

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

NUMÉRO
15

TRANSE

AVRIL 2021

19 €

www.dunod.com



DUNOD

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 bellevue saintaise.



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



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



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



Nicolas Gouin
est médecin psychiâtre à
Rezé. Il pratique l'hypnose
et les thérapies liées
en cabinet libéral.



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



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



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



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
hypnothérapeute
en libéral, à Chevreux
(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 Arzac (Gironde).



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



Romane Bouchault
est psychomotricienne
en institut d'éducation
spécialisée qui accueilli
de jeunes sourds
intellectuellement, présentant
des handicaps associés.



Clotilde Cazanave
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 à la pédagogie.



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



Déborah Ducasse
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 thérapies
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 psychotérapeute.



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



Gérard Ostermann
est professeur
de thérapie,
médecin interniste,
psychotérapeute analyste.

Une locomotive (à vapeur) pour arrêter de fumer

Description d'une séance pour aider à rompre avec le tabac.

Fleur Parise

Mme Mary m'appelle pour un sevrage tabagique. Sur une échelle de 0 à 10, elle évalue sa motivation à couper son lien au tabac à 10.

Je la prie de venir avec une liste des dix choses qu'elle pourrait faire pour rompre ce lien.

Dans mon cabinet

Elle me confie sa liste sur laquelle apparaît de façon récurrente : « prendre plus de temps pour ».

Je lui demande ce qu'elle entend par là. La cigarette est une échappatoire à son rythme de travail, mais cela lui prend un temps qu'elle voudrait employer à plus d'épanouissement.

Au cours de l'anamnèse

Nous évoquons et valorisons le nombre de ses arrêts du tabac, tout

en mettant en avant les bénéfices et les risques liés à sa consommation ; d'autant qu'elle souffre d'une lourde cardiopathie.

Et puis, son père est décédé d'un cancer lié à la consommation du tabac. Alors, une grande culpabilité s'en ressent, au point qu'elle fume en se cachant de sa mère.

Lorsque je m'intéresse à son rythme et ses habitudes de consommation, avec force agitations et mouvements elle exprime « la nécessité de fumer au turbin » (son lieu de travail).

S'impose à moi l'image d'une locomotive à vapeur qui va au charbon et fait fumer les machines pour accélérer le rythme.

Je lui en fais part.

Elle valide l'image.

Portrait d'une émotion

Je l'invite à un exercice de pleine conscience : prendre une cigarette entre ses doigts. La transe hypnotique commence, et soudain, elle dit : « Je risque de la lâcher.

– Ah non ! Ne la lâchez surtout pas, il ne faut pas. Rappelez-moi le motif de votre consultation. »

Elle sourit et, toujours dans sa transe, je lui propose de porter la cigarette à sa bouche, et d'imaginer qu'elle l'allume :

– Le crépitement, la couleur, l'odeur, le contact, la fumée, le goût dans toute la sphère, nez, bouche, oreilles, vous pouvez ressentir l'émotion qui a suscité la nécessité de cette cigarette. » J'y ajoute ce qui a été apaisé par sa consommation, les émotions, le rythme, des zones corporelles qui se détendent peut-être ?

Au sortir de la transe, je lui demande de nommer cette émotion :

« La colère. »

Nous dressons le « portrait chinois » de cette émotion :

Sa forme ? Une allumette énorme, qui s'embrase de la tête aux pieds.

Son bruit ? Un respirateur.

Son odeur ? Acre.

Son goût ? Une terrine de foie gras.

Une plante ? Des ronces.

Son volume ? Entre ses mains.

Elle me montre une forme allongée : « une allumette trop énorme », dit-elle.

Je lui propose de la faire passer d'une main à l'autre, elle y parvient.

Que souhaite-t-elle en faire ?

« M'en débarrasser. »

Je lui offre de me la remettre tout ou en partie, précisant que je ne souhaite pas la garder, et l'invite à m'expliquer ce qui doit être fait pour s'en débarrasser.

« Je n'en veux plus. »

Des larmes coulent.

Elle pense que si nous soufflons ensemble dessus, et que je la passe sous l'eau avant de la jeter, elle ne s'allumera plus.

Nous nous exécutons, puis je vais dans la pièce à côté, où je fais couler l'eau et fais retomber le couvercle de ma poubelle bruyamment.

À mon retour, son corps est détendu, elle pleure.

« C'est parfait. Laissez sortir ce qui n'a plus lieu d'être. »

Je l'invite alors à ressentir tout ce que cette colère enfin éteinte a permis de détendre, de dénouer dans chaque partie de son corps qui n'est plus embrasé.

Je la fais revenir à son rythme.

Rythme cardiaque, rythme au travail

Elle revient sur son rythme infernal au travail et les risques encourus compte tenu de sa cardiopathie.



Je l'aide à repartir en transe 5 minutes, pour travailler sur le rythme : « Les mains sur les cuisses qui donnent un rythme, et peut-être que l'une peut apprendre à l'autre, et l'autre à l'une afin de trouver le juste rythme, harmonieux, efficace. Celui qui permettra à la locomotive de suivre son chemin dans la longévité, sans faire surchauffer les machines. » Les mains travaillent, s'harmonisent, le rythme s'intègre dans le corps, autour de l'axe qui va des pieds à la tête et auquel chaque partie du corps est reliée.

« Votre corps ressent le relâchement créé par ce rythme, qui s'imprègne dans chacune de vos cellules. Ce rythme que vous pourrez retrouver, chaque jour, de façon consciente ou inconsciente. À partir d'ici et maintenant, et un peu plus chaque jour à venir, chaque fois que vos mains se poseront sur vos cuisses. »

Je l'invite alors à revenir dans l'ici et maintenant, à ce rythme qui, dès à présent, s'imprègnera en elle, aussi simplement qu'elle posera un pied sur le sol, puis l'autre, au rythme juste et nécessaire.

Enfin, tout en se touchant et s'étirant, elle est invitée à ressentir que chaque partie de son corps est bien là, bien reliée.

Résultats

Depuis cette séance, la consultante a retrouvé le sommeil qu'elle avait perdu depuis plusieurs mois. Elle ne ressent plus aucun débordement dans le travail et dit avancer sereinement.

“ Laissez sortir ce qui n'a plus lieu d'être ”

Sa consommation de tabac s'est réduite de 2/3.

Une seconde séance est prévue afin de faire le point et, maintenant que l'émotion a été travaillée, se pencher sur le lien de dépendance.

