

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

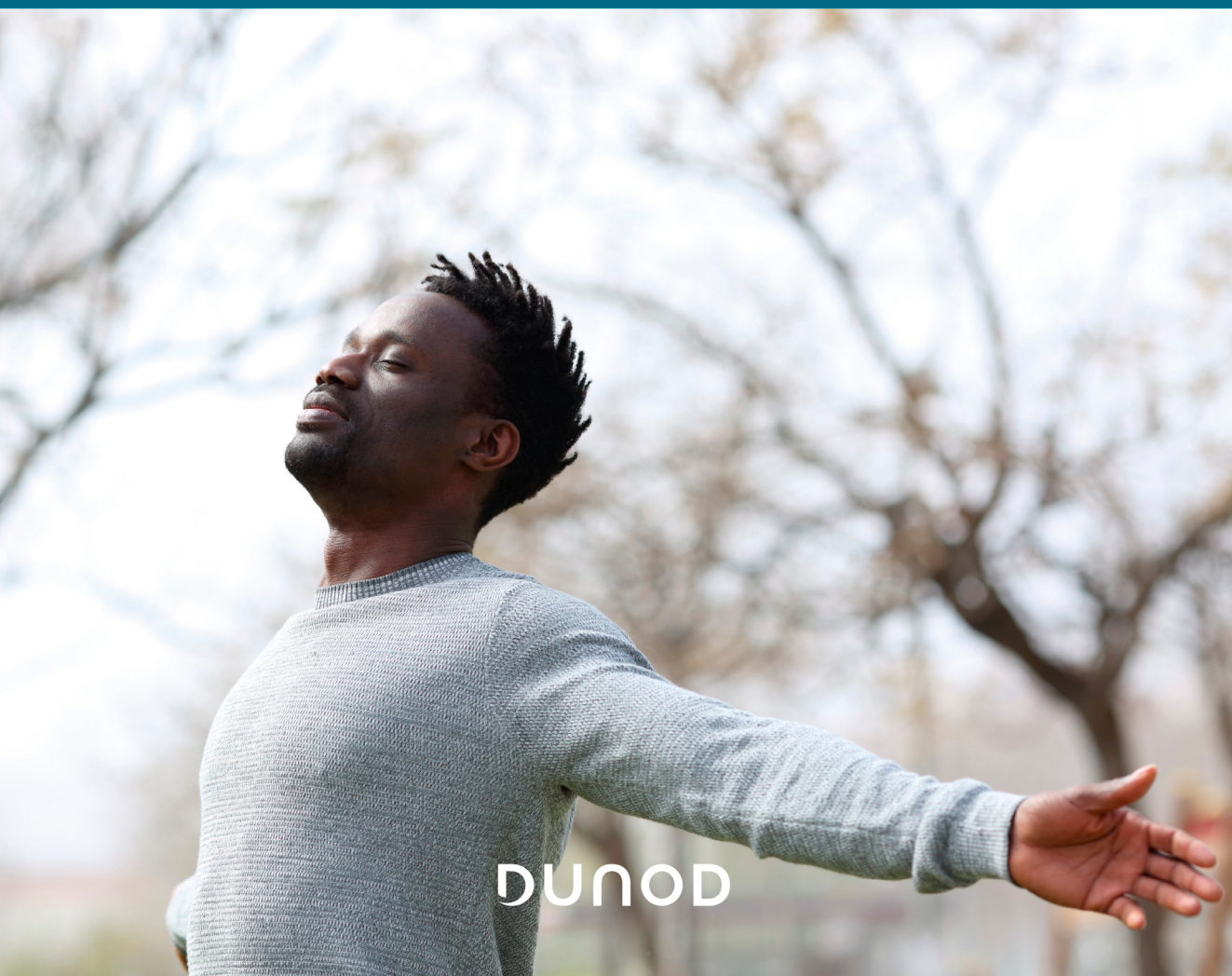
NUMÉRO
17

TRANSES

OCTOBRE 2021

19 €

www.dunod.com



DUNOD

Faut-il sauver l'hypnose conversationnelle ?

Depuis quelques années se multiplient des formations à l'hypnose conversationnelle. Et quand on regarde les définitions données par les instituts, lorsque ceux-ci se disent éricksoniens, nous pouvons être perplexes (ou, pourquoi pas, indignés).

L'indignation se révélant habituellement peu productive, nous choisisons donc la perplexité : l'hypnose conversationnelle est l'invention d'un psychiatre et thérapeute obscur et mal connu (enfin de certains, qui ont tout à fait le droit de ne pas s'y intéresser) : Milton Erickson (1901-1981). Approche alternative à l'hypnose formelle, elle a été conçue par lui comme une technique avancée consistant à pratiquer l'hypnose sous la forme d'une conversation, sans induction formelle, ni même que le mot « hypnose » soit prononcé. Le but de cette approche est de pouvoir faire bénéficier de l'hypnose les patients résistants, tel le premier cas publié, celui de Joe le patient cancéreux (Haley, 1973).

Les praticiens cherchant à aider les patients résistants et souhaitant conserver, et même respecter l'antériorité des auteurs, ce qui est donc mon cas, auront à cœur de se souvenir d'Erickson et, plus important, de préserver, de protéger cette technique.

En effet, nombre de formations à l'hypnose, généralement de quelques heures ou de quelques jours, proposent une tout autre définition de l'hypnose conversationnelle. Une sorte d'hypnose « douce », « non directive » (avec le sous-entendu qu'elle ne pourrait pas nuire avec, éventuellement, l'exonération de toute responsabilité de l'institut en cas de mauvais usage), rapidement accessible.

Les choses peuvent donc être déjà considérées comme graves (encore une fois il n'y a aucun problème avec les instituts ne se réclamant pas d'Erickson). Ce qui est ennuyeux, c'est que bon nombre de structures de soins, soucieuses de faire des économies, peuvent être particulièrement sensibles à cette possibilité de former leurs personnels aussi vite, à pas cher et, disons-le, de manière aussi anodine.

Même si la communication thérapeutique partage des points communs avec l'hypnose, ce n'est pas la même chose et veillons à bien garder les distinctions. À une époque où une telle attitude est, abusivement, considérée comme conflictuelle, il nous semble qu'il est pourtant précieux de conserver ce que le patrimoine (ou le matrimoine!) nous a laissé pour aider nos patients.

Thierry Servillat

Biblio

Haley J. *Un thérapeute hors du commun* [1973],
Desclée de Brouwer ; 2007.

Les auteurs de ce numéro



Agnès Brion

est psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil à Paris (Pitié-Salpêtrière).



Alejandra Diaz

est psychologue à Dallas.



Antoine Bioy

est psychologue et professeur des universités (Paris 8).



Arnaud Gouchet

est médecin anesthésiste-réanimateur, référent en hypnose médicale au CH de Saint-Brieuc.



Marie-Anne Jolly

est kinésithérapeute à Lannion, en Bretagne.



Chantal Wood

est praticien hospitalier, médecin de la douleur.



Elisabeth Groos

est psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil à Paris (Pitié-Salpêtrière).



Emmanuel Pasquier

est professeur de philosophie. Il est spécialiste du monde des super-héros.



Florence Brelet

est psychologue hypnothérapeute, à Ancenis en Loire-Atlantique.



Frédérique Ménard

est psychologue et hypnothérapeute en cabinet libéral au sud de Nantes.



Gérard Ostermann

est professeur de thérapeutique, médecin interniste, psychothérapeute analyste.



Isabelle Arnulf

est neurologue au service des Pathologies du sommeil à Paris (Pitié-Salpêtrière).



Jean-Pierre Courtial

est professeur émérite en Sciences de l'Information et Communication.



Nicolas Perret

est médecin généraliste à Thivars en Eure-et-Loir et membre de Hypnose-Santé-Formation à Rennes.



Pascale Reynette

est chirurgien-dentiste à Nancy. Elle exerce en omnipratique, spécialisée en implantologie et parodontologie.



Marie-Pierre Delaunay-Bennet

est infirmière à Cosnac en Corrèze.



Maurício Neubern

est docteur en psychologie, professeur à l'université de Brasília.



Nicolas Gouin

est médecin-psychiatre à Rezé.



Sophie Thiroux Ponnou

est docteur en psychologie clinique. Elle exerce à Concarneau.



Patrice Marvanne

est spécialiste en formation, conseil et coaching dans les secteurs de la santé.



Marie-Ange Normand

est sociologue et intervenante danse à l'association Benkadi 35.



Rémi Étienne

est infirmier en équipe mobile de soins palliatifs en Lorraine.



Silvia Morar

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



Céline Dahan

est psychologue, hypnothérapeute, intervenante chant à association Benkadi 35.



Thérèse Dewitte

est infirmière, art-thérapeute et musicienne. Elle exerce à Angers.



Vanessa Silmani

est psychiatre au Centre Interdisciplinaire du Sommeil (Paris XV^e).



Thierry Servillat

est psychiatre, à Rezé, dans la banlieue nantaise.

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
«Si tu peux marcher, tu peux danser. Si tu peux parler, tu peux chanter»	5
Inviter la pâte à modeler dans l'exercice hypnotique	8
La métamorphose de la libellule	12
Autohypnose et expertise de soi	15
À travers les écrans...	19
La respiration comme processus de réassociation	22
CLINIQUES	
Hypnose et huiles essentielles	31
Hypnose profonde chez le dentiste	39
Traitement de la suralimentation : une approche hypnotique basée sur l'amour et la compassion	47
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	56
DOSSIER • LE SOMMEIL	
Dormir : tout un programme	64
L'hypnose dans les parasomnies de sommeil lent	67
Sommeil et douleur chronique : apports de l'hypnose	79
OUVERTURES	
Musicothérapie, quel lien avec l'hypnose ?	89
David Akstein, un innovateur dans l'hypnose brésilienne	95
Cas pratiques en hypnose pour l'Éducation Thérapeutique du Patient	101
Épidémie et hallucination	104
ABCDARE	
R/bécédaire Résistances	109



«*Si tu peux marcher, tu peux danser. Si tu peux parler, tu peux chanter*¹»

Le chant et la danse pour libérer ses émotions et soigner ses blessures.

Céline Dahan et Marie Ange Normand

Principe

Si nous sommes tous confrontés à des épreuves dans la vie, nous n'allons pas tous vers un espace thérapeutique individuel. Si certaines approches thérapeutiques favorisent l'analyse et la compréhension d'un vécu de souffrance, nous croyons que les humains ont besoin de construire de nouvelles expériences où ils vont pouvoir s'exprimer autrement, ressentir et intégrer de nouvelles ressources pour faire face au quotidien. Les media tels que la danse, la percussion et le chant nous permettent de vivre ces expériences thérapeutiques

et de nous relier encore plus humainement les uns aux autres.

Illustration

Marie-Ange : Nous nous sommes rencontrées en 2013 à l'association Benkadi 35 (*fraternité* en malinké), association basée à Nouvoitou. Céline venait de créer la chorale polyphonique. J'ai tout d'abord commencé par animer les cours d'éveil musical et corporel ainsi que le cours de danse des adolescents. Aujourd'hui, je donne aussi les cours de danse pour adultes. Travailler dans cette association a été un véritable tremplin dans notre parcours. Nous avons pu toutes les deux

1. Proverbe malinké (peuple d'Afrique de l'Ouest présent principalement en Guinée, Mali, Sénégal, en Gambie et en Côte-d'Ivoire.)

peaufiner notre posture d'intervenantes face à différents publics. Ce qui nous intéressait n'était pas tant le contenu proposé que la façon dont nous allions l'amener.

**Avant de transmettre un chant, je raconte
ce que je sais de son histoire et situe
qui me l'a donné**

Nous n'avions pas imaginé que dix ans plus tard nous utiliserions le chant et la danse comme support thérapeutique.

Aujourd'hui, nous encadrons des ateliers hebdomadaires dans

l'association et intervenons dans des institutions (psychiatrie, établissements scolaires, handicap, etc.). Que ce soit avec le chant polyphonique ou la danse d'Afrique de l'Ouest, nous avons observé des similitudes dans notre posture.

Céline : Avant de transmettre un chant, je raconte ce que je sais de son histoire et situe qui me l'a donné. « *Je vais vous chanter une polyphonie qui*

m'a été transmise par... » Je propose de l'écouter une fois en entier et de suivre son intuition : « *Nous allons ensemble apprendre les différentes voix de cette polyphonie et vous choisirez celle avec laquelle vous êtes la plus confortable aujourd'hui.* »

Notre posture se veut sécurisante et rassurante pour que chacun puisse évoluer, faire des apprentissages et des expériences en toute sécurité. Nous installons des rituels pour créer très rapidement des repères, temps d'échanges informels pour s'accueillir, temps de préparation du corps au chant ou à la danse, temps d'expérimentation et d'apprentissage. Nous finissons par des temps ludiques centrés sur le partage, l'improvisation et le plaisir. La répétition nous semble permettre que chacun intègre ce qu'il lui est utile d'intégrer.

Nos suggestions invitent à expérimenter, trouver du confort, du plaisir, à oser, à choisir et à se sentir libre. Le groupe petit à petit, semble incorporer des repères de sécurité, les personnes s'encouragent entre elles, se valorisent, facilitent l'évolution des uns et des autres comme si la



fonction de contenance permettait d'être partagée par chacun. « *On est chez les bisounours ici !* » s'étonne une nouvelle chanteuse arrivée en cours d'année.

La fonction de contenance permet une sensation d'enveloppe groupale, comme si la synchronisation physique, rythmique et sonore, dans un cadre sécurisant, permettait de construire une assurance interne et collective qui va faciliter la sécurité, la découverte, l'apprentissage et la transformation de chacun. C'est comme si nous étions chacun un fil coloré d'un hamac et que notre tissage sensoriel, sonore, créait pour tous plus de souplesse et de solidité. « *C'est le seul endroit où je n'ai pas mal au dos* », nous confie une participante d'un atelier chant polyphonique.

« *Je me sentais fatiguée et je repars pleine d'énergie* » partage une danseuse lors d'une séquence de danse accompagnée de percussions.

« *Au départ, je me sentais perdue et maintenant, je suis un pilier dans mon pupitre.* »

Que ce soit la question de la douleur, de l'énergie, de la confiance en soi, chacun semble y trouver un espace pour consolider des ressources internes parfois insoupçonnées.

Marie-Ange : Le plaisir et la joie sont au cœur des moments partagés. Les erreurs sont l'occasion de rire ensemble et permettent d'autoriser à faire autrement et à créer d'autres possibles dans le mouvement et les sons.

Nos encouragements sont verbaux et non verbaux, ils rassurent. Les sourires ratifient et autorisent.

“ Aller à la rencontre d'un voyage sensoriel ”

Proposer d'utiliser les chants et danses d'Afrique, c'est l'occasion de faire des découvertes et d'aller à la rencontre d'un voyage sensoriel. Par exemple, dans la culture d'Afrique de l'Ouest, la danse, le chant et la musique font partie intégrante de la vie au quotidien. Les transmissions sont orales et expérientielles, elles se vivent lors de moments importants tels que les mariages, les enterrements, les baptêmes, etc. Ces rituels où corps et respirations se synchronisent, accompagnent ces moments de vie.

Chacun se laisse aller à cette connexion inconsciente et corporelle avec les autres dans un double mouvement d'être pleinement associé, dans une pleine conscience ou une pleine présence et en même temps dans une transe corporelle.

La musique accompagne le processus et connecte musiciens et danseurs. Les percussions rythment les pas et les mouvements, et créent une atmosphère puissante.

« *L'art sert à se laver l'âme de la poussière de tous les jours* », disait Pablo Picasso.

Inviter la pâte à modeler dans l'exercice hypnotique

J'utilise cet exercice de la pâte à modeler qui à elle seule constitue une suggestion hypnotique. Elle est multisensorielle (toucher, vue, odorat), transgénérationnelle (à tout âge) et régressive (retour à l'enfance).

Nicolas Perret

Quand nous sommes enfants, la pâte à modeler nous permet d'éveiller et de construire notre « je », à travers le « jeu ». Elle participe à l'acquisition de certains apprentissages, au développement de la créativité, de la motricité fine, de la communication et de la personnalité. Cet objet malléable à souhait laisse libre cours à l'imagination, à la créativité, pour faire et défaire à volonté. En ce sens, elle

fait déjà écho au travail en hypnose, qui ouvre lui aussi, le champ des possibles et des *transe-formations*. En dehors de son utilisation dans l'art-thérapie ou plus classiquement en psychothérapie ou en psychomotricité, invitons cet outil dans l'hypnose.

Principe

La pâte à modeler est l'archétype d'un bon médium malléable (Roussillon, 2013). La forme sera créée entièrement par la personne, modifications possibles à l'infini, allant dans le sens d'une adaptabilité potentielle aux situations et donc aux changements, comme suggéré en

“ Construire notre « je »,
à travers le « jeu » ”