

1<sup>ER</sup> Juin 2017

**MEMOIRE DE FIN D'ETUDES**

**AREPTA**

**Institut Milton Erickson de  
Nantes**

**Dr ALAIN PALOMBA**

1. A la campagne
2. En ville
3. L'Hypnose
4. L'AREPTA : tout bascule
  - a) Alice ou la question miracle
  - b) Monsieur Pierre et Zoé ou la prescription du symptôme
  - c) Monsieur Jacob ou la thérapie narrative
5. Conclusion

« Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître... » (Charles Aznavour)

### **1. A la campagne**

La médecine m'a pris il y a longtemps.  
Médecin de campagne sans le SAMU, sans la régulation, sans le téléphone portable : prêt à tout prendre et à tout « guérir ».  
Journées continues...Nuits continues...  
Intubation, massage cardiaque, ressuscitation « comme on disait » sur le bord de la route lors d'accidents de la voie publique avec les pompiers !  
Sutures diverses et variées....  
Accouchements à domicile  
Et l'on repartait la nuit suivante et le lendemain matin suivant...  
avec déjà de l'écoute et du temps à accorder à cette vieille mamie dont le mari venait de se noyer dans son étang et qui n'arrivait plus à s'occuper de sa ferme toute seule.  
De ce patient désespéré qui m'appela à 6 heures du matin, en pleine campagne, pour me raconter que sa femme l'avait mis dehors.  
Il me demandait d'intervenir auprès de celle-ci pour lui ouvrir afin d'avoir un dialogue avec elle.  
Quoi de plus normal que de suivre à domicile nos patients en fin de vie avec le maximum de technicité et d'accompagnement du patient et de sa famille...

J'étais seul au tout début de mon installation puis dans un petit groupe de 3, puis 4 collègues.

Beaucoup d'années plus tard ZORRO, l'homme qui surgissait hors de la nuit, couvert d'aventures au galop, a rendu son cheval et sa médecine de campagne.

« Burn Out » dirait on maintenant – Au bout du rouleau physique et moral en tous cas...

## 2. En ville

La médecine m'a repris à la ville – d'abord à deux avec un ami qui n'en pouvait plus lui aussi.

C'était un Renouveau.

Je disposais de plus de temps à accorder à mes patients, à être encore plus à leur écoute.

Notre relation s'en ressentait tant dans l'aide apportée que dans le partage du chemin...

Un bout de route ensemble : Je ne guéris plus ...J'accompagne seulement ; nous nous accompagnons sur ce chemin.

Au cours de mes formations médicales continues et de mes recherches, moi le formé Lacanien, j'évolue beaucoup :

TCC-Entretien motivationnels-PNL...que de surprises, que d'évolutions au fil de ces stages.

Et enfin l'hypnose.

## 3. L'HYPNOSE

Il y a 4 ans lors d'une FMC GEMA, je découvre l'Hypnose pendant trois jours avec Julien BETBEZE.

Ce fut un moment de partage et une révélation.

Le mot « *Liberté* » résonnait comme une évidence pour moi :

*Liberté* du patient,

*Liberté* du thérapeute...

Le parcours commun, l'accordage pour ce chemin où le thérapeute amène le patient où il peut aller et jusqu'où il peut aller.

Curieux de nature, je suis parti faire des stages avec Dominique Meggle, Daniel Quin et Jean-Claude Espinoza .

Ma 3<sup>ème</sup> vie médicale commençait...

Je me suis inscrit à l'AREPTA.

#### **4. L'AREPTA : tout bascule !!!**

Imaginons un médecin allopathe découvrant avec Alain Vallée.

*« Il y a le monde des problèmes et le monde des solutions-On peut aider à trouver la solution sans chercher à connaître le problème ».*

Et voilà la question miracle :

a) Cela me rappelle cette patiente Alice de 48 ans ayant soucis avec alcool et dépression. Elle tenait avec son mari un bar tabac presse.

Je la vois pour la 3<sup>ème</sup> fois, s'alcoolisant de plus en plus, s'enfermant dans son appartement.

Son mari est « parfait » : « lui fait tout bien, tous nos amis me disent que c'est un mari idéal, qu'il est parfait.

Il se lève tous les matins dès l'aube pour ouvrir le bar et la presse, travaille d'arrache pied alors que moi...je reste au lit sous mes couvertures et que je bois du whisky en le cachant dans des bouteilles de coca ».

Question MIRACLE : Et si demain un miracle se produit ...

Fermez les yeux-décrivez moi la vidéo de cette journée

Je me lève ce matin plus tôt et de nouveau j'ouvre les fenêtres.  
Je prends mon petit déjeuner (pas seule) de nouveau avec Jeanne ma fille (16 ans).

Mon mari est déjà au travail.

Jeanne et moi nous échangeons : sa scolarité... « Elle me reconsidère comme sa mère pas comme une sous-merde »

Elle part au lycée.

Je me lave.

Je m'habille avec une robe, une robe gaie et pas en pantalon et blouse ample.

Je reprends la comptabilité du bar négligée depuis quelque temps.

Je redescends au bar vers 12h, échange avec les clients.

Je me serre un verre de bulles avec enfin le sourire complice de mon mari et le partage avec quelques clients plus proches.

Je propose à Bernard d'aller déjeuner ensemble. Il accepte.

On part la main dans la main.

Au restaurant, on parle, on échange au sujet de nos filles, du bar.

Il veut bien aller à la rencontre « parents/professeurs » avec moi.

Je lui promets de revenir au bar toutes les fins de matinées.

On rentre.

Je repars dans nos appartements. Pour une fois l'après midi se passe vite entre la comptabilité et les occupations quotidiennes et non pas allongée devant la télé à regarder les programmes d'histoire ou de géographie à la découverte de notre planète.

Et vers 19h00..... (Grand silence), je lui prépare un dîner agréable...long silence et la patiente, yeux fermés devant moi, sourit puis éclate de rire...

Moi : Acceptez toutes les émotions...Qu'est-ce que cela vous fait dans le corps ... où est-ce que cela se situe dans le corps ?

La patiente met la main au niveau de son ventre et continue à rire. Elle laisse passer une vraie minute.

Elle continue à rire

Puis mon mari rentre.

On fait un super dîner et on se met au lit ensemble...

Je lui demande si elle veut m'en dire plus au sujet de ce fou rire, ou si elle préfère garder cela pour elle. Elle me dit qu'elle était en train d'attendre son mari avec une très jolie lingerie.

Je lui propose une prescription de tâches :

Et la deuxième tâche qu'elle propose à savoir : « rechercher les photos de notre mariage, en faire un pêle-mêle et l'accrocher bien en évidence dans notre bureau » est validée à 9/10. Ok on valide cette tâche.

Reprenez rdv si et quand vous le souhaitez.

Je revois la patiente 15 jours plus tard ; Elle va beaucoup mieux, elle est plus en accord avec son mari et sa fille Jeanne.

Je suis sa mère. Elle me doit le respect même si je suis alcoolique. Elle a le projet avec son mari de mettre en vente le bar pour acheter une crêperie avec une clientèle différente et des horaires différents.

## b) Quant à la prescription du symptôme

Que de chemin parcouru pour pouvoir proposer cela :

1. A Monsieur Pierre 70 ans, envoyé par le service de pneumologie pour insomnie sévère

Vu en première consultation ; je lui propose une séance d'hypnose :

- Transe induite par VAKO
- Main légère main lourde-lévitacion bien vue et validé par Monsieur Pierre.

« Il est facile de laisser une partie de vous ici dans ce fauteuil et laisser une autre partie de soi aller aussi légère que la main vers une bulle

☐ Bulle au milieu de nulle part et puis rêver

☐ rêve de cet homme qui se voit en papillon ou papillon qui rêve qu'il devient homme ...et dériver comme une caravelle et découvrir au loin la terre, le chemin du sommeil... auto hypnose avec point d'ancrage.

Il m'envoie un sms le lendemain pour me dire qu'il n'a pas tout compris :« ça ne marche pas », je n'arrive pas à lâcher prise, j'ai peur de mal faire ».

Monsieur Pierre est dans un contrôle rigoureux.

Alors que faire ?

Arriver à prescrire le symptôme !!!

Très difficile au début pour moi, j'appelle un de mes formateurs...

Et je propose à Monsieur Pierre :

- Avez-vous une fenêtre dans votre chambre ? OK validé. Avec une lumière extérieur la nuit ?-ok validé, il y a un réverbère allumé la nuit dans sa rue.

-Alors restez debout devant votre fenêtre en vous interdisant de dormir et pour cela prenez un bouquin plutôt rébarbatif et lisez le ...lisez-le...surtout ne vous endormez pas !! Notez les heures quand vous commencerez à ressentir de la somnolence...continuez à lire...Notez bien les heures,c'est important pour la compréhension .

Je reçois un sms le lendemain me disant qu'il n'avait pas réussi et qu'il s'était endormi 5 heures !!!(Prouesse non réalisée depuis quelques mois).



Et Zoé cette petite fille de 8 ans.

Elle vient avec sa maman car elle présente des colères qui terrifient ses parents et sa jeune sœur.

Tous les soirs, elle joue sur sa console et, lorsque ses parents veulent lui retirer cette console de jeux, elle entre dans une colère terrible, casse tout dans sa chambre-hurle-insulte-

Avant d'aller voir le pédopsychiatre, les parents décident de demander l'avis du médecin généraliste que je suis encore.

Après avoir validé avec elle qu'elle était gênée elle aussi par ses colères, je lui propose mes crayons et lui fais dessiner sa famille et elle-même.(cf dessin)

Elle m'explique en dessinant...

Zoé ; Maman : qu'elle dessine avec au bout de sa main un gros téléphone portable « qu'elle utilise tout le temps ! »

Papa : avec au bout de sa main une laisse et leur chien « qu'il promène tout le temps ! »

Sa sœur dans sa chambre « cage ».

Au cours d'une supervision, j'avais bien entendu la prescription du symptôme colère; Et bien maintenant, c'est à moi de me convaincre, de convaincre Zoé et sa maman...

Zoé, ta colère te gêne, gêne ta famille, j'ai besoin de toi pour bien comprendre et analyser cette colère. Si tu veux bien, tu vas nous aider tous à comprendre.

« Tous les soirs ta maman va te laisser la console de jeux ½ heure- NON !Ok d'accord avec ta maman pour ¾ d'heure ?-OUI-et au bout des ¾ d'heure tu vas faire une très très grosse colère et ta maman va noter la colère, les insultes, les mots grossiers, frapper les meubles etc...

OK ! On valide.

Zoé revient 10 jours plus tard : « 2 grosses colères c'est tout !

Comment veux-tu que je comprenne avec seulement 2 grosses colères ?

Voilà ce qu'on va faire : ta maman reprendra rdv lorsque tu auras fait une vraie colère tous les soirs... »

Je reçois un SMS de la maman 15 jours plus tard : plus aucune colère de Zoé.

Elle me signale aussi qu'elle a reparlé avec son mari du 1<sup>er</sup> dessin de Zoé.

Et à la suite de tous ces expériences patients, mon parcours médical a de nouveau évolué.

J'ai quitté mes associés généralistes et me voilà depuis un an installé médecin pratiquant l'hypnose et les thérapies brèves à Angers.

### c) La thérapie narrative

Cela me rappelle l'histoire de Monsieur Jacob :

Monsieur Jacob - 60 ans - 3 enfants

Nous nous sommes suivis pendant 15 ans.

J'ai été son médecin traitant pendant 15 ans et pendant toutes ces années il a présenté des douleurs chroniques ; Douleurs rachidiennes surtout : « SES » lombocruralgies gauches surtout.

Il a été bien suivi sur mes conseils: rhumatologues avec de nombreuses infiltrations, nombreuses hospitalisations en rhumatologie et en neurologie.

Il a consulté des chirurgiens du rachis sans indications chirurgicales posées, des ostéopathes, des kinésithérapeutes.

Il a participé au réseau lombaction au centre de rééducation fonctionnelle.

Il a vu des psychologues, un psychiatre...

Ouvrier d'usine, de plus en plus en difficulté, Monsieur Jacob a bénéficié d'un poste adapté puis finalement d'un reclassement professionnel. Il était au contrôle dans cette même usine. Il a très mal vécu ce reclassement et cela s'est terminé par une invalidité et retraite anticipée à 57 ans.

J'avais aussi retenu de son histoire, lorsque j'étais son médecin traitant, qu'il est marié et très proche de sa femme.

Qu'il a une fille et deux fils qui ont à peu près rompu les liens avec leurs parents et habitent très loin.

Il a cinq petits enfants et très peu de contact avec eux.

Il a de nombreux frères et sœurs.

Un père alcoolique qui battait sa femme et le battait lui aussi.

Il a été « abusé » par un ami de la famille, avec selon lui, l'acquiescement de son père. Fait jamais su dans la famille.

Il s'engage très jeune dans les commandos parachutistes pour échapper au milieu familial.

*Je l'ai vu le 05-01-2017.*

Il venait me voir dans ma nouvelle fonction...

Il se plaignait toujours de cette lombo cruralgie gauche. Il avait revu un rhumatologue, un ostéopathe et consulté au centre de la douleur.

« Ras le bol de beaucoup de choses » me disait-il.

A la question « que puis-je faire pour vous aider aujourd'hui et maintenant? », il me répond :

« Ma douleur que je pourrais supporter.

Accepter ma cruralgie, me raser, faire les magasins et refaire de la marche nordique... »

Je fais une séance d'hypnose centrée sur la douleur chronique, type fibromyalgie.

☒ Transe catalepsie, lévitation.

☐ Réification de la douleur-panser la douleur avec tissu coton – cotonneux... et apprentissage de l'autohypnose avec point d'encrage (doigt interrupteur)...

Puis vient l'AREPTA Formation à la Thérapie Narrative les 13-14 et 15 janvier 2017.

Je rentre de ces 3 derniers jours à l'AREPTA avec de nouvelles idées et gonflé à bloc :

« Notre réalité perçue est une identité relationnelle. On construit l'objet en fonction des hypothèses ».

Il me faut passer de ce monde moderne logicoscientifique (le sujet est le problème, le problème est en nous même) à la thérapie narrative (le sujet est en relation avec le problème et le problème est en relation avec le sujet).

Externaliser le problème et oublier le symptôme.

Cela arrive à point.

*Je revois donc Monsieur Jacob le 17 janvier 2017, deux jours après cette formation.*

*Voilà le résumé des différentes consultations .Vous reconnaitrez sans peine la formation AREPTA :*

« Je ne suis pas mieux – J'ai toujours des douleurs – Je gamberge de trop ! ».

Je lui propose alors de continuer quelques conversations/échanges pour mieux aider à comprendre « je gamberge de trop » (et moi m'affranchir enfin du symptôme qui nous lie lui et moi depuis 15 ans).

Définir le problème, le nommer= douleur lombaire chronique – Blocage...

- Je suis bloqué
- Qu'est ce qui vous bloque ?
- Tout !... Mes enfants, mon passé, mes douleurs

- Si vous y mettiez un nom à ce blocage, ce serait quoi ?
- Une barrière...une barrière invisible qui m'entoure
- Une barrière invisible...OK. Qu'est-ce qu'elle vous oblige à faire ?  
Ou vous empêche de faire cette barrière invisible ?
- A rester chez moi... Inactif...M'empêche de faire du sport...M'empêche de téléphoner à mes enfants...M'a empêché de continuer et finir mon travail dans la dignité !
- Quelle image de vous cela vous donne ?
- Je ne me respecte pas, on ne me respecte pas. Je n'ai pas de rigueur avec moi-même.
- Si je comprends bien, les mots Respect Rigueur et Dignité sont importants pour vous ?
- Oui bien sûr !
- Et est-ce que « barrière invisible » vous convient toujours ?
- Plutôt « barrière limitante »
- OK « barrière limitante »
- Tous les effets de cette barrière, ça vous convient ? ça vous convient pas ?
- Bien sûr que non ! A part rester un peu plus chez moi avec ma femme malade, ça ne me convient pas !
- Qu'est-ce qui vous convient alors ?
- Quand je sors de mon isolement, quand je sors de chez moi avec d'autres personnes que ma femme...
- Racontez-moi une initiative que vous avez prise récemment pour sortir de cette barrière limitante ?  
Pouvez-vous me raconter ce qui s'est passé ?  
Alors Monsieur Jacob réfléchit et me signale qu'il y a 15 jours il a repris contact, sur les conseils de sa femme, avec un club de judo pour les aider, être bénévole pour leur paperasse et que cela s'était pour une fois bien passé.
- Quel nom pourriez-vous donner à cette action ?
- Retour au présent !
- Qu'est-ce que vous pensiez à ce moment là ?

- J'étais content...heureux...Les personnes m'ont bien accueilli au téléphone d'abord puis après au club.
- Quelle a été après la réaction de votre entourage ?
- Ma femme a été contente que je sorte et que je vois du monde.
- Qui ne serait pas surpris d'entendre que vous avez fait ce pas ?
- Mon professeur de Judo qui était devenu mon ami « Albert »... Il m'avait tout appris au début et, à la fin, c'est moi qui donnais les cours...et il y avait mes enfants en cours.
- Quelles histoires pourrait-il raconter à propos de vous qui permettraient de comprendre qu'il ne soit pas surpris ?
- J'ai toujours voulu aider les autres ! Grâce à lui, j'ai pris des responsabilités dans le club et cela marchait bien !  
Il se rappelle l'organisation d'un grand tournoi régional...puis de la fusion du club dont il a été le moteur...  
Est-ce que vous voulez maintenant renommer ce que vous avez fait ?
- Non ! (retour au présent)
- Pouvez-vous m'aider à comprendre quel était le but de cette initiative ?
- Peut-être retrouver le judo que je pratiquais...J'étais fort et reconnu...
- Si on se réfère à la Dignité, la Rigueur et au Respect que vous avez évoqués et à la Reconnaissance, qu'est-ce que vous pouvez espérer dans votre vie quand ces valeurs sont présentes ?
- Qu'on me reconnaisse pour ce que je suis. Que mes enfants et mes petits enfants me comprennent comme cela...Que je retrouve ma place de père.
- Et si vous restez connecté avec ces valeurs Dignité Rigueur Respect dans les semaines qui viennent, qu'est-ce que cela rend possible ou qu'est-ce que je vous verrai faire ?
- En parler à ma femme et si elle est d'accord envoyer un mail à mes enfants pour leur exprimer mes regrets...  
Peut-être leur raconter mon histoire...C'est peut être trop tôt...Plus tard...Je ne sais pas.

- Et si pour des raisons particulières cela ne peut pas se produire, qu'est ce que vous pourriez faire d'autre pour rester connecter à ces principes ?
- Peut-être renouer avec un ancien collègue qui m'aimait bien...

31 Janvier 2017 : Retour de vacances à la neige.

- Ça va mieux. Je peine moins. J'ai fait deux randonnées. Ça s'est bien passé.  
J'ai eu quelques douleurs les nuits d'après mais c'était supportable.
- Et les tâches ? Le mail aux enfants ?...  
Sa fille a répondu...Il y a un début de reprise de dialogue avec elle.  
Monsieur Jacob a revu son copain d'usine et ils ont reparlé de leur travail des collègues amis communs.
- Et si on reparlait de vos valeurs évoquées lors de la dernière consultation ? Respect Reconnaissance..., de ce monde de « barrière limitante » ? Ce monde dans lequel vous vivez ?  
Qu'est-ce que vous pouvez espérer de votre vie quand ces valeurs sont présentes ?
- Plus de respect, de compréhension de la part de mes enfants !
- Qui dans votre vie vous a compris, a respecté ces valeurs ?
- Albert bien sûr a su mettre en valeur mes capacités et m'a donné confiance.
- Fermez les yeux, refaites-vous la vidéo avec Albert...  
Monsieur Jacob me décrit la scène avec beaucoup d'émotions, quand il lui a proposé de faire des séances d'entraînement avec lui puis de devenir enseignant au club de judo.  
Et si cette compréhension de la vie ,si Albert devaient vous soutenir, qu'est-ce qui deviendrait d'avantage possible ?
- Me réconcilier avec ma mère et mon père, mes frères et mes sœurs.
- Et si maintenant vous regardez votre mère ou votre père avec les yeux compréhensifs d'Albert, vous vous rappelez d'un souvenir

agréable quand vous avez été proche de votre mère ou votre père ?

- OUI, au retour d'une permission, avec mon uniforme, mon père m'a félicité pour mon choix dans les commandos. Il m'a dit qu'il était fier de moi.
- Fermez les yeux. Refaites cette vidéo.

J'ai revu Monsieur Jacob encore deux fois.

Il a repris la marche nordique avec sa femme.

Il trotte et recommence à courir quelque peu.

Il a repris contact par mail avec sa fille et une sœur assez régulièrement.

Voilà pourquoi je dis grand merci aux formateurs de l'AREPTA pour toutes ces découvertes passionnantes.



## 5. Conclusion

Grand merci aux enseignants formateurs de l'AREPTA et à mes « collègues » avec qui nous partageons depuis trois ans.

J'ai énormément apprécié nos échanges aussi bien humains que nos « recettes hypnotiques ».

Cela va être compliqué de se quitter.

Merci beaucoup à l'AREPTA qui m'a permis, grâce à ce mémoire, de me poser, de regarder et apprécier mon chemin médical parcouru ainsi que me permettre de continuer à toujours avoir envie d'explorer cette curieuse et riche relation thérapeutique.