Une patiente suivie au centre d'étude et de traitement de la douleur (CETD)

« J'ai gagné en calme, j'ai gagné à relativiser les choses, j'ai gagné en sentiment de joie par la gratitude, j'ai gagné une présence à moi, une auto bienveillance et encore plein de choses, et par effet rebond : mon entourage aussi ! »

Une patiente

« Les entretiens individuels, en début et en fin de programme, m'ont permis de faire le point sur le parcours accompli dans la gestion de la douleur et de définir la pratique à continuer d'intégrer dans ma vie quotidienne.

Grâce aux enregistrements des séances, carnet de bord, lectures, je peux poursuivre et approfondir au quotidien cette démarche de pleine conscience.

À ce jour, je ne prends plus de traitement antalgique et anti-inflammatoire. »

Une patiente suivie au centre d'étude et de traitement de la douleur (CETD)

L'hypnose, ce qu'ils en disent

Témoignages de patients

« Je souffre depuis de nombreuses années de douleurs chroniques inflammatoires et neuropathiques consécutives à une endométriose. (...) Aussi les séances d'hypnose m'ont été d'un précieux renfort.

J'ai pu grâce à elles :

- apprendre à décentrer mon attention, c'est-à-dire à me réapproprier mon corps dans son ensemble et ne plus être focalisée sur mes zones douloureuses.
- abaisser les tensions physiques et psychologiques engendrées par la douleur et ce sans être assommée comme j'aurais pu l'être avec des psychotropes.
- ne plus être dans une angoisse d'impuissance face à la maladie, mais partie prenante de ma guérison aux côtés de mes soignants.
- être plus bienveillante avec moi-même et apprendre à considérer ma douleur avant qu'elle ne devienne ingérable. »

Une patiente de gynéco-obstétrique

« J'ai pu me faire accompagner dans un parcours d'apprentissage à l'autohypnose. La première séance a été exceptionnelle pour moi, les effets ont été notables et édifiants. (...) Je reconnais avoir encore beaucoup de chemin à parcourir surtout en termes de régularité mais je sais comment faire et qu'il existe ce moyen pour me soulager.

(...) J'ai pu constater certaines améliorations dans ma vie, surtout dans mon comportement. Je suis beaucoup moins colérique et moins impulsive. J'apprécie me poser et vivre des moments calmes sans éprouver le besoin de m'activer à tout prix. J'ai toujours été hyperactive, à enchaîner les activités. Aujourd'hui ce n'est plus le cas. »

Une patiente suivie au centre d'étude et de traitement de la douleur (CETD)

« Lors de la deuxième séance j'ai eu une vraie révélation. C'était la 1ère fois de ma vie que mon esprit « décrochait ». J'ai visualisé, sans comprendre pourquoi, un champ d'herbes hautes balayées par le vent. J'ai ressenti un bien-être incroyable. J'ai donc continué à essayer de façon assidue l'autohypnose chez moi afin de retrouver ces sensations de bien-être.

Concernant mes douleurs du dos, c'est le jour et la nuit par rapport au début de ma prise en charge ! Je peux enfin reprendre des positions qui me bloquaient auparavant. J'ai beaucoup moins de douleur et j'ai encore du mal à y croire. »

Une patiente de rhumatologie

« Le fait de participer activement, volontairement et en toute conscience à chaque fois m'a permis au fur et à mesure de comprendre qu'il m'était possible de mieux gérer et peut être « contrôler » la souffrance afin qu'elle ne me domine plus. L'exercice de cette pratique demande un investissement personnel, même si elle n'élimine pas la douleur elle permet d'améliorer ma qualité de vie c'est-à-dire moins de tension, d'énerverment, de médicaments anti douleurs, en fait plus de paix intérieure. Je remercie très sincèrement toute l'équipe médicale qui m'a permis de retrouver une meilleure qualité de vie. »

Une patiente atteinte de douleurs chroniques



Témoignages de soignants

« À mon arrivée, toute l'équipe a été accueillante, bienveillante et à l'écoute.

Dès le premier rendez-vous, j'avais une piste à exploiter selon ma problématique, puis nous avons convenu de travailler l'apprentissage de l'autohypnose, en hypnose conversationnelle.

Au fil des séances, l'infirmière a été un guide exceptionnel, elle est devenue mon ancrage, (sa voix, ses mots...), ce lien privilégié reste bien présent même après la fin du protocole. »

Une infirmière

« Un grand merci pour votre patience et votre aide, et ceci malgré mes doutes : l'esprit ne comprend pas, mais le cœur adhère.

En tous les cas, j'ai moins mal et j'ai quasiment arrêté mes antalgiques.

Bravo et merci »

Un médecin

COMMENT CONTACTER L'IMIC ?

Vous êtes un patient :

- prise de rdv sur le site internet du CHU de Bordeaux, sur la page de l'IMIC

Vous êtes un professionnel du CHU :

- prise de RDV sur le site internet de l'IMIC <https://imic.chu-bordeaux.fr> avec votre identifiant et mot de passe habituel



Groupe hospitalier Sud - Hôpital Xavier Arnozan
Avenue du Haut-Lévêque 33604 Pessac cedex
www.chu-bordeaux.fr