

AREPTA Nantes

MEMOIRE DE FIN DE FORMATION HYPNOSE ET THERAPIES BREVES

DES METAPHORES AUX LETTRES DE LA COLERE :

PRESENTATION DE DEUX CAS

Claire PIHAN

11 juin 2016

SOMMAIRE

1. Une femme en manque de confiance	page 4
1.1 Première séance	page 4
1.2 Deuxième séance	page 7
1.3 Troisième séance	page 9
2. Une femme très en colère	page 15
2.1 Première séance	page 15
2.2 Deuxième séance	page 16
2.3 Troisième séance	page 18

En quoi l'hypnose et la formation à l'AREPTA ont-elles modifié ma pratique ? En quoi elles m'ont changée moi ?

J'ai découvert l'hypnose à l'automne 2012 lors du premier cours du DU d'hypnose médicale de la Pitié Salpêtrière. J'étais médecin du travail depuis 2007 et m'étais inscrite un peu par curiosité à cette formation.

Dans mon travail, je croisais régulièrement des gens empêtrés dans des problèmes relationnels ou de santé et constatais l'impuissance des prises en charges traditionnelles à les soulager ou à les aider, comme s'il manquait quelque chose.

François Roustang intervient lors de cette journée et pour moi, c'est la révélation : on a un rôle à jouer dans les problèmes dans lesquels nous sommes pris. Dans le train qui me ramène à Rennes, je ne suis plus la même personne. Je lis « la fin de la plainte » qui me bouleverse.

Lors d'une des sessions, Julien Betbèze intervient, je suis impressionnée par son exposé sur les thérapies brèves. Ah ? Il existe une formation à Nantes ?

On nous a incités à nous lancer très vite à pratiquer, aussi je commence à proposer quelques expériences aux salariés que je vois en consultations. Je me sens très à l'aise et rapidement, me trouve confrontée à la frustration de ces séances uniques : j'ai envie de connaître la suite de ces histoires ! Oui j'ai envie d'aller plus loin, et avec le temps je me sens prête à m'installer.

Été 2014, un ami ostéopathe me propose une journée par semaine dans son cabinet : je saisis cette opportunité et ouvre une consultation. Le succès est très rapide et je décide début 2015 de réduire mon temps de travail comme médecin du travail pour consacrer à l'hypnose mes vendredis. Je prends pleinement conscience de la puissance de cette approche, et des ressources des patients qui ne cessent de m'impressionner.

Désireuse de continuer à me former, je suis inscrite à l'AREPTA où j'ai été acceptée en deuxième année compte tenu du DU que j'ai validé à Paris.

La première session sur le solutionnisme me déstabilise énormément. Comment ? Pas besoin de parler du problème ?? Je décide à la fois de me laisser le temps d'intégrer toutes ces nouvelles approches et de les mettre en pratique chacune au plus vite sous peine de ne pas oser si j'attends trop : question miracle, prescription de tâche paradoxale, demi-heure du pire, questionnement narratif... Il y a des approches avec lesquelles je me sens plus à l'aise que d'autres....

Ce que j'aime c'est l'hypnose profonde, métaphorique, celle qui laisse l'imagination travailler aussi je suis ravie de la session de cours avec Dominique Megglé : ça me fait du bien d'entendre parler d'hypnose profonde, c'est là que je me sens à l'aise. J'ai conscience cependant de la nécessité d'avoir à ma disposition tout le reste, et je suis notamment « bluffée » par le questionnement narratif et sa puissance.

Parallèlement à ça, ma situation professionnelle évolue. Mon activité d'hypnose que j'exerce alors en tant qu'autoentrepreneur a été signalée au Conseil de l'Ordre qui me somme de choisir entre Médecine du travail et Hypnose. C'est l'été 2015. En octobre, je choisis de continuer l'hypnose. Ma spécialité ne pouvant être exercée que sous une forme salariée, je ne peux pas m'installer comme

médecin en libéral. Le Conseil de l'Ordre est plus que clair, si je continue l'hypnose, je ne dois plus faire mention du fait que je suis médecin, ni que j'ai obtenu le DU d'hypnose médicale. Je démissionne de mon poste et demande donc ma radiation « *pour convenances personnelles* »...

Depuis début 2016 je suis « hypnothérapeute ».

Lors d'une des dernières sessions, Alain Vallée nous a incités à conserver un maximum de polyvalence dans nos approches, nous alertant sur le fait qu'on a tendance à proposer ce avec quoi on est le plus à l'aise. C'est vrai, et je m'en rends compte déjà, j'ai mes métaphores préférées !

1. Une femme en « manque de confiance »

J'ai choisi de vous présenter la manière dont j'ai accompagné Françoise, une femme de 43 ans, grande, belle, bien habillée, dont le motif de consultation m'a surprise compte tenu de sa présentation soignée et de son apparente prestance

1.1 Première séance

- En quoi puis-je vous être utile ?
- Je viens vous voir surtout pour la confiance en moi. Je suis quelqu'un de très émotive et ça me dérange beaucoup. J'ai beaucoup de caractère et ça a toujours été comme ça et aujourd'hui j'arrive plus parce que professionnellement j'avance énormément et j'ai toujours ce souci de pas être ancrée je sais pas comment vous dire ça, je dirai toujours oui parce que j'ai peur de blesser, j'ai un mari qui a beaucoup de charisme et qui a beaucoup de prestance et quand je suis à côté j'arrive pas à prendre la parole j'arrive pas à m'ouvrir en fait
- Et ça ça a toujours été ?
- Des histoires de vie aussi sans doute
- Oui... Ces éléments d'histoire de vie vous avez envie d'en parler ?
- Non j'ai pas envie d'en parler... un accident de la route très grave quand j'avais 19 ans, la vie, l'adolescence, les hommes, des mauvais choix
- Aujourd'hui, à quoi est-ce que vous verriez que ça va mieux ?
- C'est toujours ce regard qui pèse et qui m'empêche d'avancer, j'ai toujours l'impression d'être jugée
- Et du coup ce regard qui pèse ?
- Entraîne un comportement de fuite ou de repli qui est de pas dire
Oui je suis...
- Parce que qu'est-ce que ça fait, ça ?
- Chez moi ? de la colère
- Colère contre quoi ?
- De ma colère contre moi-même, contre cette faiblesse !
- De la frustration ?
- Oui aussi je pense
- Et qu'est-ce que vous vous dites alors quand il y a cette colère ?
- Que j'ai été nulle, voilà, pourquoi ça pèse aujourd'hui je sais pas, mais je sais pas pourquoi maintenant ? Oui... de pas oser prendre la parole, de pas oser m'affirmer

- Oui et alors qu'est-ce qui se passe dans le corps à ce moment-là ? Comment ça s'exprime dans le corps ?
- Envie d'être une petite souris et de se cacher
- Comment ça se manifeste à l'intérieur de vous l'envie de dire et de pas y arriver ? Qu'est-ce que c'est qui bloque ? Qu'est-ce qui se passe ?
- Je sais pas... C'est plus cet effet de timidité qui empêche que
- Est-ce qu'on pourrait dire que c'est plus par manque d'habitude ou est-ce que c'est parce qu'il y a des choses dans le corps qui empêchent que
- Oui des rougeurs et des palpitations
- Et vous à partir du moment où vous ressentez ça vous vous dites oui vaut mieux pas
- Cette difficulté à dire les choses elle s'exprime essentiellement dans le milieu professionnel ?
- Non c'est partout
- A la maison ?
- Oui j'ai un fils de 17 ans et ça devient très compliqué, y'a un conflit
- Et du coup qu'est-ce que ça entraîne ?
- Ben je me tais parce que si je vais où j'ai envie d'aller ça part en conflit
- Et alors ça pour une maman, être obligée de se taire avec son ado de 16 ans, c'est comment ?
- C'est pas ce que je veux
- C'est pas l'attitude que vous avez envie d'avoir ?
- A un moment donné il prend le dessus et du coup je préfère me taire
- Et votre mari dans ces conflits ?
- Lui il arrive à discuter et pas moi
- Qu'est-ce qui fait que vous n'y arrivez pas ?
- Parce qu'il prend le dessus et moi pour me sentir à la hauteur je suis obligée de monter d'un cran
- Le point commun là encore c'est cette perception d'une position d'infériorité ? qui va faire que vous allez vous exprimer sur le mode de la colère ? et ça ça vous convient pas
- Avec Arthur c'est une colère qui va pouvoir s'exprimer mais la plupart du temps ça reste à l'intérieur, et c'est envers mon mari que ça va s'exprimer, je vais être blessante avec mon mari
- Donnez-moi un exemple
- J'ai été froide, j'ai été blessante... C'est ma manière à moi de montrer que je suis blessée
- Vous sortez les griffes ?
- Oui. Ça c'est surtout avec lui
- Et après il y a quoi ?
- De la culpabilité
- Et en ce qui concerne votre enfance ?
- J'ai toujours été mise en comparaison avec mon frère [...] on déménageait tous les trois ans on changeait d'école et on arrivait toujours en milieu d'année donc ça passe ou ça casse
- Tout ça, là, tous ces éléments du passé, c'est des choses qui vous pèsent ?
- ah oui ah oui
- et vous m'avez dit tout à l'heure quelqu'un de très émotive ? est-ce que c'est la même chose ou c'est un peu différent ?

- dès que je veux dire quelque chose j'ai les larmes qui viennent et la seule manière que j'ai de dire ce que j'ai à dire c'est de monter d'un cran.
- donc dans certains cas ça sort et d'autres fois je dis rien ?
- oui
- et à chaque fois y'a ces larmes ?
- oui
- Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous paraissent importantes à me signaler ?
- Non
- Est-ce que vous pensez que ce par quoi il faudrait qu'on commence c'est ce positionnement qui s'est instauré depuis longtemps ou est-ce que ce qui serait plus pertinent c'est de travailler sur ce qui se passe à l'intérieur du corps dans ces situations-là ?
- Moi dans un premier temps c'est ce problème de positionnement : ne plus être derrière, me positionner en tant que telle, m'affirmer. Quand je suis ancrée ces émotions elles reviennent pas
- Oui c'est quand ces moments où vous êtes ancrée ?
- Quand je suis au magasin, quand je gagne un match avec un client. Mais c'est quand il y a quelqu'un qui a cette aura je suis comme un ballon et je me dégonfle. Je fais souffrir mon mari aussi de ce manque d'affirmation, aujourd'hui c'est ce positionnement là pour moi qui est important

On s'installe pour la séance, la patiente allongée sur mon canapé et moi assise près d'elle. Je vais lui proposer un travail qui utilise une métaphore de Térésa Roblès sur le rempart¹

Je l'invite à ressentir sa respiration

- Prendre conscience du poids de votre corps là sur le canapé ...

Alors que vous prenez conscience de cette respiration et de la place de votre corps, je vais vous inviter à ressentir la surface de votre peau, à prendre conscience de cette barrière physique entre ce qui est vous l'intérieur et ce qui n'est pas vous à l'extérieur ... On a tous cette limite physique qui délimite les contours de notre corps... Et ce qui est important aussi... c'est d'avoir une autre protection autour de nous qui nous protège de l'extérieur.... Certains l'appellent rempart ou bouclier, bulle ou tout autre chose... Cette protection-là autour de nous qui permet d'être là et de tenir notre place...

Je voudrais vous inviter à visualiser comment est votre rempart à vous... comment il se présente... en quoi il est fait ? et quand vous le verrez, vous pourrez me dire comment il est

-
- Qu'est-ce que vous voyez là, c'est comment ?
- Des fissures
- Oui, elles sont sur quoi comme support ces fissures ?
-
- Ouais..... qu'est-ce que vous souhaiteriez faire à propos de ces fissures ?
- Les colmater.

¹ Térésa Roblès « La magie de nos masques » ed. Le Germe

- Oui... colmatez-les au mieux et dites-moi quand ça sera fait
-
- Tout autour de moi qui est en train de.....Y'a des fissures encore
- Oui.... Laissez les choses se poursuivre....
- Voilà.....

Long silence

- Oui c'est comment maintenant ?
- C'est mieux
- Et comment vous vous sentez maintenant ?
- Grande
- Et vous pouvez profiter du fait de vous sentir grande et bien protégée, voir combien c'est plus facile de tenir sa place quand on est bien protégée... Voilà et quand ça sera bon pour vous à votre rythme, vous pourrez ramener votre attention à la respiration, reprendre conscience des différentes parties de votre corps là sur le canapé, et revenir complètement et confortablement ici et maintenant.

Je m'assure qu'elle est bien sortie de transe

- Là je vous proposerais bien deux choses : la première c'est qu'on se revoie, et la deuxième, je vous donnerais bien un petit travail qui serait de noter sous la forme qui vous plait le mieux toutes les fois où vous allez vous dire « ouaw ah ça j'l'aurais jamais fait avant ! ouah ça avant j'aurais jamais osé le dire ! ouah ben dis donc ça c'est nouveau ! » Ça peut être pas mal de le présenter sous forme d'un dessin, moi j'aime bien appeler ça les pierres du mur de la confiance

1.2 Deuxième séance

Je revois la patiente trois semaines plus tard

- Alors qu'est-ce qui va mieux ?
- J'ai pas travaillé
- Comment ça pas travaillé ?
- Beaucoup mieux à l'intérieur, je sais pas comment vous dire, beaucoup plus affirmée... C'est vraiment vers ça que je veux aller
- Qu'est-ce qu'il y a eu d'autre où vous vous êtes dit ouaw ?
- Non ça s'est vraiment senti au travail, être plus ancrée... Au niveau du travail j'ai fait 5 ventes je pense que ça a changé

Je questionne les autres sphères

- Non ça s'est vraiment senti au niveau du travail
- Et avec Arthur ?
- Oui peut-être plus de discussion
- Oui et alors qu'est-ce que ça permet ça ?

- Mieux parce que quand je m'énerve pas
- Donc une position de mère qui vous convient mieux ?
- Ben oui. J'arrive à dire non
- Ah ouais ?!? Ben ça c'est quand même un sacré gros changement !
Oui parce que ce mode relationnel là ça vous convenait pas !
- Et dans la relation de couple, avec votre mari, qu'est-ce que vous avez remarqué ?
- Ce qui est marrant c'est qu'avant quand ils étaient au magasin, j'y allais pas et maintenant même s'ils sont là j'y vais... Je me suis aperçue l'autre jour on était sur un salon je parlais à ma cliente mon collègue était là il attendait que je lui passe la main, il était en train d'écouter ce que j'étais en train de dire et j'ai gardé la main, avant j'aurais dit à la dame je vais vous laisser avec mon collègue pour les questions techniques
- Et dans votre relation de couple ?
- Beaucoup moins de reproches, comme je suis moins frustrée je lui fais moins payer
Oui c'est vrai là qu'*en parlant avec vous je me rends compte de tout ça*

Lors de la première séance j'avais perçu des expériences de vie difficiles sur lesquelles Françoise n'a pas voulu s'étendre, et notamment des situations en relation avec les hommes où elle a eu du mal à trouver sa place (elle m'avait parlé « des hommes », de « mauvais choix », de la manière dont elle avait été comparée à son frère pendant toute son enfance). A la question que je lui avais posée « et tout ça ça pèse ? » elle m'avait répondu « ah oui ! ».

Aussi c'est un travail métaphorique que j'appelle séance « valise » que je lui propose aujourd'hui.

Avant tout, je mets en place le lieu sûr et un ancrage, afin que la personne se sente en sécurité pour cette séance qui peut parfois être dure.

J'ignore quel est son lieu sûr, mais elle y associe le mot « légère ».

Je propose au corps de tisser un lien fort et solide entre ce mot « légère » et les sensations qu'elle m'a décrites : l'énergie dans le ventre, la douceur et la force aussi.

Une fois l'ancrage réalisé, je l'invite à laisser revenir dans le corps ce qui se passe dans les situations qui entraînent son malaise : peur, envie de s'enfuir, attitude de retrait dans la tête, tremblements dans le ventre

Et maintenant je vais vous proposer de prononcer le mot légère et d'observer ce qui se passe

En quelques instants elle me dit se sentir légère, comme dans du coton.

Et en gardant cette légèreté à l'intérieur de vous, ce que je vais vous proposer maintenant c'est de choisir à votre convenance une grande valise... un sac... une boîte.... ou tout autre contenant.... et de confier le soin maintenant à votre esprit inconscient de venir y placer toutes les choses dont il est temps pour vous de vous libérer.....

Silence pendant que le travail se fait

Et quand votre esprit inconscient y aura mis tout ce qu'il y a à y mettre alors vous pourrez me faire signe

Elle me fait signe

- Oui, qu'est-ce que vous avez choisi comme contenant ?
- Une valise ?
- OK. Et qu'est-ce que vous souhaitez en faire, maintenant ?
- Ça y est, elle a disparu.

Elle accompagne ces mots d'un geste de balayage de la main et s'ensuit une immense respiration, comme si elle reprenait son souffle après une longue apnée.

Je termine la séance en revenant au lieu sûr, et l'invite à sortir de transe en gardant cette légèreté à l'intérieur et en sachant qu'elle peut désormais la retrouver à chaque fois qu'elle en aura besoin grâce à ce mot « légère ».

1.3 Troisième séance

On se revoit 4 semaines plus tard.

- Alors, qu'est-ce qui va mieux ?
- Tout ! ça va beaucoup mieux, mais là où ça bloque maintenant c'est la parole
- C'est ?
- La parole, la discussion, j'ai l'impression d'avoir une barrière et de pas réussir à... sinon... beaucoup mieux dans ma peau, plus affirmée mais si, je vous en avais parlé, j'ai du mal à discuter, à dialoguer
- Dans quel contexte ?
- N'importe, que ce soit professionnel ou privé, j'ai beaucoup de mal à dialoguer et je sais pas pourquoi. Comme là par exemple si on a une discussion toutes les deux au bout d'un moment j'ai l'impression que vous allez vous ennuyer parce qu'on n'a pas la discussion que peut-être vous souhaiteriez avoir.... Ou alors c'est peut-être encore un rabaissement de ma part qui fait que j'ai l'impression que les gens s'ennuient quand ils sont avec moi, c'est peut-être plutôt ça et du coup je pense que je me ferme et que j'ai la peur du dialogue
- Est-ce que vous pouvez me donner un exemple ?
- J'en ai plein j'en ai plein.... Par exemple je peux passer une heure dans la voiture avec mon mari sans parler,
- Et.... alors ?
- Chais pas, ça vous choque pas ?
- En quoi ça pose problème ?
- Chais pas... autre exemple, chuis allée chez le coiffeur l'autre jour, y'a des gens qui parlent qui parlent et c'est ça ! c'est p't'être bête mais le coiffeur il me parle pas ! parce qu'effectivement il a pas cet échange qu'il aimerait enfin chais pas mais ça m'embête
- Qu'est-ce qui vous embête là-dedans ?
- D'avoir rien à lui dire

Je ris, et elle reprend :

- Ben oui y'a des gens qui parlent de la pluie et du beau temps et moi quand je suis devant des gens comme ça j'ai rien à leur dire
- Ouais, et alors ? quoi ?
- Ça me met mal à l'aise
- C'est quoi qui vous met mal à l'aise ?
- Le fait de pas parler, de pas dialoguer
- Oui, et en quoi ça vous met mal à l'aise ?
- Ben chais pas, le fait d'être inintéressante certainement
- Et c'est qui qui est inintéressant dans l'histoire ?
- Moi, moi
- Vous êtes sûre ?
- Ouais, certainement, mais c'est certainement l'image que je me ramène de moi
- Ah ! ouais vous seriez vachement plus intéressante si vous parliez de la pluie et du beau temps !!
- (Avec le sourire) Ah oui vu comme ça c'est sûr...Ouais mais je sais pas pourquoi
- Pourquoi quoi ?
- Pourquoi je me pose tout le temps plein de questions comme ça alors qu'aujourd'hui ça va, je sais pas c'est toujours cette barrière qui m'a toujours dérangée, le fait d'avoir rien à dire

Je suis assez perplexe car l'évolution la dernière fois était flagrante et tout un tas de blocages étaient levés, donc je continue à questionner et à explorer cette difficulté ressentie. J'ai l'impression qu'elle me parle de ses vieilles difficultés...

- Quand je parle j'ai l'impression qu'on ne m'entend pas
- L'impression... Qu'est-ce qui vous donne cette impression ?
- Peut-être parce que je parle tout doucement, on me l'a déjà dit que je parle tout doucement, que je m'affirme pas assez
- Qui vous a dit ça ?
- Des gens
- Et... ces derniers temps ?
- Non, mais je sais pas là pourquoi, ça me dérange, c'est peut-être parce que j'évolue là avec votre travail
- Avec votre travail
- Oui j'ai envie d'évoluer et de me sentir bien
- Et à quoi est-ce que vous verrez que vous évoluez et que vous vous sentez bien ?

J'essaie de comprendre la fixation sur cette difficulté que je ne saisis toujours pas

- Je sais pas pourquoi je me dévalorise par rapport à ça après c'est peut-être moi qui me dévalorise après je sais pas

Je décide de questionner sur ce qui va mieux

- beaucoup mieux, y'a pas grand-chose à dire, parce que le résultat il est là
- Oui qu'est-ce qui vous fait dire ça ?
- Une sensation de bien-être... moins bousculée à l'intérieur
- Comment, à l'intérieur alors ?

- Plus ancrée, plus enracinée... mais aujourd'hui quand il y a une réunion, quand la banquière vient
- Quand la ?
- La banquière vient, moi prendre la parole c'est quelque chose qui me frustre et qui m'angoisse, beaucoup, alors que je connais les choses
- Et alors comment ça se passe ?
- C'est mon mari qui fait, moi j'y arrive pas
- Ouais, et qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ?
- Bloquée. Bloquée
- Bloquée ? avec la banquière ?
- Que ce soit la banquière, et le comptable aussi, alors que j'aurais des choses à dire mais je n'ose pas. Mais c'est peut-être aussi moi qui mets des barrières par peur, j'y arrive pas ou...
- Parce que qu'est-ce qui se passe ?
- Toujours ce sentiment d'avoir rien à dire
- Comment est-ce que vous avez utilisé le mot qu'on avait mis en place la dernière fois ?
- Légère ? très souvent très souvent
- Oui et qu'est-ce que ça change justement dans les relations ?
- C'est là que ça m'apaise beaucoup, aussi bien là-haut qu'à l'intérieur et quand je suis avec des gens, l'autre jour j'étais avec des clients et avant de m'asseoir je l'ai dit « je suis légère je suis légère » et c'est vrai que je sens plus d'apaisement
- Et alors est-ce que avec la banquière elle est venue depuis qu'on s'est vues la dernière fois ?
- Non
- La banquière est pas passée depuis la dernière fois ?
- Non
- Et le comptable ?
- Non
- Oui donc on peut pas savoir en fait ?? là vous me parlez de vieux blocages, par rapport à avant ?
- Ouais mais je sens quand même que je suis désorientée par rapport à ce blocage de parole chais pas si vous comprenez
- Parce que peut-être vous avez pas pu vous assurer qu'il est levé dans ces contextes-là ?
- Oui peut-être aussi, peut-être, oui, peut-être, peut-être que demain il va être devant moi et que je vais avoir plus d'aplomb et d'assurance et que la parole va venir, peut-être... j'les ai pas vus donc
- Ah oui, c'est ça !
- Sans doute ce manque d'affirmation de moi qui fait que tous les cadenas n'ont pas sauté
- Oui et qu'est-ce qui manque alors ? qu'est ce qui pourrait vous montrer que vous avez plus d'affirmation de vous ?
- Alors que c'est beaucoup mieux.... Et puis arrêter de (geste de la main me montrant les questions qui tournent dans sa tête)
- Ah !!
- Oui peut-être arrêter de se poser toutes ces questions, et de se demander ce que les autres pensent
- Ah
- Ouais peut-être, déjà ça s'rait

- Mais ça, ça avait quand même déjà beaucoup bougé ? (je reprends les exemples qu'elle m'avait donnés la dernière fois)
 - Ah oui ah oui, c'est pour ça je vous dis j'ai l'impression que je grandis et que y'a des verrous qui sautent pas. [...] puis c'est surtout en fonction de la personne en face de moi... si elle a beaucoup d'aura je pense que...
 - Oui, et qu'est-ce qui vous fait penser que, là ? aujourd'hui ? après le travail qu'on a fait ?
 - C'est certainement moi qui
 - Vous avez fait l'expérience vous de cet ancrage et malgré tout vous pensez que ?
 - Oui je pense qu'il manque encore
 - Qu'il manque encore quoi ?
 - D'arrêter d'être déstabilisée
 - Qu'est-ce qui vous déstabilise aujourd'hui ?
 - C'que j'vous disais, quelqu'un avec une forte personnalité
 - La banquière elle a de la poigne ?
 - Elle a du charisme oui... et le comptable aussi... J'aimerais m'imposer plus
 - Et à quoi est-ce que vous verrez que...
 - Que ce soit plus fluide et p't'être arrêter le moulin là-haut
 - Oui parce que qu'est-ce qui se passe avec le moulin là-haut ?
 - Ben avec la banquière voilà c'est je suis nulle
 - Ça c'est des vieilles expériences !
 - Oui c'est vrai
- Je me sens plus ancrée mais je voudrais plus d'aplomb. Aujourd'hui je le sens bien mais je veux plus comment dire... je pense que je me pose trop de questions.
- Ouais.... A propos de quoi ?
 - A propos de tout et je pense qu'effectivement ces questions m'enlèvent une part de joie de vivre et ça mon mari me le dit souvent, je suis quelqu'un de pétillant et souvent je perds mon sourire à cause de ces questions : pourquoi j'y arrive pas ? pourquoi lui il y arrive et pas moi ? moins maintenant, moins, mais je pense que le moulin là-haut il a besoin d'être apaisé
 - Et alors concrètement comment ça se passe ?
 - Ça va tourner en boucle
 - Et comment vous avez utilisé le mot « légère » dans ces situations-là ? dans ces moments-là où ça vous prend la tête, est-ce que vous l'avez utilisé ?
 - Non
 - OK on va voir ça
 - Non c'est vrai je l'ai pas utilisé
 - OK
 - Oui parce que finalement si ces questions-là ça pouvait s'apaiser ?
 - Ouais, à force d'être négative, pourquoi j'ai pas réussi ? pourquoi chuis moche ? pourquoi chuis grosse après c'est le négatif qui prend une ampleur disproportionnée certainement moins qu'avant mais maintenant je veux plus ! je veux arrêter d'avoir l'impression d'être jugée
 - D'avoir l'impression d'être jugée ? ou de vous poser 150 000 questions sur ce que les gens peuvent penser de vous ? Et là comment ça a évolué depuis qu'on s'est vues ?
 - Ah c'est beaucoup mieux mais là j'ai envie de me sentir libre... [...] oui j'ai envie de vivre tout simplement et d'arrêter de me poser toutes ces questions

- Est-ce qu'on pourrait dire que par rapport à ce que vous m'avez dit tout à l'heure est-ce que ça veut dire que si vous allez chez le coiffeur, vous avez pas parlé vous rentrez chez vous et vous vous posez pas 150 000 questions c'est OK ? les choses se passent comme elles doivent se passer c'est OK pour vous et je me pose pas de question est-ce que ça s'rait ça l'objectif ?
- Ouais j'pense que ça s'rait ça
- Parce quand vous me parlez de blocage, y'a des situations où vous avez pas pu faire l'expérience du fait que ça va mieux, ce qui pourrait changer les choses c'est de pouvoir désamorcer cette spirale noire, là ?
- Oui oui
- Je vous laisse vous installer ?

On a déjà mis en place l'ancrage « je suis légère » et je décide de lui proposer de voir comment cette ressource permet de désamorcer cette spirale noire

Elle s'installe

- Voilà et je vais vous proposer là de juste prononcer « je suis légère »... voilà... vous me faites signe quand vous êtes bien... Ce que je vais vous proposer maintenant c'est de laisser revenir ce qui s'est passé quand cette cliente est partie et que vous vous êtes dit « ah mince j'aurais dû dire ça », laisser tout ça se mettre en route là-haut, et quand ça sera bien là, je veux bien que vous me décriviez ce que vous ressentez

Silence

- Comment ça se passe dans la tête, comment ça s'installe, comment ça s'amplifie, qu'est ce qui se passe dans le corps ?
- Rien
- Rien ?
- Je me dis légère légère légère et j'ai pas de... tout est calme
- Oui ? vous avez court-circuité une étape !
- Ok est-ce que vous voulez qu'on visualise la prochaine rencontre avec la banquière ?
- Oui
- Ouais ? j'vous laisse voir comment ça va se passer, peut-être un jour où votre mari n'est pas là... silence.... Oui ? comment ça se passe ?
- Non c'est fluide
- Avec la banquière ???
- J'ai toujours ce mot léger qui est là, c'est calme
- Hmm
-
- Est-ce qu'il y a d'autres situations que vous souhaitez explorer ?
- C'est marrant j'ai l'impression d'avoir deux Françoise et y'en a une qui s'en va qui est en train de s'effacer et l'autre qui est grande. Y'a ...du monde autour et elle est bien
- Y'a autre chose que vous souhaitez faire ou ?
- Non
- Vous pouvez prendre plaisir à voir cette Françoise grande avec ce monde autour et qui se sent bien, à cette nouvelle situation.... et quand vous aurez vu c'qu'il y a à voir... ressenti ce qu'il y a à ressentir... expérimenté tout de cette nouvelle situation alors vous pourrez à votre

rythme reprendre conscience de la respiration, de la place de votre corps là sur le canapé et quand ça sera bon pour vous vous pourrez revenir complètement et confortablement ici et maintenant...

Ça va ?

- Oui
- Bien ?
- Oui oui, bien ! je suis très bien là
C'est bien ! et moi je pense qu'on va pas forcément avoir besoin de se revoir...
- D'accord
- Qu'est-ce que vous en pensez, vous ?
- Non je suis bien
- Moi là j'ai l'impression qu'on a fait du bon boulot ! qu'est-ce que vous en pensez, vous ?
qu'est-ce que vous ressentez ?
- Là ?
- Oui
- Un apaisement comme jamais. oui là je suis bien, très bien »

Fin de la séance.

Je me rends compte en réécoutant ce cas de l'importance du questionnement de début de deuxième séance. C'est le questionnement détaillé sur ce qui va mieux au travail mais aussi l'exploration des relations avec son fils dont elle m'avait dit être insatisfaite, et des relations avec son mari qui ne lui convenaient pas non plus qui lui permet de prendre conscience de tout ce qui a changé « Oui c'est vrai là *qu'en parlant avec vous je me rends compte de tout ça* »

Lors de la troisième séance c'est le questionnement détaillé et notamment le travail sur des exemples précis qui permet de comprendre et de contextualiser les difficultés résiduelles alors qu'elle se présente comme ayant à nouveau le problème.

L'utilisation de recadrages (notamment avec le coiffeur), de l'humour (je ne suis pas non plus très bavarde chez le coiffeur !), permet de se rendre compte des situations qui continuent à lui faire peur (se retrouver face à des personnes qui ont un fort charisme), et de mettre en évidence que ce qui pose vraiment problème ce sont toutes les questions et la spirale d'auto-dévalorisation qui se met en marche après une interaction dans laquelle elle ne s'est pas sentie à la hauteur, qui lui fait perdre le sourire. Tout ce questionnement et toute cette exploration qui ne cessent de recadrer et de contextualiser permettent de proposer une séance très ciblée visant à lui faire prendre conscience qu'elle a déjà les outils pour que ça se passe bien. Elle a d'ailleurs testé ces situations pour lesquelles elle avait des doutes de manière très autonome quasiment sans que j'ai à intervenir pendant la séance et n'a rien ressenti, aucune perturbation dans le corps. L'image qui apparaît en fin de séance « c'est comme s'il y avait deux Françoise, y'en a une qui s'en va qui est en train de s'effacer et l'autre qui est grande » permet aux anciennes difficultés de s'effacer complètement.

2. Une femme très en colère

Je vous présenterais bien, aussi, succinctement, une situation dans laquelle la lettre de la colère m'a été d'un grand secours.

2.1 Première séance

« Je veux tourner une page et je sais d'où ça vient, les femmes on veut prendre notre indépendance !

Avant même que j'ai pu prendre les renseignements administratifs, cette dame se lance dans le récit de son histoire : « J'arrive à 67 ans, avec un parcours pas toujours facile... J'ai épousé un homme qui était déjà divorcé...

Avec force détails elle me raconte comment son mari a réussi à la séduire, alors que c'était pas du tout son style.... Comment il l'a rendue malheureuse pendant toute sa vie, lui refusant le temps libre dont elle avait besoin, faisant passer ses désirs à lui avant les siens, jusqu'à ce qu'elle se rende compte de ses infidélités. Deux fois elle l'a quitté, et est revenue.

Elle m'en parle en l'appelant « cet homme-là », « ce monsieur », « un beau baratineur »

- C'est toujours mon mari et je veux m'en débarrasser, et je vais vous dire pourquoi !

J'essaye à plusieurs reprises de lui demander ce qu'elle attend de moi mais elle ne m'entend pas, je sens qu'elle a besoin de me donner tous les moindres détails de l'histoire... je décide de lui laisser le temps de cette séance pour « vider son sac ».

- Aujourd'hui qu'est-ce qui vous amène ici ?
- Je prends du poids et j'arrive pas à le perdre, je n'arrive pas à passer là-dessus, je ne peux pas, je ne PEUX pas ! Je peux pas pardonner, pas ça, pas ça...

Nous venons devoir, à la dernière session, les ruptures sentimentales et on nous a parlé de la lettre de la colère. Cette dame est tellement en colère qu'elle ne m'entend pas : je décide de prescrire la lettre de la colère, afin de la rendre actrice par rapport à cette émotion si forte.

- Je vais vous proposer un petit travail d'ici la prochaine fois.... Ça s'appelle la lettre de la colère
- Ah oui !
- Tous les soirs, vous allez mettre par écrit, sur papier, tout ce que vous lui reprochez, tout ce qui est impardonnable, tout ce qui passe pas. Vous allez mettre ça sous enveloppe, vous cachez l'enveloppe chaque soir et vous me les amenez la prochaine fois
- Oui j'en ai bien besoin, je crois que ça va pas me faire de mal !

2.2 Deuxième séance

Je revois la patiente une semaine plus tard

- hey dites donc docteur ça m'a drôlement fait du bien !
- aaahhh ! de quoi ? les lettres ?
- oui, ça sort !
- montrez-moi ça
- Et puis j'ai peur de m'répéter, mais j'me répète quand même !

Elle me donne les lettres

- Et alors en quoi ça vous a fait du bien ? Qu'est-ce que vous avez vu changer ?
- disons que les mots venaient... Je l'définis tel qu'il est... enfin... à mes yeux parce que y'en a d'autres qui le voient autrement. Attendez, comme je le vois moi, au début y'en avait une liste comme ça

Bon, elle se sent apaisée, je continue à essayer de comprendre ce qu'elle attend de moi

Elle me parle à nouveau de son poids, et de sa colère. J'explore la colère :

- Aujourd'hui est-ce que toute cette colère c'est quelque chose qui est difficile pour vous ?
- ...
- Ou est-ce que vous en avez besoin ?
- Ben, elle me permet de tenir jusqu'à ce que je sois partie, c'est mon rempart
- La colère elle permet de tenir ? Ou c'est lourd à supporter d'avoir autant de colère, et s'il y en avait moins ça serait plus facile de tenir ?
- ah ben sûrement !

Je questionne ensuite ses valeurs

- C'est quoi comme valeur qui est blessée dans cette histoire qui fait que ça réagit si fort ? c'est quoi ?
- Ah le mensonge ! ça je supporte pas !
- C'est quoi la valeur, là, l'honnêteté ?
- Oui, l'honnêteté, la franchise, la communication, le partage !

J'explore les personnes ressources et elle me parle d'un ami qui partage ses valeurs avec qui elle va régulièrement au bord de la mer.

- Vous m'avez dit « quand je suis avec lui ça m'apaise »
- Oui
- Est-ce que vous pouvez retrouver ça maintenant ? fermez les yeux là maintenant, et laissez revenir ça... Qu'est-ce que ça fait à l'intérieur ?
- Je retrouve le calme, et j'aspire à ça
- Où est-ce que vous le sentez le calme ?
- Toute seule, au bord de la mer, je marche
- Comment est-ce que vous le sentez le calme ?

- Déjà la respiration...
- La respiration
- je suis bien....
- Ouais
- Ah la c'est pourtant le bonheur le matin je ferais bien une petite sieste tranquille je mettrais mon CD du bord de mer j'entends les vagues qui roulent sur les galets c'est bon
- Qu'est-ce que ça fait d'autre encore ?
- J'évacue.... j'évacue... ça part la colère... là ça y est ! ça part ! y'a plus rien autour de moi, que l'horizon... ah c'est beau c'est beau
- Quel est le mot à qui vous vient, qui représente le mieux ce que vous ressentez là maintenant ?
- Sérénité
- Alors j'vais demander à votre corps, là de tisser un lien entre ce mot sérénité et l'ensemble des sensations maintenant dans le corps et la tête, et quand ce lien sera bien fort et bien solide alors vous pourrez me dire
- Aahhh Je vois plus la mer là chuis dans du brouillard chuis bien chuis bien.... *ah si ça pouvait être comme ça tout l'temps...*
Ah chuis bien là !
Je crois qu'c'est bon chuis bien très très bien
- Très bien. Et ce que je vais vous proposer maintenant si vous êtes d'accord c'est de permettre à la colère de revenir. Laissez revenir là ce qui se passe dans le corps et dans la tête quand trop c'est trop et quand ça sera là dites-moi ce vous ressentez
- Envie de fuir, de partir, d'oublier tout ça !
- Y'a quoi dans le corps ?
- J'veux m'venger
- Le visage qui se crispe, les mains ? Quoi d'autre ?
- La respiration ça... (elle me fait signe que ça s'accélère)
- Et dans la tête ?
- Des idées de fuite : j'en ai marre, fiche moi la paix, ne sois pas tout l'temps collé, comme une bernique sur son rocher !
- Ce que je vais vous proposer c'est juste de prononcer le mot sérénité, et d'observer ce qui se passe, dans le corps, et dans la tête

Sa respiration devient plus ample et régulière

- Ah ça fait du bien ! je me sens apaisée aahhh j'attendais ça avec impatience merci merci docteur !

2.3 Troisième séance

J'ai revu la patiente une troisième fois. Elle m'a dit se sentir libérée de l'emprise de son mari, et recommencer à vivre pour elle, comme « quand elle avait 20 ans ». Elle se retrouvait, était visiblement très épanouie et souriante et m'a même dit avoir remarqué que les gens venaient plus facilement vers elle.

Très apaisée, elle m'a décrit combien les relations entre elle et son « monsieur » avaient changé du tout au tout depuis qu'elle laissait les choses se passer sans ressentir de colère.

Et quand j'ai abordé la question du poids, elle m'a dit ne plus du tout ressentir d'envies irréfrenées de nourriture. Elle avait commencé à perdre du poids et à être plus à l'écoute de ses envies : faim ou pas faim, elle m'a dit se sentir libre d'adapter ses prises alimentaires en fonction de ses besoins à elle.

Elle était vraiment satisfaite de ces « pas de géant » et nous n'avons pas refixé de rendez-vous.

Je me rends compte grâce à ce cas de l'importance de « prendre les gens là où ils sont » : accueillir la colère m'a semblé le préalable nécessaire à tout travail ultérieur, et la lettre de la colère a révélé son efficacité. La deuxième séance a permis de mettre en place en hypnose un outil d'apaisement interne grâce aux ressources de la patiente, mises en évidences par l'exploration des valeurs. Et ce travail a permis que le recours à la nourriture pour apaiser la colère cesse spontanément sans même qu'on y consacre une séance spécifique.

L'hypnose a bouleversé ma vie, ma pratique, mon rapport aux autres.

A l'AREPTA, j'ai appris des choses dont j'avais besoin en tant que thérapeute : à qui ai-je affaire ? qui est celui qui se plaint ? que me demande-t-on ? Je me suis questionnée sur l'utilité du symptôme, ai appris à percevoir les intentions positives, compris l'autonomie relationnelle... et découvert des approches qui m'étaient inconnues. Alors merci à vous. Pour tout ça, et pour m'avoir donné l'envie de continuer à lire... échanger... travailler... réfléchir... apprendre...