

AREPTA Association Régionale Pour une Thérapie Active

Institut MILTON H.ERICKSON de NANTES

TRAVAIL DE FIN DE FORMATION

THÉRAPIES BRÈVES, FAMILIALES ET THÉRAPIES
STRATÉGIQUES

Les tribulations d'une éducatrice devenue thérapeute

Présenté et soutenu

Par

Sandra GAGET

Date de soutenance : 11/06/2016

Année de formation : 2013/2016

REMERCIEMENTS

Un grand merci aux formateurs de l'AREPTA pour leur enseignement. Merci pour cette source de savoir, de culture et d'inspiration.

Un merci tout particulier au Professeur Gérard Ostermann qui m'accompagne avec beaucoup de bienveillance dans cette thérapie du compost.

Merci à Sébastien pour son regard rempli d'amour et d'admiration. Il me donne chaque jour envie de m'accepter.

Merci à Titou, Chrystelle, Magali et Héroïse pour leur amitié, leur soutien, nos échanges enrichissants et leur relecture.

Merci à toutes les personnes qui m'accordent leur confiance au travail.

Et enfin, merci à ceux qui m'écrivent, alors qu'ils ne viennent plus en thérapie, pour m'annoncer de bonnes nouvelles. Ce sont de vrais rayons de soleil !

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
I. <u>Présentation</u>	6
1. La cape du sauveur	6
2. Vers d'autres horizons	8
3. Que suis-je ? Savoir et légitimité	10
4. Pourquoi l'hypnose ?	11
5. Ma rencontre hypnotique	12
II. <u>Doutes et questionnements... L'étonnement du début</u>	13
1. Quelques anecdotes	14
1.1 Pourquoi pleure-t-elle ?	14
1.2 La théorie du ronflement	15
1.3 La magie de l'apaisement	16
III. <u>Études de cas</u>	18
1. Sophie... attention ça roule	18
2. Yohann... Pour un sevrage en douceur	23
3. Sébastien... Au secours ! Je divorce	25
4. Thomas... En colère de tout son cœur	28
CONCLUSION	31

INTRODUCTION

À l'image de ces trois années de formation, parsemées de grands changements, tant sur le plan professionnel que personnel, ce dernier mois et cet écrit ne se sont pas faits sans mal. Des problèmes de santé m'ont donné l'opportunité de ne pas le faire, de fuir cette fin, de partir sans dire au revoir. Je ne me sentais pas capable de mettre par écrit ces mots tant de fois répétés avec conviction lors de discussions.

Pourtant une semaine plus tard, entre une hospitalisation et un quotidien à gérer, je suis heureuse d'avoir fait ce travail. De cette introspection, il en ressort une certaine satisfaction et fierté sur mon parcours. Non pas parce qu'il est parfait mais plutôt parce qu'il a été semé d'embûches, de hauts et de bas, qu'il a été artistique, flou et pas toujours compréhensible pour les autres. Au final, lorsque je fais quelques pas en arrière pour regarder ce tableau que je peins, je le trouve torturé, touchant et beau. Ce n'est pas une œuvre d'art mais c'est mon œuvre et je l'assume avec bienveillance.

Ce travail, j'aurai aussi pu l'appeler « la thérapie du compost ». C'est Gérard Ostermann qui m'a dit un jour, alors que je lui exprimais le fait que je me sentais « toute pourrie » qu'il acceptait, dans ce cas là, de faire la thérapie du compost. Il me dit aussi qu'il serait bon d'accepter mon brin de folie car c'est lui qui me rend créative.

C'est donc avec émotion et une touche de folie, que je vous présente ce travail, assez représentatif, il me semble, de ce que je suis en tant que thérapeute mais aussi en tant que femme, simplement.

Pour cela, je commencerai par une présentation, dans laquelle j'évoquerai mon parcours professionnel et où j'expliquerai ce qui m'a amenée à faire ce

choix de formation.

Dans un second chapitre, je parlerai de mes doutes et de mes questionnements, en les illustrant de quelques anecdotes.

Pour continuer vers le troisième chapitre où je présenterai les cas de Sophie, Yohann, Sébastien et de Thomas.

Enfin, il sera temps de terminer ce travail par ma conclusion.

I. Présentation

1. La cape du sauveur

J'ai l'impression d'avoir 100 ans, 20 ans, je suis sans âge, je me sens vieille et enfant en même temps. J'ai eu plusieurs vies et celle-ci est de loin la plus jolie...

Je viens d'une banlieue du 93 où les lieux de sécurité se faisaient rares. J'y ai développé un grand sens de l'imagination pour me permettre l'évasion. Seule dans ma chambre j'ai rêvé et voyagé avec les histoires que j'inventais avec mes poupées, en exprimant mes mots (maux ?) à travers le dessin, puis dans ma frénésie boulimique de lecture¹ en tout genre.

A 18 ans, mon diplôme de styliste en poche, j'entrais dans la vie active. Je dessinais pour un styliste en freelance. Mes premiers pas dans ce monde de lumière, d'art, et de faux semblants m'ont rapidement donné l'envie de courir vers d'autres choses.

Mon âme de sauveuse, toujours prête à dégainer sa cape de super héros réclamait plus de contact, plus de souffrance aussi, sans doute pour m'éloigner de ma propre douleur. J'ai donc tout quitté, deux ans plus tard et j'ai commencé à faire des remplacements dans un foyer départemental de l'enfance dans le 93.

J'ai été frappé par cette réalité sans chichi, sans paillette que je me suis prise en pleine face. Une grande claque avec des éclaboussures de lumière. J'étais à ma place. J'aimais travailler avec les enfants les plus difficiles, je les accompagnais avec mes tripes, je les respectais et ils me respectaient en retour.

¹ Merci à ma grand-mère pour tous ses livres à « l'eau de rose » de la collection Arlequin qu'elle acceptait de me prêter dès mon plus jeune âge.

Puis l'A.S.E² m'a financée une formation pour être éducatrice spécialisée et obtenir un diplôme en bonne et due forme. J'étais donc partie pour trois années pendant lesquelles j'alternais entre savoir théorique et stage pratique. J'étais certaine que ce que j'apprenais m'aiderait à être une meilleure professionnelle.

Ces études m'ont chamboulée mais pas comme je l'espérais. Pour commencer, j'ai pensé avoir toutes sortes de pathologies en sortant de chaque cours de psychologie. Puis, je me suis posée beaucoup questions sur cette fameuse « distance » dont on me parlait. De quoi s'agissait-il ? Comment pouvais-je accompagner douze enfants âgés de six à quatorze ans avec bienveillance en étant distante ?

Mon diplôme obtenu, je suis revenue travailler au foyer départemental et j'ai détesté ça. J'avais appris à réfléchir et analyser chacun de mes comportements afin d'évaluer si ce que je mettais en place était juste, adapté et professionnel. Je travaillais avec mon cerveau, plus avec mon cœur.

Je suis donc partie.

² Aide Sociale à l'Enfance

2. Vers d'autres horizons

Après quelques heures de travail en intérim, j'ai débarqué dans un service de stabilisation, dans le 95, pour accompagner les sans domicile fixe vers le « droit chemin de la réinsertion ». Là, j'ai du laisser de côté tout ce que je venais d'apprendre. Ma théorie face à ces gaillards, qui pour certains, étaient passés par la case prison, ne m'apportait rien. En revanche, je fis connaissance avec la frustration et le fait d'avoir plus envie que les personnes concernées, en pensant, bien entendu, que je savais ce qui était bon pour elles.

Cette expérience m'a permise de constater que je ne connaissais rien. Je n'étais ni préparée ni formée pour travailler avec ces adultes en souffrance et en rupture, malgré une formation en addictologie. J'étais désemparée face à certaines situations. Je me souviens très bien de Monsieur M. cet homme schizophrène, dont j'étais la référente et qui m'a pris pour cible dans son délire paranoïaque d'érotomane. Il était convaincu qu'il travaillait en tant qu'agent secret pour interpole et que nous vivions une histoire d'amour passionnée. Le soir de Noël, après une énième hospitalisation en service de psychiatrie, dont il s'était fait renvoyer pour détention d'alcool, monsieur M. est arrivé au centre, épuisé, bien décidé à révéler à tous, malgré sa profession, notre amour secret. Même à moi ! Je crois avoir eu très peur après cet épisode de plusieurs heures, lorsque le psychiatre du centre m'a mise en arrêt maladie, pour ma sécurité, le temps de s'assurer de l'éloignement de Monsieur M.

Après cette expérience instructive qui me fit constater que je n'étais pas seule à ne pas être formée à ce type de situation, je décidai, une nouvelle fois, de changer d'horizon.

Dix ans après mes premiers pas dans le monde du social, j'ai donc fait mes valises et je suis arrivée en Vendée, dans un service d'A.E.D³. Entre autres choses, j'y ai découvert le second degré et l'humour au travail qui font prendre

³ Action Éducative à Domicile

du recul, ainsi que la systémie.

L'A.E.D, c'était plus de trente dossiers par éducateur, une administration lente et des familles en grandes difficultés pas toujours bien accompagnées. Là encore, je m'apercevais que malgré mon envie de bien faire, je m'épuisais à la tâche, parfois sans grand résultat. L'arrivée de Florence, formatrice à Forsyfa, qui nous faisait notre supervision d'équipe, m'a fait prendre conscience que, peut-être, une autre façon de travailler existait. Avant cela, je suis quand même passée par différents stades, notamment celui de la méfiance face à cette pratique. De quoi me parlait-on cette fois ? Cette approche remettait tout en question, surtout la manière dont nous accompagnions les familles.

Je ne le savais pas encore mais un autre monde s'offrait à moi, non sans douleur. En effet, en 2011, Lina, âgée de 9 ans avait été retrouvée pendue à l'arbre derrière sa maison. Cette enfant, je l'avais vue à plusieurs reprises avec sa maman, un an avant les faits. Après plusieurs mois d'accompagnements, j'avais écrit un rapport mettant en avant les progrès de cette dernière ainsi que ceux de Lina. Cela avait permis, lors d'une commission, de penser qu'il était temps d'arrêter le suivi et de laisser la place à une autre famille.

Ma cape de sauveuse était bien égratignée. Je n'étais pas un super héro... tout juste une éducatrice débordante de culpabilité, loin du concept de « la compétence des familles⁴ » que je découvris par la suite. Il était temps pour moi de faire le point.

⁴ AUSLOOS, Guy. *La compétence des familles, temps, chao, processus*. Ed. Éres.

3. Que suis-je ? Savoir et légitimité

En octobre 2012, après plusieurs mois de réflexion sur la manière dont je souhaitais travailler, beaucoup de lecture et la construction d'un nouveau projet professionnel, en libéral cette fois, je me suis lancée dans la grande aventure. Je proposai un soutien conjugal, parental et familial. Je reçus essentiellement des couples en difficulté. Puis, peu à peu, les demandes de suivis individuels se firent plus nombreuses.

Moi qui me plaignais de l'institution, je me retrouvais sans filet de sécurité, la peur au ventre. Je ne représentais plus personne. C'était juste moi et eux. Eux, ces familles, ces hommes et ces femmes qui m'accordaient leur confiance alors que je ne savais pas exactement comment me présenter.

J'étais heureuse de ce nouveau challenge, de faire de nouvelles rencontres, de me construire un réseau de professionnels qui m'ouvrait d'autres pistes, d'autres manières de voir les choses. Mais je m'épuisais encore. J'avais toujours trop envie, envie d'aller vite, envie de bien faire, envie de sauver. Comme si tout dépendait de moi, de mes connaissances, de mon apparence et du temps que je leur accordais, à ces gens qui voulaient bien venir me voir et qui, en plus, me payaient. Avec toujours, en arrière fond, ces questions qui prenaient de plus en plus de place : Que suis-je ? Suis-je légitime ?

J'ai donc décidé de faire des formations. J'ai commencé par trois jours de sensibilisation à « l'écoute » où j'y découvris Carl ROGERS, je continuai par trois jours de sensibilisation en systémie à Forsyfa et réservai une place pour la prochaine rentrée. Puis je fis la connaissance d'une praticienne en hypnose qui me parla de sa pratique, vaguement mais assez pour attiser ma curiosité. Après quelques recherches sur le sujet, je décidai de m'inscrire à l'AREPTA.

4. Pourquoi l'hypnose ?

Après presque un an d'installation, voilà ce que je constatais :

- Je finissais mes journées de consultations épuisées.
- Parfois des rendez-vous d'une heure duraient deux heures.
- Certaines personnes arrivaient agitées, se calmaient au fil des mots, puis elles s'agitaient de nouveau lorsque la fin approchait.
- J'avais des difficultés à poser un cadre.
- Parfois (souvent ?) les gens passaient d'une histoire à l'autre sans que je puisse choisir sur quel fil tirer.
- Je n'avais pas de limite et je continuais à travailler par téléphone lorsque les gens me sollicitaient le soir et les week-ends.
- J'étais toujours persuadée que le futur bonheur de toutes ces personnes reposait sur mes épaules et mes connaissances.
- Lorsque ça fonctionnait, je ne savais pas vraiment pourquoi.

J'attendais donc que cette formation réponde à tous mes maux professionnels en m'apportant des outils concrets. Ce que je ne savais pas c'est qu'elle m'apporterait bien plus que ce que j'imaginai et qu'elle ne pourrait en aucun cas résoudre certaines de mes difficultés.

Voici quelles étaient mes attentes :

- Me sentir Légitime.

- Tisser une relation de confiance tout en posant un cadre.
- Apaiser rapidement les tensions et l'agitation de mes patients lors des séances.
- Approfondir mes connaissances en thérapie brève.
- Découvrir d'autres approches.
- Avoir différents outils et savoir les adapter à chaque situation.
- Découvrir ce qui se cache derrière la magie de l'hypnose et des thérapies brèves.

5. Ma rencontre hypnotique

C'est allongée sur le sable chaud d'Italie, après une première année d'exercice en libéral, que je fis connaissance avec Milton Erickson. Une amie m'avait prêté le livre « un thérapeute hors du commun⁵ ». Ce fut une véritable révolution. J'étais en vacances mais je ne pouvais pas m'empêcher de faire des parallèles entre ce que je lisais et certains de mes suivis. J'étais vraiment enthousiaste à l'idée de retourner travailler pour expérimenter et mettre en pratique certaines choses que j'avais lues⁶.

C'est dans cette dynamique que je fis une rentrée timide à l'AREPTA, en octobre 2013. Je savais ce que je venais chercher mais toujours pas ce que j'étais. Il était donc difficile pour moi de me présenter.

Les trois premiers jours furent éreintants, passionnants et me donnèrent envie d'être déjà à la fin des trois ans pour tout savoir et savoir faire. Ma plus

⁵ HALEY Jay. Un thérapeute hors du commun. Ed. Essai | Desclée De Brouwer | 12/2007

⁶ Étude de cas de Thomas P.

grande surprise fut que l'on nous demande de pratiquer. Pratiquer ? Mais sur qui ? Nos patients ?

II. Doutes et questionnements... L'étonnement du début

Mes patients me faisaient assez confiance pour accepter de jouer le jeu de l'expérience. Cela fut mon premier cadeau. Puis, comprendre que la relation de confiance qui se tisse n'est pas que théorique, que c'est un savoir faire qu'on apprend en étant attentif à l'autre mais aussi à soi, m'a beaucoup aidé pour la suite.

Enfin je me permettais de faire attention à moi, pour mieux accompagner les autres dans leur inconscient et dans leur corps. En plus, j'étais autorisée à les toucher. Je ne craignais plus d'être hors cadre lorsque je posais une main bienveillante sur une épaule, ou que j'acceptais les remerciements chaleureux appuyés d'une accolade, de mes patients heureux d'en finir avec leur thérapie.

À la fin de ma première année de formation, l'hypnose faisait partie de mon quotidien et je ne craignais plus de le proposer comme une expérience nouvelle, un moment de détente ou comme la petite cerise sur le gâteau. Je me sentais plus détendue et mon travail devenait plus simple.

Cependant, J'avais toujours plus de questions, je ne comprenais pas pourquoi certains allaient plus profondément que d'autres alors qu'à priori je faisais sensiblement toujours la même chose, tout du moins, de la même façon. Faisais-je quelque chose de mal ? Pourquoi certains pleuraient ? Comment après deux séances d'autres encore se sentaient réellement mieux et percevaient le monde qui les entoure différemment ?

1. Quelques anecdotes.

1.1. Pourquoi pleure-t-elle ?

Sylvie vint en consultation car elle souhaitait être moins stressée et mieux dormir. Très vite, elle m'expliqua que son fils unique était parti vivre à plusieurs milliers de kilomètres, que sa mère était décédée, suivi de son père puis de son frère, dont elle était très proche. Avec son mari, tout allait bien mais elle n'avait personne avec qui parler.

Lorsque Sylvie arriva la première fois, elle commença par pleurer. Elle en fut très surprise car, disait-elle, elle ne pleurait jamais. Elle était donc persuadée qu'il se passait « un truc ». Nous étions alors dans la création d'une alliance thérapeutique.

Un mois plus tard, elle revint après un séjour chez son fils en Nouvelle Calédonie. Elle me raconta que notre première rencontre lui avait fait beaucoup de bien. Le fait de parler l'avait soulagée. Bien qu'elle ne dormait toujours pas correctement, elle se sentait moins irritable et moins stressée.

Pendant cette deuxième consultation, nous fîmes une séance d'hypnose. Une induction centrée sur le corps et la respiration afin d'amener une relaxation progressive, puis une dissociation conscient, inconscient. Ensuite, Sylvie pu aller dans son lieu de sécurité.

Pendant cette séance, Sylvie se mit à pleurer alors qu'elle était en transe hypnotique. Paisiblement, les larmes coulèrent sur ses joues. Malgré le doute, je

la laissai pleurer sans savoir si cela était dû à de la tristesse ou de la douleur. Je terminai le reste de la séance, en me demandant si je devais interrompre sa transe. Je fus rassurée d'apprendre qu'en fait, elle pleurait de soulagement. Elle ne s'était même pas rendue compte que les larmes coulaient. Il n'y a que moi, en me décentrant de mon ressenti, qui ai interprété ses larmes, comme quelque chose qui pouvait la faire souffrir. Il n'en était rien.

Toute la première année, j'ai été déstabilisée chaque fois que quelqu'un pleurait pendant sa transe. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Personne ne m'a fait part d'une détresse ou d'un mal être à propos de ses larmes. Souvent il est question de soulagement, de lâcher prise, de nettoyage. Néanmoins, je sais aujourd'hui que si le doute revenait, je pourrais demander à la personne de s'exprimer ou de faire un signe en dissociant conscient et inconscient, corps et esprit pour permettre à la bouche de parler tout en laissant l'inconscient continuer le travail qu'il effectue par exemple.

1.2. La thérapie du ronflement

Patrick arriva à la première consultation comme si ce n'était pas vraiment lui qui en faisait le choix. Il souhaitait « faire de l'hypnose pour perdre du poids », tout en demandant : « ça marche votre truc ? ». Il affirma vouloir perdre quelque chose, lui qui avait si peur de perdre son argent, ses amis, qui lui coûtaient cher en restauration et cadeaux en tout genre et sa copine avec qui il venait de rompre.

Je répondis donc à Patrick que « mon truc » ne fonctionnerait pas grâce à mon savoir faire, mais plutôt grâce au sien. Cela le rendit encore plus sceptique. Il allait me payer alors que c'est lui qui allait bosser !

Mon étonnement fut grand, lors de la première séance d'hypnose, lorsque celui-ci se mit à ronfler tellement fort, que je me demandai s'il m'entendait. Néanmoins, je continuai ma séance en tentant de me rassurer en me disant que son inconscient prendrait ce qui était bon pour lui.

Lorsque j'invitai Patrick à rouvrir les yeux pour revenir ici et maintenant, il le fit et affirma immédiatement : « ça n'a pas marché, j'ai tout entendu et je ne suis pas parti ». Mon égo m'invita à lui dire gentiment qu'il avait ronflé à corps perdu pendant une demie heure, mais je n'en fis rien.

Patrick continua à venir en séance pour de l'hypnose. Il ronfla à chaque fois et repartait persuadé que cela ne fonctionnait pas. Après quelques temps, ce dernier arriva dans mon bureau bien embêté. Il ne comprenait pas pourquoi il ne pouvait plus finir ses repas, lui qui avait été éduqué par des parents, qui ne supportaient pas qu'on puisse gâcher de la nourriture.

Mon égo applaudissait et la thérapeute fit l'expérience de l'acceptation. Je comprenais enfin que certaines personnes pouvaient arriver et partir sceptiques, peu importe le résultat. Tout ce que je mettais en place, ou pas, n'y changerait rien.

1.3. La magie de l'apaisement

Nathalie est une jeune maman de deux filles, policière en région parisienne, que j'ai vu deux fois. Elle était en arrêt maladie pour dépression et était donc venue quelques jours chez ses parents. Elle devait reprendre le travail quinze jours plus tard mais des crises d'angoisse la submergeaient. À la première

consultation elle m'expliqua qu'elle ne prenait plus de plaisir dans quoi que ce soit, qu'elle avait des pensées morbides, ne sortait plus et ne voyait plus ses amies.

Lors de notre échange, elle me dit : « je voudrais être plus paisible » en, accompagnant ses mots d'un geste du bras. Je lui demandai alors de refaire ce geste avec ce bras, plus lentement, et encore plus lentement, puis vraiment le plus lentement possible et d'observer ce bras aller de plus en plus lentement, doucement, d'une façon vraiment paisible et confortable, en laissant ses yeux ouverts pour regarder ce bras, bien que ses yeux soient lourds et peut-être même piquants.

Lorsque j'invitai Nathalie à laisser ses yeux se fermer, si cela était plus confortable pour elle, elle le fit immédiatement et partit dans une hypnose profonde, lorsque je lui proposai de laisser la main se poser paisiblement. Sa tête se pencha sur le côté et les traits de son visage s'affaissèrent.

Enfin, je la guidai vers son lieu de sécurité. Lors de notre échange, elle m'avait expliqué qu'avant, elle aimait rejoindre ses amies au bord du Bassin pour y déguster des huitres. Elle regrettait de ne plus pouvoir le faire.

Ce jour là, Nathalie partit plus sereine. Elle était arrivée avec une note de deux sur l'échelle du bien-être et repartit à plus de six.

Lorsqu'elle revint une semaine plus tard, elle me fit remarquer qu'elle avait été chez le coiffeur, me rapporta qu'elle avait vu ses amies pour déguster des huitres et qu'elle rentrait chez elle, à Paris, plus sereine.

Je trouvais ça incroyable. Les mots « capacités », « ressources et sécurités intérieures », prenaient tout leur sens. Rien n'avait changé dans la vie de Nathalie mais son regard sur elle-même, sur les autres et le monde était différent.

III. Études de cas

1. Sophie... Attention ça roule

Sophie m'a été orientée par un conseiller conjugal qui la recevait, elle et son mari, depuis quelques mois. Lors de ces rencontres, ils avaient mis en avant la fragilité psychologique de Sophie ainsi que sa phobie pour la voiture, très handicapante au quotidien.

Sur ces faits, elle arriva à notre premier rendez-vous, fébrile et en taxi.

Sophie avait trente sept ans, un mari depuis six ans, Olivier, deux enfants de trois et quatre ans, un travail dont elle parlait peu et des parents dont elle était proche.

Voici comment elle se présenta : « Je me crée des angoisses et je fais des attaques de panique depuis plusieurs années. En voiture, les longs trajets me perturbent. Je suis d'une nature anxieuse. Au début j'étais libre. Maintenant j'ai peur de la crise d'angoisse et de ne pas réussir à la désamorcer. J'ai envie de m'épanouir, je veux être libre. Je me sens mieux quand je suis avec quelqu'un alors dans mon couple je ne suis pas gênée. Mon mari ne rentre pas dans mon jeu. Il dit que c'est à moi de gérer mon problème. Il vit très mal les proportions que ça prend. Il se moque de cette situation. Il a un caractère fort alors que je suis très fragile. Il fait les démarches comme si nous allions divorcer et pourtant il est dans la séduction ».

Sophie insista sur sa phobie de la voiture. Son mari lui avait demandé de m'expliquer que tous leurs problèmes venaient de là et qu'il fallait qu'elle se soigne.

Je lui demandai donc depuis quand elle ne prenait plus la voiture. Elle me

raconta qu'un jour, alors qu'elle conduisait en présence de ses enfants, elle avait fait une crise d'angoisse et qu'elle avait eu très peur d'avoir un accident. Elle s'était donc arrêtée sur le bas côté pour se calmer avant de reprendre la route. Depuis, elle paniquait à l'idée de conduire et évitait de le faire en dehors de son quartier.

Je la questionnai sur ce qu'elle avait tenté de mettre en place pour résoudre ce problème et comment faisait-elle pour se déplacer ? Elle m'expliqua qu'elle s'était forcée à reprendre son véhicule mais qu'à chaque fois et de plus en plus, elle était angoissée. Depuis, elle faisait donc une partie en voiture puis le reste en taxi. Lorsque cela était possible, elle était conduite par une amie.

Au fil du questionnement, Sophie m'expliqua qu'elle n'avait pas vraiment refait de crise d'angoisse mais qu'elle avait vraiment très peur que cela se reproduise. Sophie était angoissée à l'idée d'angoisser.

Au regard de ce qu'elle venait de me relater je commençai en lui disant qu'elle avait raison. Elle fut très étonnée. Puisque j'eus toute son attention je lui dis : « Faire une crise d'angoisse en conduisant c'est effectivement dangereux. Si vous aviez continué à rouler, vous auriez peut-être pu avoir un accident. Heureusement, vous avez fait le bon choix en vous arrêtant. Vous vous êtes mis, vous et vos enfants en sécurité. C'est très bien. Et alors votre crise d'angoisse s'est-elle arrêtée ?

Sophie en convint, il était effectivement dangereux de conduire dans cet état et réalisa que malgré la panique, elle avait su faire redescendre son angoisse. Néanmoins, elle ne gardait que le souvenir de ce moment de peur, où elle cru mettre tout le monde en danger. Pourtant, peu à peu émergea l'idée que le problème n'était peut-être pas la voiture mais plutôt les crises d'angoisses. Puis nous nous quittâmes en pensant qu'en fin de compte elle avait surtout très peur d'avoir peur à nouveau.

Une semaine plus tard, Sophie vint conduite par une amie. Elle commença en me disant : « J'ai fait trois nuits blanches. Ce week-end tout s'est accéléré avec

mon mari. Il y a quelques temps, je suis partie en train chez une amie et maintenant, mon mari m'accuse de l'avoir trompé. Il me menace de me mettre à la porte si je ne lui prouve pas le contraire, mais je ne suis pas coupable, je n'ai rien à lui prouver. Il a été très menaçant, il m'a fait peur alors je suis partie chez des amis. Il continu à faire des démarches de divorce, alors j'ai acheté une maison mais dès qu'il sent que j'avance, que je suis bien il revient dans la séduction, il me fait douter de moi. Il me déstabilise ».

Puis, elle me fit part d'une attestation faite par une thérapeute qu'ils ont été consultés chacun leur tour et m'exposa les faits : sur les conseils de leur conseiller conjugal, Sophie avait rencontré cette personne qui lui « révéla » qu'Olivier était un pervers narcissique et qu'elle était en danger. Lorsque Sophie rapporta ces propos à son mari, celui-ci téléphona à la thérapeute afin de prendre rendez-vous avec elle pour s'expliquer. Celle-ci accepta de le rencontrer sans Sophie. Le soir venu, Olivier rentra chez lui en expliquant à sa femme qu'il avait rétabli la vérité. Puis, à la demande de ce dernier, cette personne envoya un mail pour attester que Sophie était une personne instable psychologiquement et paranoïaque. Olivier transmis le mail de cette femme à ses parents, à ceux de Sophie, aux voisins ainsi qu'à leur médecin traitant.

Sophie était donc devant moi, persuadée d'être coupable, folle et dangereuse puisque cela avait été écrit par un professionnel. Elle vivait dans un monde dangereux dans lequel elle ne savait plus à qui se fier.

À l'issue de ce récit, je lui fis part de mon étonnement. Comment se faisait-il que son mari ait été reçu par sa thérapeute ? Puis, je lui demandai ce qui, selon elle, justifiait ce « diagnostic » et s'il lui paraissait correct. Elle me répondit « non, je suis fragile, j'ai des angoisses mais je ne suis pas paranoïaque ou dangereuse pour mes enfants... enfin je crois. Je ne comprends pas. Pourquoi elle m'a dit que mon mari est un pervers narcissique et maintenant ça. Je ne sais plus... peut-être que c'est vrai... ».

Nous fîmes une séance d'hypnose, afin de l'apaiser. Une première partie d'induction centrée sur le corps, puis sur l'importance d'être confortable permit

un recentrage sur l'intérieur avec des associations de souvenirs de confort qu'elle avait déjà expérimentés. Puis, je me servis des techniques de dissociation, de confusion et de distinction entre conscient et inconscient, entre corps et esprit, à l'aide d'une métaphore (Bureau dans lequel il y a des dossiers et des livres qu'elle peut classer, relire ou supprimer) et enfin je mis en avant ses ressources et ses capacités.

À la fin de la séance les premiers mots de Sophie furent : « Je me sens bien, comme un laisser aller. Votre voix s'imprègne, ça fait du bien. Je ressens de la confiance en moi ».

Je revis Sophie une fois. Elle était venue en voiture par ses propres moyens, ce qui représentait plus d'une demi-heure de route. Elle fut très fière d'elle et je pris le temps de la féliciter. Puis, elle m'expliqua que c'était toujours difficile avec son mari et qu'il était de plus en plus agressif et qu'il tentait de lui faire peur en la menaçant. Malgré cela, elle se sentait de mieux en mieux et plus confiante.

Cette fois là, nous fîmes une séance d'hypnose en reprenant le même type d'induction qu'à la précédente et je l'accompagnai dans l'exploration de moments partagés avec des personnes ressources, où elle s'était sentie en sécurité.

À la fin de cette séance, Sophie évoqua des images de sa région natale où elle s'était vue danser et rire. Elle finit en disant : « je me sens protégée ».

Sophie n'a pas ressenti le besoin de revenir et entre temps j'ai changé de région. Lorsqu'elle l'a souhaité, elle a été voir la thérapeute familiale qui a repris mon cabinet et mes dossiers, afin d'être accompagnée avec ses enfants, lors de sa séparation avec son mari.

Parfois, Sophie m'envoie des messages. Dans le dernier elle me souhaitait une bonne année, puis me faisait part de son épanouissement en finissant par : « de temps en temps, je pense à vous quand je parcours des kilomètres avec ma voiture ».

Une fois de plus, cette situation m'a montrée que peu importe la problématique, les choses s'apaisent lorsqu'on recrée un petit espace de liberté dans lequel il y a de la sécurité intérieure. Cela montre aussi l'importance d'amener la personne à se recentrer sur son ressenti corporel, notamment lorsque celle-ci semble « coincée dans sa tête », dissociée. D'autre part, il me semble aujourd'hui qu'il ne s'agit pas de faire beaucoup de séances ou d'en faire des tonnes, contrairement à ce que j'ai pu croire, mais tout simplement d'accompagner l'autre avec bienveillance en installant une relation dans laquelle chacun se sent libre.

2. Yohann... pour un sevrage en douceur

Yohann me téléphona pour prendre un rendez-vous « en urgence ». Il m'expliqua qu'il venait d'arrêter de fumer du cannabis et que depuis il faisait de grosses crises d'angoisses la nuit et au travail. Le rendez-vous pris, nous nous vîmes quelques jours plus tard.

Lorsqu'il arriva dans mon bureau, Yohann était très inquiet de son état. En effet, il pleurait beaucoup, ne dormait plus et il avait eu des pensées suicidaires. Il m'expliqua qu'il fumait du cannabis depuis l'âge de 15 ans, qu'aujourd'hui, il en avait trente cinq et qu'il était maintenant papa, ce qui l'avait motivé à arrêter.

Nous fîmes rapidement une séance d'hypnose puisque c'était sa demande. D'autre part, cela ne me paraissait pas pertinent de lui demander plus de détails alors qu'il était en souffrance.

Nous commençâmes par une longue induction centrée sur l'importance d'être confortable en y associant des souvenirs agréables pendant lesquels il avait expérimenté ce confort. Puis, je l'invitai à laisser son inconscient lui présenter un lieu de sérénité dans lequel son esprit conscient pouvait se reposer. Je continuai ensuite par solliciter son inconscient pour scanner, faire le tri dans différents dossiers, dans les archives, afin de garder ce qui pouvait l'être et de ranger ou supprimer ce qui devait l'être. Je finis par employer des mots tels que « capacités », « ressources intérieures ». Pour finir, j'invitais son conscient et son inconscient à collaborer ensemble, pour lui permettre de retourner dans cet endroit de sérénité et retrouver tout ce confort, à chaque fois qu'il le souhaiterait.

Quand Yohann sortit de sa transe hypnotique, il me fit part de son étonnement. Il se sentait très détendu, serein. Nous nous quittâmes sur cette note positive après avoir convenu d'un autre rendez-vous.

Quinze jours plus tard, assis de nouveau en face de moi, il me fit part de son bien-être. Il trouvait ça incroyable. Moi aussi ! « Je suis venu pour honorer le

rendez-vous et pour vous remercier », me dit-il.

Depuis, Yohann parle de moi et incite les gens qui fument à venir me voir pour faire de l'hypnose. Mais cela ne fonctionne pas toujours. Certaines personnes viennent en pensant que je suis une magicienne. Ils ne comprennent pas que c'est grâce à la volonté de Yohann et à sa capacité à aller dans une transe profonde, que celui-ci a pu être rapidement soulagé.

Quant à moi, j'ai intégré le fait que chaque personne, chaque situation est différente et qu'en aucun cas je ne peux espérer faire les mêmes choses et obtenir les mêmes résultats. Je suis contrainte de m'adapter et de faire montre de créativité !

3. Sébastien... Au secours ! Je divorce

Sébastien est mon conjoint. Il est ingénieur, il croit en la science et mon métier l'intrigue au plus haut point. Il m'admire et me fait confiance mais pendant longtemps l'hypnose lui fit peur.

Il avait vu, lorsqu'il était étudiant, un spectacle de Messmer⁷ pendant lequel un de ses amis avait fait le singe. Cela l'avait choqué et il craignait de faire ou de dire n'importe quoi, s'il acceptait ma proposition. Auprès de son entourage, il faisait l'éloge de mon métier et ne manquait jamais une occasion d'expliquer la différence entre l'hypnose de spectacle et l'hypnose thérapeutique que je pratique. À plusieurs reprises, je lui proposai d'essayer, notamment quand il était stressé par un événement au travail. Mais Sébastien restait sur ses gardes et préférait les mots qui apaisent avec le temps plutôt que l'hypnose alléchante de par sa rapidité, dont je lui vantais les mérites.

Lorsque nous nous sommes mis en couple, il était en procédure de divorce. Le jour J. fixé, il commença à exprimer quelques angoisses et ressentit parfois quelques difficultés à dormir paisiblement. Ce qui était assez inhabituel le concernant.

Ma position fut délicate car je souhaitai le soutenir sans m'immiscer. Je lui proposai donc de tenter l'expérience de l'hypnose que je lui présentai, cette fois comme une relaxation, plus ou moins profonde. Je le rassurai sur le fait qu'il ne parlerait pas, et qu'il ne ferait rien que son inconscient ne veuille pas faire.

Tenté depuis quelques temps et dans l'inconfort de ses angoisses grandissantes, il accepta. Je commençai donc par une induction classique, centré sur le confort et le ressenti corporel, pendant laquelle je mis en place un signaling : à chaque fois qu'il souhaiterait revenir ici et maintenant, il lui suffirait

⁷ Messmer, de son vrai nom Éric Normandin, né le 1^{er} août 1971, est un artiste québécois qui pratique l'hypnose sur scène depuis les années 1990. Source Wikipédia.

de lever le doigt. Je lui fis tester, sans oublier de lui dire qu'à chaque fois que son doigt s'abaîsserait, il repartirait alors dans une relaxation plus profonde. Une fois détendu ainsi que les premiers signes de la transe en vue, je l'accompagnai vers son lieu de sécurité, simplement. Puis, je lui demandai de laisser son inconscient lui présenter trois mots, spontanément, en lien avec le confort ressentit afin qu'il puisse se les répéter, à voix haute ou dans sa tête, à chaque fois qu'il serait stressé et/ou angoissé. Je lui dis qu'alors son inconscient et son conscient le reconduiraient dans cet état de sérénité.

Pendant cette séance, Sébastien fut certain d'avoir tout maîtrisé. Il avait par ailleurs, testé « le coup du doigt » et ne manqua pas de se servir de ses trois mots dès qu'il en eu besoin. Quelques jours plus tard, il me fit part de son étonnement. Il avait en effet constaté un véritable changement à la suite de cette première expérience et ressentait un bien-être immédiat lorsqu'il se disait ses trois mots.

Bien parti sur notre lancée et le jour de l'audience arrivant, nous fîmes de nouveau une séance. Cette fois, je mis en place une induction centrée sur sa respiration et les battements de son cœur. Puis, je lui demandai de laisser son inconscient lui présenter une image, un souvenir, d'un lieu ou d'une personne réelle ou imaginaire, qui lui inspirait sécurité, amour et bienveillance. Peu à peu, au rythme de ses battements de cœur, l'image pouvait prendre de plus en plus de place afin qu'il ressente la sécurité, le confort et la bienveillance dans chaque partie de son corps, comme une douce lumière qui se diffuse lentement de la tête aux pieds. Puis je parlai de ses mains, en lui indiquant qu'il allait ressentir dans une de ses deux mains ou dans les deux, une sensation de picotement ou d'engourdissement et que ce serait le signe que son inconscient est prêt pour aller plus profondément dans la transe. Maintenant, il pouvait laisser la lumière douce et protectrice se diffuser tout autour de lui pour former une bulle de protection, un cocon dans lequel il était libre de ses mouvements et en sécurité. Enfin, pendant que son esprit conscient restait confortablement installé dans ce cocon, son inconscient pouvait lui présenter un hall d'entrée d'immeuble. Dans celui-ci, il allait prendre un ascenseur puis descendre quelques étages, que j'accompagnai de mots comme « profond », « confort », « sécurité », « calme ».

Arrivé l'étage, il verrait un long couloir et une porte attirerait son attention. Une fois entré dans cette pièce qu'il découvrirait, il verrait deux sièges. Son ex conjointe serait installée sur l'un des deux sièges. Il pouvait s'installer en face et prendre le temps de lui dire tout ce qu'il souhaitait lui dire. Je mis en place le signaling avec « hochement de tête » afin qu'il puisse me dire quand il aurait terminé. Lorsque ce fut le cas, je lui demandai de s'installer dans le siège d'en face afin qu'il puisse entendre la réponse de son ex. Une fois terminé, il pu sortir, reprendre l'ascenseur et remonter tranquillement. Pour finir, lorsque son inconscient aurait terminé le travail qu'il avait à faire pour lui, il lui ferait signe en lui permettant de sortir de l'immeuble pour revenir ici et maintenant en étant reposé, calme et confortable, avec la sensation d'avoir accompli quelque chose de très important.

Pour la dernière séance, je fis une courte induction toujours centrée sur le confort et le corps en me servant de ses mots, je mis en place une régression avec le lieu sécuritaire puis une projection hypnotique vers le futur. Sébastien pouvait maintenant visualiser sur un écran de télévision, le film de la journée qu'il redoutait, confortablement installé dans une pièce, que son inconscient lui présentait. Il avait à sa disposition une télécommande avec diverses fonctions et pouvait regarder le film jusqu'à la fin en zappant sur la chaîne de son souvenir agréable, chaque fois qu'il le souhaitait. Je lui fis part du signaling afin que je sache qu'il avait terminé.

Sébastien se rendit au tribunal en paix, confiant et serein.

4. Thomas... En colère de tout son cœur

J'évoque ici le cas de Thomas car cet enfant m'a particulièrement touché et parce que je l'ai rencontré à la suite de ma lecture du livre « un thérapeute hors du commun »⁸.

La maman de Thomas venait me voir depuis que son mari l'avait quitté. Elle vivait avec ses trois enfants, une fille de quinze ans, un fils de dix ans et Thomas alors âgé de huit ans. Elle était très triste et en colère et disait parfois à ses enfants : « votre père nous a quittés ». Chacun de ses enfants réagissaient différemment et Thomas, lui, faisait de grosses crises de colère et avait peur de dormir seul dans sa chambre.

Sa fille ainée était déjà venue me voir et cela avait attisé la curiosité de Thomas. Lorsque sa mère lui proposa de venir me rencontrer pour me parler de ses colères, il accepta donc avec entrain.

Lors de notre premier rendez-vous, Thomas, un peu timide, me raconta qu'il n'était pas content que sa sœur et son frère ne veuillent pas jouer avec lui. Ensuite, il m'expliqua que dans sa chambre, il voyait des sorcières et qu'elles lui faisaient vraiment peur. Puis, il me parla de ses grosses colères avec une attitude de petit garçon prêt à se faire disputer. J'accordai un intérêt tout particulier à ses colères et lui demandai un certain nombre de détails : Combien de colères pensait-il être capable de faire par jour ? Quelle intensité pouvait-il y mettre à chaque fois ? Savait-il combien de temps il pouvait maintenir une colère ?

Comme il ne pouvait pas répondre à ses questions je lui dis : « Je ne sais pas comment t'aider sans ces éléments. J'aimerais donc, si tu es d'accord, que tu m'aides ». Puisqu'il acquiesça, je continuai : « Nous allons faire une expérience

⁸ HALEY Jay. Un thérapeute hors du commun. Ed. Essai | Desclée De Brouwer | 12/2007

et je voudrais que tu la fasses vraiment très sérieusement. Voilà, ça ne va pas être facile, mais je veux que tu fasses au moins une grosse colère par jour. Au moins une, c'est important. Pour savoir combien de temps tu es capable de tenir, nous allons avoir besoin de l'aide de ta maman pour te chronométrer, si tu es d'accord ». Il acquiesça de nouveau. « Quand la colère sera passée, j'aimerais que tu écrives sur un cahier quelle note valait cette colère. Une note de zéro à dix. Zéro elle est toute petite, Dix elle est vraiment très grosse. C'est vraiment important que tu le fasses afin que notre expérience fonctionne. Ensuite à côté, tu noteras un mot. Celui que tu veux ». Thomas était content de m'aider dans cette étude car il me voyait bien embêtée sans ces renseignements.

Lorsque sa maman revint dans mon bureau, je lui fis part de mes demandes. Elle ouvrit des yeux tout ronds en entendant que j'avais demandé à son fils de faire au moins une grosse colère par jour. Je lui expliquai que c'était très important. Malgré le doute, elle acquiesça elle aussi.

Enfin, je terminai la séance en disant à Madame, devant Thomas : « Il y a des sorcières dans la chambre de votre fils qui l'empêchent de dormir. J'aimerais que vous alliez à cette adresse (je notai l'adresse d'un magasin bio ainsi qu'une recette sur un papier que je lui tendis) afin d'acheter le « pschitt » anti sorcière. Et maintenant écoutez bien tous les deux, car c'est important de faire le protocole très sérieusement. Pendant une semaine, vous devrez mettre 3 « pschitt » dans la chambre de Thomas cinq minutes avant le coucher. Thomas tu poseras le « pschitt » juste à côté de toi, sur ta table de nuit. Tu pourras en remettre deux fois en cas de besoin, lorsque tu seras dans ton lit, prêt à t'endormir ».

La semaine suivante, Thomas arriva content car les sorcières étaient parties. En revanche, il était désolé de m'apprendre qu'il n'avait réussi à faire qu'une seule colère...

Ce que j'ai expérimenté dans cette histoire avec Thomas, c'est la relation de confiance et de coopération. J'avais besoin de lui pour cette expérience dont il ressortirait vainqueur dans tout les cas, puisqu'il avait l'autorisation de faire de

grosses colères. De plus, puisque sa mère le chronométrait à chaque prémisse de colère, elle était là, à l'écoute. Thomas n'avait donc plus besoin de hurler. Après, lui et sa mère inscrivaient la note et le mot ensemble sur le cahier, ce qui leur permettait de parler et de se faire un câlin. La fois suivante, il fut d'autant plus embêté qu'il ne faisait plus du tout de colère et qu'il avait donc compris qu'il ne viendrait plus dans mon bureau. Je le félicita et le rassura en lui disant qu'il pouvait appeler quand il voulait pour reprendre un rendez-vous, ou juste pour me donner de ses nouvelles.

Je le revis à Noël, lorsqu'il m'apporta des chocolats en souvenir de ceux mangés ensemble pendant les consultations. Quand au pschitt mis en place, il s'avéra très efficace.

Si je lui avait dit que les sorcières n'existaient pas, il aurait perdu confiance en moi et ne m'aurait accordé aucun crédit. En prenant ça très au sérieux et en installant un rituel du soir avec sa maman, qui ne pouvait plus lui dire qu'elle ne le croyait pas, il pouvait enfin se coucher serein.

Cette technique de la bombe magique anti monstre / fantôme / sorcière, je l'ai utilisée lorsque je travaillais dans le foyer départementale de l'enfance dans le 93. Les couchers, l'importance des rituels et des bombes tueuses de monstres m'ont permis de partager des moments agréables avec les enfants, avant de dormir. Ils font partis de mes bons souvenirs de cette expérience. Heureusement que sur les douze enfants, certains, les plus grands, n'y croyaient pas à ma bombe magique. Les couchers auraient été trop longs !

CONCLUSION

Aujourd'hui, ce que je constate dans ma pratique de l'hypnose et plus largement des thérapies brèves, c'est qu'elles me permettent de travailler avec plus de confort. Au fil des séances j'ai accepté, intégré, que le mieux-être de celui qui vient me voir avec ses souffrances, n'est pas en lien avec la multitude de chose que je peux mettre en place, ni aux nombres de questions posées, encore moins à ma tenue, ma coiffure ou mes pouvoirs de super héros. Cela dépend essentiellement de la relation de confiance que nous construisons, de l'espace de liberté, des ressources de chacun et de leur capacité à aller en hypnose profonde, plus ou moins rapidement.

Il m'a donc fallu apprendre à travailler autrement, sans artifice et sans cape de sauveur derrière laquelle me cacher... Cette cape, elle a été abîmée, usée, par mon désir trop ardent de sauver, par certaines personnes trop contentes de pouvoir s'y accrocher pour un temps. Aujourd'hui, elle est inutilisable. Elle est soigneusement pliée dans un placard, avec ma culpabilité et d'autres petites choses dont je n'ai plus besoin. Pourtant, rien n'est gagné. De temps en temps, j'aimerais pouvoir la raccommoder, des fois qu'elle me permette d'être plus forte, plus aimée, encore et toujours plus. Alors cette cape je la garde, précieusement, car parfois, lorsqu'il me prend l'envie de jouer les super héros, j'ai juste à ouvrir ce tiroir et à observer l'état de ma cape toute écorchée, afin de me rappeler que c'est une mauvaise idée, juste bonne à être contée.

Arrivée à la fin de cet écrit, je dirais que cette formation a répondu à mes attentes. En effet, elle me permet, aujourd'hui, de travailler plus simplement, avec moins de fatigue, si je ne me perds pas de vue. D'autre part, elle m'offre la possibilité de soulager rapidement certaines personnes grâce à la puissance de l'inconscient. Chaque jour, je constate à quel point l'hypnose aide à redéployer les ressources et les compétences de chacun en leur permettant de les ressentir

dans le corps.

Ce que je trouve incroyable et que j'expérimente en consultation mais aussi dans ma vie privée c'est que souvent, lorsque nous allons mieux, rien n'a changé dans nos vies, si ce n'est le regard que nous posons sur nous même, sur l'autre et donc sur le monde. J'ai compris que nous pouvions vivre dans le même monde, être dans la même pièce et en avoir une perception complètement différente.

Pour finir, je dirai que j'aime penser que je ne suis que celle qui accueille et conte... quelques mots... pour accompagner l'autre dans son voyage intérieur.