

MEMOIRE DE FIN DE TROISIEME ANNEE

ARePTA

Hypnose et Thérapies Brèves

11 juin 2016

Dr Véronique Marché

85 rue de Paris

92190 Meudon

veroniquemarche@yahoo.fr

Sommaire

Remerciements	p.1
Avant-propos	p.2
Introduction	p.3
Au cours de la formation	p.5
Cas cliniques	p.7
Conclusion	p.11

« Avance sur ta route, car elle n'existe que par ta marche. »
Saint Augustin (354-430)

Merci aux enseignants de l'ARePTA de ces trois dernières années (2013/2014, 2014/2015, 2015/2016) et en particulier aux Dr Julien Betbèze, Dr Liliana Fodorean, Pierre Jeanne-Julien, Dr Wilfrid Martineau, Dr Alain Vallée, Dr Julien Vallée, Dr Jihad Zeidan, et aux invités Dr Stéfano Colombo, Dr Dominique Méglé.

Merci pour le témoignage essentiel de leur engagement dans leur vie professionnelle, le désir vivace de partager leurs connaissances, la foi en nous de continuer l'œuvre de Milton Erickson quelques soient nos origines et horizons, dans l'espérance et l'absence de doute.

Merci à eux pour les longues enjambées qu'ils m'auront aidée à faire sur mon chemin de vie pendant ces trois dernières années.

2 mai 2016 : chez mes parents, deux phrases dans leur almanach de cuisine:

*« Personne n'exige de moi que je réussisse,
mais seulement que je franchisse un pas en direction de la lumière. »*

Christiane Singer (1943-2007)

« Avant de faire le tour du monde, si nous faisons le tour de nous-mêmes ? »

Denis Diderot (1713-1784)

2 mai 1971 : j'arrivais ; le poids d'un « rôti » comme je l'ai entendu si souvent, sans pleurer et plutôt bleue. « Liquide amniotique teinté » trouve-t-on dans mon carnet de santé à l'encre nuit noire du stylo plume du médecin présent pour me recueillir dans mes premières secondes de vie.

Depuis, des pas vers la lumière, j'en ai faits. Des pas dans la nuit aussi... Des pas pour parcourir le tour de moi-même aussi, et des pas errants et perdus aussi... Et parfois les pleurs restés en moi au jour de ma naissance se sont écoulés, et des pleurs de rire aussi... et peut-être ne sont-ils pas épuisés...

Introduction :

Une partie de mes « fonctions » :

Le « rôle » a grandi (!) et je suis devenue maman de deux enfants, Yolaine et William, en 2004 puis 2006. Séparée puis divorcée de leur papa. Depuis le 7 mars 2016, j'exerce comme médecin chef de l'Unité de Soins Palliatifs à l'Hôpital Cognacq-Jay à Paris XV (36 lits).

Naissance de la « fonction médecin »:

La place professionnelle que j'occupe actuellement n'était pas forcément dans mes objectifs professionnels de prime abord. Etudiante en médecine qui s'est posée cent fois la question de continuer ou pas - je voulais être chef d'orchestre...-, mon parcours professionnel est atypique : j'ai changé de nombreuses fois de postes – certains des confrères lors d'entretiens d'embauche ont diagnostiqué : « instabilité » ou « éternelle insatisfaite ». Voici quelques pas de mon parcours sur le tour de « moi-même-médecin » : médecin généraliste, essentiellement en province, médecin coordonnateur de réseaux (trois) de cancérologie et de soins palliatifs, médecin en HAD, médecin d'Equipe Mobile de Soins de Support.

Un chasseur de tête est venu me chercher il y a moins d'un an alors que je perfectionnais une ritournelle dont je commençais à me lasser, à René Huguenin, centre de cancérologie dépendant de Curie Paris, situé à Saint Cloud, dans les Hauts de Seine. « Suis-je vraiment faite pour ce poste ? Pourquoi changer ? Encore des responsabilités ? De nouveau quitter ma zone de confort ?... » Les questions habituelles sont venues occuper une partie de mon esprit, troublé par le fait que dans le vivier de médecins d'Ile de France pouvant répondre aux exigences du poste, je pouvais prétendre faire partie de ceux-là...

Genèse de « l'arrivée à l'ArePTA » :

Dès le début de mes responsabilités professionnelles, j'ai ressenti le besoin de me nourrir pour continuer à me perfectionner, si ce n'est le cas, acquérir des partitions-outils. Elles peuvent m'aider dans mon expertise médicale (perfectionnement en douleur, en soins palliatifs, en addictologie) et ma réflexion et mon attitude dans la relation patients-médecins (Ethique médicale et pratique). Ce fut le sujet de ma thèse de médecine. Bien sûr, je me suis inscrite à des DU, des DIU, en Ile de France mais aussi en province, et dans le tour de moi-même. De plus, j'ai exploré d'autres partitions qui me sont chères: celles de l'olfactothérapie et du rire.

C'est la découverte du rôle de clown d'accompagnement (pas du clown de spectacle) avec Sandra Meunier, Nez-Etoile, en 2012 et 2013, à Paris, qui fait démarrer un processus de changement, un changement du corps qui se propage à l'intérieur. Les exercices s'enchaînent, obligeant mon corps à un autre rythme, plus à son écoute, à son allure propre, à son respect. De la dépendance dans laquelle je l'avais placé, répondant à mes moindres volontés, sans possibilité d'autonomie, le voilà libéré du carcan, de la cuirasse de l'adulte. Il se remet en lien avec l'enfant intérieur. Et c'est bon.

Le corps a bougé, l'esprit qui s'y trouve recherche une autre mélodie que celle jouée jusqu'à maintenant. Un soir dans les jours qui suivent cette expérience, je discute avec Guillaume Belouriez,

médecin à la Maison Médicale Jeanne Garnier (centre de soins palliatifs, Paris XV), où je reprends des gardes depuis 2011. Son message est clair et sans détour : « Fais l'AREPTA à Nantes. »

Changement de poste. Problèmes financiers. C'est finalement en 2013 que je débute la formation. Nous partons à l'aventure avec Pascale. Deux pour faire les trajets et se motiver quand parfois le quotidien nous retient à Paris. Un sacré soutien. Et puis deux à vivre des péripéties, c'est plus rassurant. Des anecdotes de ces trajets que nous avons faits, je peux partager ce tout premier orage de 2013, subi aux premiers kilomètres de l'autoroute, qui nous a obligés à ralentir à 10 km/h pendant une quinzaine de minutes à la merci de la violence de la pluie qui tombait associée aux rafales de vent qui nous déséquilibraient. Cette autre arrivée à minuit au centre des footeux de Saint Sébastien fatiguées, chargées de nos bagages, pressées de nous allonger, pour trouver la porte close de la chambre réservée – et nous avons tellement ri ! Et cette fois encore où un court-circuit dans l'allumage des phares nous fait rouler dans la nuit avec pour seul lampadaire la lune ronde et blanche pendant vingt kilomètres jusqu'à la station d'autoroute suivante...

Etre là, ici et maintenant, c'est bon !

Au cours de la formation :

Le corps a bougé, et l'esprit ? Mon chemin de « réconciliation » avec moi-même passe par tous les enseignements que j'absorbe.

Dès le début, je le sais : « Je suis au bon endroit ». Je peux être moi-même. Je peux m'écouter. Je n'ai pas à me combattre. Je peux accepter ce que je ressens, tout ce qu'on me « reproche d'être » depuis 40 ans : d'être hypersensible, d'être trop entière, trop intègre, trop perfectionniste, de faire peur, de faire rire, de ne pas savoir ceci ou cela...

Se mélangent au cours des sessions des réflexions et des émotions diverses comme par exemple : des pleurs de tristesse qui naissent parfois, de me dire, que si le papa des enfants et moi-même avions bénéficié de cet accompagnement, de cette expertise... Quel chemin tout autre nous aurions construit... Quelles souffrances nous aurions évitées...

Des soupirs de regrets de ne pas avoir eu le courage de dire, de vivre avec un patient ce que j'avais au fond de moi, à donner, à offrir sous forme de métaphore, de possibilité de respirer ...

Les points fondamentaux apportés par la formation

Le premier changement est arrivé dès le début : m'écouter. Ecouter ma propre musique.

Depuis le début de ma vie j'écoute la musique des autres et je joue des partitions écrites par autrui : les parents, les instituteurs, les professeurs, les enseignants, les patients, mes collègues, l'ARS et le code de santé publique...

Qui m'écoute ? Si ce n'est moi, qui le fera ?

Débute alors l'écoute de ma propre musique.

En fait, le terme employé lors de la formation est « observer ». Cela me convient. Un costume – de chef d'orchestre. Diriger en suivant la partition de celui qui l'a écrite et écouter la mélodie. Observer moi, l'autre, la relation entre l'autre et moi.

Le sujet de ma thèse revient : je décortiquais à partir de cinq philosophes des points de repères essentiels pour la relation soignants-soignés : Thomas d'Aquin, Locke, Rousseau, Ricoeur, Lévinas... Je découvre que c'est Erickson qu'il manquait. Refaire ma thèse : « Repères Ericksoniens indispensables à la pratique de la relation soignants-soignés. » La base d'un enseignement pour tous les étudiants qui s'engagent dans un processus de formation pour des métiers en lien fort à l'autre. Mais pourquoi pas, à tous les citoyens de notre pays ?

« Ma voix t'accompagnera », les enseignants par le témoignage de leur pratique, me donnent soudain la liberté de m'écouter et ainsi la permission de créer à ma mesure, à ma convenance, une relation à l'autre tout autre que celle que je m'efforçais de suivre depuis le début de mes études.

J'accepte la diversité, et ainsi, la curiosité vive d'inventer ou d'aller chercher dans ma boîte à outils ce qui fonctionnera le mieux dans telle ou telle situation. Je retrouve le clown qui restait parfois bloqué dans son costume sans pouvoir improviser. Je deviens imaginative, créative et le quotidien se trouve enrichi.

J'introduis de la poésie, de la photo, des dessins, des tableaux... du Beau dans mon monde professionnel où je rencontre cancer, douleur, séparation, deuil, angoisse de mort...
J'accepte la possibilité de dire non et j'arrive de mieux en mieux à dire non.
J'accepte la possibilité de me taire.

Les premiers à découvrir ce changement qui s'était amorcé avec le clown, ceux sont mes enfants.

Je suis en déchiffrage d'une nouvelle partition. Certains jours toutes les notes sont fausses. Ceux sont des notes malgré tout. Et la mélodie est inaudible ou atonale. Je rencontre des points d'orgue qui s'éternisent. Des répétitions de sons identiques qui n'aboutissent pas à l'accord parfait final. Il y a aussi des moments d'accords parfaits. De rythmes joyeux. De mélodies qui élèvent l'âme. Des airs qui accompagnent le quotidien simplement.
J'aime cette partition qui m'appartient.

Un moment clef :

La participation au congrès international à Paris en août 2014.

La chance de pouvoir écouter Rosanna Erickson.

Le plaisir de faire un atelier en tant que traductrice sur la prescription de films/de séquences de films en thérapie brève.

Cas cliniques :

Du fait de mes changements de postes au cours des trois années auxquelles j'ai participé à la formation 2013-2016, de mes fonctions différentes, et surtout de mon absence de pratique de suivi de patients en consultation à moyen ou long court, je n'ai pas réellement de « séances » à décrire. C'est ma manière d'être dans la relation médecin-soignant qui a été colorée par la formation et qui s'exprime à chaque situation que je rencontre professionnellement.

Trois postes différents :

Mai 2013 - Septembre 2014 : Médecin coordonnateur à l'HAD de l'AP-HP. Je vois quelques patients au domicile, mais pour une expertise ponctuelle. Je n'ai pas de suivi de patients. Avec mes collègues médecins, infirmières, aides-soignants, secrétaires... Je ne pratique pas d'hypnose. Je me contente d'observer. Ma sœur, quelques amis sont les premiers à bien vouloir tenter l'expérience d'une séance.

Octobre 2014 - Février 2016 : Médecin en soins de support à René Huguenin. J'ai une année de formation derrière moi. Je me sens un peu plus sûre de moi. Je vois régulièrement des patients hospitalisés, tous les jours pendant parfois plusieurs semaines. J'ai des consultations douleur, des journées d'hôpitaux de jour de soins de support.

Je sème et parsème mon quotidien d'hypnose. Je me fais « semeuse de métaphores ». Je prends conscience par la métaphore des bambous que même si la plante ne pousse pas de suite, même si je n'en suis pas le témoin, elle poussera un jour ou l'autre. Je suis pleine d'espérance en l'autre, en l'Homme.

Je pourrais décrire mille saynètes.

La métaphore des bambous

Il existe en Chine, une variété de bambou tout à fait particulière.

Un bambou qui réclame de la patience.

En effet, lorsqu'on le plante, pendant 7 ans il ne se passe rien, pas une pousse ne sort du sol, RIEN.

Ce n'est qu'après 7 ans d'attente, que la première pousse montre le bout de son nez et sort de terre.

Mars 2016 : Médecin chef de service. La partition est épaisse et je n'en suis qu'aux toutes premières mesures. Certaines pages sont déchirées et abimées, à ré-écrire.

Je n'arrive pas à l'alliance pour l'instant. Et je ne peux pas dire cette fois-ci d'aller consulter un autre médecin !

Le rôle de chef de service au sein du service est questionné par les équipes.

Je puise dans toutes mes ressources pour être là où l'on m'attend. J'interpelle les personnes aidantes-ressources que j'ai identifiées, j'essaie d'être moi-même tout en étant flexible par rapport aux attentes.

J'ai des envies de projets que, je le sens bien, je ne peux exprimer maintenant. Pourtant, peut-être seraient-ils fédérateurs d'une certaine cohésion. Ce n'est pas le moment.

Ecrire ces quelques lignes en lien avec l'enseignement de ces trois années à l'ARePTA me permet de me poser, de me recentrer sur moi et non sur ce que les autres attendent de moi. Cela tombe bien. Encore une fois.

Saynètes personnelles :

Le geste sécore :

J'ai rapidement fait une formation sur la qualité d'écoute dans la relation d'aide lorsque j'ai commencé à travailler en soins palliatifs. Cette formation commençait avec l'intervention d'une sophrologue qui nous faisait prendre conscience et écouter notre respiration et comprendre d'où elle partait : « le chi ». De cette respiration consciente et maîtrisée pouvait s'épanouir la concentration et ainsi la possibilité de rentrer dans une nouvelle chambre/d'entamer une nouvelle consultation libre et allégée de la rencontre précédemment vécue. Bien sûr, cela m'a aidé et m'aidera. Lors des tous premiers exercices à l'ARePTA, nous avons fait l'exercice d'encrage du vécu de la situation ressource dans un geste ; celui-ci m'a accompagné dès mon retour à Paris et m'accompagne au quotidien. Je propose régulièrement aux patients ou à leur entourage, dans le peu de temps qu'il m'est donné au quotidien avec chacun, de trouver le leur, au cours de courte séance d'hypnose, annoncée comme telle ou pas en fonction des circonstances.

Anecdote: En quittant René Huguenin, l'infirmière avec qui je travaillais en binôme depuis 18 mois, m'a offert la représentation de ce geste par un tableau qui est dans mon nouveau bureau. Ni trop en évidence, ni trop caché, il est sous le regard de celui qui observe ou pas le bureau. La graine est semée ou pas en fonction de la capacité d'observation de l'autre...

Ma présentation :

Je me présente comme Dr Marché « aux fleurs » et je sors de ma poche, lorsque je dis cela, un stylo-fleur. Surprise, étonnement, interrogation. Je vois le visage de l'autre passer par bien des émotions. Je stoppe aussi ainsi les « Marché comme Georges »- « C'est un scandale ! », les « avec le Dr Marché ça ne peut que marcher », « Marché comme Marché noir » -pas très positive comme image-, les « Super Marché » ...

Le patient est soit au marché soit dans les fleurs...

L'entretien peut alors commencer !

Anecdote : J'avais, de plus, sur le bureau de la consultation douleur une boîte à mouchoirs toute décorée de pâquerettes, cadeau d'une patiente... Incongrue sur un bureau de médecin, mais permettant de parsemer l'entretien lorsque les larmes coulaient de « Prenez une pâquerette » plutôt que prenez un mouchoir, « Les fleurs poussent dans ce bureau car elles sont régulièrement arrosées ». Et puis d'autres métaphores sont venues : « Ne gardez pas le trop plein de larmes : la (belle) fleur trop arrosée qui est en vous risque de moisir, trop mouillée », « Après la pluie, la terre prend vie »...

Les femmes, essentiellement, que je voyais étaient atteintes d'un cancer du sein de plus ou moins sombre pronostic. Le fait de pouvoir laisser les larmes coulées, sans qu'elles se sentent jugées ni mal à l'aise, parce que moi non plus je ne l'étais pas, faisait partie de la consultation et permettait une alliance forte. Le temps des larmes n'a jamais empiété sur le temps plus médical de la description de

la douleur, de la mise en route d'un traitement morphinique ou antidépresseur, de l'adaptation d'un traitement...

Anecdote : Certaines patientes rappelaient le secrétariat pour prendre rendez-vous avec le Dr Fleur !

Une des premières expériences professionnelles :

J'étais de garde à la Maison Médicale Jeanne Garnier en soins palliatifs lorsque j'ai été appelée auprès d'une jeune patiente de 42 ans, très douloureuse. Infirmière dans un des grands services d'urgence parisien, très grande sportive de surcroît (ayant couru plusieurs marathons), on lui avait diagnostiqué un mélanome très agressif du mollet d'emblée métastasé au niveau hépatique. Très vite, la situation clinique est devenue palliative sans possibilité de poursuivre un traitement spécifique ; la patiente était hospitalisée depuis peu à Jeanne Garnier, le maintien au domicile devenant très compliqué par sa perte d'autonomie, une symptomatologie douloureuse difficile à contrôler, la présence de deux jeunes enfants à la maison.

La patiente a reçu une interdose de plusieurs milligrammes de morphine lorsque je la rencontre pour des douleurs hépatiques fulgurantes, intenses, qui lui coupent la parole et la font grimacer. Je la trouve très belle malgré sa grande maigreur et la présence d'une ascite qui lui fait un abdomen indécemment. Du fait de son âge, de sa profession, je me sens prête à lui proposer « une nouvelle technique que je suis en train d'apprendre : l'hypnose » afin de l'accompagner en attendant que l'interdose agisse, et bien décidée à refaire une interdose rapidement en cas d'échec de la séance.

Elle accepte volontiers. Et ferme les yeux spontanément.

Je m'assois à droite de son lit. Assez proche pour pouvoir observer son visage et suivre le rythme de sa respiration. Mais non collée au lit.

Je précise le cadre, en changeant de voix, plus grave et plus paisible :

« A tout moment vous pouvez ouvrir les yeux... ou pas. Vous pouvez bouger...ou pas.

A tout moment vous pouvez parler ou pas...

Si vous voulez vous arrêter, cela est possible. »

- D'accord

« Vous êtes dans ce lit.

Depuis plusieurs minutes, toute votre attention est focalisée sur une douleur que vous ressentez intensément à un endroit précis de votre corps et pourtant... vous pouvez ressentir d'autres parties de votre corps... qui reposent ou pas sur le lit.... Vos jambes allongées tranquillement... votre torse qui se soulève ou s'abaisse... au passage de l'air frais... ou peut-être tiède... ou peut-être chaud... de la chambre... Votre tête qui repose sur l'oreiller paisiblement, sans tension (petit dodelinement de la tête) ... Vos mains, droite ou gauche... L'une de vos mains, peut-être la droite ou peut-être la gauche... cette main que vous ressentez au bout de votre bras... imaginez que progressivement... elle soit en contact avec de la neige, ou dans le froid de la glace d'un congélateur... et peu à peu la peau de la main s'engourdit... ne ressent plus ni l'air, ni le froid, ni le chaud, ni le toucher...

Est-ce que vous pouvez ressentir cela ? Vous pouvez me faire oui de la tête.

- Signe de la tête approbatif

« Si c'est la main droite, vous pouvez me faire oui de la tête. »

- Signe approbatif de la tête

Je teste en pinçant la tabatière : pas de grimace.

« Pouvez-vous porter votre main droite, insensible, lentement sur la région de l'abdomen qui est très douloureuse ? »

- La main se déplace très lentement... accompagnée de la voix de la patiente :

« La glace a fondu ! Il fait trop chaud dans la chambre ! »

Et elle ouvre les yeux.

Je teste de nouveau : effectivement, douleur au niveau de la tabatière.

Je suis bien embêtée, car c'est parmi mes premières expériences...

Je lui demande :

« Seriez-vous d'accord pour tester un autre outil ? »

- Oui, me dit-elle.

Elle est un peu moins douloureuse qu'à l'entrée dans sa chambre il y a une quinzaine de minutes.

Sa respiration est plus paisible même si elle reste polypnéique.

« J'ai l'impression que vous êtes un médecin comme Marie Poppins, vous avez plus d'un outil dans votre sacoche de médecin ! »

Je me saisis de la sacoche au vol (car même si je n'ai pas vu Marie Poppins, je sais qu'elle vole ! Depuis j'ai acheté le DVD mais je n'ai toujours pas eu le temps de le regarder...) :

« Imaginons que pendant qu'une partie de votre esprit reste dans cette chambre, une autre partie s'envole avec Marie Poppins dans les airs ? ... »

- Oui !

Elle ferme les yeux de nouveau.

« La peau de vos joues est caressée par l'air...

Vos cheveux sont balayés par des souffles doux d'une brise... de la douceur que vous aimez... qui vous convient... Votre corps voltige léger comme une plume... comme sur un coussin ouaté... Il se sent libre d'aller où il veut...

Libre...

Oui...

C'est bon de se sentir libre... »

Elle s'est endormie dans l'apesanteur du ciel de sa chambre... la main droite sur son abdomen...

Conclusion

Des pas vers la lumière, je vais continuer d'en faire, plus vaillante, plus confiante.

Des pas pour parcourir le tour de moi-même aussi, plus à l'écoute, plus patiente.

Et parfois les pleurs restés en moi au jour de ma naissance s'écouleront... Et je les accepterai comme une partie de moi-même et en sachant qu'ils ne sont pas ce qui me définit, et qu'ils ne sont pas constants.

Le déchiffrement de ma nouvelle partition n'en est qu'au début. Mais qu'elle est belle !