

ARePTA – IMHENA

Association Régionale pour une Thérapie Active

Institut Milton H. Erickson de Nantes

Formation Hypnose, Thérapies Brèves, Familiales et Thérapies Stratégiques 2^{ème} & 3^{ème} années

Didier Ripaud

2014/2015

2015/2016

Nous voici arrivés au terme de cette formation avec l'envie de se dire que ce n'est qu'un début.

Un début, puisqu'il me semble que nous avons eu un échantillonnage, une introduction sur ce que sont l'hypnose et les thérapies brèves et pour paraphraser Alain Vallée, si effectivement nous devions en rester là, ce cursus ne servirait non pas à « grand-chose », mais il pourrait rester lettre morte (Je transforme peut-être ce qu'a dit Alain !) tant il y a encore à découvrir. Et, je suis conscient que je ne suis qu'aux premiers balbutiements.

A juste titre, heureusement qu'il existe les journées de formation après ce cursus, afin d'approfondir, d'enrichir, de développer ce qui vient d'être semé. Si je fais cette métaphore de l'ensemencement, c'est bien parce qu'elle résonne vivement en moi. Un nouveau champ s'est ouvert, à moi désormais de le cultiver ; normal car au départ, je suis paysagiste, puis éducateur spécialisé, puis psychanalyste, puis EMDRiste, puis...

Comme j'aurais pu dire que je suis chrétien au départ, puis bouddhiste, puis finalement athée, puis...

Comme j'ai commencé au départ à être carencé affectif (Normal : issu d'une famille de 9 enfants), doublé de troubles de l'attachement, puis borderline, puis...

Je pense que l'être humain ne doit pas se réduire à ce qu'il croit être, de même se définir..., (que ce soit par soi-même ou par ce que les autres on dit de nous) car se dé-finir, c'est commencer à s'enfermer, et l'on voit combien l'enfermement emprisonne nos patients et par la même occasion nous-même...

Il m'est arrivé de m'entendre dire chez un psy que j'étais plutôt de ce versant-là et de repartir avec l'étiquette ou le *post-it* sur le front et enfin de n'avoir qu'une envie, celle de me cacher alors que je sortais du cabinet, tellement c'était évident que tout le monde désormais le savait... que j'étais ceci... que j'étais cela... et avec toute la honte qui s'y rattache et / ou toute la victimisation qui s'en suit...

Voilà, je trouve cette illustration un parfait exemple de tout ce qu'il ne faut pas faire, à savoir enfermer l'autre dans un discours, dans une parole qui vont peut-être le « figer » au sens de « geler » pour la vie et là, ça devient de l'hypnose négative.

Dans tous les cas, si je m'autorise à dire cela, et ce n'est pas du cirage de pompe, c'est bien parce qu'à l'ARePTA, la philosophie y est plutôt inverse et cela me va bien, en me confortant dans cette idée que tout est en mouvement et que rien est figé pour toujours. Cela rejoint le concept cher aux bouddhistes de l'impermanence.

Donc, point de nosographie, pas de prise de pouvoir sur l'Autre, le supposé sachant devient un être humain sur un même pied d'égalité que celui qui vient et qui est en souffrance. C'est une vision humaniste qui est respectueuse à laquelle je souscris.

C'est le premier point qui m'a plutôt plu, le second serait celui du comment et non pas du pourquoi.

Là encore, si je ne m'abuse, c'est une philosophie chère aux traditions orientales.

Ayant moi-même un parcours psychanalytique forcené, je dois avouer que de passer de la tête (avec toutes les prises de têtes que cela exige) au corps, cela

demande un long travail de ré-appropriation, même s'il reste encore à me déconditionner et à faire l'expérience de l'instant présent.

Au fond, je pourrais dire que c'est tout un travail que d'arriver à simplifier, et c'est cela que j'ai appris avec les formateurs de l'AREPTA, alors que ma croyance principale auparavant était que si c'était compliqué on allait enfin comprendre, et que finalement derrière la fameuse prise de conscience, il y allait avoir la guérison.

Point s'en faut, c'est oublier le corps, lieu de transformation, de creuset alchimique... Pour paraphraser Marcel Jousse, dans « Anthropologie du geste » on en finit par devenir totalement algebrosé.

A l'instar de Serge Marquis, père de « Pensouillard le Hamster » qui inlassablement tourne dans sa roue, en se faisant des « pensouillures » ou des « pensouillardises » à n'en plus finir... , on est condamné à n'être qu'une tête pensante mais souffrante.

Je dois avouer que j'étais terriblement frustré au début, les cours ne me paraissaient pas assez scientifiques, j'aurais voulu des preuves de l'existence des phénomènes de « transes », les fameuses ondes « alpha », puis « téta » puis... Ah, le mental qui réclame sa dose, ce mental d'occidental totalement oxydé par cet excès de contrôle et sa soif de pouvoir. Lorsque O'Hanlon nous dit qu'on ne sait absolument rien de ce qui se passe et qu'il n'y a pas de méthode de mesure fiable et adaptée prouvant qu'il existe quelque chose qu'on appelle « transe ».

J'ai côtoyé dans ma vie des Lamas tibétains et notamment un qui m'a profondément marqué et qui a laissé ce texte que je trouve formidable.

Il écrit : « Le bonheur ne se trouve pas avec beaucoup d'effort et de volonté mais réside là, tout près, dans la détente et l'abandon.

Ne t'inquiète pas, il n'y a rien à faire.

Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance parce que n'a aucune réalité. Ne t'y attache pas. Ne te juge pas.

Laisse le jeu se faire tout seul, s'élever et retomber, sans rien changer, et tout s'évanouit et commence à nouveau sans cesse.

Seule cette recherche du bonheur nous empêche de le voir.

C'est comme un arc-en-ciel qu'on poursuit sans jamais le rattraper.

Parce qu'il n'existe pas, qu'il a toujours été là et t'accompagne à chaque instant.

Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou mauvaises ; elles sont comme des arcs-en-ciel.

A vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain. Dès lors qu'on relâche cette saisie l'espace est là, ouvert, hospitalier et confortable.

Alors profite-en. Tout est à toi, déjà. Ne cherche plus.

Ne va pas chercher dans la jungle inextricable l'éléphant qui est tranquillement à la maison.

Rien à faire.

Rien à forcer.

Rien vouloir.

Et tout se fait tout seul. »

Lama Guendune Rimpoche.

Si je tenais à vous parler de ce texte c'est que je trouve qu'il exprime parfaitement bien cette notion de « lâcher-prise ». Je vous l'accorde ce terme est tellement galvaudé qu'il ne veut plus rien dire, mais en tout cas, là, dans ce texte il retrouve toute sa signification.

Si je parle de cela, c'est aussi dans cette idée qui me semble t'il est cher à l'ARePTA à savoir qu'il n'est pas si important de savoir toute l'anamnèse de nos patients et que parfois simplement en utilisant des techniques de thérapies brèves on peut désactiver, réorienter la personne vers un nouveau paradigme voire un « saut quantique ». Je vous l'accorde le terme est un peu présomptueux, mais parfois il faut bien le dire on assiste à de mini-révolutions qui font que la fois suivante, lorsqu'on les retrouve en séance, ils se sentent bien et ne manifestent plus l'envie de revenir et cela s'est joué dans la séance précédente.

Bien entendu, parfois, on « rame » nous aussi, avec eux, et souvent - c'est pour paraphraser Julien Betbèze - qu'on a bel et bien été recruté dans le monde du patient et qu'on se fait berner nous avec eux et eux avec nous. Comme si l'on avait entendu le « chant des sirènes » et qu'on se serait laissé entraîner à sa suite...

Restons plutôt dans l'aspect positif de ce qui marche et à ce titre j'aimerais vous faire partager des petites expériences que j'ai eues et qui se sont révélées plutôt salutaires et salvatrices pour les personnes.

Naturellement à ce sujet, je prendrais l'exemple d'un patient avec qui j'ai utilisé dans ma boîte à outils des techniques enseignés à l' ARePTA dont notamment la question miracle.

A ce titre, je reçois maintenant depuis quelques années un patient, un client (je ne sais toujours pas comment les appeler ?) qui fut un brillant avocat parisien et qui a dû arrêter son activité à cause d'une grave dépression cumulée à des soucis de santé également. Il était suivi à Paris depuis de nombreuses années par un médecin psychothérapeute (parti à la retraite) et le diagnostic de troubles bipolaires lui « colle à la peau » puisque c'est comme cela qu'il se définissait.

Lorsque je le reçois pour la première fois, il est au bord du suicide et je lui fais quelques séances d'E.M.D.R qui se révéleront être plutôt fructueuses puisque qu'après quelques séances renaît en lui l'envie de vivre.

Le temps passe, les séances ressemblent plutôt à des discussions de salon, lui sur son divan (supportant difficilement le face à face), (faisant parfois de longs monologues) ponctué de « hein, hein... » de ma part.

C'est sa manière à lui d'être au monde psy et peut-être que je n'ai pas envie de remettre cela en question chez lui.

Bref, un jour, il vient en séance totalement déprimé et je lui pose la question miracle. Cela faisait déjà quelques temps déjà que son humeur commençait à devenir maussade et là, me vient l'idée de lui poser cette fameuse question à la

façon d'un prestidigitateur, s'en trop y croire moi-même (se serait trop facile) mais bon, je n'ai rien à perdre... .

Et le voilà embarqué, en train de me dire ce qu'il ferait dès le lever, puis ensuite et encore..., et tout ce qu'il ferait pour sa femme (c'est sa ressource essentielle) etc... etc... .

Je le revois 15 jours plus tard, et là, la 1^{ère} chose qu'il me dit c'est que depuis la dernière séance il « n'est pas descendu du cheval. »

Le cheval étant entendu comme une métaphore de ce qu'il avait vécu durant la séance précédente.

Ce fut ma 1^{ère} belle récompense et je dois dire qu'il m'arrive de la sortir parfois lorsque je me sens empêtré, avec des résultats parfois surprenants.

Autre séance, qui m'est apparue fort intéressante, est inspirée de la formation de Stefano Colombo sur les troubles de l'attachement.

A ce titre, je reçois une femme, qui présente toutes les caractéristiques de ce qu'on pourrait appeler « troubles de l'attachement », elle ne connaît pas son père, sa mère l'a délaissée lorsqu'elle était toute petite, aujourd'hui, elle n'entretient que de vagues relations très sommaires et pas du tout satisfaisantes.

Elle consulte car elle se trouve déprimée, ne sachant pas quoi faire avec son compagnon, entre autres choses, de savoir si elle doit faire un enfant avec lui, ce qui signifierait s'engager avec lui.

Je ne la verrais que 5-6 fois, avec des séances espacées de 3 semaines environ et ce qui s'est révélé particulièrement intéressant, c'est qu'après quelques séances d'E.M.D.R (je ne peux pas m'en empêcher) nous sommes allés rencontrer la « petite » et la « grande ».

En suivant les prescriptions de Stephano, je faisais une régression en âge et allais à la rencontre de la « petite », celle qui était toute petite, cette petite fille qui se sentait perdue, celle qui n'avait personne pour s'occuper d'elle, qui était livrée à elle-même, et qui naturellement était bien triste... . A la question quel âge a t-elle cette petite fille, elle me répond qu'elle a 5-6 ans et qu'elle est toute seule dans sa chambre... .

Au début, elle pleurait de la voir cette petite, délaissée, privée d'attention, personne pour elle, et l'idée étant d'aller chercher « la grande » pour pouvoir prendre en charge cette « petite », comme une mère normalement constituée le ferait naturellement pour son enfant.

Au départ, il était difficile d'appeler la « grande », elle n'était pas là, alors elle pleure, je lui fais des stimulations bilatérales, elle redouble de pleurs, puis nous concluons les premières séances sur une grande tristesse.

Puis la séance d'après, la « grande » est là, mais tout aussi « paumée » que la « petite », alors la rencontre ne se fait toujours pas , mais la « grande » est là tout de même , puis vient le jour ou dans la séance qui suivit, la « grande » prend la « petite » dans ses bras , elle l'enlace comme ça avec les deux mains sur les cheveux de la petite, elle (la grande) agenouillée auprès de la « petite », et là, elles feront un pacte toutes les deux.

Ce moment-là fut déterminant dans la thérapie, puisqu'à la séance d'après elle me dit allez mieux, elle est enceinte et a pris la décision de faire l'acquisition

d'une maison avec son compagnon, décision qu'auparavant elle n'arrivait pas à prendre.

Lorsque je lui pose la question de ce qui a été déterminant dans sa thérapie, elle me répond clairement que c'est le pacte qu'elle a signé (symboliquement bien entendu) entre la «grande »et la « petite ».

Désormais, elle n'est plus tout à fait toute seule, et son noyau « abandonnique » s'en trouve consolé, puisque désormais il y a quelqu'un pour elle, quelles qu'en soient les circonstances.

Bien entendu, tout ne se passe pas toujours comme cela, aussi aisément, mais réjouissons-nous lorsque cela se présente. Je rajouterai de manière générale que lorsque la « petite » est désespérée, je fais des stimulations bilatérales afin de dégager l'affect trop douloureux pour libérer la place à l'échange entre les

2.

En conclusion, je me réjouis de toutes ces années passées à cette formation, qui pour moi n'est qu'un commencement.

Même si je ne suis pas encore très à l'aise avec l'hypnose, je sais que c'est avec l'expérience qu'on prend de plus en plus confiance en soi-même et que par effet d'entraînement, il est plus facile d'« embarquer » le patient dans le processus, aussi je reste convaincu que l'apprentissage mérite d'être poursuivi.

Lorsque j'ai assisté à la séance de Camilio Loredio, l'an passé, j'ai pu mesurer à quel point une séance d'hypnose est un art qui s'affine avec le temps et je mesure le chemin parcouru pour y arriver.

Au terme de ces trois années au sein de l'ARePTA, je peux exprimer ma profonde gratitude à tous les formateurs, chacun avec son sens pédagogique et sa personnalité qui lui est propre.

Cette diversité donne une richesse avec des couleurs différentes à l'instar d'épices qui viendrait de différentes contrées et qui se seraient rencontrées pour partager un savoir qui mérite d'être diffusé afin d'essaimer.

Alors que l'ARePTA vive et continue pendant longtemps... .