

LA REVUE DE *l'hypnose* ET DE *la santé*

NUMÉRO 22 – JANVIER 2023 19 €

DOSSIER : UTILISATION DES CROYANCES DU PATIENT

Croyances du patient • Croyances dans
le non-verbal

ATELIERS PRATIQUES

Mettre l'eau à la bouche » • Inductions
directes

CLINIQUES

Hypnose, Kabbale et ostéopathie •
Approche éricksonienne et handicap
moteur



DUNOD

Nous reconnecter à notre corps?

Notre manière de parler témoigne de notre manière de voir les choses. Pourtant nous n'allons souvent pas au-delà de ce constat. Même si la pratique de l'hypnose nous fait savoir au quotidien que la façon dont nous nous exprimons nous influence en retour, nous ne nous rendons pas toujours compte que de parler de « notre corps » nous le fait considérer comme un objet. Que les médecins et les paramédicaux parlent du corps de leurs patients peut, au moins en partie, se comprendre. Une grande partie de la médecine repose sur cette objectivation. Le corps est observé, palpé, pesé, ausculté, afin de rechercher des lésions, des obstructions, des rétentions et autres rétrécissements (en langage médical, des sténoses). Les kinésithérapeutes pratiquant leur métier de manière classique manipulent « le corps » de leurs patients afin de mobiliser les articulations pour les rendre plus mobiles, ou en tout cas plus mobilisables. Les sages-femmes considèrent souvent le corps avec un autre regard. Elles voient le corps des parturientes comme actif, donnant la vie et possédant plein de ressources. Et si elles pratiquent l'hypnose, elles invitent à voir le corps comme ayant un grand savoir, notamment pour faire avec la douleur. Et le grand public ? Il s'exprime souvent comme les médecins : « Il faut que je m'occupe de mon corps. » C'est bien louable, mais ne serait-il pas bien aussi bon d'occuper notre corps ? Et même d'être notre corps ? Sommes-nous d'ailleurs autre chose qu'un corps ? En hypnose, nous appelons cette manière de parler de « notre corps » avec un terme particulier : la dissociation, qui est ici pathologique. Je constate que beaucoup de mes patients viennent vivre la dissociation hypnotique pour en fait apprendre à se réassocier. À leur corps. À eux-mêmes. Dans son dernier livre, l'autrice féministe Mona Chollet¹ raconte comment la culture patriarcale aboutit à une « dépossession » des femmes de leur corps, après que, quelques années auparavant, Olivia Gazalé avait montré comment la culture romaine avait abouti à un résultat comparable pour les hommes en forgeant le mythe de la virilité². Notre corps pense. Une pensée qui n'est ni rumination mentale, ni même calcul. Celle qui survient pendant le rêve et la transe hypnotique, chez tout humain qui est en contact avec la vie et ses affects qui sont en lui. Un passionnant sujet de recherche que nous explorons chaque jour avec nos patients.

1. Mona Chollet (2021), Réinventer l'amour. Comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles, Zones, Paris.

2. Olivia Gazalé (2019), Le mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes, Pocket Agora, Paris.

Les auteurs de ce numéro



Nathalie Baste
est psychologue
clinicienne au CHU
de Saint-Étienne
dans la Loire.



Olivier Benarroche
est chirurgien-dentiste
à Cagnes-sur-Mer
dans les Alpes-
Maritimes.



Jeanne-Marie Jourden
est kinésithérapeute
à Lannion dans
les Côtes-d'Armor.



Catherine Martin
est chirurgien-dentiste
à Lagratière en Corrèze.



Judith Herz
est ostéopathe à Paris.



Judith Lacoue-Labarthe
est psychologue
clinicienne à Vannes
dans le Morbihan.



Cyril Le Roy
est infirmier
au CHU d'Angers
et hypnothérapeute.



Silvia Morar
est neurochirurgienne.
Elle enseigne l'hypnose
et l'hypnoanalgésie
à l'université Paris-Sud.



Gaëlle Antoine
est médecin urgentiste
à Lunéville en Meurthe-
et-Moselle.



Antoine Bioy
des universités, habilité
à diriger des recherches
(université Paris 8).



Jean-Claude Lavaud
est anthropologue
et hypnothérapeute
à Saint-Pierre (île de
La Réunion).



Dan Short
est psychologue
à Scottsdale, Arizona
(USA).



Consuelo Casula
est psychologue
du travail à la Scuola
Italiana di Ipnosi
e Psicoterapia
Ericksoniana.



François Bourgognon
est psychiatre
et psychothérapeute
à Nancy en Lorraine.



Rashit Tukaev
est médecin membre
de l'Académie
de médecine russe
à Moscou.



Fanny Nusbaum
est psychologue,
chercheuse associée
en psychologie
et neurosciences
à l'université de Lyon,
dans le Rhône.



Isabelle Federspiel
est anesthésiste
réanimatrice à Angers,
en Maine-et-Loire.



Gérard Ostermann
est professeur
de thérapeutique,
médecin interniste,
psychothérapeute
analyste.



Thierry Servillat
est psychiatre,
à Rezé, dans la
banlieue nantaise en
Loire-Atlantique.

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
Un exercice en cuisine ! Le nouveau livre de Joëlle Mignot est ouvert	5
Retrouver en soi de la stabilité	7
Une dynamique des inductions directes	10
Le mouvement essentiel à la vie	14
CLINIQUES	
Dissocier et distraire : exemples cliniques	19
Hypnose, Kabbale et ostéopathie au service du patient	27
Approche éricksonienne et handicap moteur	35
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	48
DOSSIER • UTILISATION DES CROYANCES DU PATIENT	
La puissance de nos croyances	56
Les croyances, objets d'une investigation thérapeutique	59
Repérage des croyances dans le non-verbal	68
OUVERTURES	
La thérapie d'acceptation et d'engagement :	
ACT pour Acceptance and Commitment Therapy	77
Vladimir Mikhaylovich Bekhterev	84
Le Cerveau sous hypnose : libérez votre intelligence et votre imagination	90
C'est quoi l'hypnose ? Un dialogue inutile qui ne permet pas d'expliquer ce qui est inexplicable	94
ABÉCÉDAIRE	
H/bécédaire L'humour en Terre Happy et la thérapie par l'humour...	99



Un exercice en cuisine! Le nouveau livre de Joëlle Mignot est ouvert

Des formules hypnotiques pour « mettre l'eau à la bouche »

La rédaction

Tétons de Vénus

Ingrédients pour 4 personnes

4 belles pommes

3 œufs

50 g de farine tamisée

50 g de pistaches non salées en
poudre (ou poudre d'amandes ou
de noisettes)

100 g de sucre en poudre

40 g de beurre salé

Un demi-litre de lait demi-écrémé

Une demi-gousse de vanille

8 framboises

Prévoir 4 petits plats ovales

Préchauffez le four à 150 °C.

Faites chauffer le lait avec la gousse
de vanille fendue.



Pendant ce temps épluchez les pommes. Coupez-les en deux dans le sens de la largeur et enlevez délicatement le trognon. Réservez.

Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez en pluie et en mélangeant la farine puis le lait chaud en battant bien.

Incorporez le beurre en petits morceaux. Beurrez les moules et posez deux demi-pommes dans chaque petit moule ovale du côté plat de la coupe. Ajoutez la pâte en laissant apparaître le bombé des demi-pommes.

Faites cuire au bain-marie pendant 35 à 40 minutes dans le four préchauffé.

Laissez refroidir et poser une framboise sur chaque demi-pomme.

La cuisson doit être douce pour que les pommes cuisent à point !

Le secret du praticien : accueillir le réel tout en s'autorisant à rêver... tout un apprentissage. L'espace et le temps sont modifiés par l'expérience hypnotique, notre rapport au monde par la même occasion et c'est cette autorisation qui ouvre vers de nouveaux paysages intérieurs, qui va, tout en s'ancrant en douceur, permettre l'évolution... accepter d'être bousculé par ce qui advient dans la séance, comme dans la vie.

En de petites adresses ordonnées selon une progression sensuelle, Joëlle Mignot, en maîtresse de maison expérimentée, nous accompagne au repas des sens physiques et fantasmés.

La déclaration, première formule décisive, ouvre l'appétit de lecture.

Et de mise en pratique...

Cet ouvrage, destiné à un public curieux de saveurs, ravira un lectorat professionnel qui trouvera dans ces pages des alliances inédites entre le quotidien domestique, la nourriture, et l'activité thérapeutique, le soin.

Voilà un menu copieux !

En effet, ce livre peut se lire de plusieurs manières à la condition de le considérer comme une magnifique métaphore où le sommaire n'est pas autre chose qu'une merveilleuse pâte à feuilleter. Autant de niveaux de lecture que le mot « restaurer » peut générer. C'est là le secret de cet ouvrage, à l'instar d'un livre de contes orientaux, que de proposer un véritable kaléidoscope pour se nourrir, retrouver des forces, stimuler son imagination et peut-être aussi d'autres combinaisons sensorielles inédites.

Lors d'une séance de dédicace, des lecteurs s'interrogeaient sur le choix du titre et questionnaient Joëlle Mignot : « pourquoi l'hypnose dans la cuisine plutôt que la cuisine dans l'hypnose ? » Tout simplement pour développer un aspect essentiel de l'hypnose, celui d'un état d'esprit, d'un regard qui donne, grâce à ce point de vue, une vitalité nouvelle à une activité quotidienne.

Retrouver en soi de la stabilité

Il nous arrive d'être déstabilisés, en difficulté face à un événement ou une situation, ou bien aux actes ou aux propos de l'autre...

Nathalie Baste

Quand le sentiment de sécurité, de stabilité se trouve entamé, nous avons besoin de le trouver en nous-mêmes. Alors se pose la question : que faire ? Comment faire ? Comment activer nos propres ressources ?

Voici un exemple d'autosuggestions possibles, que vous pouvez mettre en œuvre pour vous-même et peut-être, proposer à vos consultants quand le besoin s'en fait ressentir.

Le principe est d'utiliser un bon souvenir, un événement agréable, de l'explorer à partir des cinq sens, avec tout son corps, de le respirer, de le sentir en soi-même. Il s'agit de considérer l'événement à partir de chacune de ses parties et également dans sa

globalité. Puis nous laissons disparaître la scène en prenant soin de garder un seul élément sensoriel. Si celui-ci est une couleur nous la prenons comme telle, si c'est un autre élément sensoriel, une sensation tactile, une sonorité ou bien un parfum, nous pouvons le laisser intact ou bien lui laisser prendre une autre forme ; une sensation tactile peut par exemple évoquer une couleur ou autre chose.

Ainsi l'espace de sécurité se construit à partir d'un élément d'un bon souvenir, d'un événement agréable qui s'offre et qui sera utilisé.

Je prends soin de m'installer là où je suis... simplement de considérer



l'espace où naturellement j'ai pris place... considérer ma position (debout, assis-e, allongé-e)... rectifier ma position si je le souhaite... ou pas...

Je prends place dans mon espace... de plus en plus présent-e à cette place... je considère l'espace autour de moi... devant... à ma droite... derrière... à ma gauche... en dessous... au-dessus... ainsi je suis bien située-e dans mon espace actuel...

J'entre peu à peu et de plus en plus à l'intérieur de mon corps... dans mon corps, ça bouge... ça vibre... ça vit... je sens les mouvements de la respiration dans le ventre... le ventre bouge... se gonfle et se dégonfle... le plexus solaire et la poitrine se soulèvent et redescendent... tranquillement... naturellement... l'air entre dans le nez qui vibre légèrement... et ressort doucement... je me sens invité-e à l'intérieur de moi-même... chaque souffle me permet d'explorer cette vie intérieure... et je me laisse porter par ce fil de vie... cette succession d'expirations... de petites pauses... d'inspirations...

Je m'offre alors une escapade dans un souvenir récent... comme si je pouvais revivre dans mon corps et dans ma mémoire une journée de mon passé récent, un événement de mon passé récent... le décor se met en place... tout se passe comme si j'étais à cet endroit de mon passé... la journée, l'événement, l'endroit, tout se délimite naturellement... et je prends place là... je sens les choses avec mes cinq sens... ma respiration... tout mon corps...

je peux me déplacer... sentir les mouvements de mon corps... je peux

sentir l'alternance de tension et de détente dans mes muscles pour effectuer les mouvements... simplement... tranquillement... je marche lentement et je sens l'ensemble de mon corps... lorsque les pas se succèdent, je sens les muscles de mes jambes et également ceux de mes bras, de mon dos s'activer naturellement... pour parcourir cet endroit, tout mon corps se met en action, tension, détente, tension, détente... je parcours le lieu... je perçois l'ambiance... je sens sa température... fraîcheur... tiédeur... chaleur...

Je touche un objet... je sens sa surface... sa texture... sa température... puis un autre objet... peut-être un objet de la nature... sentir du bout des doigts... sentir avec la paume des mains... sentir avec les bras... prendre contre soi... et parcourir l'endroit ainsi tranquillement...

Je regarde autour de moi... je balaye du regard... parfois mon regard se fige sur un objet... sur un objet de la nature... sur une forme... sur une couleur... le plaisir des yeux...

Je respire l'air de cet endroit... un parfum trouve alors un chemin dans mes narines... je respire tranquillement ce parfum... au bord des narines... à l'intérieur des narines... dans la gorge... dans l'arrière-gorge... un doux parfum... je le laisse faire... est-il frais... chaud... sucré... salé... fruité... acidulé... ambré... boisé... ou autre chose... ? Ce parfum si présent prend place à l'intérieur de tout mon corps... tranquillement... agréablement...

Je continue de parcourir mon endroit lorsque se présente une sonorité...