

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

NUMÉRO 28 – JUILLET 2024

19 €

DOSSIER : HABITUDES, DEPENDANCES ET ADDICTIONS

De l'écart à la transformation
silencieuse • Traverser les frontières

ATELIERS PRATIQUES

Ancre matérielle • IRM cardiaque •
Autohypnose en EHPAD • Kayak

CLINIQUES

Hypnose et migraine • Énurésie chez
l'enfant • Acupuncture



DUNOD

L'hypnose modifie-t-elle les praticiens?

La thèse d'une jeune médecin généraliste, que je dirige en ce moment, vient à point pour examiner une question sur laquelle peu de choses ont été écrites : est-ce que, lorsque l'on pratique l'hypnose, cela a des conséquences pour nous, soignants ?

L'opinion émise par les étudiants, lorsqu'ils finissent leur formation initiale, était habituellement unanime ; comme une évidence. Les réponses fusent, accompagnées d'une joie évidente : c'est le cas, oui bien sûr ! Mais les propos ne sont souvent pas encore très élaborés ; c'est l'émotion qui prime. Joie à laquelle se mêle souvent la tristesse de voir la formation se terminer !

Et chez les praticiens qui ont derrière eux déjà toute une vie professionnelle, ou presque, marquée par la pratique de l'hypnose thérapeutique ? Il est généralement exprimé que l'hypnose, non seulement a changé leur vie, professionnelle comme personnelle, et qu'elle l'a même construite, structurée. Elle a généralement ouvert la vie, étendu la pratique professionnelle au-delà des limitations initiales ; elle a aussi activé la créativité relationnelle, artistique ou en tout cas créative, « boosté » une recherche philosophique.

Aussi pourrait-on encore, sans relâche, poser la question de « Qu'est-ce que l'hypnose ? »¹ sans pour autant ajouter une nouvelle définition à celles existantes, déjà nombreuses. Cette pratique, nous aurions envie de continuer encore à nous en émerveiller. Cette pratique dont la portée semble sans limite, au grand dam de toutes celles et ceux qui, de manière bien légitime, tentent de la cerner, de la délimiter !

1. Allusion au célèbre ouvrage de François Roustang.

Les auteurs de ce numéro



Niamh Flynn
est psychologue
clinicienne
et enseignante, à Galway
et Dublin en Irlande.



Françoise Fromont
est psychologue
clinicienne au Centre
hospitalier La Chartreuse
à Dijon.



Patrick Bellet
est médecin, poète
et président-fondateur
de la CFHTB. Il exerce
à Vaison-la-Romaine.



Brigitte Verset-Henry
est psychologue
clinicienne au
Centre hospitalier
La Chartreuse à Dijon.



Geneviève Perennou
est formatrice
en hypnose dans
les hôpitaux et dans
les EHPAD.



Antoine Bioy
est psychologue-
psychothérapeute
et professeur
des universités
à l'université de Paris-8.



Myriam Pavat
est infirmière diplômée
d'État, elle exerce
en EPSM à Quimper,
dans le département
du Finistère, en Bretagne.



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



Arnaud Gouchet
est médecin
hypnopraticien au Centre
hospitalier de Saint-
Brieuc, dans les Côtes-
d'Armor.



Danièle Lonchamp
est pédiatre à l'hôpital
Base de New Plymouth,
en Nouvelle-Zélande.



Élodie Messenger
est infirmière
diplômée d'État au
Centre hospitalier
La Chartreuse à Dijon,
en Bourgogne.



Thierry Servillat
est médecin psychiatre
et rédacteur en chef
RHYS.



Rémi Côté
est psychologue, essayiste
et conférencier à Montréal
au Québec (Canada).



Kevin Groguenin
est psychologue clinicien
à Fort-de-France,
en Martinique.



Oleg Poliakov
est psychologue
et philosophe, spécialisé
dans l'approche par
le rêve en hypnose. Il
enseigne et exerce à
Paris et à Marseille.



Jean-Pierre Couteron
est psychologue
addictologue, président
de l'association Oppelia
et de l'association
régionale Clémence
Isaure. Il exerce au
CSAPA Trait d'union,
ainsi que dans
l'association Oppelia
à Boulogne-Billancourt,
en Île-de-France.



David Vergriete
est psychologue.
Il pratique les thérapies
brèves plurielles
et l'hypnose au sein
du service d'addictologie
de la clinique La Mitterrie
située à Lomme
(59). Il est titulaire
d'un DU addictions
comportementales
de l'Université Paris
Sud et il est certifié
HTSMA. Formateur
au DU d'Hypnose
médicale de la Faculté
de médecine à Lille, il
enseigne également
auprès de l'Espace
du Possible à Tournai.



Yves Le Martelot
est masseur-
kinésithérapeute et
ostéopathe à Ploumagoar,
dans le département
des Côtes-d'Armor
en Bretagne.



Pascal Vesproumis
est médecin généraliste,
spécialiste en
addictologie, en Haute-
Savoie.



Clément Apellian
est docteur en sciences
cognitives et exerce
à Paris, en Île de France.
Il est directeur de
la recherche chez Arche
Formation.

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
L'hypnose dans l'ancre matérielle	5
L'éponge comme exutoire	9
Au cœur de l'IRM cardiaque	13
Comment se préparer à une intervention chirurgicale ?	18
Les bienfaits de l'autohypnose en EHPAD	23
Des bords de page aux bords de plage en kayak	26
CLINIQUES	
Traiter la migraine avec l'hypnose	31
Dessin hypnotique et énurésie chez l'enfant	39
Acupuncture et hypnose. Si loin, si proches	49
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	58
DOSSIER • HABITUDES, DÉPENDANCES ET ADDICTIONS	
Introduction	64
De l'écart à la transformation silencieuse, une clinique des processus	66
Traverser les frontières de l'addiction	75
OUVERTURES	
Incertitude et présence en groupe pour des patients souffrant de troubles psychiques	85
Robert Desoille et le rêve éveillé dirigé	92
La communication ça soigne et ça se soigne	99
Mon chien m'a hypnotisé !	105
ABÉCÉDAIRE	
A/bécédaire comme Alliance thérapeutique	109



L'hypnose dans l'ancre matérielle

Ce texte retrace avec la plus grande attention ce que l'on touche parfois du doigt en utilisant la métaphore, ici plus concrètement elle se veut matérialisée. Découvrez à travers cette encre à la plume outre-Atlantique, cet objet palpable.

Rémi Côté

De la métaphore à l'objet, ou serait-ce l'inverse ?

Un objet métaphorique est un objet tangible, utilisé dans un cadre thérapeutique, comme représentation symbolique, pour aider une personne à mieux comprendre ses pensées, ses émotions ou ses expériences. Souvent utilisé en thérapie systémique, l'objet métaphorique est palpable et directement accessible par les sens, mais aussi par la mémoire sémantique. En cela, il facilite la représentation concrète et permet à la personne qui consulte, de projeter ses propres expériences et émotions, afin de l'aider à mieux se

comprendre par comparaison métaphorique, c'est-à-dire, par transfert de sens par substitution analogique. En hypnothérapie, l'hypovigilance de la transe facilite la compréhension des métaphores impliquant des souvenirs, des émotions refoulées et des forces latentes, en donnant à un objet concret, un pouvoir métaphorique de représentation d'une idée, émotion ou situation.

Les objets métaphoriques peuvent varier en fonction des besoins individuels de chaque personne et des techniques utilisées par le thérapeute. Ces objets peuvent prendre de nombreuses formes, comme des pierres, des coquillages ou des

figurines. La personne projette ses propres expériences et émotions sur ces objets, qui fonctionnent ainsi comme des révélateurs, permettant de mieux comprendre les sentiments ressentis.

La personne projette ses propres expériences et émotions sur ces objets, qui fonctionnent ainsi comme des révélateurs, permettant de mieux comprendre les sentiments ressentis

Par exemple, une pierre utilisée comme objet métaphorique peut représenter un obstacle. Le client peut la palper et la soupeser dans sa main en la visualisant comme une représentation concrète des caractéristiques de cet obstacle, de son poids, de sa lourdeur, du fardeau qu'elle représente. L'objet métaphorique facilite l'accessibilité au concept d'obstacle. En utilisant la pierre comme point de référence, on peut alors guider la personne à travers une série de suggestions interrogatives et d'exercices de visualisation pour explorer et comprendre l'obstacle.

En résumé, ces objets aident la personne à clarifier ses pensées, ses sentiments et ses émotions, à explorer des problèmes difficiles, à identifier des schémas de pensée ou de comportement négatifs, à développer des compétences d'adaptation et de résolution de problèmes, à construire une plus grande résilience et un plus grand bien-être émotionnel.

La conscience comme concept kaléidoscopique

Mon objet métaphorique préféré, que j'utilise depuis plusieurs années est un kaléidoscope fonctionnel, portant une étiquette dorée et ornée de l'inscription «Hypnoscope». Cet objet métaphorique et symbolique, juché sur ma table à bibelots, repose à la vue des clients.

Cet outil thérapeutique m'aide à métaphoriser la dissociation, qui peut être utilisée en hypnothérapie, pour aider le patient à se distancer

de ses pensées ou de ses émotions négatives, et ainsi atteindre, un état de relaxation plus profond.

Comment procéder avec cet objet ?

Dans une première étape, je permets à mes clients de manipuler l'objet concret. Je rappelle le principe de son fonctionnement, en expliquant comment des miroirs enchâssés dans le tuyau permettent de voir une lumière passant à travers des filtres et divers fragments de cristaux, de perles colorées intégrées à des disques qu'on peut faire tourner. Je leur fais expérimenter la rotation des disques, qui provoque dans le champ de vision, l'apparence de cercles divisés par des rayons triangulaires pouvant s'agrandir ou se déplacer dans une myriade de couleurs et d'agencements de formes, manipulables en tournant ces disques.

Deuxième étape, je procède à l'induction hypnotique, toujours scriptée

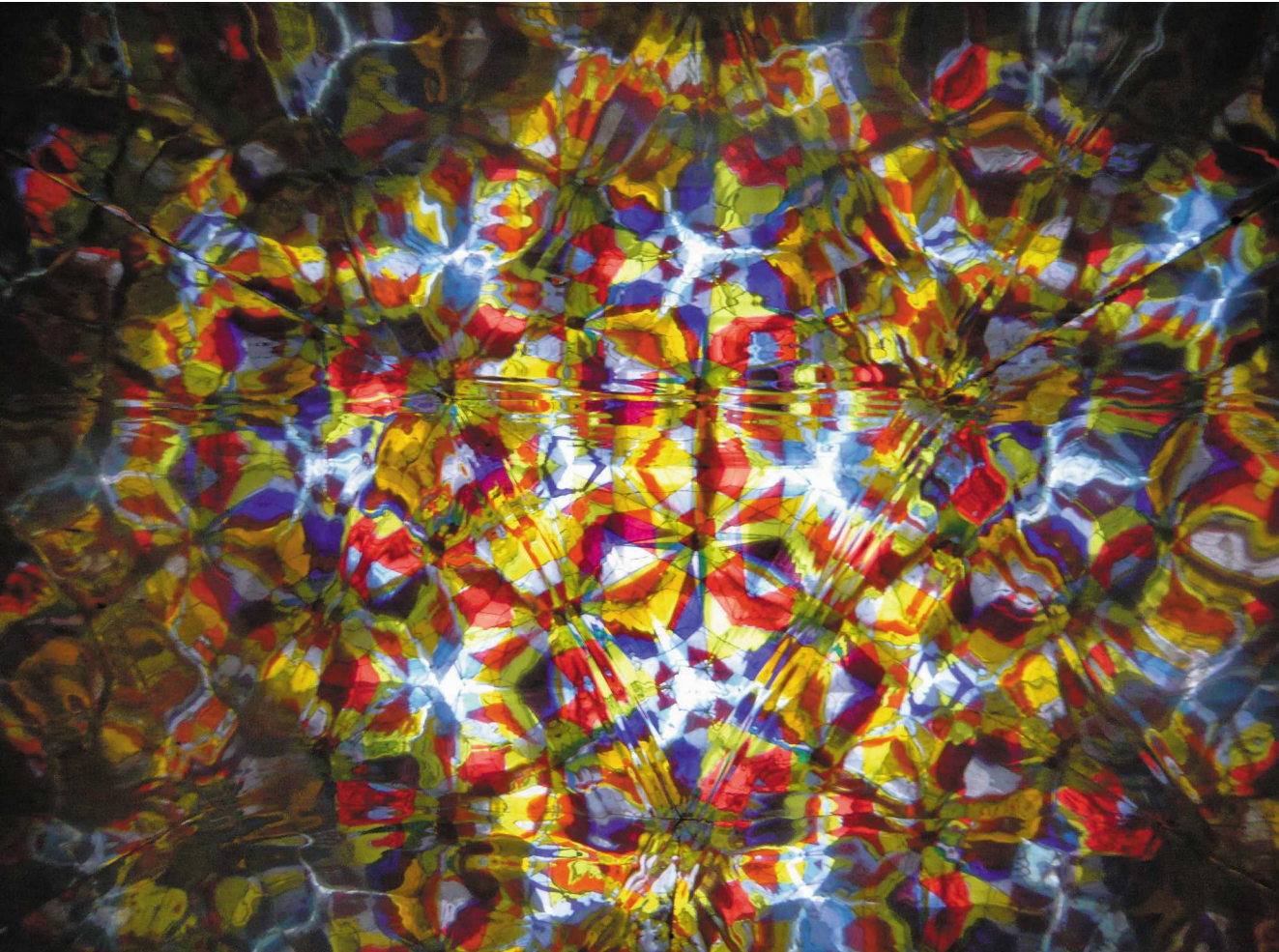
en fonction de mon évaluation des besoins du client, dans laquelle j'intègre le kaléidoscope dans mes suggestions indirectes pour approfondir cette vision de l'intérieur de soi.

Par exemple, je peux dire : « Vous pouvez remarquer que vos pensées s'éloignent lentement et doucement tels des objets qui se réfléchissent dans le viseur d'un Kaléidoscope. » Puis, je renforce la capacité imaginative du sujet : « Imaginez que votre conscience est comme un kaléidoscope, capable de prendre des fragments de pensées, de souvenirs et de les assembler pour créer de belles

images. Vous pouvez vous concentrer sur les couleurs et les formes que vous voulez voir et les assembler pour créer votre réalité souhaitée. »

Imaginez que votre conscience est
comme un kaléidoscope, capable
de prendre des fragments de pensées,
de souvenirs et de les assembler pour
créer de belles images

Si cela convient, suite à mon profilage initial du *locus of control* de la



personne qui consulte, je suggère une association entre la rotation des filtres kaléidoscopiques et le déplacement d'un contrôle de type exogène vers un contrôle de type endogène. Peu à peu, je repositionne le disque comme un curseur agentiel vers un locus endogène. En d'autres termes, je renforce la voie vers l'autonomisation de mon client.

Je peux également utiliser cette suggestion : *« Comme un kaléidoscope, votre esprit est rempli de mille couleurs et de mille formes. Vous pouvez régulariser ces teintes émotionnelles en tournant les filtres, pour vous concentrer sur les couleurs et les formes qui vous apportent de la joie et de la paix, et les utiliser pour vous guider dans la vie. »*

“ Cet exercice technique permet de prendre du recul, de voir la réalité à travers les prismes et les filtres des émotions ”

Je préfère cette variante pour les personnes qui cherchent à devenir plus autonomes : *« Imaginez que votre esprit est un kaléidoscope en mouvement, rempli d'une variété de couleurs et de formes qui s'entrelacent constamment. Vous pouvez contrôler ce mouvement et choisir les couleurs et les formes que vous voulez voir, en utilisant votre conscience pour créer votre propre réalité. »*

Pour guider les clients dans des enjeux de motivation et de carrière, j'utilise ce type de suggestion : *« Votre conscience est comme un kaléidoscope, chaque expérience que vous avez est un nouveau fragment de couleur et de forme, que vous pouvez utiliser pour créer le beau tableau de votre vie. Vous pouvez choisir de voir les couleurs les plus brillantes et les formes les plus agréables, pour vous guider vers le succès. »*

En conclusion, je ferme le script par un renforcement général : *« Comme un kaléidoscope, votre esprit est rempli de fragments qui peuvent être combinés, pour créer une image belle et complexe. Vous pouvez utiliser votre conscience pour choisir les fragments qui vous apportent le plus de joie et de succès, et les utiliser pour créer votre vie idéale. »*

Je termine l'entretien, en mentionnant au client que la dissociation hypnotique peut être comparée à une vision kaléidoscopique en raison de la fragmentation de l'expérience vécue. Dans les deux cas, il y a fragmentation et donc dissociation des percep-

tions. Comme dans la dissociation, cette fragmentation peut prendre la forme d'une déconnexion entre les pensées, les émotions, les sensations corporelles et l'environnement. Cet exercice technique permet de prendre du recul, de voir la réalité à travers les prismes et les filtres des émotions, et d'éprouver ces prismes pour reprendre le contrôle de la régulation.

L'éponge comme exutoire

Au fil de deux vignettes cliniques, voyez comment l'utilisation d'une simple éponge détournée en objet métaphorique peut absorber tantôt le stress quotidien, tantôt les chocs du passé et atténuer les douleurs venues se diffuser dans le corps.

Yves Le Martelot

Ostéopathe et kinésithérapeute, j'utilise régulièrement la métaphore de l'éponge que les patients s'approprient volontiers. Je commence ainsi : « *Nous sommes des éponges sensibles à notre environnement. Mais les éponges sont aussi des objets de notre quotidien qui peuvent devenir les outils d'une expérience sensorielle...* » comme dans les deux cas présentés ci-après, où elles servent d'exutoire.

Séverine, ou comment passer l'éponge sur les chocs de son passé ?

Séverine, 45 ans, souffre de douleurs diffuses depuis de nombreuses années. Elle les attribue à de mauvaises positions au travail, à l'âge, à

Pour elle, c'est du passé

son dos qui est, d'après elle, fragile. Son histoire témoigne aussi de violences physiques et psychologiques dont elle a été victime. Elle reconnaît ces moments difficiles qu'elle a dû