

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

NUMÉRO 24 – AOÛT 2023

19 €

DOSSIER : HYPNOSE ET CANCER

Acquis et perspectives •
Un accompagnement face au cancer

ATELIERS PRATIQUES

« Muscu » des nerfs vagues • Mourir
comme on s'absente • S'embarquer
en autohypnose • Onco'z hypnose •
Le yin et le yang de la marche

CLINIQUES

Hypnose aux urgences • Trouver la voie
qui conduit à la voix



DUNOD

Soignons nos mots

Même si de nombreux praticiens, dont nous sommes, considèrent que les langages non verbaux et paraverbaux sont essentiels dans la pratique de l'hypnose, nous avons quand même besoin – c'est le moins que l'on puisse dire – des mots pour pratiquer l'hypnose et pour penser notre pratique.

Et nos mots doivent nous servir à aider nos patients.

Il est facile de constater que nombre de ceux-ci peuvent avoir des définitions plus ou moins larges : si « manipulation » peut désigner ainsi un comportement nocif (faire faire à l'autre ce que l'on veut qu'il fasse, sans lui demander son avis voire à son insu), ce même mot désigne aussi des comportements vitalement utiles (on manipule un bébé pour le changer, et sur un plan social, nous nous manipulons tous les uns les autres, nous communiquons afin d'exercer un effet qui peut être très positif comme apporter de l'aide par exemple).

Nous pouvons donc considérer qu'il est essentiel d'avoir plusieurs définitions pour certains mots, quitte à ce que cela génère de la confusion. Pour éviter celle-ci, il importe de définir préalablement dans quel sens on les utilise : « Oui, bien sûr je vais vous manipuler, mais dans le but de vous aider à atteindre vos *objectifs* », m'arrive-t-il de dire à de nouveaux patients qui souhaitent comprendre comment je travaille. On peut avoir les mêmes considérations pour de nombreux autres mots, tels que celui de « violence », répréhensible dans un sens étroit, mais dans un sens plus large d'intensité, pouvant désigner une dimension essentielle de la vie. « Vie violence ça va de pair », chantait Claude Nougaro.

Alors qu'en est-il du mot « hypnose » ? Dans notre revue, nous faisons partie de ceux qui considèrent qu'il est bon d'en avoir plusieurs définitions. Mais jusqu'où doit-on l'étendre ? Trop le faire conduit à une dilution, une perte de sens. Mais le faire insuffisamment peut amener à découper l'hypnose en de multiples déclinaisons qui, reconnaissons-le, ne sont pas toujours vraiment fondées. Cela peut favoriser la prolifération des officines de formation peu sérieuses, risquant de faire oublier une visée essentielle de l'hypnose, celle que François Roustang aimait à répéter et à laquelle nous adhérons : aider le patient à se remettre dans la vie.

En 2015, pour mon intervention de clôture du congrès mondial de Paris, j'avais envisagé de poser la question :

« Qu'est-ce que la vie ? »
et avais renoncé devant la difficulté. Il est possible qu'y répondre devienne urgent !

Thierry Servillat

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

Les auteurs de ce numéro



Christelle Leroux
est gynécologue-obstétricienne à Alfortville dans le Val-de-Marne.



Frédérique Ménard
est psychologue à La Haie-Fouassière en Loire-Atlantique.



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



Claire Conte-Rossin
est psychologue clinicienne en pédopsychiatrie au CH Esquirol de Limoges, en Haute-Vienne.



Sylvie Colombani-Claudel
est médecin anesthésiste réanimatrice à Bordeaux, en Gironde.



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



Marie Floccia
est médecin gériatre et algologue, praticienne hospitalière au CHU de Bordeaux, en Gironde.



Adolfo Garcia de Sola
est psychologue clinicien au service de santé d'Andalousie à Séville, en Espagne.



Marie-Noëlle Hayek
est orthophoniste à Clermont-Ferrand, dans le Puy-de-Dôme.



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.



Sophie Thiroux-Ponnou
est docteur en psychologie à Concarneau, dans le Finistère.



Emmanuel Soutrenon
est psychologue clinicien à Paris.



Brice Lemaire
est chirurgien-dentiste à Saint-Martin-du-Var, dans le département du Var.



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



Virginie Adam
est psychologue clinicienne à Nancy en Lorraine.



Cyril Le Roy
est infirmier au CHU d'Angers en Maine-et-Loire.



Michel Ruel
est rhumatologue à Nanterre dans les Hauts-de-Seine.



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



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



Thierry Servillat
est médecin psychiatre à Rezé en Loire-Atlantique.

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
Entraînement, « muscu » des nerfs vagues	5
Pouvoir mourir comme on s'absente, et s'habiller de dignité	8
S'embarquer en autohypnose	10
Onco'z hypnose au bloc opératoire à Bordeaux	14
Le yin et le yang de la marche	20
CLINIQUES	
Hypnose aux urgences avec un patient souffrant de la maladie d'Alzheimer	25
Dynamique de fonctionnement des « groupes d'intervention sur les états de conscience »	35
Trouver la voie qui conduit à la voix	44
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	52
DOSSIER • HYPNOSE ET CANCER	
Acquis et perspectives	60
Utilisation de l'hypnose pour les soins liés au cancer	64
L'alliance de guerre intracorporelle : un accompagnement face au cancer	72
OUVERTURES	
François Roustang, l'hypnose comme art de la liberté	81
Histoire de l'hypnose	86
Le portrait de l'observateur	91
ABÉCÉDAIRE	
S/bécédaire Silence	94



Entraînement, «muscu» des nerfs vagues

Exercice d'autohypnose en gynécologie avec son propre smartphone comme coach toujours disponible !

Christelle Leroux

J'explique succinctement la physiologie des systèmes nerveux autonomes (SNA), ce qui sert de recadrage et de suggestion :

1. L'orthosympathique, qui s'active quand je suis en alerte, pour susciter l'action, ou la réaction (fuite, combat ou crispation).
2. Les parasympathiques ou nerfs vagues, activés quand je suis au repos.

Notre mode de vie stressant active l'orthosympathique au détriment du parasympathique trop souvent éteint.

Cela crée dans le corps un intense déséquilibre, qui se traduit par de l'inflammation à bas bruit, de la dysimmunité (dysbiose), et des troubles dans l'exécution des mouvements de la marche.

Notons que, lorsque l'on entraîne un muscle, on entraîne aussi le nerf qui l'innerve. D'où l'intérêt de cet exercice que je propose.

Respirer, s'alimenter en conscience active les nerfs vagues.

Le nerf vague peut aussi être stimulé tactilement, en pinçant la partie de l'oreille qu'on appelle le tragus.

**Notre mode de vie stressant
active l'orthosympathique au détriment
du parasympathique trop souvent éteint**

En pratique

Pratiquons la respiration en conscience, avec l'aide de l'appli *Respirelax®*, en suivant des yeux la bulle qui

s'élève/s'arrête; puis descend/s'arrête, dans sa colonne d'eau.

C'est une induction respiratoire en même temps qu'une focalisation visuelle.

« J'ai besoin de vous pour cette séance. Êtes-vous prête à focaliser aussi votre oreille ? Focalisez-la sur ma voix. Elle monte et descend, car c'est mon souffle. Comme la bulle. Regardez-la une dernière fois, et mémorisez-la. Fermez les yeux.

Désormais, c'est votre voix intérieure qui vous parle.

Je pose ma main sur mon utérus, ou sur mon pubis (si le problème est périnéal ou vulvaire).

C'est le lieu des problèmes que je rencontre actuellement.

Une induction respiratoire en même temps qu'une focalisation visuelle

Je porte toute mon attention sous ma main. Sur cette agitation, cette inflammation, ces crispations. Ce sont des marqueurs, dans mon corps, de l'excès d'activation de l'orthosympathique.

Alors je choisis de me remémorer pour quelle raison je veux apprendre à stimuler l'autre système.

Je suis prête à glisser vers l'intérieur pour une bonne séance de changement.

Je soupire six fois en me glissant vers l'intérieur, sous ma main. Cela active mes nerfs vagues.

Je suis attentive au mouvement de ma main qui, lentement, profondément,

monte.../descend..., comme la bulle dans la colonne d'eau.

Mentalement, je suis la trajectoire des nerfs vagues.

Au sortir de ma nuque, ses rameaux se répandent dans mon thorax pour diffuser leur message d'apaisement, de repos, et pour capter les informations vitales en provenance du cœur, des poumons, du foie, de l'intestin, le plus vaste palais des nerfs vagues avec ses 200 m² de muqueuse.

Je soupire de soulagement six fois avec le cœur.

Et j'installe dans mon cœur l'intention de ne rien faire, et de laisser faire les nerfs vagues.

Je soupire six fois avec les poumons. Et j'installe... Organe par organe.

Puis c'est tout le corps qui soupire et respire. Au moment où ce soupir est si profond qu'il devient léger, plus léger, je sens ma main si légère qu'elle se lève vers mon tragus (accompagner la lévitation de la voix, et

du geste). Elle l'enserme délicatement. Mes doigts exercent une douce pression, laissent entièrement carte blanche aux nerfs vagues.

La respiration est présente, ample, profonde. Je vois s'éloigner de moi des choses que mon mental lâche, (la fatigue, les insomnies, l'inquiétude, l'agitation), qui montent se perdre dans l'espace infini des choses à ne pas garder. Enveloppées dans une bulle qui monte, elles rapetissent, puis, je les perds de vue.

Puis, pendant trois minutes, je laisse la brise ensoleillée de la respiration me soigner, et me bercer en silence. »
Enfin : ouverture des yeux.

Cas clinique

Sophie, 27 ans, a des mycoses à répétition, des rapports sexuels peu satisfaisants, une infertilité primaire d'un an au cours de laquelle une endométriose est découverte.

– Première consultation, je fais l'anamnèse, je mesure l'anxiété ressentie (9/10).

Sophie se déshabille, s'allonge, puis met en route le Respirelax®. En position gynéco, elle tient le smartphone. Je procède à différents recadrages rassurants sur la fertilité et sur l'endométriose (qui est superficielle et minime). Une fois que je vois son corps détendu, j'examine en douceur (toucher vaginal), et je ratifie la sensation d'une vulve et d'un bas-ventre fonctionnels, et qui respirent. Je fais une suggestion posthypnotique (bas-ventre plus vivant, rapports sexuels aussi).

– Deuxième consultation, j'évalue l'anxiété (3/10). La consultation d'ostéopathie pelvienne prescrite est venue de nouveau régler ses cycles (28 jours au lieu 40).

Elle en a été très surprise.

On parle de la PMA. Comme il y a eu des cancers du sein dans sa famille, elle craint l'effet des hormones. Elle aimerait être enceinte spontanément.

Je donne des conseils naturels pour régler la mycose. Elle comprend que sa flore est déséquilibrée, reflet d'un déséquilibre global.

– Troisième consultation, je lui propose la « muscu des nerfs vagues » (séance ci-dessus), qu'elle enregistre puis pratique à la maison.

Cinq mois plus tard, je la revois à 8 semaines d'aménorrhée, pour son échographie de datation.



Pouvoir mourir comme on s'absente, et s'habiller de dignité

La gracieuse discrétion de l'hypnose restaure
une fierté créatrice.

Frédérique Ménard

Ce matin j'ai été informée par son épouse du décès de M. Liciet, que j'accompagnais à leur domicile il y a quelques jours encore. Et c'est un très beau souvenir qui m'émeut, mélange de joie et de gratitude plus encore que de tristesse. J'ai connu cette famille il y a quelques années, et j'avais de cet homme grand, le souvenir de ses très rares paroles : « Vous savez, je cause pas beaucoup. Enfant, à la campagne, j'étais assez seul, et j'ai passé des journées entières sans parler. » Une relation de confiance s'était petit à petit instaurée. Et puis récemment, son épouse me demande si je peux les accompagner, « le foie

est gravement touché », « on veut rester à la maison ». Je leur ai assuré que je ferai de mon mieux pour me tenir à leurs côtés jusqu'au bout.

Bien sûr, je pourrais vous faire entrer dans les détails de ces trois séances, illustrer tout ce qui passe par le regard, l'atmosphère, sa femme qui part faire une course, le chat sur le canapé, les histoires et métaphores. Mais je préfère juste partager une bribe de la dernière séance d'hypnose, et la mobilité de l'imaginaire de M. Liciet, se guidant lui-même vers le confort dont il avait besoin, contraste saisissant avec son corps amaigri et douloureux. « Je voudrais flotter, que mon corps puisse bouger... » et il