

Le syndrome post-chute

Sophie Richet-Jacob
Psychologue clinicienne

Service de gériatrie, CHRU Brest (2005-2024)
Centre Régional du psycho-trauma de Bretagne, CHRU Brest (depuis 2023)
Activité Libérale

Les chutes, problème de santé publique majeur chez les seniors.

- Environ 450 000 personnes de plus de 65 ans ont recours chaque année aux services de secours suite à une chute. (HAS)
- Chute annuelle chez
 - 30% des plus de 65 ans
 - 50% des plus de 80 ans
- **Le syndrome post-chute apparaît chez 15-20 % des patients victimes d'une chute.**

Définition

1- Ensemble de :

- Troubles psychologiques,
- Difficultés d'équilibre
- Difficultés de la marche

2- Blocage des automatismes de l'équilibre et de la marche.

Syndrome survenant habituellement dans les heures suivant la chute.

Pouvant évoluer vers une perte définitive de

- **La mobilité,**
- **De la position debout,**
- **De la marche.**

(Manchkoudia P., Mourey F., Tavernier-Vidal B., & Pfitzemeyer P, 2007)

Traitement du syndrome post-chute par l'hypnose

L'hypnose chez le sujet âgé

- ◎ Selon Bioy (en cours de publication, 2027) :
 - Pratique **phénoménologique de prévention** centrée sur **l'expérience vécue du corps**.
 - Vise à maintenir **l'habitabilité du corps-sujet** face **aux transformations perceptives** liées au vieillissement.
 - **=> L'hypnose** intervient directement sur cette dimension perceptive en travaillant **la sensorialité**.
 - Par **l'orientation de l'attention et les suggestions**, elle reconfigure les **appuis corporels**, le souffle, le rythme et les micro-variations du vécu.

Une approche

Particulièrement à partir :

- De l'approche d'**hypnose** (**Corinne L'Her**, gériatre (2019) et DU hypnose Brest).
- Des outils (**Marcello Muniz**, spécialiste en **psycho-corporel**). Il a conçu une approche nommée Haptic Gamma Embodiment (HGE).

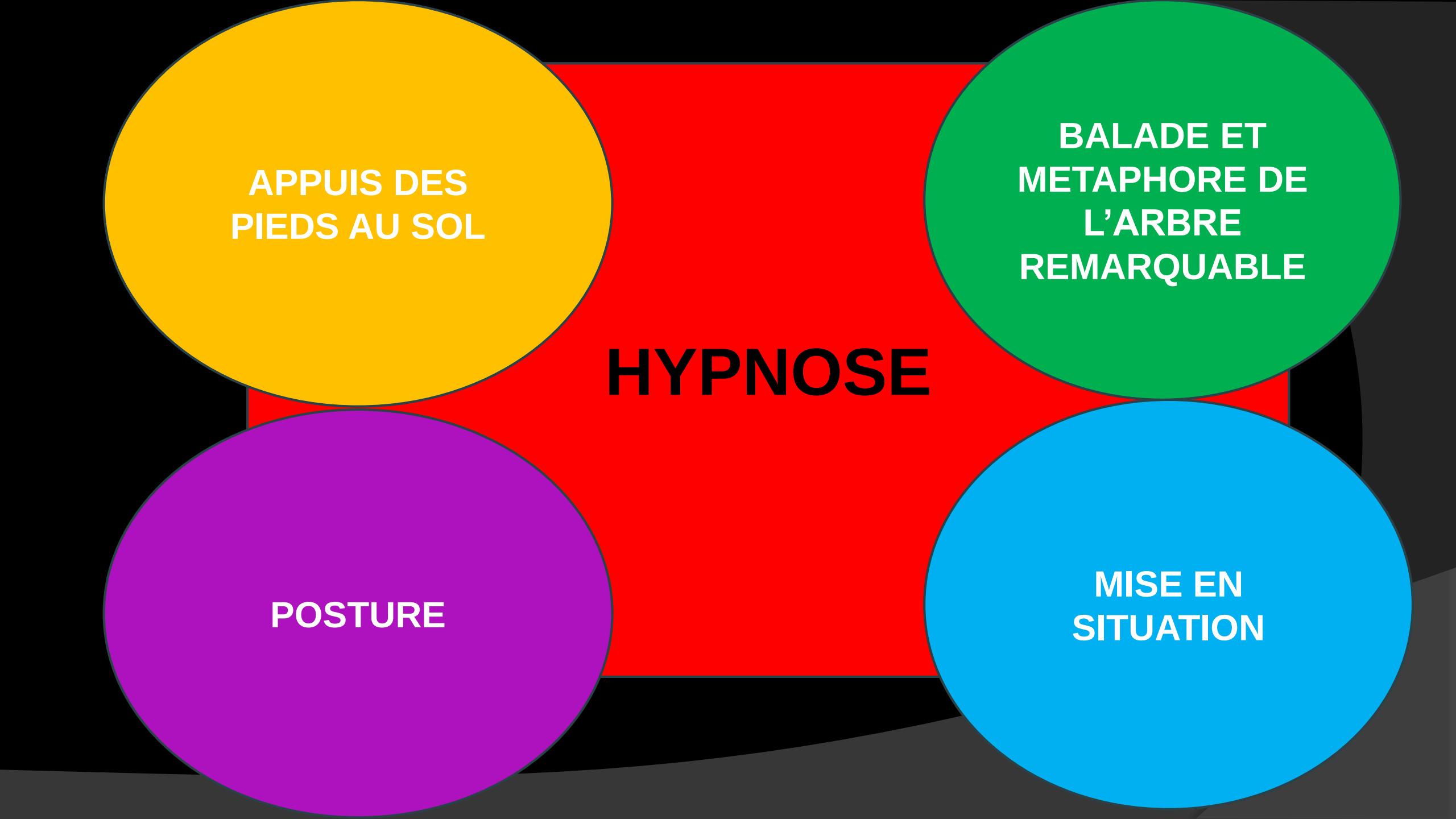
Cadre en 4 points : HYPNOSE

1- Appuis des pieds au sol

2- Balade et métaphore de l'arbre remarquable

3- Mise en situation

4- Posture du corps

A diagram with a central red rectangle containing the word 'HYPNOSE'. Surrounding it are four colored circles: yellow (top-left), green (top-right), purple (bottom-left), and blue (bottom-right). Each circle contains text. The background is black with a grey curved shape at the bottom.

**APPUIS DES
PIEDS AU SOL**

**BALADE ET
METAPHORE DE
L'ARBRE
REMARQUABLE**

HYPNOSE

POSTURE

**MISE EN
SITUATION**

**APPUIS DES
PIEDS AU SOL**

HYPNOSE

Appuis des pieds au sol



Gravité et Ancrage *Soutien, Support.*

Appuis des pieds au sol



Retenue au niveau des **appuis des pieds** sur le sol.

Déséquilibre et compensations vont créer d'autres **retenues** dans le reste du corps.

Appuis des pieds au sol



Travail **d'ancrage**, de lâcher les retenues.

Travailler sur la **gravité** à partir de la **sensation de poids**.

En parallèle, on va inviter à travailler sur leur **sens du soutien, du support**.

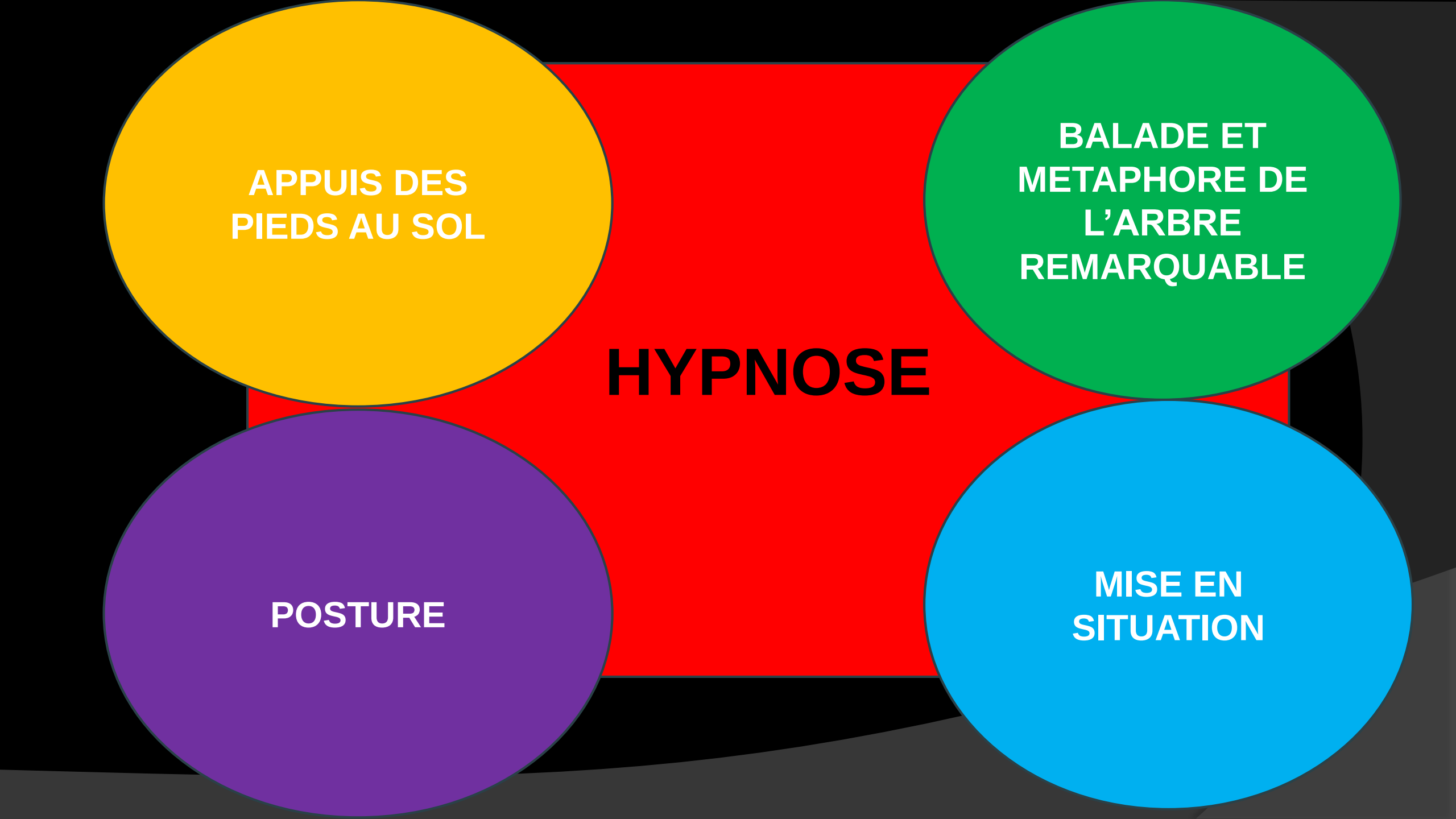
Appuis des pieds au sol



« Je vais vous inviter à poser tout le poids de votre corps sur le fauteuil...et le sol soutient le fauteuil... et le fauteuil vous soutient.

Je vais vous inviter à poser vos pieds sur le sol. Et de ressentir comment le sol soutient vos pieds.

Car s'il y a bien quelque chose qui nous soutient toujours dans la vie c'est le sol !»

A diagram with a central red rectangle containing the word 'HYPNOSE'. Surrounding it are four colored circles: yellow (top-left), green (top-right), purple (bottom-left), and blue (bottom-right). Each circle contains text. The background is black with a grey wavy shape at the bottom.

**APPUIS DES
PIEDS AU SOL**

**BALADE ET
METAPHORE DE
L'ARBRE
REMARQUABLE**

HYPNOSE

POSTURE

**MISE EN
SITUATION**

HYPNOSE

BALADE ET
METAPHORE DE
L'ARBRE
REMARQUABLE

Second Point



Balade (VAKO)

V : Visuel
A : Auditif
K : Kinesthésique
O : Olfactif



Métaphore de l'arbre remarquable

Balade



Proposez au patient d'imaginer faire une balade dans un endroit connu.



« Je vous invite à décrire un endroit où vous aimez aller vous promener peut-être à la plage, peut-être dans une forêt, et je vous invite à marcher dans cet endroit. »

V : Visuel
A : Auditif
K : Kinesthésique
O : Olfactif

Balade

(VAKO) : Inviter à décrire ce qu'il voit, ce qu'il entend, ce qu'il fait, ce qu'il sent.



Marche sur le sable mouillé ou le sol humide « *en ressentant les pieds qui contactent le sol et le sol qui soutient les pieds* ».

L'arbre remarquable

Repérer **un arbre**, celui de son choix.

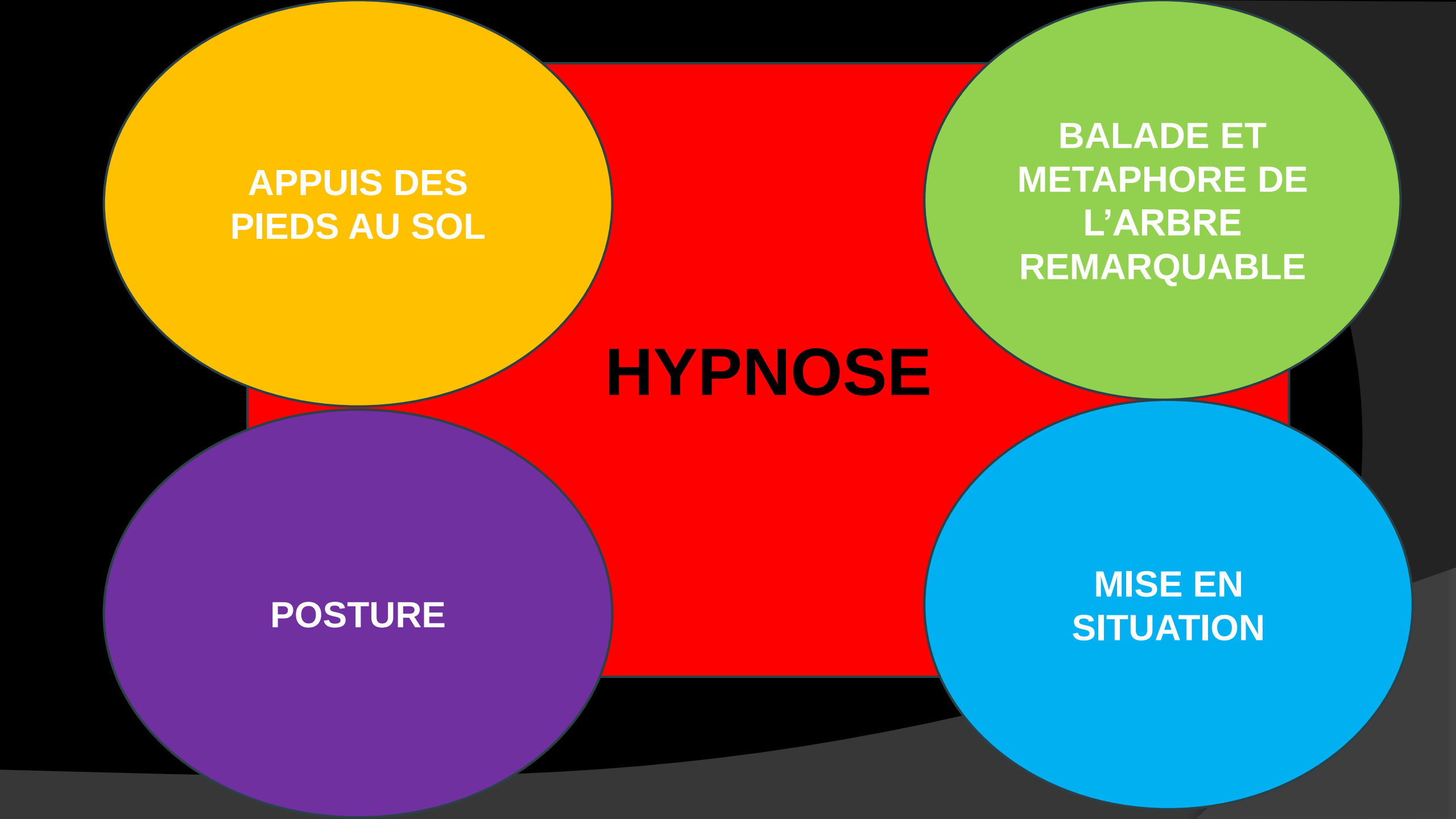
« Observez :

- La force de son tronc
- Ses branches et ses feuillages
- Ses racines

Observez les racines qui s'enfoncent profondément dans le sol. Ressentez les racines de l'arbre qui contactent la bonne énergie de la terre et, la bonne énergie de la terre, contacte les racines.

Cette énergie remonte dans le tronc, les branches, les feuilles et apporte confiance, force intérieure et sécurité ».



A diagram with a central red rectangle containing the word 'HYPNOSE'. Surrounding it are four colored circles: yellow (top-left), green (top-right), purple (bottom-left), and blue (bottom-right). Each circle contains text. The background is black with a grey curved shape at the bottom.

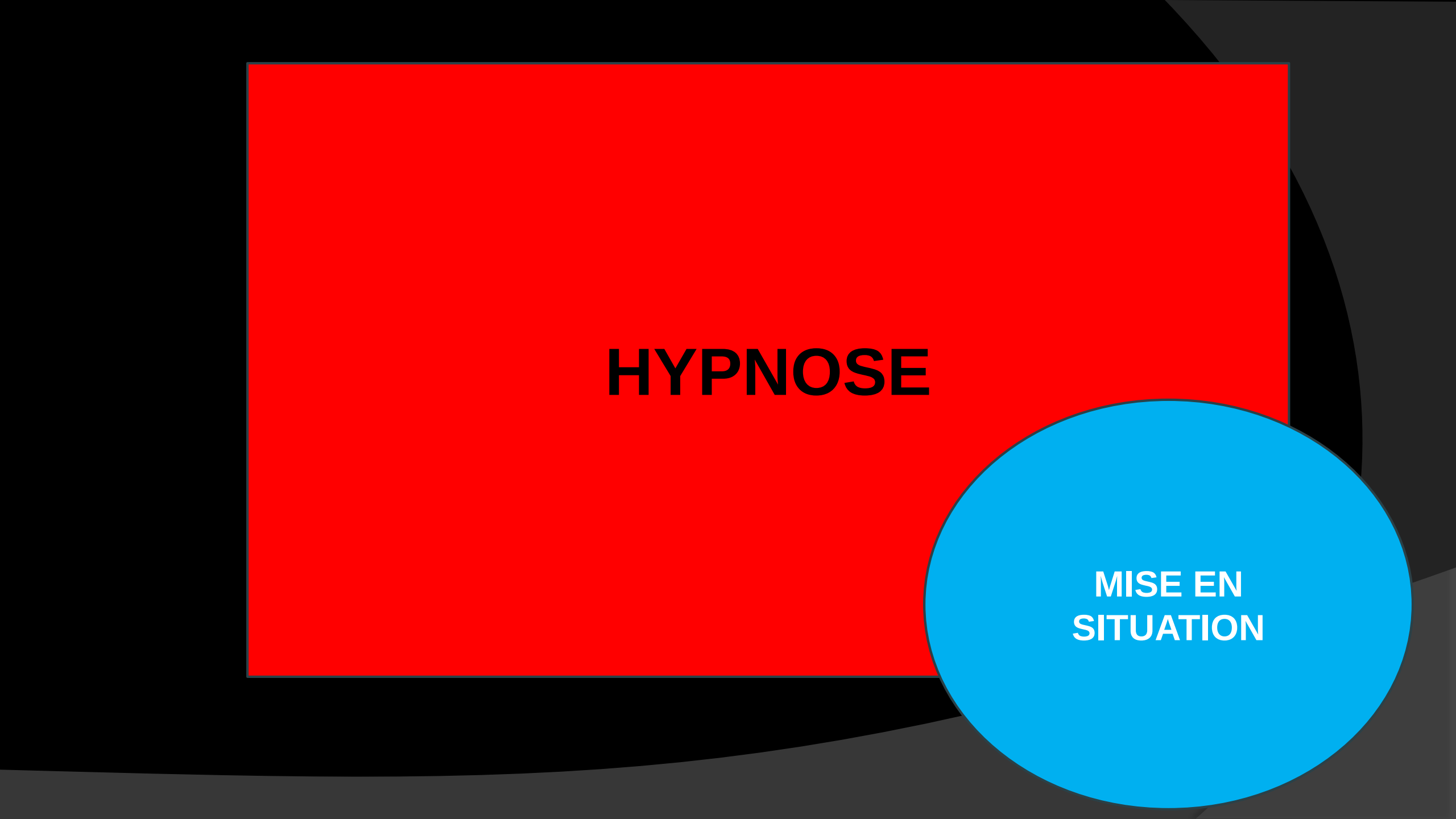
**APPUIS DES
PIEDS AU SOL**

**BALADE ET
METAPHORE DE
L'ARBRE
REMARQUABLE**

HYPNOSE

POSTURE

**MISE EN
SITUATION**

A diagram consisting of a large red rectangle and a blue circle. The red rectangle is on the left, and the blue circle is on the right, partially overlapping the rectangle. The background is dark grey with a subtle curved gradient.

HYPNOSE

**MISE EN
SITUATION**

Mise en situation



Verticalisation et marche dans le lieu de sécurité.

« Nous allons maintenant nous balader sur cette plage.

Je vous invite à mettre les mains sur les poignées du déambulateur. »

Mise en situation

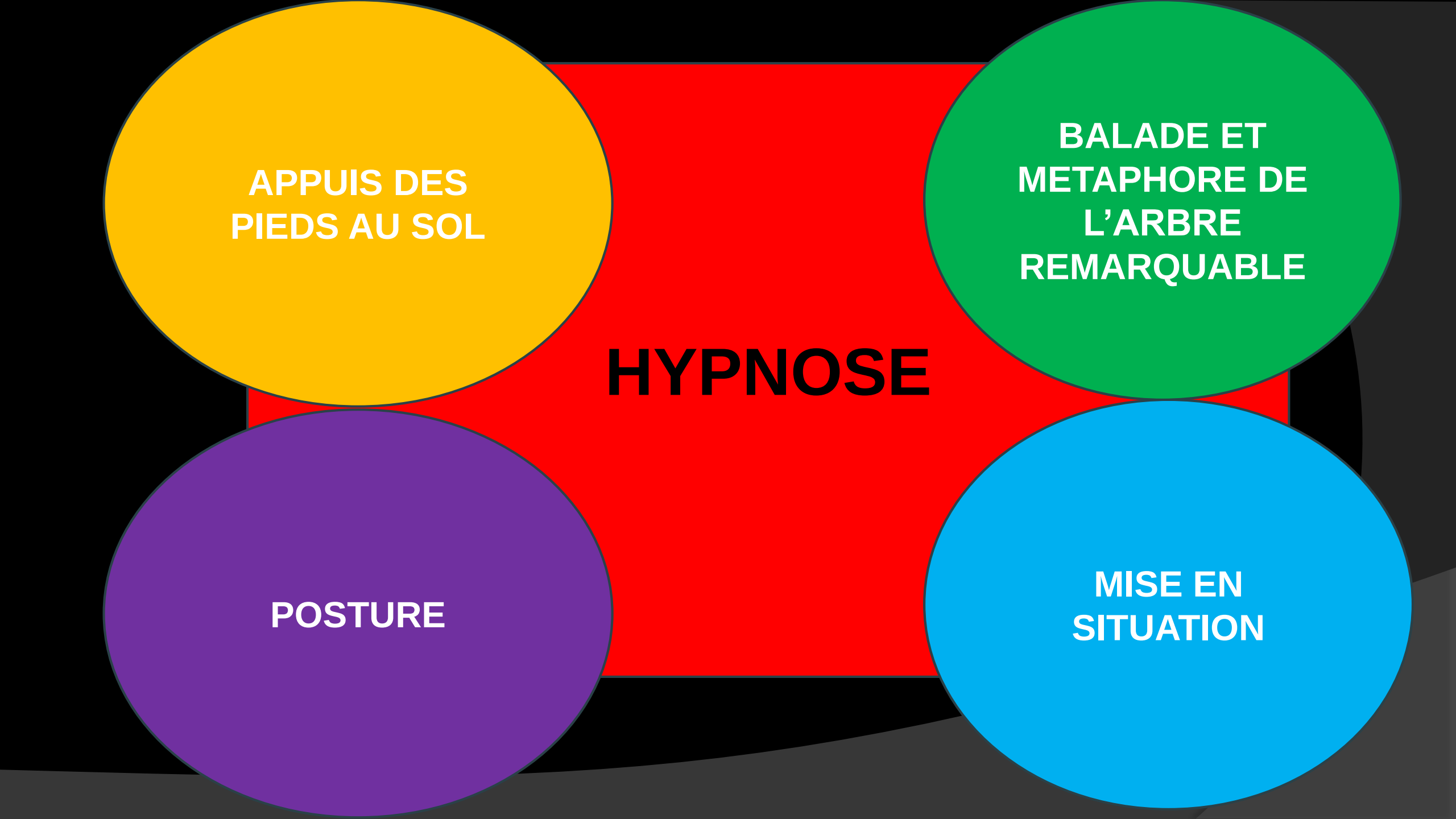


Verticalisation et soutien du sol :

« Je vous invite à vous lever et à ressentir le soutien du déambulateur et le soutien du sol. Le sol ne peut rien faire d'autre que vous soutenir. »

Lorsque le patient se lève, « Je vous invite à regarder l'horizon. Ressentez bien les pieds qui contactent le sable mouillé, les pieds qui s'enfoncent dans le sol. Et le sol soutient ».

« Et nous allons nous balader au bord de la mer. VAKO »

A diagram with a central red rectangle containing the word 'HYPNOSE'. Surrounding this rectangle are four colored circles: a yellow circle at the top-left, a green circle at the top-right, a purple circle at the bottom-left, and a blue circle at the bottom-right. Each circle contains text. The background is dark grey with a subtle gradient.

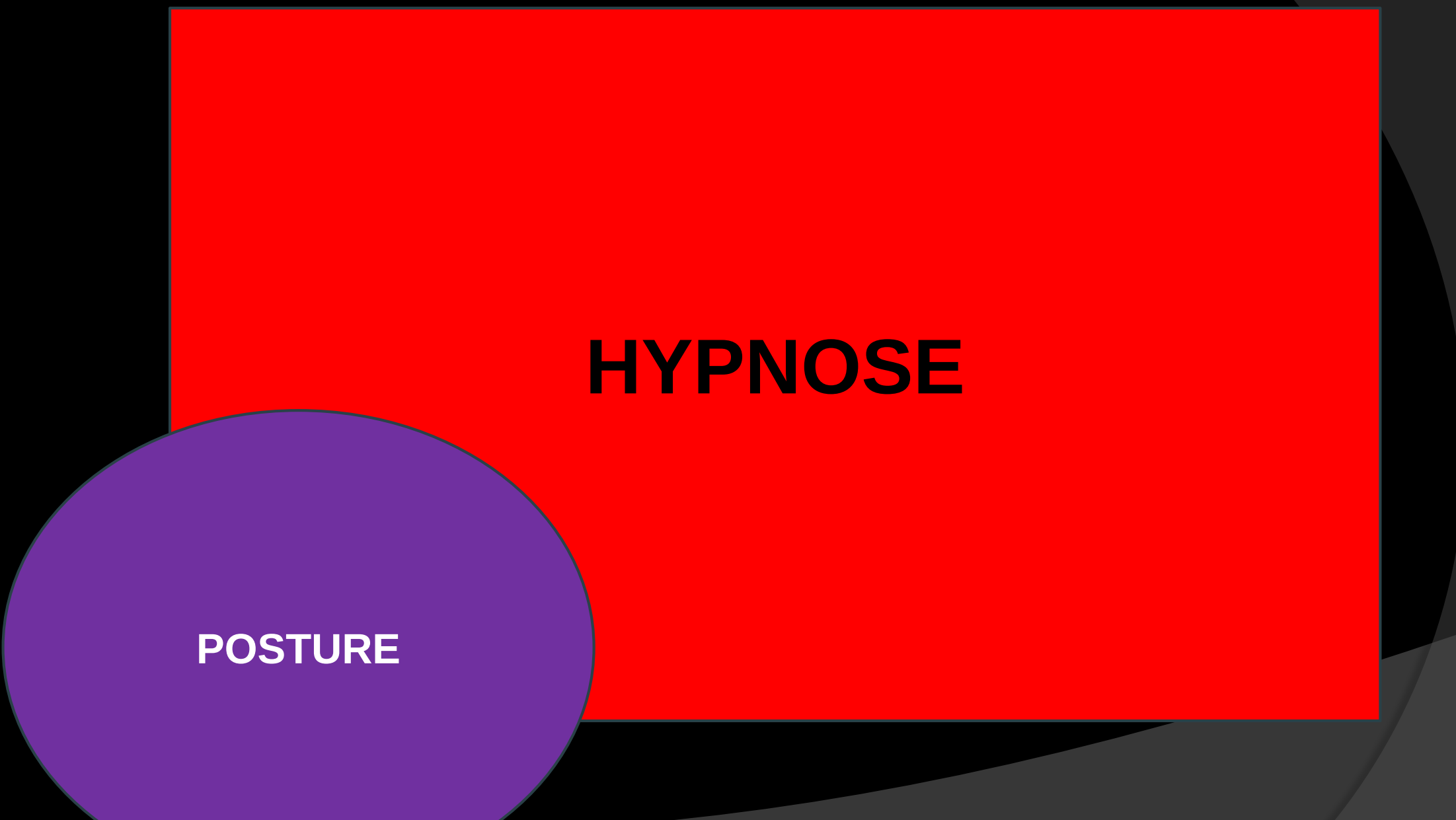
**APPUIS DES
PIEDS AU SOL**

**BALADE ET
METAPHORE DE
L'ARBRE
REMARQUABLE**

HYPNOSE

POSTURE

**MISE EN
SITUATION**



A diagram consisting of a large red rectangle and a purple circle. The word 'HYPNOSE' is centered in the red rectangle, and the word 'POSTURE' is centered in the purple circle. The circle is positioned at the bottom-left corner of the rectangle, partially overlapping it. The background is dark grey with a large, light grey curved shape on the right side.

HYPNOSE

POSTURE

Posture du corps



Son buste est courbé vers l'avant



« Et la tête va vers le ciel et le soleil. Faites le beau ! »
En **mirroring**, je l'invite à positionner son **torse en avant**.

Situations complexes

1-Traiter le syndrome post-chute comme un **traumatisme psychologique** :

- **Mouvements alternatifs** oculaires / des membres inférieurs.
- Hypnose conversationnelle : **changement de scénario** (Pierre Janet).

2- Proposer le **cadre en quatre points**



LE SYNDROME POST-CHUTE

Sophie Richet-Jacob
Psychologue clinicienne

Bibliographie

- ◉ Appeadu, M. K., & Bordoni, B. (2023). Falls and fall prevention in older adults. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>
- ◉ Bioy A. (En cours de publication, 2027). What is Hypnosis ? Perennou G, Clinical Hypnosis in Geriatric Nursing, Springer.
- ◉ Cuvelier, C., Zamorani-Bianchi, M. P., Wieczorkiewicz, C. D., Karrer, M., & Graf, C. (2023). Hypnosis to reduce fear of falling in hospitalized older people: A feasibility randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 23(1), 52. doi.org/10.1186/s12877-023-03748-6
- ◉ Gomes S. (2014). Engaging touch & movement in somatic experiencing trauma resolution approach. Thèse. [Punkt1 Punkt2 engaging-touch-and-movement-in-se-trama-resolution-approach-dissertation-bySoniaGomes-2014.pdf](#)
- ◉ L'Her C. (2019). Métaphores hypnotiques pour accompagner les patients lors des soins techniques, in Perennou G., Satas.
- ◉ Manchoudia P., Mourey F., Tavernier-Vidal B., & Pfitzemeyer P. Psychomotor disadaptation syndrome. *La Revue de médecine interne*, 28, 79-85 ; 2007.
- ◉ Richet-Jacob S. (En cours de publication, 2027). Post-fall syndrome and mobility, Post-traumatic stress disorder. In Perennou G, Clinical Hypnosis in Geriatric Nursing, Springer.
- ◉ Richet-Jacob S. (2025). Trauma treatment in older adults : Integrative and somatic-hypnotic approaches, in ESH, Autumn 2025.
- ◉ Richet-Jacob S. (2025). Le traitement du trauma chez le sujet âgé. *Revue Hypnose et Thérapie Brève*, 76.
- ◉ Richet-Jacob S. (2024). Hypnose et syndrome de désadaptation psychomotrice, Syndrome post-chute. *RHYS* 29. [Hypnose et Syndrome de désadaptation psychomotrice – Syndrome post-chute | Cairn.info](#)
- ◉ Richet-Jacob S. (2024). Le syndrome post-chute. Le traitement du trauma par l'hypnose. In Perennou et Sirvain. *Hypnose médicale de la personne âgée pour les professionnels de santé*. Dunod.