

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

NUMÉRO
18

TRANSES

JANVIER 2022

19 €

www.dunod.com



DUNOD

ÉDITORIAL

Bonne année !

Au nom de tous mes collègues de la rédaction, je vous souhaite une belle et bonne année 2022 !

Une année qui nous permette de vivre, à nous habitants d'une planète commune, des signes d'espoir.

Espoir de voir reculer la pandémie de COVID 19 et d'aller vers l'éradication de ce virus, nous permettant ainsi de faire de belles rencontres telles que nous les souhaitons, libres et joyeuses. Espoir de pouvoir soigner nos patients dans de bonnes conditions.

de pouvoir prendre en charge leurs besoins tout en pouvant prendre en charge les nôtres.

Espoir de voir la recherche progresser, de pouvoir de plus en plus nous appuyer sur ses résultats afin d'appliquer ceux-ci avec sérieux et humilité, et d'être capable d'inventer, d'imaginer avec nos patients des solutions qui leur conviennent afin qu'ils puissent améliorer leur santé et épanouir leurs vies.

Espoir de pouvoir continuer à espérer pour l'avenir de notre planète, des animaux qui y vivent et des forêts qui la peuplent,

pour que des enfants y jouent encore longtemps, et que nos adolescents puissent y trouver les espaces dont ils ont besoin pour grandir et mûrir.

Espoir de pouvoir bien choisir nos dirigeants et nos responsables pour que ceux-ci promeuvent la coopération et non la compétition.

Espoir que cette revue puisse continuer à vous rendre service et vous apporter ce dont vous avez besoin dans votre pratique et dans vos réflexions professionnelles.

Oui, bonne, joyeuse année 2022 à toutes et à tous !

Et une pensée spéciale pour les infirmières et les infirmiers !!

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

Les auteurs de ce numéro



Antoine Bloy
est psychologue
et professeur des
universités (Paris 8).



Armelle Touyarot
est sage-femme
et hypnothérapeute
à Toulouse. Elle est
également traductrice.



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



Bogdan Pavlovici
est psychiatre
psychothérapeute
(approche systémique,
hypnose éricksonienne,
HTSMA).



Bénédicte Gourdon
est psychologue
sur l'unité d'accueil et
de soins des personnes
sourdes et en
néphrologie pédiatrique,
CHU de Bordeaux.



Chantal Wood
est praticien hospitalier,
médecin de la douleur.



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



Dan Short
est psychologue
et hypnothérapeute
à Scottsdale (USA).
Il dirige l'Institut Milton
Erickson de Phoenix
en Arizona.



Emmanuelle Caudron
est cadre de
santé dans l'Unité
d'Évaluation de
Traitement de la
Douleur et de Soins
Palliatifs à l'hôpital
Sainte-Périne, AP-HP,
Université Paris-Saclay.



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



Erik de Soir
est docteur
en psychologie
et docteur en sciences
sociales et militaires,
psychothérapeute-
psychotraumatologue
et professeur associé
en psychotraumatologie.



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



Isabelle Federspiel
est médecin
anesthésiste-
réanimateur
et hypnothérapeute
à Angers.



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



Kevin Groguein
est psychologue
clinicien dans
le département
de l'Yonne.



Laurence Larigauderie
est infirmière et
praticienne en hypnose,
EADSP45 (équipe
d'appui de soins
palliatifs du Loiret).



Marie-Chantal Collinet
est psychologue
spécialisée
en neuropsychologie
au Centre Hospitalier
de Verdun (55).



Nicolas Gouin
est médecin-psychiatre
à Rezé.



Onno van der Hart
est docteur
en psychologie,
psychothérapeute
(jusqu'en 2017) et
professeur émérite en
psychopathologie de la
traumatisation chronique.



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



Sophie Leymarie
est psychologue
au CHU de Limoges.



Sophie Thiroux Ponnou
est docteur en psychologie
clinique. Elle exerce
à Concarneau.



Stephen Gilligan
est psychologue
et psychothérapeute.
Il est américain.



Thierry Servillat
est médecin-psychiatre,
à Rezé, dans la
banlieue nantaise.



Pierre Henri Garnier
est psychologue et
docteur en InfoCom.

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
Autosuggestion et suggestion par omission	5
De quelle couleur êtes-vous, maintenant ?	8
Sortir de l'impasse	11
L'autohypnose à la rescousse de la rééducation des sens chimiques !	16
Suivi hypnothérapeutique en Langue des Signes Française (LSF)	22
Script hypnotique d'un grand bol d'air	30
CLINIQUES	
L'hypnose au service de la relation en soins palliatifs	37
Le frisbee écrit ou comment soigner à distance	44
Infarctus du myocarde inaugural : comment l'hypnose relance l'existence	53
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	62
DOSSIER • LA DISSOCIATION	
Kétamine mon amour, je te déteste	72
La dissociation est-elle nécessairement pathologique ?	74
L'utilisation de l'hypnose dans les troubles traumatiques et dissociatifs	82
OUVERTURES	
La mindfulness : outil d'exception au service de l'hypnotiseur	95
Chanter les louanges : mes rencontres avec Ernest Hilgard	102
De William James à Milton Erickson. Prendre soin de la conscience humaine	107
Malice et légèreté : Politiquement incorrect	111
ABÉCÉDAIRE	
D/bécédaire Dissociation	117



Autosuggestion et suggestion par omission

Comment l'alphabet réduit à 24 lettres permet dans la transe hypnotique, suggestive ou autosuggestive, d'améliorer le détachement.

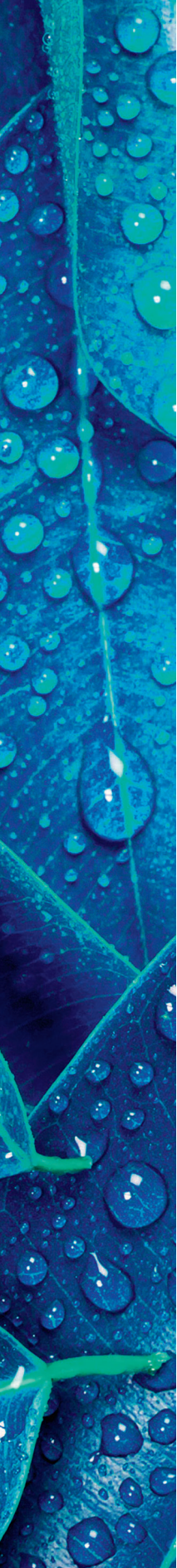
Jean-Claude Lavaud

J'*utilise cet exercice* afin de créer un ancrage autosuggestif de détachement. Je le propose comme prescription de tâche, au cours du processus thérapeutique, un peu comme le faisait Émile Coué avec son « *Chaque jour, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux* ».

Méthode

Le détachement est le résultat d'un abandon. D'aucuns diraient « le résultat d'un lâcher-prise ». Mais « lâcher-prise », expression galvaudée que n'aimait pas Roustang, c'est laisser tomber quelque chose au hasard. Faites cet exercice simple : prenez un stylo dans votre main, et le bras tendu devant vous, serrez fort !

Puis, ouvrez la main : lâcher-prise. Le stylo tombera quelque part sur le sol. Laissez-le là, sur le sol, pour l'éternité, puisque vous avez lâché prise. L'impression peut être désagréable. L'abandon est bien plus intéressant : en cherchant un peu, il se trouve qu'en vieux français, *a ban doner* signifie la proclamation d'un ordre, par exemple, publier les bans du mariage. Être au ban de la société, c'est, à l'origine, « le pouvoir du prince » qui possède « le droit au ban », habilité à bannir, à exiler. La personne fait acte d'autorité et de rupture en donnant à un événement ou à une personne, une nouvelle place, plus cohérente, mieux adaptée au nouvel équilibre cherché. Ça



n'est pas *juste une nouvelle place*, mais, et c'est capital, «une place juste», là où la personne se remet en situation, en bonne position, à la place qui convient, la place exacte par rapport à soi, aux autres, au monde. Lorsque l'on est détaché, d'une personne, d'une situation ou d'un trauma, nous y sommes indifférents, c'est-à-dire sans amour ni haine.

Dans l'alphabet français se trouvent deux lettres qui se ressemblent et qui sont l'une à côté de l'autre. La première dit «amour» et la seconde «haine», donc tout le contraire du détachement.

Évidemment, vous connaissez ces deux lettres: le M et le N.

Pour le thérapeute comme pour le patient, l'exercice consiste à réciter l'alphabet en omettant ces deux lettres. Cela demande de l'entraînement et l'absence des deux lettres crée une certaine confusion – la signification acquise, ferme, habituelle et stable de l'alphabet n'étant alors plus possible – qui indique ou renforce le chemin de la transe (celle du patient et celle du thérapeute). Vous constaterez que lorsque le patient ne repère pas les deux lettres manquantes de votre récitation, c'est qu'il est déjà en état d'hypnose. Si au contraire il trouve immédiatement les deux lettres manquantes, cela signifie qu'il est encore en conscience vigilante.

Mieux il est dissocié, mieux sa récitation de «l'alphabet tronqué» est fluide, tandis qu'une récitation hachée, ou «ça bute sur le M et le N», indique une résistance, comme si la personne se tenait à distance de la solution. Il est alors utile d'inviter la personne

à faire cet exercice en même temps que le thérapeute, au même rythme, ce qui permet d'améliorer l'alliance thérapeutique, la coopération, etc.

Illustration

Il y a de nombreuses façons d'utiliser l'hypnose pour aider les fumeurs à devenir des non-fumeurs. Dans le processus adopté de mes pairs (Benhaïem 2005; Megglé, 2014) et adapté au fil du temps, je donne une place importante à la relation que le fumeur entretient avec «La Plante du Tabac». La personne exprime un amour ravageur et destructeur pour le tabac et/ou pour la cigarette. Le tabac fait partie de ce que j'appelle les *plantes amoureuses*, comme la canne à sucre, le cannabis, le café, le thé, le cacao qui, chacune, a sa singularité, son charme, son pouvoir de séduction. Ainsi, décider de se séparer du tabac est un divorce, une rupture de contrat. Et si la «Plante du Tabac» n'en a que faire de cette personne-là (24 heures/24 heures, 1 milliard d'amoureuses et d'amoureux sur cette terre), l'attachement du patient à la plante est puissant. C'est la réalisation du détachement qui marque un divorce réussi: si on s'engueule encore après le divorce, c'est que la relation de couple n'est pas finie. Un divorce apaisé, réussi, est une relation sans amour et sans haine, détachement qui permet le respect mutuel. Pour aider à incorporer cela, j'utilise cette *suggestion par omission*: «Dans l'alphabet français qui possède 26 lettres, on en enlève 2. Ces 24 lettres forment un mot, qui dans une langue tout à fait improbable, se traduit par «détaché».



Voici ces 24 lettres : *a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z...* ».

Immanquablement, la personne se concentre et cherche quelles sont les deux lettres manquantes et si elle est dans un état de transe profonde, cela lui demande un effort, et chercher est fatigant. Ne trouvant pas, on abandonne vite la quête. C'est à ce moment-là que le travail réel de détachement se fait.

À la sortie de la transe, le thérapeute peut poser la question : « Au fait, vous avez trouvé les deux lettres qui manquent ? » La plupart du temps, votre interlocuteur marque son désappointement, puis soudainement dit « Le M et le N ? » comme si quelque chose lui revient à l'esprit.

C'est alors que vous pourrez lui faire l'ultime proposition de cultiver l'indifférence en récitant chaque jour « l'alphabet tronqué ».

L'essayer, c'est l'adopter !

Bibliographie

Benhaïem JM. *Oubliez le tabac*. Albin Michel ; 2005.

Megglé D. Un protocole hypnotique pour l'arrêt du tabac. *Revue Hypnose & Thérapies Brèves* n° 32, Metawalk ; 2014.

De quelle couleur êtes-vous, maintenant?

Une question confusionnante pour encadrer la consultation d'hypnose.

Isabelle Federspiel

J'utilise cet exercice en hypnose, quel que soit le motif de consultation, pour encadrer le début et la fin de la consultation. Au début, il entraîne le basculement du registre de communication langagière vers le registre imagé. En fin de séance, il permet d'objectiver le changement qui a eu lieu.

Principe

La consultation d'hypnose arrive souvent en dernier recours pour nos patients. Il est intéressant de marquer d'emblée une rupture avec le parcours de soins antérieur, quel que soit le motif de consultation. En lieu et place du « comment allez-vous », « quoi de neuf », « racontez-moi tout », osez un : **« De quelle couleur êtes-vous maintenant ? »**

Présentez à votre patient un pot à crayons contenant au moins une douzaine de feutres, de crayons ou de stylos de différentes couleurs. Une fois que votre patient a choisi sa couleur, utilisez le stylo en question pour prendre vos notes. Le dossier que vous allez remplir prendra en compte l'histoire de votre patient et aussi, à travers la couleur qui le représente, un élément précieux, bien difficile à transcrire avec des mots : sa perception instantanée de lui-même. Ensuite, à la fin de la consultation, posez à nouveau la question : **« Et maintenant, de quelle couleur êtes-vous ? »** Insistez sur le « Et maintenant », qui suggère une progression. Montrez-lui, encore une fois, votre pot à crayons multicolore. Notez votre conclusion avec le stylo choisi par le