

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

NUMÉRO
21

TRANSES

OCTOBRE 2022

19 €

www.dunod.com



DUNOD

ÉDITORIAL

Hypnose en urgence

Suite au succès de sa première édition au printemps dernier, notre revue va renouveler son colloque l'an prochain.

En gardant les principes de sa formule (interventions multiples et courtes sans être rapides, rythme de la journée garanti par l'intervention d'un modérateur efficace), la thématique sera centrée sur « L'hypnose en urgence ».

Comment l'hypnose peut être pratiquée dans le contexte des urgences, aux urgences avant tout, et aussi dans d'autres lieux de soins, et sur site.

Des urgences médicales pour la plupart, même si nous nous intéresserons, plus ponctuellement, aux possibilités thérapeutiques de l'hypnose dans d'autres contextes de souffrance comme l'accès dépressif suicidaire.

Cette journée aura lieu le 11 mars 2023.

Elle sera l'occasion de nous retrouver, probablement encore plus nombreux, de nous rencontrer et interagir ensemble lors des temps réservés aux discussions entre orateurs et participants.

Et, comme un avant-goût, une fois n'est pas coutume, un peu de poésie : celle de Samia Layia, médecin généraliste à Avignon et auteure de ce texte envoyé dans le cadre du concours « L'Éphémère » organisé récemment par Patrick Bellet :

Entre les sirènes des camions
Ce tumulte qu'on voudrait mettre en sourdine
Sous la lueur des néons
À s'en fracturer la rétine

La nuit s'annonçait
Sur un deux-tons pressé
Jusqu'au petit matin
Comme une valse sans fin

Et dans le creux de la vague
Un calme assourdissant
Prélude à la tempête
Avant le naufrage des agonisants

Apaiser
Et à défaut d'un baiser
Sur son cœur apposer
Le scope de l'ECG

L'éphémère instant
Jusqu'au soleil levant

Demain
La garde prendra fin.

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

Les auteurs de ce numéro



Bernadette Audrain Servillat
est psychologue
à Rezé, en
Loire-Atlantique.



Olivier Poirel
est infirmier anesthésiste
en gynécologie obstétrique
au CHRU de Nancy en
Meurthe-et-Moselle.



Florence Vial
est anesthésiste
réanimatrice
en gynécologie
et obstétrique au CHRU
de Nancy en Meurthe-et-
Moselle.



Rémi Étienne
est infirmier en équipe
mobile de soins
palliatifs à l'Institut
de cancérologie
de Lorraine à
Vandœuvre-lès-Nancy
en Meurthe-et-Moselle.



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



Isabelle Federspiel
est médecin
anesthésiste au CHU
d'Angers en Maine-
et-Loire.



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



Bruno Dubos
est médecin psychiatre
à Rennes en Ile-et-
Vilaine.



Jean-Luc Roquet
est hypnothérapeute,
praticien en thérapie
brève stratégique
et tabacologue à Niort
dans les Deux-Sèvres.



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



Michel Ruel
est rhumatologue à
l'hôpital Max Fourestier
de Nanterre en Seine-
Saint-Denis.



Nicolas Guoin
est médecin psychiatre
à Rezé en Loire-Atlantique.



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



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



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



Sylvie Le Pelletier Beaufond
est médecin
psychothérapeute
à Paris.



Patrick Bellet
est médecin à Vaison-la-
Romaine dans le Vaucluse.
Il est le fondateur de la
Confédération francophone
d'hypnose et de thérapies
brèves (CFHTB).



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



Kevin Groguenin
est psychologue clinicien
au CHU de Fort de
France en Martinique.



Gérard Ostermann
est professeur
de thérapeutique,
médecin interniste,
psychothérapeute
analyste à Bordeaux
en Gironde.



Emilie Eyssartier
est chirurgien pédiatre
à Angers, dans le Maine-
et-Loire.

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
Construire une tour de solutions	5
La flamme de la chandelle	8
« Je me sens mieux, mais je ne sais pas si l'hypnose y est pour quelque chose ? »	11
Hypno-citron	14
Un mot	18
Les battements du papillon	20
CLINIQUES	
L'anorexie et les stratégies hypnothérapeutiques : un autre regard	25
Hypnose et tabagisme, accompagner les fumeurs au-delà du sevrage	34
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose.	42
DOSSIER • DES STRATÉGIES EN HYPNOSE	
Stratégie de la manipulation	50
Il suffit de ne rien faire	53
Exclusivité. L'interview du Dr Erickson : la méthode éricksonienne enfin révélée !	61
OUVERTURES	
Hector Durville 1849-1923. Guérisseur par hasard, magnétiseur par vocation	71
Hommage à Didier Michaux	77
La modélisation hypnotique d'Olivier Benarroche Interview d'Isabelle Federspiel	81
Trans'Martinique Trip TMT Faites le plein des sens	86
ABÉCÉDAIRE	
Imagination	91



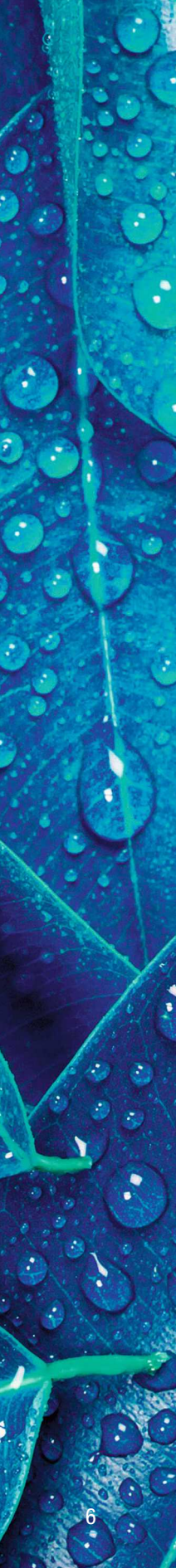
Construire une tour de solutions

J'utilise cet exercice en hypnose avec les enfants pour leur faire expérimenter de manière sensorielle (visuel, auditif, kinesthésique) la création de solutions dont ils ont besoin pour surmonter leurs difficultés.

Bernadette Audrain Servillat

Les enfants ont une manière bien à eux d'entrer en hypnose, sensiblement différente de celle des adultes. Peu ferment les yeux et l'hypnose en mouvement est souvent privilégiée. Certains jeux utilisés au cours des séances de psychothérapie sont propices pour la création de suggestions hypnotiques et post-hypnotiques par le thérapeute. Pour un enfant, jouer c'est faire en vrai dans le moment présent. Pour cet exercice, il s'agit donc d'utiliser des jeux type Duplo®, Lego® ou Kapla®, afin que dans le futur, ceux-ci puissent les réutiliser, enrichis par toutes les suggestions qui leur ont été faites durant

la séance. Le territoire du jeu est un bel espace pour créer de la coopération. L'exercice va donc consister à construire durant la séance une tour de solutions. Encouragé par le thérapeute, l'enfant élève un édifice où chaque étage correspond à une solution à laquelle il pense et qui pourrait lui être utile pour résoudre ou surmonter ses difficultés du moment. Un dialogue s'engage sur ce dont il a besoin pour mettre en œuvre ses propres solutions, dialogue au cours duquel le thérapeute peut glisser des suggestions de courage, de légèreté, d'imagination, etc. Si certaines solutions paraissent inaccessibles à l'enfant, des escaliers extérieurs



peuvent être créés pour contourner la difficulté. Le but est d'arriver au dernier étage, celui où le problème est résolu. Cet exercice peut donner lieu à des séances assez joyeuses.

Martin, 8 ans, vient pour la deuxième fois en séance, amené par sa maman. Tout son non-verbal montre qu'il aimerait se trouver ailleurs que dans mon cabinet. C'est un enfant en apparence fermé et peu communicatif, restant en retrait et répondant peu à mes sollicitations. Martin est venu consulter pour des problèmes de colères et d'agitation à la maison. Sa maman le décrit comme un enfant assez créatif, aimant beaucoup les Lego, mais tolérant vraiment mal les sentiments de frustration. « L'ambiance est électrique à la maison ». Durant cette description, Martin se ferme de plus en plus. Pour essayer de construire une alliance avec lui – sans cela, rien ne sera possible – je l'invite à prendre un temps tous les deux, seul à seul, et de jouer avec les Kapla, ce que Martin accepte avec enthousiasme, étonné sans doute de l'allure que prend la séance.

Je lui propose de construire une tour qui sera *Sa tour des solutions*. Cette tour peut s'élever sur plusieurs étages, et chaque étage correspond à une idée ou à une compétence dont il aurait besoin pour arriver jusqu'au dernier étage, celui où le problème pour lequel il est venu est résolu. Il me dit que les Kapla c'est bien, mais qu'il aime aussi les Lego.

M – Les Lego, ça tient mieux !

B – C'est vrai, mais je trouve que ce qui est intéressant avec les Kapla c'est que l'on peut exercer son

habileté d'une manière différente et que si tu es d'accord, on peut ensemble faire un travail d'équipe.

Il hoche la tête.

B – Alors Martin quelle idée te vient pour construire ce premier étage ? Ce serait l'étage de quoi ?

M – ... Du souvenir.

B – Ah du souvenir ? Du souvenir de quoi ?

M – Du souvenir que c'est mieux quand je suis calme.

B – C'est vraiment intéressant Martin, prends le temps de construire ce premier étage intéressant où il est bon de se souvenir du calme... et tu peux même imaginer, te rappeler comment tu ressens toi le calme dans ton corps... Quel autre étage aurais-tu envie de construire ?

M – L'étage des copains !

M – Ah super ! C'est chouette les copains ! Ça aide à grimper vers l'étage où le problème est résolu ?

M – Oui ça aide... » répond-il tranquillement en ajoutant des kaplas à sa tour.

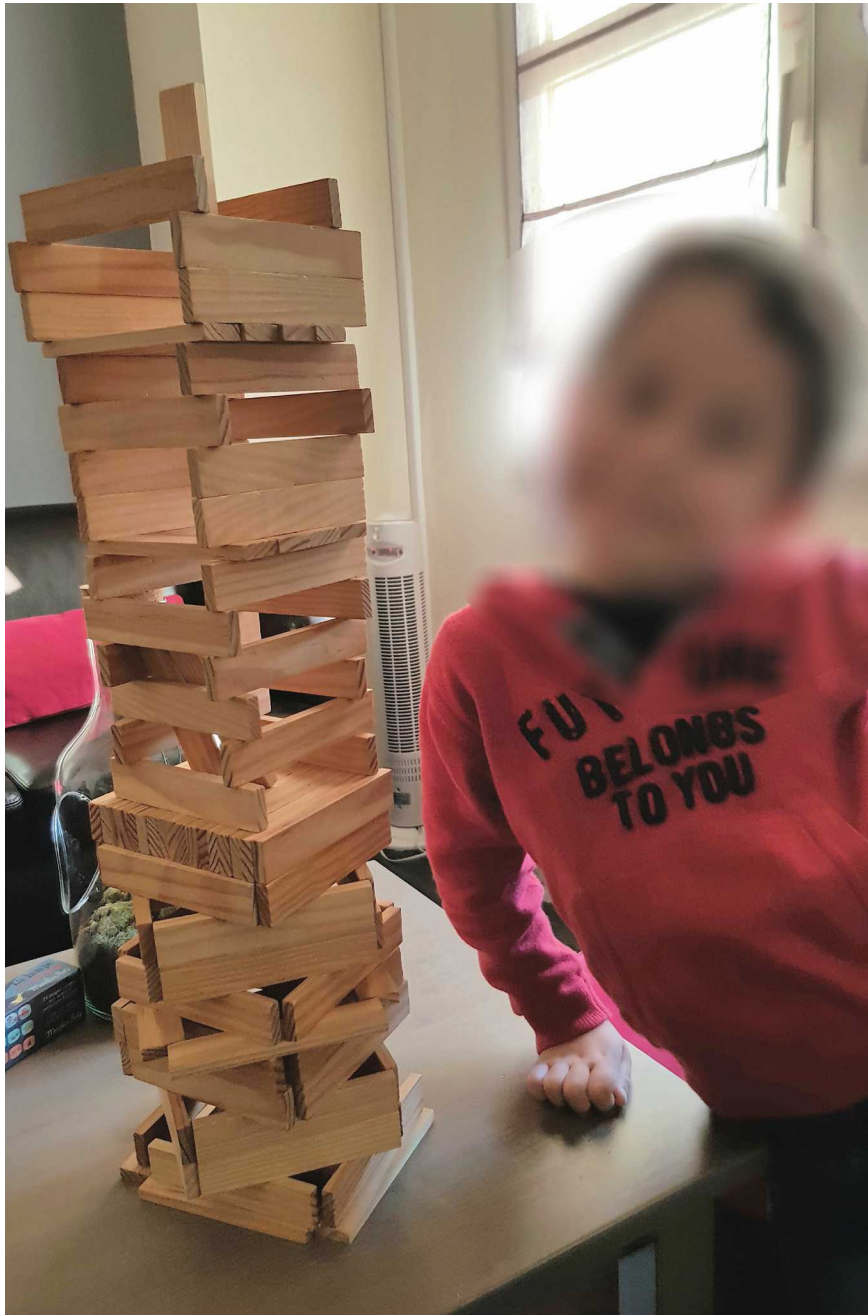
B – Très bien... continue... quelle autre idée te vient ?... »

Puis viennent successivement les étages du rire, des câlins, des livres... Les mots de Martin sont repris, reformulés, sur un ton différent, plus lent. Je l'encourage lorsqu'il trouve cela difficile tout en le complimentant sur ses compétences à construire sa tour. Lorsque la tour est terminée, souvent, je garde trace de la séance en prenant une photo que j'envoie ensuite à l'enfant. Une manière de créer un ancrage pour le futur.

Cette forme d'hypnose touche l'enfant de différentes manières. On peut

faire de l'hypnose en jouant, en dansant. Orientée vers la solution, cette hypnose qui engage le corps

et sollicite le sens du toucher, du visuel, de l'auditif, amène à l'enfant l'espoir d'un avenir éclairci.



© Bernadette AUDRAIN-SERVILLAT

La flamme de la chandelle

J'utilise l'exercice de « la flamme de la chandelle » comme technique idéomotrice d'induction rapide visant à modifier rapidement l'état de conscience du patient en hyperfocalisant son attention sur le fait de s'imaginer tenir dans sa main une bougie. Le but est d'amener progressivement le sujet à observer le changement de ses émotions, parallèlement aux changements remarqués sur la bougie. Cette technique est particulièrement adaptée aux situations de soins urgents.

Olivier Poirel, Florence Vial

Principe

L'exercice de la bougie met en jeu deux dimensions sensorielles principales, la vue avec la visualisation d'une bougie et de sa flamme, et la kinesthésie, en lien avec la respiration et les émotions ressenties. Après ratification de ses émotions, et exploration rapide de sa sensorialité,

il sera proposé au patient une catalepsie du bras par le « comme-si » il tenait une bougie au bout de son bras tendu. Son attention sera ensuite focalisée sur la matière, la taille, la couleur, le bruit, les odeurs de cette flamme qui représente son inconfort. Par analogie aux changements possibles sur cette flamme au gré de la respiration, l'objectif est d'obtenir