

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

NUMÉRO
15

TRANSES

AVRIL 2021

19 €

www.dunod.com



DUNOD

ÉDITORIAL

La mémoire est assurément une des fonctions essentielles de la physiologie humaine, tout comme de celle des animaux en général. Pourtant, de nombreuses inconnues persistent à son sujet. C'est pourquoi, dans ce numéro, nous avons fait le choix d'explorer le sujet de la mémoire, par le truchement de sa disparition, ou tout du moins de sa prétendue telle : l'amnésie. En nous souvenant des propos de Charles Richet, inventeur de l'anaphylaxie (et ayant reçu le prix Nobel pour cela), nous avons utilisé, malgré leur désuétude, sa caractérisation de l'hypnose (appelée « hypnotisme » à son époque) comme « admirable appareil de vivisection psychologique¹ » pour tenter une compréhension de l'amnésie hypnotique en hypnothérapie (lors d'une psychothérapie utilisant l'hypnose), puis lors des soins somatiques douloureux. Antoine Garnier, auteur dont la renommée est actuellement grandissante, et Cyril Le Roy, jeune infirmier praticien et chercheur dans son domaine, ont respectivement contribué aux deux parties de ce dossier. Les questions qu'ils soulèvent sont passionnantes, et les repères qu'ils proposent (comme ceux d'amnésie de rappel, de source et de cognition) seront fort utiles pour les lecteurs praticiens de l'hypnose thérapeutique ou simplement intéressés par une meilleure compréhension de la mémoire.

Les rubriques pratiques, dont le développement caractérise notre revue, concernent des sujets importants tels que l'hypnose pour se protéger (particulièrement en tant que soignant), le travail avec la colère pour notamment la réguler, en utilisant la métaphore du « lait qui bout », et celle de la locomotive à vapeur pour l'arrêt du tabac... Tout aussi pratique, l'article de Marie-Anne Jolly, kinésithérapeute et praticienne de l'hypnose, expose comment aider le patient à se reconnecter à sa sécurité grâce à ses propres sensations corporelles.

Les trois articles cliniques de ce numéro traitent de l'hypnose et de la spiritualité, texte de Gérard Ostermann qui s'accompagne de trois exercices concrets, de la pratique de l'hypnose avec les enfants et adolescents souffrant de handicap avec troubles de la communication (texte de la psychomotricienne Romane Boucraut), et de l'hypnose en urgence pour réduire une luxation d'épaule chez une personne âgée en service d'accueil d'urgence (SAU) par Clotilde Cazenave, médecin urgentiste.

Avec un hommage à Ernest Rossi par Richard Hill, son plus proche collaborateur, un article sur les TCC de troisième vague et toutes nos autres rubriques habituelles, nous vous proposons un numéro copieux et plus que jamais centré sur la pratique.

Thierry Servillat

1. Charles Richet, *L'Homme et l'intelligence*, Paris, Alcan, 1884, cité in D Barrucand, *L'histoire de l'hypnose en France*, Bibliothèque de psychiatrie, PUF, Paris, 1967.

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

Les auteurs de ce numéro



Thierry Servillat
est psychiatre, ancien chef de clinique assistant des Hôpitaux. Il exerce au Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégrative à Rezé, dans la banlieue nantaise.



Antoine Bioy
est professeur des universités (université Paris 8), docteur en psychologie clinique et psychopathologie.



Silvia Morar
est neurochirurgienne, référente au Centre de Coordination des Maladies Rares. Elle enseigne l'hypnose et l'hypnoanalgésie à l'université Paris-Sud.



Rémi Étienne
est infirmier en équipe mobile de soins palliatifs, hypnopratricien au sein de l'Institut de Cancérologie de Lorraine.



Nicolas Gouin
est médecin-psychiatre à Rezé. Il pratique l'hypnose et les thérapies brèves en cabinet libéral.



Chantal Wood
est praticien hospitalier, médecin de la douleur, ex-responsable du Centre de la Douleur chronique au CHU de Limoges.



Pierre-Henri Garnier
est psychologue et docteur en InfoCom. Passionné de graphisme 3D, et des liens entre la transe et le numérique.



Jean-Claude Lavaud
est psychotérapeute et anthropologue, directeur et fondateur de l'Institut Milton H. Erickson de La Réunion (CREER).



Marielle Paravano
est psychologue clinicienne. Elle pratique l'hypnose depuis 12 ans en libéral après 20 ans en hôpital général.



Cécile Wiegant
est infirmière, sophrologue, praticienne de l'hypnose et de l'EFT à Angers.



Nadège Pintaud
est infirmière et hypnopratricienne en libéral, à Cheroux (Deux-Sèvres).



Isabelle Federspiel
est médecin anesthésiste-réanimateur et hypnothérapeute à Angers (Maine-et-Loire).



Fleur Parise
est infirmière libérale. Elle pratique l'hypnose en cabinet libéral à Arcachon (Gironde).



Marie-Anne Jolly
est kinésithérapeute. Elle associe massage chinois et hypnose à sa pratique.



Romane Boucraut
est psychomotricienne en institut d'éducation spécialisée qui accueille de jeunes sourds malentendants, présentant des handicaps associés.



Clotilde Cazenave
est médecin urgentiste. Elle exerce une activité polyvalente au SAMU et aux Urgences de l'hôpital A. Mignot.



Antoine Garnier
est praticien et consultant en hypnose appliquée à la thérapie et la pédagogie.



Cyril Le Roy
est hypnothérapeute et praticien en thérapie psychocorporelle. Il est également infirmier et a exercé en service de soins intensifs en CHU.



Déborah Ducas
est psychiatre au CHU de Montpellier. Spécialisée dans les connaissances scientifiques et pratiques dérivées du bouddhisme (basées sur la méditation).



Richard Hill
est spécialiste des thèmes de la dynamique humaine, des communications, du cerveau et de l'esprit, et de sa spécialité : curiosité et possibilités.



Astrid Roustang-Jeglot
est psychologue clinicienne et psychothérapeute.



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



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

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
Deux exercices pour les patients et les soignants	5
Les parfums de la colère	10
La métaphore du soi, en autohypnose	13
Une locomotive (à vapeur) pour arrêter de fumer	17
Je suis en lien... Donc j'ai un corps	20
CLINIQUES	
Au croisement de l'hypnose et de la spiritualité	27
Hypnose corporelle en psychomotricité	35
L'utilisation de l'hypnose en urgence, avec une personne âgée	42
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Prendre des décisions rentables en utilisant son inconscient • Hypnose et méditation par grands froids • Groupons-nous et demain... • Respirez avec l'hypnose • Hypnose Digest • Eczéma et hypnose	50
DOSSIER • L'AMNÉSIE	
Mémoire qui m'oublie, qui me fuit	60
L'amnésie a-t-elle encore sa place en hypnothérapie ?	62
L'amnésie dans les soins	70
OUVERTURES	
Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) de troisième vague	79
Mon apprentissage avec Ernest Rossi	85
Le corps en relaxation : des émotions sensorielles aux racines primitives de l'être	92
Malice et légèreté	
Un déconfinement à La Havane – Cuba : script hypnotique	95
ABÉCÉDAIRE	
I/bécédaire : Induction	101



Deux exercices pour les patients et les soignants

Apprendre à accepter de ne plus tout contrôler avec les vagues de l'océan, apprendre à dire « non » avec un vieux bottin... Entraînement.

Marielle Paravano et Jean-Claude Lavaud

Savoir dire «non»

J'utilise cet exercice pour aider les personnes à équilibrer leur besoin d'aide à autrui tout en se préservant. Souvent les personnes s'offrent en pâture à leur entourage, professionnel ou personnel, ignorantes de leurs limites. Elles disent subir leur entourage et se retrouvent chargées des encombrants d'autrui.

Principe

Ces personnes tournent en rond dans d'inextricables relations

insatisfaisantes et douloureuses. « Je ne sais pas dire non », prétendent-elles, développant des constructions mentales parfois élaborées et inutiles sur « pourquoi » elles ne savent pas dire non.

Lorsque les repères sont perdus ou brouillés, quand un système circulaire et répétitif est installé, alors l'hypnose et ses ressources sont là pour remettre de l'ordre, du jeu !

Ce que je propose nécessite une relation thérapeutique stable, sécurisée et que le patient ait suffisamment

cheminé pour s'être allégé de ses symptômes les plus pesants. Cela exige que le thérapeute ait repéré le système circulaire et répétitif, clos. Cela demande d'oser, donc être solidement là. L'hypnose, ici sous sa forme ludique, offre l'opportunité de remanier ce que la vie n'a pas permis d'ajuster dans une relation thérapeutique sécurisée.

Illustration

Assise, droite, face à la personne, je l'écoute attentivement, alors que la litanie persiste. Tout en continuant d'écouter, en quittant la personne du regard, je me penche ostensiblement sur la droite vers un meuble dont j'ouvre le tiroir et j'en sors un bottin. Je me réinstalle, calée dans mon fauteuil et sans un mot, ou parfois « tenez », je tends le bottin.

À chaque fois, j'ai observé que le patient décolle son dos du fauteuil, souvent son postérieur, il avance tout son corps. Toujours, un bras est tendu, parfois les deux. À chaque

- Vous voyez.
- Pourquoi ? J'en fais quoi ?
- ...
- Je dois en faire quoi ? Ça veut dire quoi ? Je dois chercher quoi ? Pourquoi m'avez-vous donné ça ? (ton surpris)
- Vous l'avez pris.
- Il est périmé. C'est bizarre. Je ne comprends pas, pourquoi m'avez-vous donné ça ? (le ton change devient inquiet, presque agressif)
- Je vous l'ai tendu de loin et vous avez décollé du fauteuil pour le prendre.
- Oui parce que vous me l'avez donné.
- Vous prenez tout ce qu'on vous donne ?
- Non, mais c'est vous qui me l'avez donné, ça doit vouloir dire quelque chose... »

Si la personne cherche à le poser sur la table :

- Vous l'avez pris, gardez-le ! Soupez-le.
- Oui, mais je l'ai pris sans réfléchir. C'est automatique, vous me l'avez donné, je l'ai pris. C'est lourd, ça sert à rien... »

L'objectif est que la personne éprouve – au sens de la sensation autant que de l'épreuve – son geste automatique : se saisir de ce qui lui est proposé, le poids de l'objet, l'aspect encombrant,

son mouvement corporel pour s'emparer de l'objet, son obéissance à ce qui est vécu comme un ordre silencieux.

J'invite à remarquer l'aspect insensé de mon « don » : un annuaire, c'est obsolète, il date de 2007 et il n'est même pas du bon département !

**Il y a ce qui vous appartient,
ce qui vous importe, et il y a ce qui est
aux autres**

fois, l'objet est saisi à pleines mains. De nouveau assis, le patient regarde ce qui est dans ses mains : un bottin de la Drôme édition 2007... la ville où je consulte est située en Isère, limite Savoie.

Le discours s'interrompt, un regard surpris : « C'est quoi ? » ou « Pourquoi ça ? »

L'absurdité ratifiée, je demande si cette situation pourrait rappeler quelque chose; nous explorons ce qui est disponible à cet instant.

Systématiquement, je mentionne la nécessité d'être attentif à ce qui nous est donné, offert, demandé, afin de décider, choisir, de prendre ou le laisser...

Et j'offre un petit conte :

« Comme tous les humains, lorsque vous étiez un petit enfant de 2-3 ans vous avez dit "non". De manière spontanée et répétée, vous avez dit "non", souvent et avec plaisir, vous avez dit "non".

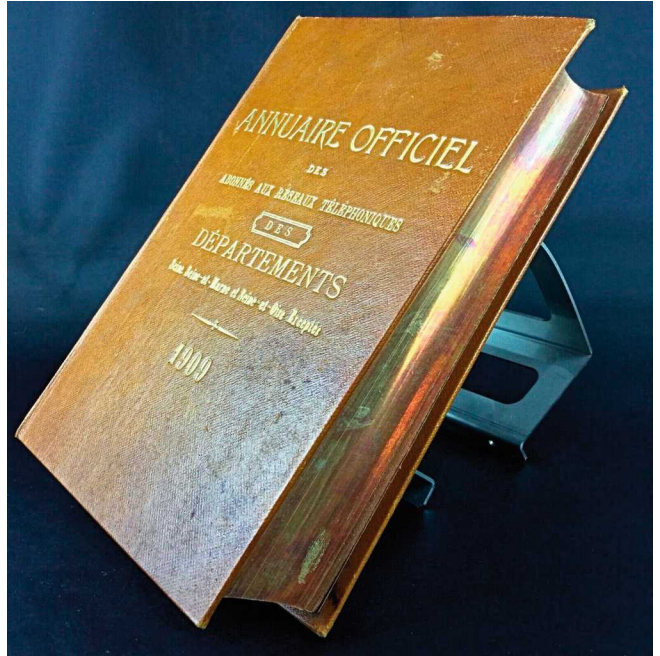
Vos parents, l'école, la culture, vous ont éduqué à dire "oui", à obéir, voire à ne pas dire "non".

Peut-être avez-vous oublié que vous pouvez dire "non", pourtant vous avez su faire, spontanément.

Le "NON" précède le "OUI", chez tous les humains. Certains s'en souviennent; pour d'autres, il est nécessaire de réactiver cette compétence bénéfique.

Vous pouvez choisir de garder pour vous ce qui est important, vous pouvez choisir de laisser à l'autre ce qui lui appartient. Vous pouvez choisir de partager, vous avez le choix de dire "non"...

Il y a ce qui vous appartient, ce qui vous importe, et il y a ce qui est



aux autres, leur importe, et il y a ce qui vous importe en partage. Il est indispensable de savoir faire la différence.

Il y a ce qui est à vous, il y a ce qui est à moi.

Cet annuaire obsolète est à moi. Vous l'avez pris par inattention. Il m'est précieux alors je le reprends et je le garde... Il sera encore utile à de nombreuses personnes!

À partir de maintenant vous saurez observer ce qui vous est dit, demandé, offert. Et vous déciderez de l'accepter ou le refuser.»

Marielle Paravano

Arrêter la vague

J'utilise cet exercice pour aider la personne anxieuse et « dans l'absolu besoin de contrôle » à ressentir combien il est impossible de tout maîtriser et que parfois, ne plus rien faire fait du bien.

**Commencez par laisser votre regard,
ou votre ouïe suivre le processus
naturel d'une vague**

Principe

Voici le plus simple des exercices pour un problème pourtant complexe qu'est l'inconfort que peut procurer la nécessité impérieuse de tout maîtriser. Simple, mais qui cependant nécessite de faire un effort. Celui d'accepter de prendre le temps pour ressentir la transformation en cours. Plus facile sans doute lorsque l'on vit au bord de l'océan ou de la mer, ou encore près d'un lac tumultueux, puisqu'il s'agira de se tenir sur une plage, ou sur une jetée, et de regarder et/ou d'écouter attentivement les vagues qui viennent se briser sur le sable ou sur les rochers.

Illustration

« Une première vague, puis une deuxième, puis une autre encore. Chacune d'elles existe pour elle-même, jamais la même et pourtant toujours la même océan, la même mer, le même lac. Concentrez-vous sur l'une de ces

vagues. C'est quelque chose de très simple. Commencez par laisser votre regard, ou votre ouïe suivre le processus naturel d'une vague. Elle prend naissance un peu loin de la côte, d'abord par des ondulations au large, un léger bruissement, suivi de ce gonflement lent du volume, puis d'un léger creux, comme un relâchement avant de mieux se gonfler encore et prendre sa forme la plus haute, la plus massive, atteignant son sommet pour lâcher

enfin son tube, son barrel, ce tunnel d'eau si cher aux surfeurs. Sans doute pouvez-vous alors ressentir le soulagement de votre être, soulagement d'un cycle sitôt achevé, sitôt rené de ses cendres ou plus exactement, de ses flots. Précisément à sa naissance, à cet endroit où elle se forme. Le roulis de l'eau qui semble se ramasser, comme une sorte d'hésitation, puis qui se décide à monter, monter, monter... et au moment où elle est haute, ou vous l'entendez comme au summum de son potentiel, faites tout ce que vous pouvez pour l'arrêter, pour la stopper net. Allez-y ! Faites-le ! »

« Forcément, vous n'y arrivez pas... et la vague se moque bien de votre capacité de contrôle. C'est décevant n'est-ce pas ? Que constatez-vous ? Mis à part celles et ceux d'entre vous qui auront regardé une vidéo de vagues et qui, heureux de leur pouvoir, auront poussé le bouton pause, tous les autres, vous constatez que