

MEMOIRE DE FIN DE CYCLE DE FORMATION

HYPNOSE

ET

THERAPIES BREVES

ARePTA

JUIN 2017

Docteur Marie-Christine Salvato
15 grande rue
53290 St Michel de Feins
marie-christine.salvato@wanadoo.fr

Considère le petit comme le grand et le peu comme beaucoup.
Attaque une difficulté dans ses éléments faciles.
Accomplis une grande œuvre par de menus actes. La chose la plus
difficile au monde se réduit finalement à des éléments faciles.

Tao-Tö King LXIII

Mes motivations

Je suis homéopathe de formation, mes consultations sont longues et mon regard sur les accidents de vie de mes patients un peu différent de celui de mes confrères. Je souhaite autant que faire se peut minimiser la prise médicamenteuse, et donner la priorité à l'écoute et au dialogue avec le patient.

Un jour une patiente que je n'avais pas vue depuis au moins 10 ans m'a dit :

Je ne suis plus revenue vous voir car vous m'avez dit de " faire tomber mon sac à dos et de partir sans me retourner". J'ai été très fâchée que vous me disiez cela, j'ai cru que vous vous moquiez de moi. Cela ne correspondait à rien, mais maintenant je sais que cela a changé ma vie !.

J'étais sûre de ne jamais avoir dit cela, pourquoi l'a t elle entendu?? Cela m'a préoccupé un bon moment.

Qu'avais je fais, pourquoi une réaction aussi violente, comment reproduire cela?

Une autre patiente en plein divorce

"Je n'ai rien compris sur le coup, votre histoire de voilier qui tirait des bords pour remonter au vent, c'était ridicule. Cependant plusieurs semaines plus tard j'allais beaucoup mieux et j'ai repris la procédure, j'ai affronté mais moins de face cette fois."

De ce jour j'ai commencé à chercher par tâtonnement ce que je pouvais faire mais avec une efficacité aléatoire.

Un jour, il y a longtemps 15 ans peut-être, je suis allée écouter à Nantes une conférence par Julien Betbeze sur les thérapies brèves

- Traitement des troubles panique et il nous a été expliqué, entre autre le modèle Nardonne. J'ai été très impressionnée et très intéressée, mais, totalement débordée, je n'ai pas pu donner suite. Je gardais en mémoire que la parole pouvait guérir, si elle était échangée avec bienveillance.

L'homéopathie.

Le principe de base est que si un élément, une molécule, une substance produit des symptômes à doses pondérales, cette même substance, à dose infinitésimale peut les guérir.

C'est une aide fournie au patient pour qu'il puisse trouver en lui même le chemin de la guérison. Ceci est également la limite de l'homéopathie, le sujet doit être

capable de se défendre, ses capacités doivent être sinon au top, au moins ne pas avoir été sidérées (septicémie, cancer, méningites, pancréatites.....)

Un bref rappel et quelques définitions:

Dans l'état actuel des connaissances scientifiques, le phénomène des hautes dilutions demeure inexplicable. Voilà pourquoi certains médecins conventionnels continuent de l'aborder du point de vue de la superstition, et l'évoquent en terme de pratique magique dont les produits ne valent pas mieux que de l'eau bénite. Tout cela n'a pas empêché cette médecine, créée en 1808 par le médecin allemand Samuel Hahnemann, d'être étayée par d'innombrables études scientifiques qui démontrent son efficacité, et surtout d'être la grande gagnante de l'explosion des médecines douces. Aujourd'hui, environ 40 % des Français y recourent, contre 18 % il y a vingt ans.

1er principe de l'homéopathie : le principe de similitude

Le principe de similitude est un principe selon lequel une personne atteinte d'un mal doit être traitée par une substance capable de reproduire chez une personne en bonne santé des symptômes semblables à ceux constatés chez le malade. En bref, il s'agit de soigner le mal par le mal, naturellement. Grâce aux remèdes homéopathiques, le corps s'immunise de manière naturelle.

2ème principe de l'homéopathie : le principe de dilution et de dynamisation

Le principe de dilution et de dynamisation, aussi appelé principe d'infinitésimalité, repose sur le fait que les substances de base composant le remède homéopathique sont diluées de manières successives jusqu'à obtenir des doses infimes. Le principe de dynamisation préconise fortement de secouer la nouvelle solution obtenue après chaque dilution afin que l'eau ou le mélange eau-alcool puissent s'imprégner de l'essence même de la substance mère. La dynamisation est une opération fondamentale dans l'efficacité du remède. Selon le mode de préparation, on parlera de dilution centésimale Hahnemanienne (CH), de dilution décimale Hahnemanienne (DH) ou de dilution Korsakovienne (K).

3ème principe de l'homéopathie : le principe de globalité et d'individualisation

Le principe de globalité et d'individualisation préconise la diversité des soins en fonction du patient et de sa maladie. Chaque individu présente des symptômes spécifiques qui doivent être perçus dans leur globalité et non pas comme des symptômes classiques à traiter. Chaque patient réagit à la maladie de manière différente selon son vécu, son tempérament et sa constitution. C'est le malade

dans son contexte de vie qui doit être soigné et non la maladie. L'homéopathie est conçue à l'origine comme une médecine d'individualisation.

Les remèdes homéopathiques ont été testés à l'époque par des sujets sains, des médecins ou des volontaires s'intoxiquaient avec des petites doses d'un produit et en notaient tous les effets c'est ce que nous nommons une pathogénésie.

Puis ils ont catégorisé quatre grandes tendances évolutives des pathologies que nous appelons : diathèses.

Il y a des ponts de passage entre chaque diathèses. Les "accidents" de la vie font changer de direction et de mode évolutif.

La seule chose qui est immuable est la constitution.

Chaque remède appartient à une diathèse mais certains peuvent être à cheval sur plusieurs d'entre elles, nous les appelons les grands polychrestes.

Je me suis installée comme homéopathe en 1978.

Mes consultations sont longues car le questionnement homéopathique est assez fourni et précis

Motif de la consultation

Les symptômes physiques.

On demande au patient de décrire ses symptômes avec précision, ce qui les améliore, à qu'elle heure, quels sont les facteurs favorisant son amélioration : la distraction, la consolation, l'isolement, la météo: la pluie, la tempête, le vent, l'orage, la mer et/ou la montagne, les modalités thermiques et saisonnières le chaud le froid, le jour/la nuit....

On se renseigne également sur ce qui l'aggrave.

Nous accordons de l'importance aux phénomènes latéralisés par exemple pour une angine nous renseignons la latéralisation des douleurs à droite, à gauche, au milieu ou pas de douleurs.

Depuis combien de temps dure le problème et avec qu'elle fréquence il peut éventuellement récidiver?

Puis on questionne le versant psychique: le caractère, le sommeil, évolution dans le temps...

Il est bien évident que le questionnement physique pour une angine chez un patient déjà sous homéopathie sera différent de celui pour des angines à répétition tout l'hiver chez un patient n'étant pas soigné de façon habituelle par homéopathie.

Par contre on essaiera de savoir dans les 2 cas s'il y a quelque chose que le patient ne peut pas "avalier": injustice au travail, à l'école, arrivée d'un frère ou d'une soeur, séparation parentale, décès

Les symptômes psychiques

Le caractère: timidité, extraversion, maniaquerie, ou leur contraire, ceux qui bâtissent des chimères et ceux qui contrôlent tout.

Le sommeil: nombre d'heures, horaires des réveils s'il y en a, rêves et/ou cauchemars.

Les peurs occupent une place importante dans notre interrogatoire.

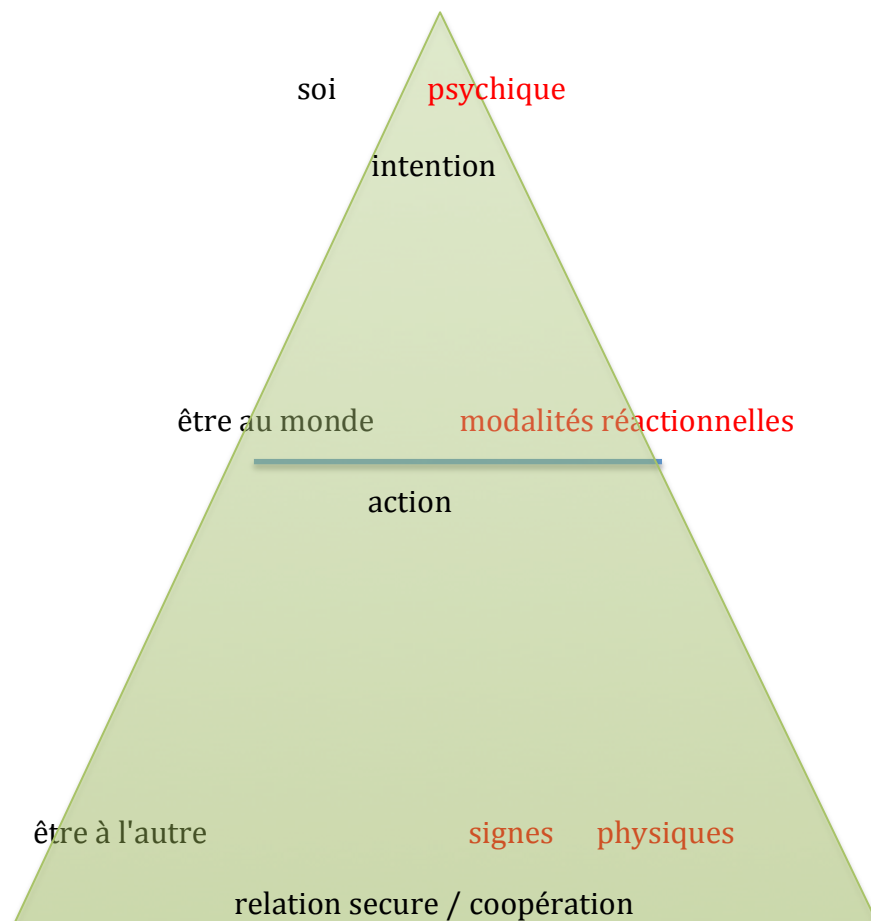
Sur chacun des symptômes on répond aux questions:

Où, quand, comment, pourquoi?

Puis on hiérarchise les symptômes. Les plus importants sont psychiques et les moins importants physiques, les modalités étant intermédiaires

Ce que l'on peut illustrer par cette pyramide où j'ai mis en rouge la hiérarchisation homéopathique

On remarque rapidement la corrélation avec l'hypnose



Les homéopathes sont très attentifs à la gestuelle des patients, leur mode de vie, leur façon d'exprimer leurs problèmes "leurs maux pour le dire".

La communication comporte toujours deux niveaux, celui du contenu et celui de la relation (le contenant). Le contenu sera transmis sur le mode oral c'est le concept, alors que la relation (le contenant) se transmettra sur le mode visuel le positionnement, le regard, les gestes.

On essaie alors de faire correspondre l'histoire et l'évolution du patient avec ce que nous nommons une diathèse (mode évolutif) et dans cette diathèse un remède.

Spontanément un homéopathe ne prescrit pas ou extrêmement peu de benzodiazepines, non pas que cela nous écorche le stylo, mais nous pensons que les modifications qu'elles apportent sont de nature à bloquer les processus de guérison.

Je suis une scientifique et j'ai eu du mal à faire coïncider tout cela.

J'ai travaillé 15 ans au Centre Anti Poison d'Angers, comme attachée. J'assurais les permanences de nuit et j'avais une vacation de 12 h/semaine de jour pour faire de la recherche, écrire des articles, et suivre des dossiers... J'ai aidé à monter une banque des venins ça tombait bien, j'avais une peur panique des serpents depuis que j'étais enfant!

Je suis donc devenue experte en serpents, (de la naissance à la mort, mode de reproduction, anatomie...) venimeux surtout, et j'ai acquis un diplôme en herpétologie. Et là ô merveille je n'avais plus du tout peur des serpents (!!).
La boucle est bouclée

Un homéopathe passe son temps en consultation à chercher des indices qui vont l'orienter vers un remède. Les patients arrivent avec un diagnostic allopathique et ont du mal à l'abandonner pour un modèle plus réactionnel et relationnel.

Johan 20 ans en première année de BTS informatique qu'il redouble. Il vient pour la première fois car il a peur de rater son examen, il a peur de la page blanche.

- J'ai peur de rater mon examen, je vis mal, je ne suis pas bien, je suis un anxieux depuis toujours, j'ai toujours eu des difficultés avec les examens.

- Qu'est ce que vous voulez dire? Que ressentez vous exactement?

- Je suis stressé vous voyez?

- Non je ne vois pas. Expliquez moi plus précisément.

- Je suis serré, j'ai des sueurs, la nausée, des crampes d'estomac.

- Comment êtes vous serré? Où localisez vous votre estomac ?

- Là (et il me montre l'appendice xiphoïde), comme un étau, ça chauffe, ça m'empêche de respirer (à ce moment là j'ai continué comme suit, alors que maintenant je continuerais sur l'externalisation)
- Mais encore? Montrez moi.
- Je suis paralysé. C'est là, tapi, et ça va me terrasser à la première occasion, et surtout pendant l'examen. J'ai l'impression que je vais mourir.
- Qu'est ce qui vous soulage? à quel moment? Comment ?
- Je suis un peu mieux quand je suis avec des amis, curieusement quand il pleut.
- Oui?.....
- Quand je marche avec mon chien.
- Oui?..... Et il se passe quoi à ce moment là?
- Je ne pense plus et je me sens apaisé et je peux boire.

Il va s'en suivre une série de questions sur ses habitudes, ses façons de réagir face à l'adversité, la gentillesse (aime-t-il être consolé ou non?).

Est-il méticuleux ou au contraire plutôt brouillon, perfectionniste ?

Fait-il des réactions cutanées, de l'asthme?

Quels sont ses goûts alimentaires, son appétit, son sommeil, ses réactions face au froid, aux saisons, à la pression atmosphérique. A-t-il des peurs particulières (noir, orage, abandon...) des phobies, des tocs..... J'ai posé mes questions de façon logique et à la fin de l'entretien je lui ai remis ma prescription que j'ai expliquée.

Ma pratique actuelle diffère un peu, et si je pose toujours les mêmes questions je les promène, je les pose sans logique apparente, je passe de leur réaction au chaud/froid à leur comportement face à la contrainte pour ensuite demander, s'il a été opéré et de quoi? Je les déstabilise et je les noie avec les mêmes questions, mais dans tous les sens, je vais plus vite qu'auparavant. Je crée même un peu de confusion en posant des questions incongrues ou sans réponses.

Dans le cas de Johan je lui demanderais si c'était pour cette raison qu'il n'avait pas de parapluie?

Le patient est en transe à la fin du questionnaire, c'est juste le moment où je fais une régression vers sa petite enfance, ses souvenirs normalement un homéopathe demande comment il est né, comment il a fait ses rhinos, s'il a été souvent malade, s'il a été vacciné et comment il l'a supporté?

Par exemple, quelques détails. Il suffit de demander au patient de fermer les yeux et de raconter un apprentissage réussi.

Avec un peu de pratique il faut environ 30 minutes.

C'est largement possible dans une consultation médicale

En ses divers points le questionnaire homéopathique se rapproche de certains questionnements d'Erickson.

Jeffrey Zeig (Zeig JK. La technique d'Erickson.) a su dégager quelques points sur lesquels Erickson insistait constamment :

- Ne **pas avoir d'idées préconçues** sur le patient. Ceci souligne l'importance de l'**observation** « quelle est la situation qui le fait souffrir maintenant, aujourd'hui? Comment voit-il les choses de manière à s'empêcher lui-même de trouver une solution ?»

- Envisager un **changement progressif** et cherchez toujours un objectif concret dans un futur proche.

- **Etablir le contact** avec le patient sur son propre terrain.s

- Créer des situations dans lesquelles les gens peuvent prendre conscience de leurs propres capacités à modifier leur manière de penser.

J'avais toujours une appréhension quand je proposais de regarder le problème à l'envers.

Je faisais des métaphores dans ma pratique quotidienne mais ça n'est guère "scientifique" et je n'étais pas si à l'aise que cela, à bien y réfléchir. Le regard éventuel de mes confrères sur ma pratique me souciait. J'étais déjà considérée comme "marginale", aussi faisais-je attention à ne pas me faire classer plus farfelue que je ne n'étais!

Maintenant après cette formation je me sens complètement légitimée dans ma pratique, et je me suis affranchie de ces regards trop étroits. Je me sens complètement libre.

J'utilisais très volontiers la métaphore pour expliquer à mes patients, leurs problèmes. Maintenant je l'utilise pour toutes sortes de situations surtout liées à la peur, aux situations bloquées, aux addictions ou à la douleur.

Je construis les métaphores selon le schéma proposé par Franck Bernard

consultation	La métaphore
l'identité du patient	Le héros
Motif de la consultation	Le problème
Antécédents	Les ressources
Histoire de la maladie	Les tentatives de solution
Traitements	La rencontre avec le mage (thérapeute)
Conduite à tenir	La bonne solution
Ordonnance	La fête

Pour être utilisable, une métaphore nouvelle doit créer de la résonance avec l'expérience passée dans ses souvenirs. L'effet de la métaphore, en entrant en résonance avec les souvenirs, est de permettre dans le futur d'interpréter autrement les expériences. Si la métaphore n'entre pas en résonance avec les expériences passées, elle semblera inadéquate au sujet, elle ne donnera pas de nouvelle orientation.

Les métaphores ont le pouvoir de créer une nouvelle réalité.

Lakoff et Johnson postulent que la métaphore nous permet d'accéder à la compréhension du monde extérieur, en projetant sur lui une structure, un ordre.

Comme le précise justement Le Dr Isaline Denis dans sa thèse:

Elles permettent notamment :

- de proposer des alternatives, des découvertes, des apprentissages, de semer des idées nouvelles.
- de diminuer des résistances.
- de redéfinir un problème, de le recadrer.
- d'adapter une solution à chaque problème et à chaque patient.
- de permettre au patient des choix nouveaux, d'élargir l'éventail des possibilités.

J'utilise aussi volontiers, les dessins, les jeux.

Voici des dessins que j'utilise ils sont tirés d'une BD "Les émotions: enquête et mode d'emploi" d'Artmella qui se trouve dans ma salle d'attente

C'est un jeu tiré du livre de Julia Cameron "Libérez votre créativité"

Les 5 vies imaginaires

Il arrive parfois qu'à force de l'avoir laissée dans le placard, notre boussole soit un peu dérégulée... et qu'on ne sache plus vraiment ce qui nous met en joie ni dans quelle direction aller.



VOICI UN PETIT JEU TRÈS SYMPA POUR LA REMETTRE EN ROUTE QUI M'AVAIT AIDÉE, ET QUI A MARCHÉ POUR BEAUCOUP DE MES AMIS :

si tu pouvais vivre 5 autres vies, en plus de celle-ci, qu'est-ce que tu ferais ?



2) Dans une autre... danseur de flamenco ! Je sais pas pourquoi... Ça m'a toujours attiré...



5) Hein ?





ATTENTION ! SURTOUT, FINIS D'ÉCRIRE TA LISTE AVANT DE LIRE LA SUITE !!



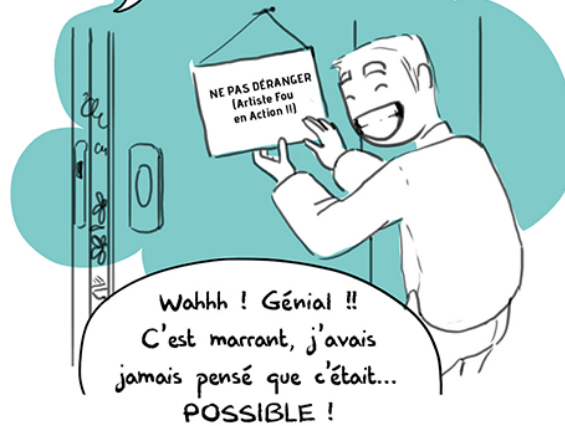
Cours de pilotage d'avion |

Par exemple, est-ce que tu pourrais envisager de prendre un cours de pilotage d'avion ?

Rejoindre un club de plongée sous-marine ?



Réserver 2 heures dans la semaine pour jouer à être un artiste fou... ?



Et si j'avais voulu être un grand mystique ?



WAAHHH !
LA VIE PARAÎT SI PALPITANTE SOUDAIN !!!
TANT DE CHOSES POSSIBLES !

Art-mella

C'est très pratique chez les patients surtout les ados qui s'ennuient, sont moroses, ne trouvent rien de bien, ne savent pas s'ils doivent partir ou rester.

Mon approche homéopathique a un peu changé.

Petit à petit je glisse une question miracle par ci, une petite phase hypnotique par là, surtout avec les enfants je raconte des histoires.

"Vas y fermes tes yeux et dis moi ce que tu vois?"

- Je vois mon petit frère

Ah oui ce petit frère il t'embête?

Tu connais l'histoire de Joe le raton laveur?

- Non

C'était très loin dans un autre monde du temps où les animaux parlaient

Joe avait un gros problème, il avait perdu le cadeau que sa maman lui avait donné pour sa fête.

Il avait cherché partout dans sa chambre, dans toute la maison en vain. Il chercha alors autour de la maison, il habitait dans une forêt d'Amérique, sous un arbre géant le soir on entendait ses amis les oiseaux lyres qui chantaient pour qu'il s'endorme il pouvait de la porte de sa maison voir les perroquets bleus, des oiseaux arc-en-ciel qui volaient ça sentait bon la mousse toute douce sur laquelle il aimait se rouler.

Mais il y avait ce gnome infect caché sous la grosse pierre de l'autre côté du chemin.

Il s'amusait à lui voler ses affaires, et les cassait pour rire.

Joe pleurait beaucoup et pensait avoir perdu son cadeau si précieux pour toujours. Il était triste et irrité en même temps: de quel droit ce gnome lui avait-il prit son cadeau? Il allait voir ce qu'il allait voir, il allait le combattre, le chasser de dessous sa pierre..... Il pleurait car il ne pouvait rien faire contre lui....

C'est alors qu'arriva la reine des termites..... Elle était suivie de sa cour constituée de quelques centaines d'ouvrières, une centaine de soldats, cinquante demoiselles d'honneur et quelques courtisanes.

S'avance alors le porte parole de sa majesté tout habillé de rouge:

- Sa majesté vous propose une épreuve. Si vous sortez vainqueur elle vous dira où se trouve ce que vous cherchez.

Joe a peur de cette épreuve, et puis d'abord c'est quoi ?

- Qu'est ce que je dois faire?

-Tu dois lui apporter toutes les brindilles de la forêt

- Mais je n'y arriverais jamais! dit-il en pleurant encore plus fort!

- Tu as jusqu'à demain matin au lever du soleil.

Et le cortège repartit dans un bruit assourdissant, la reine avec son grand manteau doré les ouvrières en costume marron, les soldats en noir et vert, les demoiselles d'honneur en blanc et les courtisanes en rouge et or derrière le porte parole qui courrait devant le cortège en criant place, place, place à Sa Majesté.....

Joe pleurait à chaudes larmes sûr de ne pas y arriver et sûr d'avoir perdu à tout jamais son cadeau.

Un tout petit moineau arriva alors et lui dit, ne pleure pas nous allons t'aider, et tous les oiseaux de la forêt ont rapporté les brindilles et en ont fait un énorme tas devant la termitière, si haut qu'il cachait presque le ciel.

Au lever du soleil la reine apparue, elle était seule, remercia Joe et lui indiqua la cachette où le gnome avait mis ce qu'il cherchait.

Tu verras pour te remercier je te réserve une surprise.

Le jeune raton se précipita dans la cachette.... et là que vit-il?.....

Il n'y avait pas un mais deux cadeaux.

Cette histoire je la raconte souvent.

Les contes, les fables nous sont transmis dès notre plus jeune âge et véhiculent des messages importants sur la culture, ceux-ci étant souvent spécifiques d'un groupe donné. Les différents travaux sur les contes de fées montrent qu'au-delà des contenus, c'est surtout la structure du récit qui importe.

Pour Nathan (1986, 38p.58), « un enfant devient un sujet (identité de soi) dans le même mouvement qu'il prend plaisir à écouter une histoire (identité de l'autre)».

Pour l'enfant bouc émissaire ou harcelé à l'école je raconte l'histoire de la bûche de Joyce Mills et Richard J. Crowley (1986,p. 99), dans *Métaphores thérapeutiques pour enfants*. Elle raconte cette histoire pour une jeune fille, Shannon, âgée de 16 ans.

Elle commence l'histoire par « on racontait autrefois une histoire qui parlait de bois, de charpente et de bûches. Et il y avait un bois, une sorte de bûche, qui se sentait bien mal dans sa peau. Certains se moquaient d'elle, d'autres la ridiculisaient carrément : elle n'était pas pareille aux autres ».

« D'ailleurs depuis des années cette bûche se sentait, de temps à autre, bien malheureuse, ne comprenant pas pourquoi elle était différente des autres bois.

Pourquoi était-elle tordue, défraîchie et courbée, tandis que les autres paraissaient solides, vigoureuses et prêtes à l'emploi ? »

« Un jour cette bûche se trouva bien ennuyée d'être avec d'autres auprès d'une cheminée pour être brûlée et transformée en cendres, mais elle fût mise de côté et elle n'y pensa plus. »

Ne sachant pas pourquoi, cette bûche se trouva dans un camion l'acheminant vers une fabrique de meubles. Elle était en haut du chargement, il était difficile de se cacher et les autres bûches reprenaient de plus belle leurs moqueries. Et cela lui rappela toutes ces années d'humiliations. Elle se sentit encore plus humiliée quand elle tomba du camion. Elle fût transportée de camion en camion, puis dans une décharge, puis sur une péniche avec bien d'autres bûches bonnes à rien.

D'autres morceaux de bois, et bien d'autres objets attendaient d'être jetés au plus profond de l'eau pour qu'ils plongent au fond, tout au fond.

« La bûche n'arrivait pas à comprendre que cela puisse être le but d'une vie. Elle se dit : « Si c'est la fin, il vaut mieux que j'en sois le maître et que je plonge par moi-même... sous mon contrôle... que je me jette dans l'eau et que je plonge tout au fond par ma propre volonté ». C'est ce qu'elle fit et elle fut très étonnée de la tournure que prirent les choses...et ne savait que dire...de se retrouver à la surface de l'eau flottant ... capable de flotter à sa façon. »

« Elle regarda tout autour et entendit le bruissement du vent à travers les voiles du bateau, le son qu'émet le pélican à la recherche de nourriture, et bien d'autres bruits qui l'enveloppaient et lui donnaient un sentiment de bien-être. Après un bon moment, elle se retrouva flotter au bruit des vagues qui la portèrent jusqu'au rivage.

Maintenant, elle n'allait nulle part, elle devait rester là, sécher et disparaître. C'était une fin bien misérable. Et elle plonge dans le sommeil sous un soleil chaud, bercée par les doux bruits des vagues. [...] Elle fut soudainement arrachée de son agréable engourdissement par la douce caresse d'une main qui l'avait prise et on la contemplait avec des sourires et des exclamations de plaisir : « tu es magnifique ».

Elle ne pouvait se rappeler avoir jamais vu un tel regard admiratif...ni des paroles d'une telle chaleur [...] ni d'avoir ressenti un tel plaisir à être touchée...[...] Elle était désignée sous cette appellation de bois flottant et considérée comme un chef d'œuvre ! ». Elle était unique.

Par la suite, elle gagna des concours et fut connue dans le monde entier pour sa beauté. Cette nouvelle vie valait le coup d'être vécue. « Même si tu as passé de terribles moments, tu as atteint ton but ».

Je raconte aussi l'histoire du vilain petit canard

Mais là où cet enseignement m'est le plus précieux, c'est dans la prise en charge de la douleur. En effet, que ce soit les douleurs aiguës, ou chroniques (maux de dos, de ventre, de tête ...), je fais une séance d'hypnose avec un ancrage qui permet au patient de pouvoir à tout moment agir sur ses phénomènes douloureux s'il le désire.

Simone 68 ans s'est faite poser une prothèse de genou droit il y a maintenant un an. Elle souffre toujours, ce dernier présente une hydarthrose très importante que les ponctions ne calment pas.

Elle prend du poids car elle ne marche plus étant donné le niveau de la douleur cotée à 9/10. Je suis son médecin traitant, je lui propose une séance d'hypnose ou après une induction banale le point sur le mur je lui demande qu'elle trouve dans son corps un endroit confortable, apaisant et agréable et quand elle l'aura trouvé de me faire un signe. Elle le trouve il s'agit de son épaule contro-latérale. Je lui demande de me décrire cette sensation de confort: "frais" répond-elle.

Je lui demande alors de transporter cette agréable sensation de fraîcheur sur son genou prothésé.

Je la laisse alors profiter de ce nouveau confort.

Je la ramène et en suggestion post hypnotique je lui demande d'utiliser le mot frais comme déclencheur de bien être pour son genou.

Deux séances ont été nécessaires pour qu'elle retrouve sa mobilité. Son hydarthrose est restée identique mais elle n'en souffrait plus.

Au sein de mon cabinet je suis, comme tout généraliste, également amené à gérer des cas plus compliqués. Ainsi, j'emploie les thérapies brèves dans quelques champs de la pathologie courante en consultation, à savoir : les troubles anxieux, phobiques, les TOC, les addictions, la fibromyalgie, l'hypochondrie, ou encore les

problèmes d'énurésie et d'encoprésie chez les enfants ou j'utilise "le caca sournois" de Mickael White.

La phobie de l'autoroute et le 1/4 d'heure du pire de Nardonne.

Philippe, 50 ans père de famille de 3 enfants est phobique de l'autoroute, des transports en commun, et pour finir des voitures en général.

Il me demande de l'aider parce que son couple est en crise. Il ne peut plus aller travailler. La mère de son épouse étant malade, celle ci est donc souvent partie au chevet de sa mère et il doit conduire les enfants à l'école.

Il a fait une crise de panique et c'est son fils de 11 ans qui a dû l'aider pour rentrer à la maison.

Dans un premier temps j'ai fait faire le quart d'heure du pire, avec comme tâche de refaire 12 minutes à la maison tous les jours pairs.

Je le revoie 2 mois plus tard alors que sa belle mère est décédée. Il est venu en voiture conduit par son épouse. Il a pu monter dans la voiture sans trop de problèmes mais demain il doit rentrer chez lui avec les enfants et revenir avec eux pour les funérailles. Il habite à 300 km et il y a 80% d'autoroute. Son épouse devant rester pour organiser les funérailles qui auront lieu dans 1 semaine.

C'est la veille de son départ, je commence à lui raconter une histoire mettant en scène son épouse, belle, intelligente pleine de ressources, travaillant dans un milieu aisé (finance). Devant la difficulté que représente la gestion de la maison elle allait finir par craquer, et se confier à une épaule douce, compatissante et attentive dans son milieu professionnel. Elle aura envie d'aller discuter devant un verre, puis les choses vont devenir plus intimes, elle aura un rendez-vous au restaurant. Elle aura vite fait de se rendre compte qu'il est plus simple d'y aller en passant par l'autoroute que de faire le tour par les petites routes avec quelqu'un de paniqué.

Elle aura spontanément envie de décharger son fardeau familial de temps en temps pour reprendre son souffle, puis de plus en plus souvent c'est tellement plus simple avec lui! Il n'est pas laid, sent bon l'homme entretenu, a beaucoup de moyens, son passe temps est la musique tout comme vous. Il a des atouts c'est certain, il aime voyager.

Prendre la voiture, aller au travail, s'occuper de mener les enfants à l'école pendant qu'elle est occupée rien de plus facile il est toujours prêt.

Vous allez vous retrouver tout seul, abandonné, immobilisé dans votre maison, sale malodorant, mal nourri et totalement déprimé.

Elle viendra vous visiter avec vos enfants de temps en temps au début puis plus du tout.

Il est parti de mon cabinet dans sa voiture a demandé à prendre-le volant. Le lendemain il a pris sa voiture à fait monter ses enfants sous le regard incrédule de son épouse, et est parti.

Le surlendemain je recevais le SMS suivant: C'est pas demain la veille!!.... Signé Philippe T.

Enfin, ces thérapies sont également pour moi une aide lors de l'annonce d'une maladie grave, un deuil ou une nouvelle très désagréable afin de gérer le stress et l'angoisse, le vide ou la sensation d'abandon qui suit.

Parmi les outils des thérapies brèves employés dans ma pratique de médecine générale c'est sans aucun doute l'hypnose qui est en tête avec les métaphores puis le narratif: la carte de l'externalisation (surtout) très facile à glisser dans une consultation de médecine générale.

L'hypnose fait partie intégrante de mes consultations

C'est un moyen de mobiliser les ressources internes du patient sans thérapeutique médicamenteuse, et ainsi de les conforter dans leur capacité à être en lien avec leurs ressources. L'intérêt de cette technique est de permettre à mes patients d'avoir accès à leurs propres compétences, mais aussi d'introduire de la sérénité dans leur environnement, d'aider ceux-ci à prendre du recul par rapport à leurs problèmes. J'utilise cette technique sous ses différents aspects. Que ce soit lors de séances d'hypnose formelles, sur la base d'un contrat préalablement négocié avec le patient, en suivant plus ou moins des scripts ou bien au quotidien de façon plus informelle, avec des métaphores courtes ou longues pendant la consultation, la métaphore du prisonnier pour un fumeur ou une patiente boulimique, pour les acouphènes une histoire personnelle.

Mr Georges, 62 ans, présente des acouphènes depuis 7 à 8 ans sans causes évidentes pas de traumatismes sonores il était gendarme. Je lui raconte que quand j'étais petite j'habitais à la sortie de Paris sur la Nationale 7 (oui celle chantée par Trenet). C'était à l'époque la seule route vers le sud de la France. Il y avait énormément de circulation et les voitures comme les camions ne présentaient pas de dispositifs contre le bruit, et faisaient énormément de vacarme. La maison était isolée comme dans les années 50 c'est à dire très mal, l'hiver il faisait très froid, les fenêtres étaient petites et laissaient cependant passer les rayons du soleil.

Quand des gros camions passaient la maison pouvait trembler.

La nuit comme le jour c'était un défilé bruyant ininterrompu, et monotone vroom, vroom, vroom, vroom régulier comme un coeur (si le bruit entendu est un coeur qui bat).

Nous, la nuit venue nous dormions très bien, nous n'entendions pas ce (et là je mets le bruit que les gens entendent).

De temps en temps ma grand -mère venait nous rendre visite et se plaignait toujours de ne pas pouvoir dormir à cause du (bruit perçu par le patient).

C'était infernal pour elle. Souvent elle repartait au bout de quelques heures n'y tenant plus.

Si elle persistait malgré tout, au bout de quelques jours elle dormait comme nous, sans être dérangée, elle avait occulté.

L'usage du recadrage, oriente le discours des patients vers la recherche de solutions et d'exceptions à leurs problèmes, et permet de découvrir des moments dans le vécu de ceux-ci où le problème n'est plus là, insistant sur ce qui fonctionne et que le patient voudrait voir fonctionner mieux, rendre le patient acteur

La pratique Narrative

En fait je tentais assez maladroitement d'externaliser, jamais je n'allais jusqu'au bout du questionnement.

Mes résultats n'étaient pas très bons.

Mais je pense avoir fait des progrès à la suite du séminaire sur les thérapies narratives. J'utilise la trame donnée par Julien Betbeze.

Je vois pour la première fois Mme Sophie G. qui se plaint de fibromyalgie, de dépression. C'est une petite femme de 55 ans, elle est en instance de divorce depuis 2 ans et vit dans un petit appartement depuis (elle vivait dans une grande maison qu'elle avait co-construite avec son mari).

Elle s'est sentie humiliée par ce divorce, bafouée, "elle s'est faite arnaquée dit-elle, elle a tout donné et quand il n'y a plus rien eu elle s'est faite jetée comme une malpropre"

Son mari a choisi une nouvelle compagne de 15 ans sa cadette!

Elle s'est engagée dans l'élaboration d'un jardin communautaire de plantes médicinales.

Quel est le vrai motif de votre venue?

- Je suis venue pour que vous me donniez des remèdes homéopathiques pour mes douleurs. Je suis fibromyalgique depuis longtemps et j'en ai marre.

Qu'est-ce que ça vous fait de vivre sous le règne de la fibromyalgie ?

- J'en ai marre, je ne peux plus la voir

- Ça se traduit comment pour vous ?

- J'ai tout le temps mal, je ne peux pas bouger sans souffrir.

J'ai mal partout c'est intolérable c'est comme un grand couteau qu'on m'enfoncé.

Elle est pire que ma mère au moins elle je pouvais me révolter

- Ah oui ?

- Et puis elle ne m'agressait pas quand elle était en coma éthylique

- Depuis quand la fibromyalgie est rentrée dans votre vie ?

- Un peu avant que mon mari ne me quitte, quand je me suis rendue compte qu'il y avait quelque chose de louche dans son comportement.

- Pour m'aider à comprendre, à quoi pourriez-vous comparer votre fibromyalgie?

- A un mal sournois

- Est-ce que vous pourriez lui donner un nom ? Si c'était un personnage ? Un animal ? une chose ? À quoi ça ressemble ?

- A un scaphandre

- Il y a différents types de fibromyalgies c'est quel type qui s'occupe de vous ?

- C'est la grave.

- Reprenez moi si je me trompe mais vous avez dit " un scaphandre grave"?

- Non c'est un scaphandre lourd

- Quels effets la fibromyalgie a-t-elle sur la relation avec vos amies ?

- Je ne vois plus personne, elles en ont marre sûrement de m'entendre me plaindre. Et puis je ne cherche pas non plus.

-Qu'est-ce que ce scaphandre vous a amené à faire dans votre vie?

- Il me fait avoir la haine, la colère puis le découragement

- Comment s'y prend-il pour vous amener à faire cela ?

- Il m'empêche d'avoir des relations normales avec mes amies, je ne peux plus aller aux

activités avec elles. Il me bloque les articulations, il me fait mal, il m'enforce un couteau dans les articulations.

- Quand vous êtes sous le pouvoir du scaphandre, qu'est-ce que ça vous oblige à faire ?
- Je suis obligée d'arrêter ce que je fais
- En quoi le scaphandre a-t-il modifié l'image que vous avez de vous-même ?
- Il m'empêche de faire mon jardin communautaire, de partager avec les autres.
- Est-ce que le scaphandre a tenté de vous persuader de choses à propos de vous-même ?
- Oui comme mon ex mari que je suis une nulle, incapable d'aller jusqu'au bout des choses, que je suis incapable de respecter mes engagements.
- Est-ce que ce scaphandre vous amène à changer vos objectifs de vie ?
- Bien sûr je ne peux pas travailler, ni gagner ma vie ni avoir ma liberté. Je suis emprisonnée dans mon scaphandre
- Sur quoi d'autre ce scaphandre a-t-il pris le pouvoir ?
- Sur ma capacité à me calmer, je suis pleine de colère, de haine. Je ne peux pas passer à autre chose.

Nous nous sommes séparées là dessus, avec comme tâche d'écrire tout ce que le scaphandre lui chuchotait à l'oreille.

La seconde consultation, 6 semaines plus tard, la patiente est assez gaie et m'informe d'emblée quelle n'est plus en colère et que son scaphandre a des "pores".

Je refais un bref résumé de ce que nous avons dit puis je lui demande si elle a écrit. elle a apparemment beaucoup écrit, j'apprécie sans lire. Je lui explique que c'est personnel et que ça doit rester entre elle et son scaphandre. Le mieux est de brûler le texte, ça permettra à son esprit conscient de se débarrasser de tout ceci.

- Qu'est-ce que ceci vous a permis de comprendre sur ses intentions à l'égard de votre vie ?
- C'est un sale égoïste, un orgueilleux. Il veut me détruire, maîtriser ma vie.
- Qu'est-ce que vous diriez du caractère de quelque chose qui passe son temps à déranger la vie des gens ?
- C'est un sans gêne à qui on doit apprendre les bonnes manières.
- Un teigneux..... Ah oui un pervers narcissique! Voilà ce que c'est (à ce moment là elle me dit exactement la même chose que ce qu'elle m'a dit de son ex-mari)
- Comment fait-il pour prendre le pouvoir ? Qu'est-ce qui lui donne de la force ?
- C'est parce que je me laisse faire, je ne me respecte pas, je ne prends pas de recul, je prends tout ce qu'il me dit pour une vérité alors que c'est juste un mensonge, une manipulation.
- Qu'est-ce qui le diminue, l'affaiblit ?
- Que je fasse mon jardin communautaire de plantes médicinales dans le respect de la nature. Là il ne peut rien. Les autres me protègent.
- Ah oui cela fait plusieurs fois que vous parlez de respect qu'est ce que ça représente pour vous??
- C'est très important, je dirais fondamental, la vie n'est pas possible sans le respect de soi, des autres, de la nature.....
- Si j'ai bien compris, arrêtez-moi si je me trompe, le respect est une valeur fondatrice ?
- Absolument.
- Qui partage cette valeur avec vous?
- Ma soeur
- Bien et qui d'autre?
- Mon amie mais ça fait des années que je ne l'ai pas vue.

- oui....
- En fait ceux qui participent au jardin. Ils sont respectueux de la nature, des plantes (elle me raconte alors le fonctionnement du jardin....)
- Qu'est ce qui devient possible quand vous êtes au contact de ce principe de vie?
- Je peux communiquer, me sentir en équilibre.
- Et si pour X raisons vous ne pouviez pas faire cela que pourrais-je vous voir faire?
- Je ne sais pas..... Appeler mon amie que j'ai perdue de vue.

Nous nous sommes quittées sur ce projet. Elle est repartie sans boiter, sans se plaindre.

Suite à la formation aux thérapies brèves, ma pratique est devenue plus confortable, plus tranquille.

J'ai introduit par le biais de ces thérapies, du plaisir, de la détente dans ma façon de travailler, qui de cette manière, s'est allégée et est devenue moins fatigante. De même, le travail thérapeutique est devenu plus gratifiant.

Je me sers également de cet enseignement en régulation médicale libérale, que je pratique surtout la nuit. Il n'est pas rare que nous ayons à gérer des crises d'angoisses, des gens qui n'arrivent pas à dormir, des délirants, des gens ivres, mélangés à des demandes de soins primaires.

S'il est vrai qu'il est difficile de gérer un manipulateur ou une crise d'angoisse en pic d'appel, ça n'est pas le cas en nuit profonde où l'on peut plus facilement passer 20 minutes au téléphone.

Les principes sont un peu différents car nous n'avons pas le retour visuel tout passe dans la voix.

C'est souvent à 3h que l'on reçoit l'appel de l'insomniaque ou celui qui s'est réveillé avec impossibilité de se rendormir.

Adopter une position basse: pas expert (c'est l'appelant l'expert de sa maladie) ce qui crée un rapport de collaboration.

Créer une alliance thérapeutique qui exige non seulement un engagement sincère du thérapeute mais aussi un savoir-faire qui permet de mettre en confiance le patient et de gagner son adhésion (facilité par le fait que c'est lui qui appelle).

Questionner l'appelant sur d'éventuelles expériences passées de lâcher prise ou de « voyage intérieur » afin de le faire participer activement. Il faudra trouver des centres d'intérêts, ses croyances, résistances, ressources et contexte de vie, ce qui est très facile en régulation.

Essayer de se calquer sur la respiration de l'appelant, moduler sa voix, lui expliquer avec moult détails les bases physiologiques du sommeil en utilisant le

clivage rhétorique, conscient inconscient, haut bas, sommeil éveil.....

Utiliser les doubles liens "vous voulez dormir maintenant ou après avoir raccroché" et saupoudrer de présuppositions "quand vous aurez dormi que ferez vous?" ou "qu'il est agréable d'être bien et de se sentir reposé au réveil".

Utilisation de la régression en âge et retrouver un moment où il dormait bien, le faire décrire, (utiliser cela comme un lieu secure et faire un ancrage) comment peut-il qualifier ce sommeil? Lui donner un nom et essayer de le rappeler pour s'endormir.

Le ramener à la réalité lui demander de raccrocher et d'aller dormir.

En conclusion, j'ai adoré cette formation elle m'a ouvert ma vision et permis de mettre la pièce manquante à mon puzzle personnel.

Je pense réorienter mon activité médicale vers l'hypnose et les thérapies brèves.

**"Le voyage de mille lieues commence par un pas"
et j'ai fait le premier pas!**