

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

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.

S'embarquer en autohypnose

« Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas tes hommes et femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver chaque chose... Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le cœur de tes hommes et femmes le désir de la mer. »
Antoine de Saint-Exupéry

Antoine Collin et Claire Conte-Rossin

Plus qu'une technique pour tenter de résoudre les problèmes, il est important d'aborder l'autohypnose comme un savoir-être, un parcours personnel, une façon singulière d'aborder la vie, les problèmes, les souffrances.

Alors que la transe hypnotique peut être naturelle, spontanée, l'autohypnose est un processus construit, volontaire qui demande motivation et stratégie. Seules l'expérimentation, la répétition et l'observation

fine de ce qui fonctionne pour nous vont nous permettre de découvrir différentes manières confortables et rapides d'entrer en transe, d'activer nos ressources et capacités d'auto-réparation. L'autohypnose relève d'un véritable apprentissage, plus intuitif pour certains, plus laborieux pour d'autres, c'est pourquoi la dimension ludique et la créativité vont être importantes afin de maintenir la motivation nécessaire pour y parvenir.

Ce parcours personnel est facilité quand l'expérience s'ancre dans une



© swilimkin

relation avec un autre que soi. C'est ainsi que nous pouvons, en sécurité, expérimenter le chemin de la transe et faire que l'autohypnose devienne un jeu thérapeutique.

À nous maintenant de repérer ce qui aide à activer le processus (lors de l'induction, de la focalisation, de la dissociation), notamment parmi nos canaux sensoriels privilégiés dans le PAVTOG (Proprioception – Auditif – Visuel – Tactile – Olfactif – Gustatif), en utilisant autant ce qui émerge à l'intérieur de nous, que ce qui se passe autour de nous.

Nous vous proposons de nous appuyer sur des étapes indispensables :

1. Se fixer une durée et se le dire (mettre un réveil si besoin).
2. Avoir un but, un objectif : pour cela apprendre à passer du problème à la solution : « Je veux quoi à la place ? » L'autohypnose est un cheminement vers un mieux-être, une

amélioration, une solution. Plus que de se débarrasser des problèmes, nous allons tourner notre pensée vers l'avenir (débarrassé du problème) : « Qu'est-ce que je souhaite qui change à la fin de cette séance ? Qu'est-ce qui sera différent après cette séance et qui me fera dire qu'elle a été positive ? »

3. (Se) parler au présent avec un langage positif : le but est de vivre/ressentir à nouveau maintenant, non pas de se remémorer ni se projeter. « Je vis une expérience nourrie par mon passé, mes réussites, mes capacités... »
4. Fixer son attention : prendre trois repères dans l'environnement proche. Puis laisser le regard se fixer sur un point.
5. Créer et (se) dire une phrase d'activation qui rassure et sécurise : « Un regard autour de moi et je prends la position qui me

convient... Et je peux maintenant... Fermer les yeux et entrer en moi. À tout moment, si je le désire, je peux prendre une grande respiration et ouvrir les yeux (retrouver mes trois repères) et ainsi revenir calme et en sécurité.»

6. Explorer l'ensemble du PAVTOG et se laisser surprendre, laisser parler sa créativité, explorer l'infini des possibles. Qu'est-ce qui est différent pour moi à présent (corps, pensées, émotions)? Et avec les autres?

“ Un jeu pour progressivement apprendre à avoir envie de pratiquer l'autohypnose ”

7. Terminer par une phrase de sortie : « À mon rythme, je prends trois grandes respirations, j'ouvre les yeux, un regard autour de moi (mes trois repères) et je m'étire pour reprendre, souriant·e, harmonisé·e et tonifié·e, le cours de ma journée. »

Proposition d'exercice : À la recherche de l'autohypnose

Voici un jeu pour progressivement apprendre à avoir envie de pratiquer l'autohypnose. Partez de votre expérience, ce que vous savez déjà sur ce qui vous aide à entrer en hypnose et les sept étapes indispensables pour vous accompagner.

- Commencez par utiliser la proprioception : retrouvez un mouvement familier, agréable pour vous, dans le souvenir d'un sport, d'un jeu, d'un apprentissage réussi. Focalisez votre attention sur ce mouvement et vos sensations corporelles.
- Puis, synchronisez votre respiration sur le mouvement de votre corps ou des éléments de l'environnement (bruits rythmés, mouvements des vagues...).

Par exemple, « Laissez venir l'image d'une balançoire. Une fois assis, observez le mouvement régulier que vous impulsez pour décoller. L'élan qui permet de monter et fendre l'air puis le plissement des jambes pour redescendre et glisser. Petit à petit, votre respiration se synchronise au mouvement. Plus il est ample, plus la respiration est profonde et tranquille. S'ajoute le plaisir de prendre de la vitesse. Et les sensations de l'enfance qui déclenchent... un irrésistible sourire ou d'autres émotions agréables... »

Ou alors, « Retrouvez juste la neige d'une piste de ski et sentez le mouvement régulier des skis, des pieds, des jambes et du corps. De larges virages qui se synchronisent sur votre respiration, des mouvements de plus en plus amples qui accompagnent une respiration profonde et tranquille. Le plaisir de prendre de la vitesse. Les sensations qui émergent... Et les émotions qui viennent... »

Marche, course, patinage, vélo, tennis ou tout autre sport, cuisine, peinture,

activités manuelles ou artistiques... Les possibilités sont tellement vastes et personnelles...

– Au fil des séances, étoffez le scénario : ajoutez de la sensorialité, des relations interpersonnelles significatives. Utilisez abondamment les modalités sensorielles : toujours plus de PAVTOG et profitez, laissez-vous surprendre !

Voici pour vous aider un témoignage de l'évolution au cours de l'apprentissage :

« Au fil de mes séances, le scénario s'étoffe, la balançoire se trouve dans un lieu que j'aime. Il y a un lac, un paysage enchanteur. Un patchwork de sensations se crée. À l'aube, le ciel se pare de délicates couleurs annonçant une belle journée. Pieds nus dans l'herbe humide de rosée, je m'approche de cette balançoire. Grâce à mes observations plus actives et attentives dans ma vie, j'enrichis mes sensations sur cette balançoire : l'air dans mes cheveux, sur mes jambes, les sonorités de la nature, les couleurs, la lumière qui brille sur l'eau, le vent qui fait ondoyer les herbes, crée de petites vaguelettes sur l'eau, les animaux qui se réveillent... des odeurs, des goûts viennent compléter mon PAVTOG, un lexique infini guidé par mes sens. Il me suffit de choisir lesquels viendront animer ce lieu aujourd'hui. Se mêlent aux sensations corporelles, des sentiments de liberté et de plénitude et aussi de maîtrise : du mouvement de la balançoire qui va à ma vitesse, plus vite au départ puis plus lentement ensuite et, de maîtrise me permettant de retrouver

du confort. Je suis présente dans l'ici et maintenant, forte et riche de mes apprentissages passés. »

L'expérience se déroule dans un lieu sûr, elle est active, multisensorielle. À présent, vous pouvez l'enrichir avec une relation significative, en invitant sur cette scène une ou des personnes-ressources. Mettez-vous, dans ces actions, en lien avec une/des personnes qui a/ont favorisé (ou favorisent) un sentiment interne de sécurité. Partagez, profitez de ce que vous faites avec et pour elle-s, accueillez ce qu'elle-s fait/font pour vous. Profitez de la force de ce lien...

Il n'y a plus qu'à laisser votre corps trouver son geste d'ancrage

Bravo ! Il n'y a plus qu'à laisser votre corps trouver son geste d'ancrage pour renforcer, faciliter, par exemple, serrer les cordes de la balançoire ou les bâtons de ski. Un mouvement facile à imaginer et à faire « en vrai ». Et poursuivez le chemin avec les mots de François Roustang ou de Gaston Brosseau « laisser faire, ne rien faire » ou ceux de Milton H. Erickson « Inconscient, fais ton travail ». Il n'y a rien à réussir, juste accueillir et profiter de cet espace de sécurité, d'apaisement, d'autoréparation. Avoir envie, se faire plaisir, se faire confiance. Et peut-être que chemin faisant, vous parviendrez à la métamorphose décrite par Jean Becchio¹ ! Allez, c'est à vous ! Où aimeriez-vous être maintenant ? Quelle expérience voudriez-vous revivre pour commencer ?

1. *Du nouveau dans l'hypnose*, 2021, p. 47.