

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

NUMÉRO 27 – AVRIL 2024

19 €

DOSSIER : HYPNOSE ET SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Hypnose et *burn-out* • Apaiser la souffrance au travail

ATELIERS PRATIQUES

Cultiver la confiance en soi • Être présent à d'autres émotions

- Un endroit cher à mon cœur
- Course à pieds

CLINIQUES

L'enfant confronté à l'examen gynécopédiatrique • Hypnose et musique



DUNOD

Et l'hypnose, comment ça va ?

Comment va l'hypnose ? Apparemment, elle va bien. Notamment concernant la douleur aiguë, c'est-à-dire l'anesthésiologie ; l'hypnosédation. Certains instituts de formation ont pris une position forte dans ce domaine et dégagent de bons bénéfices.

Mais l'arbre ne cacherait-il pas cependant la forêt ?

Des structures de traitement de la douleur chronique manquent de moyens, s'appauvrissent en personnel. Les spécialités médicales ne s'intéressent pas forcément beaucoup à l'hypnose. Quant à la psychiatrie, il en est étonnamment de même, pour des raisons différentes probablement. Étonnamment toujours, ce sont plutôt les métiers paramédicaux qui montrent de l'intérêt : aides-soignants particulièrement, manipulateurs radio, orthophonistes, sans parler des métiers plutôt méprisés comme les ambulanciers, les brancardiers, les psychothérapeutes avec ou sans numéro ADELI. Quand on demande aux jeunes médecins, ou aux infirmiers en début de carrière, si l'hypnose les intéresse, ceux-ci répondent qu'ils sont perplexes devant le nombre déjà très important dans notre pays d'hypnothérapeutes. Lors d'un voyage récent qui empruntait les routes de traverse, combien de villages, de hameaux même, proposent déjà un et plus souvent davantage de cabinets d'« hypnothérapeutes » ou d'« hypnopraticiens » ?

Par ailleurs, l'hypnose, dans les conditions que l'on vient d'énoncer, donne l'image maintenant de s'être imposée. Pour beaucoup elle n'est plus une nouveauté, notamment chez les soignants intellectuellement en pointe sur la recherche d'approches différentes. L'EMDR et ses déclinaisons infinies donnent l'impression d'innover (nous n'entrerons pas ici dans l'examen de leur caractère prétendument innovant). Si la sophrologie semble assez bien maintenir son assise, il semble que nous assistions quand même à une évolution intellectualiste des prétendues thérapies psychocorporelles, prenant de plus le pas sur le corporel.

Et si l'hypnose n'allait en ce moment, en fait, pas très bien ?

Les métiers dans lesquels nous avons le plus espoir, par exemple les infirmières et infirmiers, voire les kinésithérapeutes, sont opprimés par leurs ordres professionnels. L'ordre des médecins même s'intéresse-t-il vraiment à l'hypnose autrement que pour

en avertir des dérives ? C'est-à-dire pour faire peur aux possibles usagers ? La dérive objectiviste, positiviste au sens borné du terme (car il existe aussi des significations bien plus riches, mais elles sont quasi inconnues y compris des médecins) continue de frapper. L'être humain, son corps, sont plus que jamais, chez ceux qui ont du pouvoir, considérés comme un objet que l'on manipule, que l'on traite plus qu'on ne soigne.

Dans son livre prophétique écrit il y a vingt-cinq ans, René Girard¹ évoque une radicalisation des combats entre les partisans des approches de l'humain qui sont opposées. Sous des apparences souvent trompeuses de courtoisie et d'ouverture d'esprit, il se pourrait que les oppositions se radicalisent, comme cela est en ce moment le cas dans le domaine de la vie politique. Comment pourra-t-on faire face à cette « dissolution du débat » qu'évoquait dans un récent livre Bertrand Perrier² ? Peut-être en apprenant ou en réapprenant à penser, seul et collectivement. Qui en prendra le temps ?

1. René Girard, *Je vois Satan tomber comme l'éclair*, Grasset ; 1999.

2. Bertrand Perrier, *Débattre*, Flammarion ; 2022.

Les auteurs de ce numéro



Christian Martens
est médecin,
philosophe, praticien en
hypnophénoménologie.



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



Matteo Bussolotti
est psychologue
et pratique l'hypnose
en Ile de France.



Nicolas Gouin
est médecin-psychiatre
à Rezé, en Loire-
Atlantique.



Céline Dahan
est psychologue
clinicienne à Rennes,
en Ille-et-Vilaine.



Valérie Blanc
est psychologue
clinicienne, à Paris.



Youstra Hazel
est médecin psychiatre-
légiste à Fort-de-France,
en Martinique.



**Bernadette Audrain-
Serviliat**
était psychothérapeute à
Rezé, en Loire-Atlantique.



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



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



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



Gérard Ostermann
est professeur
de thérapie,
médecin interniste, et
psychothérapeute analyste.



Dominique Barbier
est médecin psychiatre
et psychanalyste
à Avignon, en PACA.



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



Tony Auster
est infirmier diplômé
d'État, coach et athlète
en Martinique.



Hervé Fischer
est médecin
pédopsychiatre au CMPP
de Tulle et Brive
la Gaillarde, en Corrèze,
Région Nouvelle-
Aquitaine.



Jennie Sourzac
est infirmière
hypnopraticienne à l'Institut
de Médecines Intégratives
et Complémentaires
du CHU de Bordeaux,
en Nouvelle-Aquitaine.



Brice Lemaire
est Docteur en chirurgie
dentaire, formateur
en hypnose elmanienne
et auteur de plusieurs
ouvrages, à Saint-Martin
du Var, en région PACA.



Antoine Collin
est infirmier en santé
mentale au centre
médico-psychologique du
CH Esquirol de Limoges,
en Haute-Vienne, Région
Nouvelle-Aquitaine.



Oleg Poliakow
est psychologue,
philosophe, praticien
en analyse existentielle
(Binswanger) et
phénoméno-structurale
(Minkowski).



Claude Streef
est médecin du travail
et hypnothérapeute
en exercice libéral
au Grand-Duché
de Luxembourg.



Maxime Bellego
est psychologue clinicien
à Toulon, dans le Var. Il
préside l'Institut Milton
Erickson Méditerranée
et dirige l'institut de
formation Métaphore.



Clément APELIAN
est Docteur en sciences
cognitives et exerce
à Paris, en Ile de France.
Il est directeur de la
recherche chez Arche
Formation.



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



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).



Master Class 2024

« Hypnose Sensorielle »

5 sens pour 5 journées animées par chacun des 5 centres IPNOSIA! Mais pas que cela... À chaque sens seront associés un mouvement, une émotion, une matière et une fonction selon des concordances issues de la médecine chinoise. Cette année donc : une approche totalement intégrative ; et un dialogue entre différentes philosophies de pensée pour des mises en expérience inédites et passionnantes

8-12 juillet 2024, Cambo les Bains

Renseignements : ipnosia.fr, rubrique « Ateliers »

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	3
ATELIERS PRATIQUES	
Renaître avec Schopenhauer, ou comment cultiver la confiance en soi ?	7
Entre deux chaises	12
La redistribution sémantique des émotions ou comment être présent à d'autres émotions	16
Embarquer les enfants dans l'autohypnose	19
Il y a un endroit en Irlande... cher à mon cœur	24
Préparation mentale à la course à pied	27
CLINIQUES	
Une approche phénoménologique du soin	32
Des bulles de savon, une distraction à bascule chez l'enfant confronté à l'examen gynéco-pédiatrique dans un contexte médico-légal	41
À propos d'hypnose et de musique	49
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	58
DOSSIER • HYPNOSE ET SOUFFRANCE AU TRAVAIL	
«Hypnose et <i>burn-out</i> »	66
Burn-out et hypnose éricksonienne : entre confusion et dissociation	69
Un outil de choix pour apaiser la souffrance au travail	78
OUVERTURES	
Anthropographie phénoménographique d'une transe au tambour séga, île Rodrigues	87
John Elliotson (1791-1868)	92
<i>Le grand livre des trances</i> avec Antoine Bioy	99
L'hypnose, une affaire de style	103
ABÉCÉDAIRE	
P/bécédaire comme Paradoxe	107



Renaître avec Schopenhauer, ou comment cultiver la confiance en soi ?

En témoigne l’auteur, le soin s’inspire parfois de la philosophie pour donner un nouveau souffle intérieur à nos patients. De proposition en proposition, la palingénésie sème et s’élance dans les croyances pour développer chez eux une plus grande confiance.

Matteo Bussoletti

La confiance en soi est un concept fréquemment abordé en consultation psychologique, avec de nombreux patients exprimant un manque de confiance en leurs capacités dès leur première séance. Ce sentiment négatif, d’incapacité à relever les défis de la vie, peut avoir des conséquences néfastes sur le bien-être psychologique, pouvant entraîner des troubles anxieux, comme en témoigne la fréquence de ces problèmes. La confiance en soi

est étroitement liée au concept de « sentiment d’efficacité personnelle », qui se réfère à la conviction personnelle de pouvoir accomplir des tâches de manière adéquate, voire selon des normes spécifiques. Dans cet article, nous examinerons la nécessité d’adopter une approche novatrice inspirée par le concept de palingénésie, influencée par les philosophes stoïciens comme Arthur Schopenhauer, pour aborder cette préoccupation courante parmi les patients. Nous proposerons une

méthode « transformationnelle » pour les guider vers une renaissance intérieure, restaurant ainsi leur confiance en eux de manière durable, en somme, pour cultiver la confiance en soi. Nous présenterons comment la palingénésie peut être intégrée au cours de séances d'hypnose thérapeutique, en illustrant cela avec un bref cas clinique. Nous montrerons comment l'utilisation de

l'hypnose thérapeutique pour favoriser la croissance de la confiance en soi. En effet, les thérapeutes pourraient utiliser cette métaphore pour aider les patients à dépasser leurs doutes, leurs incertitudes quant à leurs actions, et à se libérer des croyances limitantes qui les entravent.

Comment intégrer la palingénésie dans des suggestions en hypnose thérapeutique ?

Observer son jardin intérieur

suggestions spécifiques peut favoriser ce renouveau intérieur.

Fondements philosophiques de la palingénésie

La palingénésie, terme utilisé par les philosophes stoïciens, désigne la reconstitution de tout élément à son état d'origine. Le mot grec *palingenesia* signifie essentiellement « renaissance » ou « régénération ». Par exemple, Arthur Schopenhauer considérait que la mort n'était pas la fin absolue, mais plutôt une transition vers une nouvelle

existence, où « un germe subsiste » pour donner naissance à une nouvelle vie. Ce concept de palingénésie offre une perspective de renaissance intérieure et de transformation, qui peut être intégrée dans le cadre de

Pour intégrer la palingénésie en hypnose thérapeutique, il est essentiel de tenir compte des enseignements de Milton H. Erickson. Ses travaux en matière d'hypnose thérapeutique ont ouvert de nouvelles perspectives pour la transformation personnelle. En référence à ses méthodes, et notamment en s'inspirant des séries d'histoires et de métaphores qui illustrent sa manière d'utiliser l'hypnose pour induire le changement, l'intégration de la palingénésie en hypnose thérapeutique peut offrir un éventail de techniques pour favoriser cette transformation. Examinons de plus près chaque suggestion hypnotique.

– Observer son jardin intérieur est une méthode qui invite les patients à imaginer un jardin intérieur où chaque élément symbolise une qualité positive en eux. À chaque respiration, ces éléments s'épanouissent, reflétant la croissance de leur confiance. L'imaginaire d'un jardin intérieur peut offrir un espace de sécurité pour que les patients cultivent et développent leur sentiment d'efficacité personnelle.

