

## 4. À QUEL MOMENT ?

- Avant, pendant et après une chirurgie ;
- Avant un soin entraînant de l'anxiété, de l'appréhension, de l'inconfort et de la douleur ;
- Pour traiter les phobies, les dépendances, l'anxiété et le stress indépendant d'un soin ;
- Dans la gestion de crises douloureuses ou dans les pathologies douloureuses chroniques.

Différents programmes vous seront proposés et expliqués par le personnel soignant et celui-ci appliquera le programme de votre choix.

## 5. CONTRE-INDICATIONS

- Si vous souffrez d'épilepsie ;
- Si vous avez été blessé dans le visage ou les yeux ;
- Si vous souffrez de migraines et/ou que vous êtes sensible aux lumières ;
- Si vous présentez des troubles de l'équilibre.

« VIDEZ VOTRE ESPRIT ET  
DETENDEZ VOS MUSCLES JUSQU'À  
CE QUE VOUS RESSENTIEZ LE  
CALME VOUS ENVAHIR ... »  
(inspiré de Kasie West)

## RÉALITÉ VIRTUELLE

### Médecins

Dr Jean-François MAILLART  
Dr Sophie FRANCOIS  
Dr Geneviève SOMJA  
Dr Julie GOUJON-DUBOIS

### Infirmière en chef

Mme Corinne COLLETTE  
Mme Laurence DOYEN  
M Thierry FOSSION

### RENDEZ-VOUS ET RENSEIGNEMENTS

Tel : 085/27.74.26  
085/27.21.11  
algologie@chrh.be

## INFORMATIONS

### CHR DE HUY

L'HÔPITAL  
Rue des Trois Ponts 2  
4500 Huy

### EN LIGNE

SITE WEB  
www.chrh.be

RÉSEAUX SOCIAUX



0570-244-0  
Edition : 03/10/2023



## BROCHURE À L'ATTENTION DU PATIENT

# Tout savoir sur LA RÉALITÉ VIRTUELLE

chr Huy

## 1. INTRODUCTION

La réalité virtuelle et l'hypnose clinique sont des traitements validés scientifiquement pour déconnecter le patient de l'environnement médical, afin d'atteindre ce qu'on appelle une sédation digitale.

La sédation digitale est une méthode de réduction de la douleur et de l'anxiété avant, pendant et après des actes médicaux.

## 2. DÉROULÉ

C'est une technique simulant numériquement un environnement en 3 dimensions à l'aide d'un casque visuel et auditif, et d'un téléphone ou d'une tablette, visant à vous immerger dans un environnement virtuel (artificiel) créé par des logiciels.

Votre médecin et/ou l'équipe soignante vous le proposeront afin de vous faire bénéficier d'une séance de relaxation d'une durée variable selon l'indication thérapeutique. Une musique relaxante accompagne ces images en 3 dimensions ainsi que des exercices de respirations, afin de vous permettre de diminuer votre anxiété et/ou votre douleur.

Il est important de vous installer confortablement dans un endroit calme, afin de garantir une atmosphère propice à la relaxation.



## 3. DANS QUEL BUT ?

La réalité virtuelle permet une expérience sensorielle grâce aux casques utilisant son et image. De par ses facultés de relaxation, elle permet un relâchement musculaire et mental.

Des études scientifiques ont démontré l'efficacité de la sédation digitale dans la réduction du stress et de l'anxiété, de la douleur engendrée par un soin ou lors d'une chirurgie.

La sédation digitale est également une alternative à la pré-narcose médicamenteuse et offre une distraction au patient l'utilisant pendant un soin.

Ce casque est compatible pour les personnes portant des lunettes ou des lentilles ainsi que des appareils auditifs. Il n'est pas nécessaire de les retirer pour l'utilisation.