

ARePTA – Institut Milton H. Erickson de Nantes

Hypnose et thérapies brèves 2014-2017

**Validation de la formation AREPTA
et retours d'expérience**

**Quand les thérapies brèves et l'hypnose revisitent notre pratique
professionnelle...**

Elisabeth LADOUCE

Juin 2017

REMERCIEMENTS

J'adresse mes remerciements à tous ceux qui m'ont permis d'ouvrir un champ nouveau du possible dans ma pratique professionnelle.

Julien Betbèze, pour la profondeur et la pertinence de ses interventions au cours de nos expériences en formation.

Pierre Jeanne-Julien, pour sa chaleur humaine et son attitude compréhensive pendant les cours.

Wilfrid Martineau pour ses précisions tout en douceur dans l'accompagnement des patients en hypnose.

Alain Vallée pour l'excellence de ses interventions en direct et le partage, en toute humilité, de sa manière de faire.

Et bien d'autres intervenants qui m'ont éclairé et donné l'autorisation d'agir différemment en gardant mes valeurs et mon éthique professionnelle.

Je remercie Chantal, pour son soutien, ses larmes et son sourire qui m'ont appris que la connexion du corps avec la tête se fait par les émotions, ses doutes et son enthousiasme qui ont nourri les miens, ses transformations qui ont changé mon regard sur les autres. C'est aussi celle qui m'a permis, au gré d'un échange téléphonique, de rédiger les lignes qui suivent alors que je voulais abandonner.

J'en remercie bien d'autres...Certains découverts un peu tard, d'autres bien présents dans nos exercices pratiques. Je cite, Sylviane, Soizick, Virginie, Angélique, Alain, Gaëlle, Florence et tous ceux qui ont partagé, contribué, fait avancé, éclairé et surtout permis de gagner une confiance dans nos pratiques parfois bien chahutées.

Je remercie aussi mes proches, mon mari, mes enfants, mes petits enfants qui m'ont parfois servi de cobayes et qui m'ont félicité de ma persévérance.

Egalement mes patients qui m'ont permis d'expérimenter avec eux, dans une relation de confiance, de nouvelles manières de faire et de réussir.

Et bien sûr ma mère, partie il y a 13 ans, avec laquelle j'ai grandi en l'accompagnant dans sa fin de vie et qui aurait certainement apprécié l'hypnose pour mieux vivre les épreuves qu'elle a traversées.

SOMMAIRE

I. Introduction	4
II. Mon activité professionnelle : deux métiers impactés par l'hypnose et les thérapies brèves	5
1. Formatrice et consultante	5
2. Psychologue	6
III. La première année : les techniques d'hypnose thérapeutique, OSER et REDECOUVRIR LA MAGIE DES MOTS	8
IV. La seconde et la troisième années : les thérapies brèves, DES MAUX COMME VOIE VERS LA GUERISON	15
1. En tant que formatrice et consultante	15
2. En tant que psychologue	17
V. Conclusion	28
VI. Bibliographie	29

I. INTRODUCTION

J'ai longtemps boudé cette figure imposée pour clôturer ces trois années de formation. Finalement celle-ci m'a paru nécessaire pour marquer les avancées dans ma pratique, les doutes et les succès qui me permettent aujourd'hui de me voir avec beaucoup de bienveillance et d'indulgence.

J'ai envisagé de faire ce travail comme on peut raconter une histoire et je ne ferai que peu de citations bibliographiques et d'envolées théoriques : simplement ce qui, dans l'histoire de l'hypnose et de la Thérapie Orientée Solution, a transformé ma perception du monde et créé un nouvel univers du possible.

Ce travail d'écriture et d'introspection m'a permis de mesurer le chemin parcouru et celui qui me reste encore à faire.

II. MON ACTIVITE PROFESSIONNELLE : Deux métiers impactés par l'hypnose et les thérapies brèves

1. Formatrice et consultante :

Je suis salariée depuis 17 ans dans une TPE de conseils et de formation, née en 2000, qui a développé une approche pédagogique basée sur le « pouvoir d'agir ». Cette démarche, initiée par mon directeur, est appliquée sur la plupart des projets d'intervention, de l'analyse du besoin à l'intervention sur le terrain. Cette approche comportementale a pour objectif de faire découvrir à chacun, par la transformation des perceptions et la valorisation des capacités personnelles, une autre manière d'appréhender la réalité professionnelle pour faire de nouveaux choix d'action. Elle s'inspire du « modèle transthéorique » développé par Prochaska et DiClemente et reprend la majorité des étapes telles que décrites par les auteurs.

Dans l'analyse des demandes des clients, les responsables projet qui les rencontrent, filtrent les demandes et les traduisent en deux grands types de contrat :

- Le « **contrat de moyens** » si l'objectif principal est de transférer des savoirs et des savoir-faire. Il s'agit alors de mettre en place une « formation classique ». Ces types de besoins tendent à disparaître aujourd'hui.
- Le « **contrat de résultats** » si l'intervention doit amener de réels changements dans les comportements des bénéficiaires de la formation. Il s'agit d'une « formation action » et/ou « d'accompagnement ». Dans ce cas, le processus pédagogique mis en œuvre vise à travailler sur les représentations à changer (rôle-mission- activité-posture) et/ou sur les nouveaux comportements à mettre en œuvre.

Dans le premier cas, la pédagogie est adaptée en fonction du public. Nous travaillons beaucoup avec les neurosciences et sommes tous certifiés sur la méthode type « Funny learning »¹.

Dans le second cas, trois étapes minimum sont indispensables pour susciter l'évolution des représentations et des comportements :

1. La prise de conscience de ce que le participant met en œuvre aujourd'hui dans sa pratique (prise en compte du vécu), les perceptions de son rôle, les conséquences de ses actions pour l'entreprise, pour son équipe, pour ses pairs ..., qui peut l'amener à revisiter sa mission, son vécu et à découvrir les attentes de l'entreprise (ex : changement d'organisation, évolution des missions, nouvelles règles....) sous un autre angle : celui du SENS des changements attendus. Ainsi, le participant donne un nouvel éclairage à sa pratique en référence au cadre attendu par l'entreprise.
2. Le positionnement par rapport à la « cible » et la mesure des écarts marquent d'abord les points forts, les points d'appui (socle du changement et de la valorisation- être OK avec soi pour accepter l'écart- soutenir et renforcer les compétences).

¹ Formation intégrant l'apport des neurosciences : jean LEFEBVRE et Brigitte BOUSSUAT

C'est à cette étape que chacun peut s'interroger sur ce qu'il peut perdre ou gagner dans le changement, ce qu'il veut (Vouloir), ce qu'il a à sa disposition (Pouvoir), ce qu'il a besoin d'apprendre (Savoir)

En fonction des réponses nous regardons les moyens disponibles pour avancer (mon pouvoir d'agir) :

3. La phase d'accompagnement dans l'exercice de nouvelles pratiques, par des expériences guidées..

Ces nouvelles acquisitions sont encouragées, valorisées, renforcées et permettent l'engagement de chacun dans l'avenir.

C'est sur ces derniers types de projet que j'interviens le plus souvent. Parfois pour sensibiliser sur un sujet, parfois pour accompagner des changements de pratiques.

Depuis une trentaine d'années j'accompagne donc des femmes et des hommes dans l'amélioration de leurs compétences relationnelles, dans la formalisation et dans la validation de leurs savoirs, dans le management des Ressources Humaines de leurs équipes, dans leur développement personnel... Cette expérience, riche d'apprentissages, m'a permis de construire une manière toute particulière d'animer les groupes, de sensibiliser sur des sujets difficiles, de créer du lien dans des environnements parfois hostiles ou avec des personnes difficiles à gérer.

Depuis une dizaine d'années, les entreprises changent, les organisations se durcissent et mes interventions en sont impactées.

Avec ces changements, de nouvelles questions se posent sur les limites de mon rôle d'accompagnateur et m'incite à plus me protéger pour être plus aidante : plus de distance, plus d'intelligence de la situation, un regard plus large, plus étoffé, plus riche... Regarder de plus haut et accepté que tout ne peut se résoudre dans le collectif, qu'il y a quelque chose à faire autrement et également ailleurs.

Les contenus de l'Arepta s'inscrivent tout naturellement dans cet univers du changement et m'ont permis d'affiner à la fois notre démarche et ma posture d'accompagnateur. J'ai été amenée à faire plus de « coaching » et à utiliser au mieux quelques unes des techniques de la première année : atténuer la souffrance physique, ouvrir le prisme de la réalité des différents professionnels que je rencontre, les aider à utiliser eux-mêmes l'auto hypnose pour trouver des ressources.

2. Psychologue :

Souhaitant développer une activité de psychologue libéral, je mets à profit les différentes formations réalisées : l'Analyse Transactionnelle (1984-1995)², la Programmation Neuro Linguistique (2010)³, la Process Communication et le Process Therapy Model (2007-2016)⁴.

² Plus de 760 heures de groupe didactique et de supervision

³ Initiation et 30 heures de formation aux techniques de base

⁴ 140 heures de formation au modèle de base, supervision et intégration de la formation qualifiante en 2016

Je choisis d'intégrer un groupe de pairs pour enrichir et confronter ma pratique. Je décide de m'installer chez moi en pensant développer une patientèle locale et utilise principalement l'Analyse Transactionnelle comme outil thérapeutique. Je suis supervisée par ailleurs par un coach PTSTA⁵.

En 2013, j'intègre le cabinet médical de Ligueil (une petite commune rurale en Indre et Loire). Je m'inscris naturellement dans le projet d'une Maison de Santé Pluridisciplinaire qui voit le jour en 2015. J'y exerce une journée par semaine et compte une patientèle réduite. Les patients que je reçois sont envoyés par les médecins de la maison de santé qui constatent un état dépressif latent, une souffrance physique qui dure sans cause médicale, un deuil plus ou moins pathologique et toute autre difficulté liée au parcours de vie. Nous travaillons en étroite collaboration dans le suivi des patients communs et avons créé un climat de confiance qui facilite le travail de soin.

La formation de l'Arepta « hypnose et thérapies brèves » arrive là encore au moment opportun et jouera un rôle majeur dans le développement de mon activité thérapeutique.

Je connaissais déjà l'hypnose Ericksonienne pour avoir participé à des conférences et visionné quelques vidéos de Milton Erickson dans sa pratique de l'hypnose... et quelque chose s'est mis en marche qui m'a permis de rencontrer l'Arepta pour y vivre plus qu'une formation.

Bien plus en effet, comme si ces 3 années m'ont permis de tracer un nouveau chemin, à la fois dans ma pratique de formateur, de thérapeute, et aussi dans mes pratiques de vie. A tel point qu'aujourd'hui, aussi étonnant que cela puisse paraître, je râle moins et je demande plus, je rame moins et j'accepte plus, je prends moins et je renvoie plus, je peste moins et je réclame plus, je pense moins et j'agis plus, j'envisage plus, j'explore plus, j'exprime plus...

Si c'était à recommencer, je ne changerais rien...

⁵ TSTA : Teaching Supervising Transactional Analyst

III. La première année : les techniques d'hypnose thérapeutique, OSER et REDECOUVRIR LA MAGIE DES MOTS

Cette première année, m'a permis de lever de nombreux freins, m'a redonné l'autorisation d'oser faire, et surtout m'a allégé la tête du poids du contrôle permanent qui m'empêchait de développer ma créativité. Je suis redevenue plus moi-même, celle qui peut faire confiance à son intuition, celle qui accompagne, qui arrête de se poser trop de questions avant d'agir et qui fait tout simplement.

La formation à l'Arepta sur l'hypnose thérapeutique élargit ma vision, donne du sens aux autres approches que j'utilise déjà et m'incite à expérimenter tout de suite avec certains patients. Elle prend toute sa place dans la suite du cursus de formation en PNL. Je découvre alors des techniques que j'utilise dans la vie de tous les jours : la dissociation simple et double, le recadrage en six points, les positions de perceptions. J'introduis également dans mes accompagnements thérapeutiques quelques unes de ces techniques lorsque la problématique s'y prête. Cette manière d'intervenir a généré chez moi un réel enthousiasme quant à l'efficacité des résultats. Au delà du côté un peu « magique » de ces techniques, je comprends qu'en expérimentant la « position basse » du thérapeute je permets à mes patients de développer une plus grande autonomie dans l'activation de leurs ressources.

Je suis impressionnée par la vie de Milton Erickson, figure emblématique du « guérisseur blessé », qui expérimente sur lui même certains phénomènes. Cette forme de résilience, de trouver les moyens de faire face à sa situation de handicap force le respect et incite à l'humilité. Je découvre ainsi la force de l'engagement et le plaisir du défi. Au cours de cette première année j'ai vécu d'autres expériences intéressantes dont la clé du succès repose sur des notes prises à la volée lors des journées de formation :

« Le passé ne sert qu'à puiser des ressources, des comportements qui vont aider à la solution »

Véritable révélateur à la fois dans ma pratique thérapeutique mais également dans mon activité de formation et d'accompagnement au changement.

Mon discours vis à vis des problèmes se transforme : je réfléchis, moi même, plus en terme de solutions que de problème et découvre que beaucoup de personnes autour de moi s'enferment dans les problèmes. Avec un peu d'humour j'introduis ces notions dans mes interventions : « le problème et les solutions coexistent, le monde du problème est forcément en lien avec le monde «sans problème... ». Je pousse même parfois jusqu'à dire : « si vous ne trouvez pas de solution peut être n'y a t il pas de problème » (je crois que les « Shadoks » disaient cela ?)

**« Installer quelqu'un dans la solution c'est lui permettre d'avoir une perception plus large » :
« Chercher l'exception »**

Comme une auto thérapie... je me suis appliqué à moi même ces deux clés majeures d'une pensée positive qui me fait échapper à l'enfermement. Cette nouvelle manière d'envisager un monde où les exceptions existent a ouvert mon regard et m'a libérée de beaucoup de contraintes professionnelles. Je suis allée plus sereine dans mes interventions, faisant plus confiance à ma capacité de trouver des moyens pour me sortir des difficultés. J'ai retrouvé aussi des connections avec le modèle de la PNL et des ancrages positifs que j'avais expérimentés quelques années auparavant.

« Reconnecter la tête avec le corps » : « distinguer la douleur de la souffrance : l'une physique et l'autre émotionnelle »

D'une personnalité plutôt rationnelle et contrôlante, le corps m'est apparu soudain comme un allié, comme un univers riche d'enseignements. Je pense que grâce à cette prise de conscience de l'intérieur, j'ai mieux accompagné certains patients dans leur souffrance.

J'apprends à reconnecter le corps, à formaliser et à utiliser quelques techniques qui orientent ma manière d'intervenir tant auprès des stagiaires qu'auprès de mes premiers patients.

Je découvre, dans les techniques d'opportunités, le plaisir des « truismes », parce que ces évidences *« Et alors que vous êtes installé dans ce fauteuil, vous allez entrer laisser votre corps se détendre dans un moment... »* ou *« vous êtes installé dans ce fauteuil »* ou *« vous allez entrer en transe dans un moment... »* vont permettre à la personne d'accepter d'autres suggestions. Ainsi le *« c'est tellement agréable de se sentir confortable.. »* ou *« de sentir qu'on peut se détendre... »* ou *« de repérer le temps qui passe.. »* ou *« comme c'est bien d'être bien... »* sont autant de moyens de créer la transe hypnotique.⁶

Je m'entraîne à la « valorisation », la « ratification », je complimente le patient dans ce qu'il amène, ce qu'il dit ou ce qu'il fait. Je ne fais rien d'autre que de l'accompagnement. Tout ce qui se passe peut être exploité.

Je constate très vite que le vocabulaire hypnotique doit être à la fois simple et riche et j'écris des phrases, je rédige parfois un texte... qui me permettent de me familiariser avec ce nouvel univers : *« Je me demande si vous aimez prendre plaisir à ... »*, *« ...si vous êtes étonné de découvrir... »*, *« ... si vous êtes curieux du fait que ... »*, *« si cela va vous rappeler... »*, *« ...si vous allez prendre plaisir à... »*, *« ...s'il vous est déjà arrivé de remarquer... »*, *« Et si vous souhaitez... »*, *« Et vous pouvez vous demander que... »*, *« et peut être que.. »*, *« ou pas... »*

⁶ C'est certainement dans cette première phase d'induction hypnotique que j'ai mesuré la différence avec les techniques PNL (sans vouloir, pour autant, remettre en cause leur efficacité).

L'hypnose m'incite à faire, même si les expériences ne sont pas toutes réussies. Je retiens d'abord que l'hypnose est un phénomène naturel.

Je valide, dans ma pratique, la nécessité d'investir la « **position basse** »⁷ (en tant que thérapeute ou formateur⁸) et que celle-ci évite de suggérer des attendus particuliers pour redonner le « pouvoir d'agir » nécessaire à la mise en œuvre de compétences. Cette position repose sur la conviction que la personne possède en elle les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'elle rencontre : il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles.

La transe hypnotique, qui me semblait mystérieuse et énigmatique, prend du sens et de la consistance. Cette technique thérapeutique m'apparaît, au gré des différents modules de formation, comme une manière de développer l'imaginaire du patient pour lui faire découvrir un univers que lui-même ignore. Cela me permet de lâcher prise sur le contenu du problème et de me concentrer sur la relation. Quelques expériences m'ont très vite prouvé la réalité de cette conclusion. Là encore j'expérimente, avec des patients d'abord la transe hypnotique sans forcément d'objectif précis.

D'abord avec une collègue, Christine, qui me dit avoir mal à la tête. Je lui propose une expérience. Elle vient dans mon bureau, je l'installe dans un fauteuil et je l'invite à fermer les yeux. Comme nous sommes déjà dans une relation de confiance, la descente est facilitée.

Je commence par une « Induction » : (chaque parole est prononcée sur l'expiration - j'introduis les fusibles en même temps) - 5 à 7 minutes

« Installe toi confortablement et laisse toi guider par ma voix...comme si chaque partie de ton corps se posaient là, simplement sur le fauteuil... détendue...Tes oreilles captent les sons qui viennent... en va et vient... comme des signes de la vie... ou simplement le silence... ce qui fait écho... comme des signes sonores... qui entrent, ou pas, qui sortent, ou pas... comme si ta partie auditive en éveil se mettait au commande ... ou simplement à ton service...tout en continuant ce chemin, au son de ma voix, ou chaque mot peut être transformé...pour prendre du sens, son sens, celui qui te parle,tu peux retenir de ma voix ce qui te semble utile...

Silence... (respiration calme de Christine- je vois ses yeux rouler en dessous ses paupières- ratification)

...chaque partie de ton corps peut être en éveil... ton bras droit peut sentir l'accouder, ou peut être ton bras gauche...peut être l'un plus lourd que l'autre, ou les deux identiques... des sensations particulières, des sensations qui sont les tiennes, comme tu les sens.... Peut-être ton dos sent le dossier derrière... en appui... et l'assise sous le poids de ton corps...comme enfoncé... ou peut être lourd... ou peut être tout autre chose que ton corps perçoit....tu peux garder les sensations qui te semblent bénéfiques... les sensations de tes mains, l'une sur

⁷ « La thérapie doit toujours être conçue pour s'adapter au patient, et non pour que le patient s'adapte à la thérapie ». dit Erikson

⁸ « Celui qui donne des formes, crée » « qui développe les facultés » ,« celui qui donne la forme ».

l'autre... la main droite posée sur la main gauche... l'une plus particulière de la particularité que tu sens... de la sensations que tu sens... utile et bénéfique pour toi...

Silence... (la respiration est calme...je ratifie)

... Si quelque chose se passe d'inhabituel, tu restes au contrôle de cet endroit... ton corps peut se sentir libre de ses mouvements au moment où il souhaite bouger ...Tu peux à tout moment intervenir dans l'expérience.. comme tu le souhaites...

...(respiration plus lente- yeux en mouvement de droite à gauche- ratification- déglutition)

(La suite dure 15 minutes)

... Et peut être qu'en même temps que tu es là, bien présente... dans cet espace...consciente de tes sensations, quel qu'elles soient... une autre partie de toi peut aller regarder, explorer la zone de ton cerveau qui est douloureuse... comme pour y voir ce qui se passe...

... je ne sais pas à quel moment tu vas commencer ce voyage...et ce que tu vas y faire... simplement laisser les choses se mettre en place simplement, à ton rythme... quand cette partie inconsciente sera en contact avec la zone d'inconfort, de douleur...tu peux me faire signe ou me le dire...

(elle me dit c'est là... et je vais tenter de travailler avec elle sur les submodalités- maintien dans la transe)

...et maintenant que ton esprit inconscient est en contact avec cette partie... quelle image vient (plutôt que qu'est-ce que tu vois qui ramène au cognitif)... de cette partie particulière...quelle forme... ou simplement la présence... comment est-elle, cette partie avec laquelle ta partie inconsciente est en contact...

(elle me la décrit comme une masse qui serre et écrase le crâne, qui appuie derrière la tête, qui est gris, une masse plutôt dense... comme de la pâte... je reformule... la laisse rentrer en contact et commence à lui faire préciser quelques submodalités visuelles et kinesthésiques, le poids, la température, la densité, l'uniformité, les contours... j'explore peu les submodalités auditives...)

Ensuite je l'accompagne, toujours en transe, vers le changement des submodalités en évitant les suggestions...

..et cette masse grise, de quel gris s'agit-il ? gris clair, gris foncé ou autre chose ? (j'explore avec elle l'ensemble des submodalités évoquées et l'interpelle sur sa satisfaction ?)

... et cette couleur te convient ? Elle m'a souvent dit non ... et qu'est-ce qui serait plus agréable ? (en fonction de ses réponses, j'accompagne par la ratification et « est-ce que cela change quelque chose quand ... »)

A la fin de l'expérience... je la réassocie ... par « et dès que tu sauras que tu peux laisser ton inconscient continuer le travail... que les bénéfiques peuvent s'accroître ... Que tes sens pourront reprendre contact avec la réalité extérieur... ici et maintenant... Silence... est-ce que tu pourras prendre une grande respiration et est-ce que tes yeux vont s'ouvrir ? »

...Au bout de 1 minute...elle ouvre les yeux...

Je l'observe... je lui demande comment elle va... « ça va... je me sens toute légère... ma tête est toute légère... et j'ai très soif...

Elle me remercie...

Je ne crois pas aux coïncidences mais c'est comme si, sur ces deux dernières années, les patients venaient m'aider à m'entraîner dans cette pratique nouvelle, pleine de mystère et étonnante dans ces résultats.

Une autre expérience sur cette première année qui m'a marqué par son résultat alors que je n'avais pas forcément de stratégie si ce n'est d'expérimenter une technique d'hypnose pour diminuer une souffrance (Les phrases énoncées sont le résultat d'un enregistrement de très mauvaise qualité et des notes que j'ai prises en entretien)

Bernadette M. a 75 ans, Elle est venue avec son mari, Jean, qui souffre d'une douleur à la jambe suite à une opération. Bernadette est très attentionnée à son égard. Je rencontre Jean quelques séances durant lesquelles nous évoquons l'opération et le suivi à l'hôpital. C'est finalement lorsque nous abordons le sujet de l'équipe soignante que sa colère s'exprime : personne ne s'est occupé de lui et n'a considéré sa douleur. La souffrance liée à cet événement a permis de travailler sur l'émotionnel. Il revient me voir 2 séances et sa douleur disparaît. A l'issue de la dernière séance, sa femme est présente et il me remercie. Sa femme est très contente qu'il ait retrouvé sa joie de vivre.

Il revient un mois plus tard avec elle. Il dit que maintenant qu'il va bien c'est elle qui va mal. Elle me parle de douleur dans la gorge, avec des difficultés pour respirer et que cela l'angoisse : elle voudrait de l'aide. Je la reçois sans son mari.

Dès les premières paroles, je sens une personne très inquiète et anxieuse. Je la questionne avec calme, car je la trouve plutôt agitée, sur ce qu'elle attend de moi. Elle me dit avoir une boule depuis quelque temps qui la gêne et elle ne sait pas pourquoi elle est là.

Je cherche à lui faire décrire la douleur, depuis quand elle est apparue (elle me dit qu'elle est là depuis que son mari est venu me voir...elle n'est pas sûre), et si elle est présente en ce moment (elle me dit que oui)

En la laissant s'exprimer sur la douleur, j'en profite pour me synchroniser sur les gestes qui accompagnent ses explications... comme elle, je fais des mouvements vers la gorge... puisque c'est comme cela qu'elle décrit la douleur...

Je lui demande ce qui la gêne le plus ? Je lui propose quelques exemples de sensations... brûlure...Depuis combien elle est présente, où elle se situe, ce qu'elle lui empêche de faire... je cherche à découvrir avec elle l'intension positive de cette douleur... ce qu'elle représente...La douleur, disait Alain VALLEE, « est une sensation réflexe qui aide à s'adapter. Dès qu'elle dure, la perception douloureuse de l'instant va attirer la trace mnésique de la

douleur passée, et va en augmenter la perception... souvenirs de la douleur passée, anticipation de la douleur future, réactions émotionnelles forment la souffrance ».

Je la laisse rentrer en contact cette douleur et je la vois poser sa main sur sa gorge... je lui demande si elle accepte que je pose ma main sur la sienne... Elle est d'accord.

En posant ma main sur la sienne, je sens sa respiration s'adoucir... puis je la questionne... Est-ce qu'il se passe quelque chose sous sa main... Elle me dit que c'est moins fort... ça pique encore... je ratifie... je laisse quelques secondes passer et je questionne à nouveau... elle me dit que c'est toujours présent... qu'elle n'arrive pas à atténuer la douleur... je laisse encore ma main sur la sienne et j'entends sa respiration s'accélérer... Je l'interroge sur ce qui se passe... (Je fais alors confiance à cette patiente pour qu'elle choisisse sa voie. Je repense aux consignes de Julien Betbèze lors de l'accompagnement en hypnose... « *Quelque soit ce que fait la patient, nous le suivons et ratifions..* »)...Elle me dit :

Bernadette M.: c'est dur ça me brûle dans la gorge...je voudrais que ça s'en aille...

Moi : Vous dites que c'est dur et brûlant, est-ce que la boule a une couleur, les contours sont rigides ou mous...et...

Bernadette M.: C'est très dur, l'intérieur et l'extérieur et c'est gris, un gris foncé.... Ça chauffe...

Moi : et en vous concentrant sur cette boule, est-ce que vous pouvez modifier quelque chose, faire bouger le boule, de droite à gauche, de haut en bas ? (je cherche à la faire agir sur les submodalités)

Bernadette M.: non ... je ne peux pas... Elle est coincé là (elle appui sa main sur sa gorge)

Moi : et si la boule est grise, est-ce que vous pouvez, d'une manière ou d'une autre, rendre le gris plus pale, plus léger ?

Bernadette M. : C'est plus clair, légèrement plus clair...

Moi : Et est-ce que cela change quelque chose lorsque la boule est plus claire ?

Bernadette M. : Ça enlève du poids...

Moi : Et est-ce que vous pouvez, avec le moyen que vous souhaitez, modifier encore plus ce gris clair...au point que... la boule devienne presque transparente, comme si vous pouviez voir à travers ?

Bernadette M. : Voir à travers ce n'est pas possible, mais c'est comme une boule de fumée légère..

Moi : et que ce passe-ti-il maintenant ?

Bernadette M. : c'est encore chaud... ça brûle...

Moi : (je décide de l'aider à la transformation) Est-ce que vous pourriez me dire si la faire sortir serait possible ? Et où est la sortie possible la plus proche pour évacuer la boule ?

Bernadette M.: La bouche...

Moi : ...et voyez-vous comment faire pour l'accompagner vers cette sortie ? (attentive à son comportement je la vois partir en transe toute seule- elle se met à souffler, de plus en plus fort, elle hâlette, ferme les yeux, pars dans une transe respiratoire, grimaçant par moment... Comme si elle était en train d'accoucher...Je suis en mode d'abord panique quelques instants et finalement je l'accompagne dans cette envolée qui dure au moins 5 minutes- je ne fais que ratifier, rassurer, encourager et suivre ses propres mouvements et soudain elle revient à elle- ouvre les yeux)

Moi : Vous pouvez regarder cette boule de fumée maintenant hors de vous s'éloigner et se disperser dans le ciel bien loin devant vous au point que vous ne pouvez plus rien distinguer...et ...

Bernadette M.: Elle est partie... cela fait drôle...

Moi : ...et vous pouvez maintenant réintégrer des morceaux de bonheur de votre choix à la place maintenant laissée vide... Pour continuer votre chemin et redécouvrir ... (elle ferme les yeux) ressentir ce que vous avez à ressentir d'agréable, penser ce que vous avez besoin de penser, regarder l'avenir avec quiétude, vous sentir en accord avec vous-même pour faire les bons choix, prendre les bonnes décisions...(elle ouvre de nouveau les yeux)

Bernadette M. : Elle est partie... c'est bien... cela fait du bien... je me sens libérée... merci

Moi : et maintenant comment vous sentez vous ? Est-ce que cela change quelque chose dans votre questionnement, votre façon d'envisager le futur proche ?

Bernadette M. : Je ne sais pas, mais ça va...J'ai très soif... J'ai la gorge sèche...

Moi : (Je la rassure, je la reconnecte avec le réel, je lui donne un verre d'eau, nous parlons d'autre chose...)

J'ai revu cette dame une fois pour voir avec elle si les choses se maintenaient. Elle n'est jamais revenue me voir par la suite.

Je ne sais pas vraiment ce qui a été déterminant dans cette expérience. La relation de confiance sans doute, l'envie de Bernadette M. de prendre en charge sa situation et de trouver elle même sa solution. Ma capacité, à ce moment précis, de lâcher prise et ne pas chercher à contrôler la situation mais plutôt d'accompagner cette personne dans la chemin qu'elle avait choisi, en toute bienveillance.

Je retiens de cette expérience aussi que la transe vécue par Bernadette a nécessité une attention permanente au point que j'étais aussi épuisée qu'elle.

IV. La seconde et la troisième années : les thérapies brèves – l'École de Palo Alto - L'ACCEPTATION DES MAUX COMME VOIE VERS LA GUERISON

1. En tant que formatrice et consultante

Dans mon activité de formation et de conseils les choses bougent. Je suis chahutée par les évolutions du marché de la formation professionnelle, les exigences de nos clients se font plus fortes, le climat est tendu, nos managers nous mettent la pression du résultat : transformer les postures des professionnels que nous accompagnons ou formons.

Nos conditions de travail se durcissent et, pour la première fois, l'épuisement professionnel est observable. Dans ces périodes de tumulte du marché et d'augmentation des exigences des clients, certains de mes collègues réorientent leur vie professionnelle, d'autres quittent l'entreprise, se recentrent sur leur vie personnelle voire diminuent leur activité. De mon côté, j'envisage de m'associer aux travaux de réflexion interne concernant le sujet des Risques Psychosociaux et participe à la construction des interventions relatives à l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. J'y retrouve là un axe de travail en accord avec mes valeurs et un sujet m'incitant à la recherche et au développement. Je complète mes formations passées, DEA en psychologie sociale et anthropologie (1997), mineure de psychologie clinique (2001), unités de valeurs au CNAM sur la « psychodynamique du travail » avec Christophe DEJOURS (1999), par un MASTER 2 de psychologie à l'UCO d'Angers (2008)

En interne, nous travaillons sur nos valeurs et notre stratégie pour mettre en place une politique de Qualité de Vie au Travail accompagnée de nouveaux slogans : « utilise ton pouvoir d'agir ! » ; « Si tu fais partie du problème tu fais partie de la solution ! » ; « la solution c'est toi ! ». Bien qu'en accord avec cette idée, je ne partage pas toujours la manière de faire de nos managers, plus culpabilisante que responsabilisante. Je cherche une manière d'approcher ce nouveau regard sur soi plus respectueuse de l'humain. Et, cette orientation nouvelle, je l'ai nourrie des interventions de l'Arepta qui m'ont apporté la profondeur de sens de l'approche solutionniste.

Les journées à l'Arepta sont de véritables ressources pour préparer mon changement professionnel. J'y découvre des sujets que je connaissais déjà mais qui retrouvent du sens et me confortent dans mes positions et mes choix.

La systémique de l'école de Palo Alto, que j'utilise déjà comme base théorique, au même titre que l'Analyse Transactionnelle, s'élargit et réveille encore plus ma sensibilité au langage utilisé par les professionnels que je rencontre. C'est ainsi que je revisite mon activité professionnelle et transforme ma manière d'approcher les contenus de mes formations, la manière d'aborder les situations évoquées par les participants. Je m'applique à parler des problèmes au *passé*, à utiliser le *futur* au profit du *conditionnel* pour envisager la recherche de solution. J'apprends aussi à donner du choix, de la liberté, en utilisant un langage positif ponctué de « *naturellement...* », « *évidemment* », « *c'est difficile* », ...

Je réutilise également les connaissances capitalisées en neurosciences pour les mettre au service de mon animation. Je troque mon costume de « sachant » (position haute) pour celui « d'ignorant » (position basse) en acceptant de limiter les contenus au profit de la relation et de l'expérimentation. Je reconnecte moi-même ma tête et mon corps. Je confirme, par l'approche éricksonnienne, l'importance du détour par l'exception.

Le stagiaire doit ressentir plutôt que connecter son cerveau. L'apprentissage du changement se fait par le corps et non par la tête. (Encore un merci à Julien Betbèze pour son insistance sur la « réassociation »)

Je prépare ainsi une animation pour les Etablissements Français du Sang sur le thème du « recrutement de nouveaux donneurs de plasma ».

Cette journée s'inscrit dans un dispositif plus large. Les participants ont bénéficié d'une journée de théorie en amont sur le sujet du don de plasma, l'éthique du don et la plasmaphérèse.

Cette formation est déployée sur un site Breton et sera déployée demain au niveau national. Elle concerne tous les professionnels en relation avec les donneurs (médecins- infirmiers-agents d'accueil et de collation- acteurs de la promotion du don)

Cette journée est décomposée en 3 parties : Capitaliser les connaissances, lever les freins et les craintes par rapport aux objectifs (ce sont de professionnels de la santé et ils ont du mal avec la promotion du don), s'entraîner à partir de situations spécifiques.

J'anime cette journée dans un esprit systémique, donnant une large place à l'expression de chacun et limitant les évaluations toutes faites des comportements bons ou mauvais. La manière d'animer, toujours dans une position basse, permet d'accueillir respectueusement les problèmes des professionnels qui sont dans la salle et facilite l'alliance avec le groupe. La première étape est collective et permet des échanges sur les freins, sur les craintes, sur les valeurs impactées par cette nouvelle demande (« recruter » est plus un terme commercial qu'un terme de santé qui trahit le sens même du métier). La seconde étape, toujours collective, est organisée pour inciter au recadrage de sens, pour trouver une intention positive à la démarche et en intégrer l'importance (« *Quelle intention positive pourrait avoir cette action ?* ») ou inciter au recadrage de contexte pour trouver des circonstances particulières où le comportement jugé négatif sera accepté, utile, valorisé (« *Quelle valeur ajoutée peut avoir cette action ?* », « *Qu'est-ce qu'elle peut rapporter de positif ?* »).

La dernière étape de partage des bonnes pratiques permet de déboucher sur des engagements individuels ou collectifs. Dans la majorité des retours, les participants ont apprécié la valorisation de leurs pratiques et le respect de leurs valeurs. Si tous n'ont pas transformé leurs comportements, la plupart ont élargi leur prisme de perception de la réalité et envisagé une contribution à ce projet global.

2. En tant que psychologue

Je retrouve, auprès des personnes que j'accompagne, la puissance du questionnement et la pertinence de la stratégie d'objectif. Je professionnalise l'ouverture des premières séances en mettant l'accent sur l'objectif :

Pour exemple avec Coralie A., qui est envoyée par son médecin suite à un burn out. Je l'invite à s'installer confortablement et nous démarrons notre entretien :

Moi : Pouvez-vous me dire ce qui vous amène ?

Coralie A. : je viens parce que je suis arrêtée depuis 15 jours suite à un Burn Out....c'est mon médecin qui m'a prescrit cet arrêt après avoir posé ce diagnostic.

Moi : Est-ce que vous êtes d'accord avec cela ?

Coralie A. : oui

Moi : qu'est-ce qui vous permet de savoir que c'est bien un Burn Out ?

Coralie A. : là cela va mieux, mais au début de l'arrêt, rien que de savoir qu'il fallait que je reprenne le travail c'était impossible. Je faisais de la tachycardie... je n'arrivais pas à respirer...Et ..euh...le corps voulait pas quoi ! et ...euh... j'ai un problème au pied depuis 6 mois et le podologue ne trouve rien de spécial. Je n'ai rien, il me dit que c'est émotionnel.

Je choisis d'explorer un peu plus la situation :

Coralie A. est formatrice depuis 2014, elle a occupé plusieurs postes dans l'entreprise en gestion RH paye. Elle a été « mise au placard » au retour de sa première grossesse. Elle intègre ensuite le service qualité, comme contrôleuse, métier dans lequel elle devient experte. Elle pointe des incohérences entre les objectifs fixés et les moyens pour y parvenir, une communication interne défailante et se heurte à sa hiérarchie, qu'elle considère incompetente. Elle exerce la mission de formateur, dans laquelle elle s'épanouit, acquière ses compétences « sur le tas », et organise les formations internes qui marchent bien. La dégradation de sa situation professionnelle est liée à des événements successifs initiés par sa hiérarchie et affectant l'organisation ou les résultats de son travail. Elle cite comme exemple le plus marquant (qui a produit son arrêt): lors d'un audit interne elle est amenée à préparer des dossiers chiffrés pour son manager. A l'occasion de la présentation, le manager n'utilise pas le bon support et elle se retrouve à devoir argumenter des chiffres qui sont faux. On lui reprochera de ne pas avoir su s'adapter. Elle montre beaucoup de colère à l'égard de cette responsable qu'elle traite d'incompétente notoire (« on est dirigé par des branquignoles ! »). Tout cela lui sera reproché lors de son entretien annuel.

Elle dit avoir déjà « Peter un câble » en juin l'année dernière suite à des discours « politiquement corrects » diffusés auprès des clients sur la qualité des formations dispensées en interne, la nécessité de bien organiser sa salle et l'accueil, de préparer en amont le sujet... elle explose et dit « haut et fort » que ce n'est pas du tout ce qui est vécu sur le terrain... que les managers feraient bien de venir voir un peu ce qui se passeEt , en août,

elle dit de nouveau « Peter un câble ». Son ancienne responsable monte en grade, et une nouvelle responsable arrive, qu'elle ne supporte pas pour son incompetence. Elle décide, de faire ce qui lui semble être prioritaire et clame tout haut qu'elle ne peut pas tout faire. Elle n'est finalement pas entendue...

Tout en racontant l'histoire elle s'énerve de plus en plus et devient irritable, dans le jugement de valeur.

J'explore aussi avec elle la perception qu'elle a de son niveau de responsabilité et je constate très vite qu'elle a du mal à comprendre et accepter. Elle décrit des contraintes excessives dans son travail, de la qualité « empêchée » et un manque de compréhension de sa hiérarchie, ...elle exprime néanmoins une volonté de retourner au travail à la fin de l'arrêt (dans 10 jours).

Je poursuis...

Moi : et qu'est-ce que vous avez fait pour résister ? (Recherche des tentatives de solutions)

Coralie A. : j'ai longtemps lutter, j'ai travaillé sur moi, mais là, ce n'était plus possible. J'avais l'impression de me dénaturer. Je perdais mon identité. Je ne veux plus être touchée par ce qui se passe.

Moi : Est-ce que cela peut être considéré comme votre objectif ; que cela vous touche moins ? (elle acquiesce)... et comment vous saurez que cela vous touche moins ? (Recherche de l'objectif)

Coralie A. : j'aurais pas cette...euh... (elle fait un bruit avec la bouche)

Moi : quels seraient les indicateurs que vous pourriez percevoir à ce moment là ?

Coralie A. : Un, j'aurais pas le cœur qui bat la chamade ? (je lui demande de reformuler en positif... votre cœur battra comme alors....?)- un cœur qui bat calmement ? ... mes cervicales seront détendues...souples...ma respiration sera fluide... et mes dents seront juste posées...

Moi : (je reformule) si je comprends bien vous aimeriez sentir tout cela à la place de tout ce que vous avez ressenti précédemment ?... et si vous ressentiez tout cela, le cœur qui bat calmement, les cervicales détendues... la respiration fluide... qu'est-ce qui serait différent alors ?

Coralie A. : je serais en accord avec moi même, en paix...

Moi : et est-ce qu'il y des moments ou vous êtes comme cela aujourd'hui ? (Recherche d'exception)

Coralie A. : dans mon jardin, avec les petits oiseaux qui chantent et que le soleil est là...je sais que je n'ai pas besoin de me tracasser... juste la détente

Moi : et quand vous êtes comme cela qu'est-ce qui se passe ?

Coralie A. : Je me sens tout léger...

Moi : (je reformule)... si vous arrivez à sentir toutes ses sensations positives... que vous êtes plus légère... (elle évoque d'ailleurs le fait qu'elle compense beaucoup avec la nourriture et qu'elle a du mal à perdre du poids) qui remarquera la différence ?

Coralie A. : mon mari et mes enfants...

Moi : et qu'est-ce que cela changera dans la relation avec vos enfants et votre mari

Coralie A. : ...je ne sais pas... ce sera plus fort...

Moi : et est-ce qu'il y a des situations professionnelles où vous vous sentez bien, détendue, légère...

Coralie A. : oui... quand je suis en symbiose avec les personnes que je forme, tout est fluide...je ne me préoccupe pas du temps..

Moi : et qu'est-ce que vous faites pour arriver à cela ?

Coralie A. : là, par contre, j'ai pas trop réfléchi à cela... A la base, c'est parce que je maîtrise le sujet, je maîtrise l'environnement et...je connais un peu mieux mes interlocuteurs...

Moi : vous dites donc, que lorsque vous maîtrisez tous ces facteurs, vous êtes dans l'état désiré ?

Coralie A. : oui, c'est cela

Moi : est-ce que cela vous ira que nous commençons par voir ensemble comment retrouver cet état pour vous permettre de retourner au travail ?

Coralie A. : oui cela me va

Nous clôturons le premier entretien et fixons un rendez-vous pour la semaine suivante.

Dans la séance suivante, Coralie A. paraît plus légère, plus souriante. Elle est prête à retourner au travail dans la semaine qui suit. Ensemble, nous explorons sa projection dans l'avenir par des questions comme : « *En imaginant lundi... qu'est-ce que vous voyez ? Pouvez-vous prendre simplement une inspiration... fermer les yeux et voir ce qui se passe...* ». Elle se voit protégée, faire face à sa responsable dans le calme.

Elle dit aussi avoir changé sans avoir vraiment fait quelque chose. Elle a fait le point sur deux éléments qu'elle a besoin de travailler : sa façon de parler et sa sensibilité. Elle dit se sentir plus responsable, plus rationnelle et plus objective par rapport à la situation qu'elle a vécue.

Quand je lui demande la plus petite chose qui pourrait la déstabiliser, elle me dit « *d'avoir l'impression de ne pas être entendue* ». Nous engageons un échange sur ce qu'elle pourrait mettre en place pour que cela n'arrive pas ...et elle rajoute qu'elle a décidé de ne plus s'exposer en faisant sa demande de changement de service (lettre qu'elle a déjà rédigée)

Je finis la séance en lui demandant si d'autres personnes ont remarqué son changement... elle est étonnée par la question et finalement cite son mari et sa fille. Son mari parce qu'il montre des comportements de rapprochement alors que jusqu'alors il évitait de venir vers elle de peur d'être rejeté. Sa fille qui lui a redemandé de venir se laver les dents avec elle le soir...

Elle décide de continuer un travail sur elle pour apprendre à mieux gérer ses émotions dans les relations professionnelles.

Ci-après, un autre extrait d'entretien sur la recherche d'exception.

Sylvie est venue pour traiter une colère contre sa soeur qui date depuis toujours mais qui s'est renforcée lorsque son père a fait un AVC. Ce dernier est handicapé à 60 %. Son frère vit encore à la maison et sa sœur vient parfois aider. Sylvie vit en couple et a un petit garçon de 3 ans. Elle va aider son frère dans la maison car ce dernier, âgé de 40 ans n'a pas trouvé d'autonomie sociale.

Elle me parle ensuite de sa sœur avec laquelle elle s'était énervée. Elle se montre ambivalente dans ses réactions, à la fois dans la satisfaction de lui avoir dit ce qu'elle souhaitait et, en même temps dans la crainte d'être rejetée.

En fait sa sœur reprend contact avec elle. Elle est contente d'avoir eu une bonne relation et dit avoir l'impression qu'elle n'est plus en colère contre elle. (quelques extraits)

Moi : ...et vous pensez avoir fait quelques chose pour qu'elle ne soit plus en colère contre vous ?

Sylvie : Je sais pas...je voulais lui montrer que j'étais en colère, elle l'a peut être mal pris dès la début amis si elle me recontacte je pense que je parlerai quand même.

Moi : J'ai l'impression, et corrigez-moi si je me trompe, que lorsque vous parlez de colère vous l'associez à quelque chose de « pas bien »

Sylvie : j'ai juste peur qu'il y ait une parole qui puisse me blesser, que cela recommence, je veux...que... je veux éviter que... j'ai peur que cela recommence...

Moi : Est-ce que cela peut vouloir dire que c'est déjà arrivé que cela recommence ? et si c'est la cas, y a t il des fois où cela n'a pas recommencé (recherche de l'exception)

Sylvie : ...hésite... cherche... ben , finalement le premier contact car elle ne s'est pas mise en colère, elle m'a juste dit « comment ça va... »

Moi : Et, là, qu'est-ce que vous avez fait pour que cela se passe bien ?

Sylvie ; au début j'ai juste dit « bonjour, ça va, bisous » et après... je lui montré que cela s'était un peu apaisé...je me sentais un peu bizarre..

Moi : Bizarre ?

Sylvie : bizarre, c'est que d'un côté j'étais contente et de l'autre... je voulais pas trop que cela s'éternise

Moi : si je comprends bien, dites moi si je me trompe, bizarre signifie que d'un côté vous répondez en montrant de la gentillesse et du contentement et de l'autre vous souhaitez réduire le temps de la conversation ? et est-ce que vous pensez que ce côté « bizarre a été déterminant dans le fait que cela se passe bien ?

Sylvie : je me dis que peut être j'aurais pu continuer la conversation, être plus curieuse de voir...

Moi : OK .. et en même temps, ce que vous avez fait à marché...

Sylvie : oui c'est vrai....

Moi : vous êtes à la fois contente et prudente... et c'est cela qui marche. C'est peut être pour vous une manière de vous protéger. Est-ce qu'il y a d'autres choses qui ont permis de faire que cela se passe bien ?

Sylvie : oui , c'est ça...

Moi : et vous pensez que cela qui a permis que cela se passe bien avec elle ?

Sylvie : Je pense oui...

La séance s'est poursuivie naturellement vers l'utilisation de cette stratégie pour qu'elle puisse reconduire ce mode de fonctionnement dans la relation.

Dans la troisième année je renforce ma stratégie. J'ai été très intéressée par l'approche de White.⁹ Que j'ai exploité avec une patiente dont l'accompagnement « patinait » un peu. Cette manière d'externaliser le problème lui a permis de porter un regard plus bienveillant sur elle-même alors qu'elle doutait sur sa capacité à changer ses comportements envers sa mère (« doyenne » du monde « paradoxe »).

Quelques thérapies, un peu au point mort, retrouvent une dynamique nouvelle et deux ou trois de mes patients terminent leur travail. Mes patients sont toujours là encore pour m'aider à avancer dans mon expérience.

Je propose de présenter le cas de Céline B. adressée par son médecin traitant qu'elle présentant un état dépressif. Céline B. a 48 ans et déclare avoir dans sa vie « des phases où cela va et d'autres pas ». Elle dit qu'aujourd'hui rien ne la satisfait, qu'elle angoisse pour un rien et dit en avoir marre d'être là. Elle ne comprend pas ce qui lui arrive car, dit-elle, elle a tout pour être heureuse aujourd'hui.

Elle a débord vécu avec Stéphane qu'elle a rencontré quand elle avait 18 ans. Ils ont ensemble un enfant, Jonathan (né en 1988) mais très vite elle s'aperçoit que Stéphane a besoin qu'on s'occupe de lui et ne le supporte pas. Ils décident de se séparer quand Jonathan à 4 ans et elle élève seule l'enfant. En 1997, elle rencontre Joël. Elle a un deuxième enfant, Hugo (né en 1998) et elle se marie avec Joël en 2002.

Elle dit que durant toute cette période cela allait, ils habitaient dans la région parisienne jusqu'en 2003 où elle est soignée pour déprime avec des antidépresseurs. Elle dit que la médication ne marche pas et que Joël est un soutien pour elle car c'est quelqu'un de stable.

3 ans après cette phase dépressive, ils déménagent à Ligueil (Indre et Loire), Hugo à 8 ans et depuis 2014 il y a des hauts et des bas sans qu'elle ne comprenne pourquoi.

⁹ WHITE Michael (2009), *Cartes des pratiques narratives*, SATAS

Aujourd'hui Jonathan est parti de la maison et « vit sa vie » dit-elle. Hugo, qui a aujourd'hui 18 ans, poursuit ses études à Tours et ne rentre que le week-end

La situation de Céline B. renvoie parfois à des scènes d'abandon ou de perte. Son comportement laisse supposer que des événements particuliers ont produit ces changements d'humeur : avant 2003 où elle fait sa dépression, elle dit aller bien et avant 2014, aussi. Je décide d'orienter le travail avec elle en commençant par l'exploration plus en profondeur de certains événements en veillant à créer une alliance forte avec elle.

Je diagnostique un état dépressif chronique et choisis comme stratégie, au cours des 5 premières séances, d'orienter vers une autre lecture du futur, de rechercher des exceptions dans le passé (Céline B. vit des périodes où cela va bien) ...

Séance 1 : Séance d'exploration – alliance thérapeutique

Je commence par définir avec elle ce qu'elle attend de notre rencontre. Elle souhaite que je lui redonne le goût de vivre et veut comprendre ce qui lui arrive. Comme elle ne comprend pas ce qui lui arrive, je lui propose d'explorer quelques événements de sa vie pour mieux saisir sa réalité et l'aider à voir plus clair.

Je profite de cette phase d'exploration pour expérimenter le contenu de « l'alliance thérapeutique » en veillant à utiliser le même vocabulaire qu'elle, en rentrant dans son monde et en adoptant, dans ma posture, une curiosité bienveillante la ramenant le plus possible à l'évaluation de l'intensité du problème (que je qualifie pour l'instant d'état dépressif) dans les éléments biographiques que Céline B. me donne.

J'ai parfois du mal à rester dans la posture basse car le problème envahit l'espace de la relation et je finis par reprendre une attitude compréhensive par des « cela a l'air d'être difficile en ce moment ...qu'est-ce que vous ressentez alors ?... qu'est-ce que vous vous dites sur vous-même ? »

Elle continue beaucoup sur la situation problème et je décide de voir avec elle comment cela se traduit concrètement dans la semaine. La technique de l'échelle me permettra peut être de trouver avec elle des moments d'exceptions.

Je commence avec les éléments qu'elle a déjà donnés : avant 2003 et avant 2014 cela va. Il y a donc une situation cyclique qui mérite d'être explorée.

Elle rajoute alors que ses parents se sont séparés quand elle avait 11 ans et que son père disparaît pendant deux ans. Un jour il la contacte...elle va le voir. Elle décide de partir de chez sa mère, qui le lui reproche et va vivre avec son père. Mais celui-ci vit avec quelqu'un avec qui cela ne colle pas et elle part en apprentissage pour fuir le foyer (elle a 14 ans). Elle travaille en charcuterie avec des patrons très sympathiques avec elle et avec lesquels elle a de bonnes relations. Elle reste chez eux jusqu'à ses 18 ans et c'est là qu'elle rencontre Stéphane son premier mari. Ils resteront ensemble jusqu'à ses 25 ans et elle devient maman à 21 ans.

Je profite de ces informations pour orienter vers les exceptions en lui demandant comme elle était à cette époque. Elle me dit que cela allait bien parce ce qu'elle est active, elle travaille, elle est positive sur la vie.

Je continue avec elle à rechercher d'autres exceptions pour savoir si d'autres expériences de sa vie illustrent ce bien être et je l'accompagne vers un événement d'exception, un moment où il y avait du bonheur où elle est dans l'état qu'elle aimerait retrouver aujourd'hui.

Je lui propose une séance d'hypnose dans la prochaine séance et en profite pour lui expliquer ce que c'est, en lui donnant l'exemple de la voiture que l'on conduit sur un trajet connu et que l'on est un peu ailleurs ou lorsque que quelqu'un vous parle et que vous partez loin dans vos pensées...elle acquiesce et nous convenons d'un autre rendez-vous.

Séance 2 : Hypnose thérapeutique- recherche d'exceptions

Dans cette séance, je commence par lui demander si, depuis la dernière fois, il y a des choses qui vont mieux, pire, ou pas de changement. Elle me dit que c'est pareil et j'en profite pour faire un balayage de la semaine concernant les « hauts et les bas ». Elle qualifie, le week-end de « haut », le lundi de « bas », le mardi de « haut », le mercredi et le jeudi de « bas », le vendredi de « haut ».

Je lui pose la question de ce qui fait que c'est « haut » et de ce qu'elle fait pour que cela soit haut. Elle a d'abord des difficultés à répondre à la question et finalement constate que lorsqu'elle est active, qu'elle fait quelque chose, un travail ou une activité pour les autres, elle est bien. Je continue à explorer avec elle ce qui fait qu'elle est bien et comment elle s'y prend pour être bien et elle finit par dire qu'en fait, même quand elle est bien elle cache son mal être pour ne pas faire souffrir ses proches. « Je suis toujours mal finalement, mais quand je travaille cela m'empêche de penser ». Je lui reformule ses propos en lui disant que finalement elle est toujours dans le « bas », ce qui change c'est que parfois elle le masque par des activités pour les autres, même si elle ne va pas mieux, elle préserve les personnes qu'elle aime.

Comme nous avons prévu une séance d'hypnose à la recherche de l'exception, je décide de remonter le temps et de repartir avant 2014 puisque c'est depuis cette année là qu'elle ne va plus bien.

Après une induction hypnotique classique, je lui propose de fermer les yeux si elle le souhaite... Elle ne souhaite pas et fixe un point au loin...de prendre conscience de tous les éléments présents ici et maintenant...avec des phrases comme : « *vous entendez ma voix et vous avez la possibilité d'entendre ce que vous voulez entendre* » (Permissions- fusibles)... « *Installez-vous dans la position qui vous semble confortable..* »...

Je vérifie la respiration et valorise : « *vous avez la possibilité de parler si vous le voulez, vous pouvez me signaler lorsque vous êtes arrivé là où vous allez...* »

Puis je l'accompagne dans la descente (la dissociation qui va permettre de retrouver la ressource) : « *Pendant que votre esprit conscient se charge de vivre pleinement la situation présente, ici et maintenant, une autre partie de vous même vous permet de retrouver d'autres souvenirs...* » ; « *...des souvenirs qui remontent avant 2014... un événement particulier dans lequel vous vous sentez bien... en confort... au niveau haut de votre forme...* » ; « *nous allons ensemble aller chercher, avec cette partie inconsciente tout ce qui peut vous ramener à une expérience dans laquelle vous êtes bien, en énergie...* »

Céline B. : Je vois une photo sur le buffet...c'est une photo de l'anniversaire de Joël, ses 40 ans... »

Je ratifie et l'invite à décrire d'abord la photo, les personnes présentes, où elle se trouve...

Céline B. : Joël est au centre, à sa droite il y a Jonathan, moi je suis à gauche et Hugo est à côté de moi.

Moi : Et vous pouvez rentrer dans cette photo plus profondément et allez plus loin dans le souvenir... Cette journée d'anniversaire de Joël elle se déroule où ? Vous souvenez-vous de l'endroit particulier... et peut être ce que vous avez fait ?

Céline B. : oui je me souviens très bien, nous avons été nous promener au bord de la rivière, « bras dessus-bras dessous », « on était heureux..., on s'était baladés après le déjeuner, c'était une journée où il faisait beau. Nous étions tous heureux »

Moi : et qui y avait il avec vous, que faisiez-vous ?

Céline B. : se met à pleurer (j'accompagne les émotions)... il y a ma belle-mère... pleurs...elle était là, et elle est partie, je n'ai pas été assez présente pour elle... Pleurs...

Je la laisse vivre l'émotion et rester en contact avec cette relation qui a l'air de lui donner de l'énergie...

Moi : et qu'est-ce qui se passe après... qu'est-ce que vous faites ?

Céline B. : on blague, on rit, elle était bien là, c'était quelqu'un de bien qui respire la joie de vivre.

Moi : et quand vous êtes là avec elle, que vous êtes dans cette relation... que voyez-vous de vous-même... Quelle image...

Céline B. : je suis bien, elle était bien à cette époque...

Je la fais revenir ici et maintenant... « *et pendant qu'une partie de vous est dans cette journée, accompagnée de vos proches, vous pouvez voir comment vous allez utiliser les ressources de cette expérience pour demain, comme chaque pas réalisés le long de cette rivière permet d'emmagasiner de l'énergie..* »

Elle revient rapidement dans le présent

Nous échangeons rapidement sur l'expérience et nous parlons de Madeleine, sa belle-mère, qui est partie il y 2 ans et demi (peut être un deuil pathologique). Elle dit ne pas avoir pu la voir avant qu'elle s'en aille, qu'elle n'a pas pu passer assez de temps avec elle. Elle dit que Madeleine a été une personne qui l'a beaucoup influencé dans la vie et avec laquelle, même la dernière année où elle était malade, elle partageait beaucoup. Elle était d'ailleurs la seule à prendre du temps avec elle.

Je recalculer ma stratégie pour orienter la séance suivante sur cette personne disparue, source d'énergie pour elle. Elle part tranquillement.

Je décide d'expérimenter l'approche de White. Je prépare un questionnaire à l'avance et décide de l'emmener lors de la consultation (nous venons de voir en formation le sujet du deuil et de la séparation)

J'avais déjà accompagné des personnes dans un deuil, pathologique ou non, et le contenu de ce module m'a permis d'aller plus loin sur ma pratique. J'avais déjà utilisé le questionnement sur la personne décédée, sur la relation avec elle mais je n'allais pas jusqu'au sens et n'explorais pas assez la réintégration de cette relation dans le futur.

Séance 3 : Ciblée sur le travail de deuil

En démarrage de séance je lui demande si y a des choses qui vont mieux. Elle me dit que non, qu'il y a toujours des hauts et des bas.

Je reviens sur l'événement que nous avons exploré la dernière fois et lui demande des précisions sur Madeleine.

Elle la décrit comme une personne très proche qui a toujours su se débrouiller dans la vie. Qui a toujours su prendre la vie du bon côté et qu'elle admirait sa capacité à se lever chaque matin en prenant les choses comme elles viennent.

Je lui propose de faire l'exercice en lui expliquant peu le contenu, simplement en validant avec elle qu'elle souhaite bien parler de Madeleine.

Comme je viens de découvrir les questions permettant d'accompagner un deuil pathologique, je note l'ensemble des questions et cherche à rester le plus naturel possible.

Dans le principe, je connais bien la courbe du seuil de Kubler Ross et j'accompagne déjà des personnes ce processus. Je dis souvent que ces différentes étapes sont nécessaires, normales et naturelles. Dans ce complément d'information apporté, je découvre une autre dimension : le deuil c'est se reconnecter avec la relation. Je pensais que, par ce moyen, Céline B., pourrait retrouver une énergie vitale. En effet, la manière dont elle avait parlé de Madeleine m'incite à penser qu'avec sa disparition, Céline B. ne s'autorise plus au bonheur. Je poursuis cette piste.

Moi : Est-ce que vous pouvez me présenter plus Madeleine ? Qui était elle ?...Que faisait-elle ?

Céline B. : Euh...c'était une personne très renfermée... secrète... elle était discrète... (silence)

Moi : Elle était réservée c'est cela ?

Céline B. : oui, elle ne parlait pas beaucoup... elle avait toujours peur de gêner...(silence)... elle a eu 12 enfants, c'était une femme de la campagne... elle a passé sa vie à élever ses enfants...Elle se contentait de peu... (elle lève les yeux au ciel comme pour chercher des images)... elle prenait la vie comme elle venait...

Moi : et qu'est-ce qu'elle aimait, Madeleine ?

Céline B. : ...je ne sais pas trop... elle s'occupait des autres... elle s'adaptait à la vie... (elle baisse les yeux)... je ne sais pas ce qu'elle aimait... on avait toujours l'impression que les choses allaient bien... que cela lui allait...

Moi : si je comprends bien, elle voyait la vie du bon côté ?

Céline B. : oui... c'était aussi une femme qui faisait le pitre avec nous... Elle aimait qu'on sorte... n'importe où, du moment qu'on allait ailleurs, qu'on faisait quelque chose ensemble...(Elle pleure)... Elle était toujours prête ...

Moi : et est-ce qu'il y a un souvenir qu'elle aimerait que vous racontiez à son sujet ?

Céline B. : ... je ne sais pas (réfléchis)... je sais pas si cela ira... (je rassure)... une fois, elle a mis un chapeau et elle a pris un cigare... elle fumait pas pourtant... elle s'est mise à imiter un voisin... elle est restée comme cela...elle nous a fait rire (elle sourit timidement)

Moi : Et qu'est-ce qu'elle vous a appris sur la vie, Madeleine ?

Céline B. : .. peut être d'être heureux quoi qu'il arrive De prendre la vie du bon côté ...parce qu'elle avait une vie un peu banale et elle s'en contentait... elle prenait chaque jour comme il venait sans jamais râler ou se lamenter...j'aimais bien sa façon de prendre les choses...

Moi : Comment Madeleine a-t-elle contribué à votre vie ? Qu'est-ce qu'elle vous a apporté ou dit d'important ?

Céline B. : Elle me boostait, elle m'encourageait quand je n'allais pas bien. Elle était une protection et... (Elle lève de nouveau les yeux au ciel)

Moi : et...

Céline B. : elle me permettait d'accueillir les choses... même les plus difficiles....

Moi : et y a t-il des moments où vous vous rappelez ce qu'elle disait ?

Céline B. : Peut être aujourd'hui... oui... peut être... j'aimerais bien...

Moi : et si elle nous voyait en ce moment et qu'elle entendait cette conversation, qu'est-ce qu'elle ferait ?

Céline B. : elle me secouerait, me donnerait de l'énergie...

Moi : et comment verriez-vous qu'elle vous donne cette énergie dont vous avez besoin ?

Céline B. : je me redresserais (elle se repositionne dans le siège), je dirais « stop », .. je sais pas trop quoi d'autre...

Moi : Et s'il y avait tout cela, quelle différence cela ferait-il dans le présent ?

Céline B. : se serait bien, mais je ne sais pas si je vais y arriver ...

Moi : (je me dis que j'ai peut être été un peu trop vite)... qu'est-ce qu'elle dirait de cela Madeleine ?

Céline B. : je ne sais pas... elle m'aiderait à affronter mes peurs... elle me donnerait des nouveaux repères...

Moi : et qu'est-ce que cela vous donne comme nouvelles possibilités quand elle vous donne un point de repère ?

Céline B. : Je suis plus moi-même... je me sens plus en vie...

Moi : et tout cela nous amène où ?

Céline B. : .. je ne sais pas ...

Je poursuis encore avec elle quelques instants et programme un autre rendez-vous dans lequel je souhaite faire le point sur ce qui s'est passé après la séance... j'ai observé une autre façon de répondre aux questions et surtout une ouverture sur l'avenir différente.

Je ne suis pas certaine du résultat. Céline B. m'appelle la veille de son rendez-vous pour me dire qu'elle est malade et qu'elle reprendra contact... elle m'envoie un SMS pour prendre un nouveau rendez-vous. Celui-ci se fera dans un mois.

Je poursuivrai le travail sur le deuil.

J'accompagne également Glady G. dont le mari vient de décéder. Elle l'accompagnait depuis 15 ans suite à un AVC. Ce décès est vécu douloureusement parce que depuis 15 ans elle avait tout fait pour que son mari garde sa dignité. J'ai pu travailler avec elle sur la relation à son mari. J'ai

utilisé toutes les questions que nous avons vues en formation. Et dès la seconde séance, Gladys G. avait changé son regard sur la situation. Elle a beaucoup pleuré, a pu me parler de la relation avec son mari avec une tendresse et un respect qu'elle a gardé en elle. La troisième séance, j'ai découvert une femme rajeunie, qui s'était remise dans la vie, a refait de la peinture, qu'elle avait abandonné depuis 10 ans. Elle a décidé de garder en elle la mémoire de la relation avec son mari lorsqu'il était bien portant.

Nous avons encore fait 2 séances pour parler du futur.

V. Conclusion

Ce retour d'expérience pourra me servir de point de départ dans ce chemin de la transformation. L'écriture, comme prolongement de l'esprit et du corps, m'a fait le plus grand bien. J'y ai laissé mes doutes et mes réussites, je boucle ainsi un chapitre de mon histoire.

Ces trois années de formation m'ont redonné l'énergie d'oser et autoriser à faire avec intuition. Je ne suis qu'aux balbutiements de la pratique thérapies brèves et j'ai décidé de terminer en douceur mon activité de formation et de conseil pour me consacrer plus à mon activité thérapeutique.

Cette aventure m'a fait redécouvrir le plaisir d'apprendre et d'entreprendre. Je remercie tous ceux qui y ont contribué.

VI. BIBLIOGRAPHIE

AICH Patrick (2013), *Guide des protocoles : hypnose- PNL*, Editions du centre conseil

BOSSUAT Brigitte, LEFEBVRE Jean (2015), *Former avec le funny learning : quand les neurosciences réinventent vos formations*, DUNOD

CAYROL Alain et DE SAINT PAUL Josiane (2010), *derrière la magie*, Interéditions

CORYDON HAMMOND Ph.D. (Sous la direction de), (2004), *Métaphores et suggestions hypnotiques*, SATAS

NARDONNE Giorgio, PORTELLI Claudette (2012), *La connaissance par le changement*, SATAS

KAHLER Taibi (2010), *Le grand livre de la Process Thérapie*, EYROLLES

WHITE Michael (2009), *Cartes des pratiques narratives*, SATAS