



PASSER UNE IRM

Beaucoup de personnes me disent que passer une IRM est source d'angoisse pour elles, et je les comprends, j'ai été dans la même cas qu'elles il y a deux ans.

Maintenant, au bout d'un certain nombre d'IRM, on s'habitue et l'angoisse n'est plus du tout la même.

Je mets la technique que j'ai eue, qui s'apparente à une autohypnose, elle a marché sur moi, je ne mais la relation avec le soignant est aussi importante.

J'ai eu la chance à la première IRM d'avoir un assistant attentif et calme, qui a pris son temps. C'est souvent le cas, donc si vous avez des craintes, n'hésitez pas à les dire. Pour avoir eu une petite dizaine de manipulateurs depuis, j'en ai rarement rencontré de pas sympathiques.

Cette première fois, j'avais dit à la personne qui me posait la perfusion : « Jamais je n'arriverai à rentrer dans cette machine, jamais ». A l'époque, j'étais beaucoup plus angoissée par faire cet examen, que par ce qu'il allait mettre à jour !

La personne m'avait dit de penser à un lieu que j'aimais beaucoup et de m'y projeter. De respirer doucement, et de rester dans ce lieu. De m'habituer à ce lieu ici et maintenant, d'y bouger, de regarder et sentir ce qui s'y passe

Si vous avez un produit de contraste à injecter, on vous posera une perfusion. Le liquide ne chauffera pas vraiment, et moins que de l'iode injecté lors de certains scanners.

Il faut enlever de soi tout ce qui peut être métallique.

Ensuite, en entrant dans la pièce où est la machine, de faire le tour de la machine, d'en voir la taille, de l'apprivoiser en quelque sorte. Se dire que la machine nous « veut du bien », qu'elle est là pour nous aider (oui, je sais, ça peut paraître étrange, mais quand on y réfléchit, ça n'est pas si idiot) LA pièce est souvent très froide, et l'intérieur de l'IRM encore plus. Il se peut qu'on vous propose une couverture pour avoir moins froid, surtout l'hiver. On vous proposera des boules QUIES.

Une fois allongée sur le brancard qui va se glisser dans l'appareil, fermer les yeux et ne plus les ouvrir que lorsqu'on en ressort. S'il n'y avait qu'une chose à retenir, ça serait ça : fermer les yeux et tenter de s'évader. Avec le bruit, ça n'est pas toujours simple, car on a du mal parfois à forcer son cerveau à être « ailleurs ». Dans son lit, sur une plage, avec ses enfants, quelqu'un qu'on aime...

Et n'oubliez pas que si vous êtes trop inconfortable, on vous donne une sonnette, qui permet aux radiologues de savoir que ça devient trop dur pour vous. Certains radiologues vous parlent pendant l'examen, d'autres non. On ne peut savoir d'avance si on va tomber sur quelqu'un de compréhensif ou d'un peu rude. Mais la plupart comprennent les angoisses, donc c'est bien que beaucoup en ont et qu'en avoir n'est pas un signe de faiblesse !



Prévoyez un temps d'attente pour les résultats si on vous les fournit de suite. Il se peut qu'on vous demande de revenir les chercher un autre jour, ou qu'on vous dise qu'ils sont envoyés directement au médecin prescripteur.