

E.TH.HY.C

École des THérapies brèves et d'HYpnose Clinique
Membre de la C.F.H.T.B.

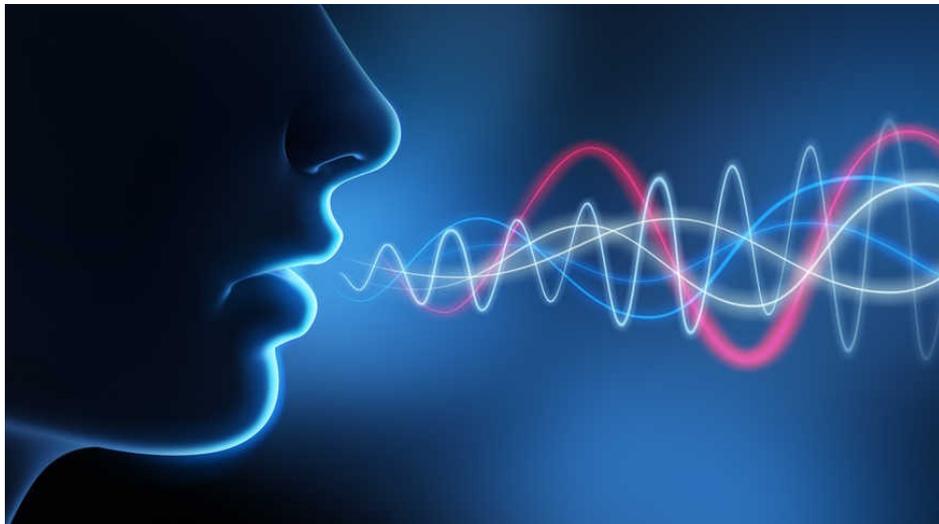
Mémoire pour l'obtention du diplôme de Cycle II

-Perfectionnement en Hypnose Ericksonienne-

présenté et soutenu le : 21 juin 2019 par

Alexandre SCHARFF

**DE L'USAGE DE L'HYPNOSE EN
ORTHOPHONIE PHONIA TRIQUE
- AUTO-ANALYSE DE SÉANCES -**



Jury : Amer SAFIEDDINE – maître formateur

Promotion 'Luciole' 2018-2019

Remerciements

À toute la promotion Luciole: Adam, Cathy, Isabelle, Julie, Lucile, Michel et Nathalie, pour leur confiance, leur sincérité, leur amitié, leur soutien et pour leur lumière.

À Amer, notre maître formateur, pour ses enseignements, son écoute et sa bienveillance remarquables, ses soins, et pour ce qu'il m'a apporté personnellement, que ce soit directement ou indirectement.
Sa personnalité, son humanité et son approche de l'hypnose m'ont touché profondément, à un moment où j'en avais besoin.

À mes patients, pour leur confiance et leur contribution à mon évolution comme personne et comme thérapeute.

À Adam et sa famille, pour leur accueil et leur amitié.

À Éléonore, pour le prêt de ses revues d'hypnose.

À ma famille et mes amis, pour leur soutien et leur amour.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	5
PARTIE 1 : INTÉRÊT DE L’HYPNOSE DANS MON ACTIVITE ORTHOPHONIQUE.....	6
I- Activité orthophonique spécifique : rééducations phoniatriques.....	6
II- Pourquoi choisir l’hypnose ?.....	7
III- La formation en hypnose thérapeutique à ETHHYC.....	8
IV- Apports de l’apprentissage et de la pratique de l’hypnose.....	9
PARTIE 2 : COMPTE-RENDUS DE SÉANCES D’HYPNOSE FORMELLE. 12	
I- Auto-analyse de ma pratique.....	12
A- Intérêt de la démarche.....	12
B- Difficultés de transcription d’une séance d’hypnose.....	12
C- Recueil du contenu des séances.....	13
D- Préparation des séances.....	13
E- Rappel de la structure de base d’une séance d’hypnose formelle.....	13
II- Transcription et commentaires de séances.....	15
A- Anne-Marie – Inconfort buccal.....	15
1- Données de l’anamnèse :.....	15
2- Séance « Arriver à me poser »/ Métaphores.....	16
3- Séance « Espace dans ma bouche » / Conte métaphorique.....	18
4- Séance « Apaisement dans mon palais » / Suggestions directes et indirectes.....	21
5- Séance « Apaisement dans mon palais » / Auto-hypnose.....	27
B- Michelle – Dysodie.....	29
1- Données de l’anamnèse.....	29
2- Préparation à la séance d'hypnose formelle.....	30
3- La séance / « Être plus sûre de moi pour une voix plus ouverte » / Métaphore d’ouverture.....	31
4- Commentaires :.....	35
5- Résultats :.....	35

C- Mylène – Automatisation de sa posture linguale physiologique.....	36
1- Données de l’anamnèse.....	36
2- Souhait « Trouver un bon équilibre et stabilité (...) ».....	37
3- Séance / Métaphores imbriquées.....	37
4- Commentaires.....	38
5- Résultats.....	39
D- Amélie – Inconfort mandibulaire.....	40
1- Données de l’anamnèse.....	40
2- Son souhait: « Libérer ma mâchoire dans mon sommeil ».....	40
3- La séance – auto-hypnose- Mudra de Jean Becchio.....	40
4- Résultats.....	41
E- Marie-Christine – Dysfluence neurologique de la parole.....	42
1- Données de l’anamnèse.....	42
2- Séance « Vidanger le ventre (...) pour une parole fluide »/ Conte métaphorique.....	43
3- Séance « Détendre et dénouer ma bouche et mon ventre » - auto-hypnose.....	44
F- Sofiane – Dysphagie psychogène.....	46
1- Données de l’anamnèse.....	46
2- Formulations de ses souhaits.....	47
3- Séance « Pouvoir manger et prendre plaisir en mangeant » /Métaphores imbriquées.....	48
4- Séance « Pouvoir me déplacer sereinement »/ Métaphores du conducteur et du road-movie.....	48
III- Bilan de l’auto-supervision de ses séances.....	50
A- Observations positives.....	50
B- Observations constructives.....	51
CONCLUSION.....	53
BIBLIOGRAPHIE.....	55
ANNEXES.....	56

INTRODUCTION

Le métier d'orthophoniste est un métier de soin qui touche l'homme dans sa globalité, en soignant le corps respirant, le corps mangeant, buvant, le corps émetteur et récepteur, en relation permanente avec son corps cérébral.

L'orthophoniste se doit donc d'intégrer le corps émotionnel de chacun.e de ses patient.e.s, car chaque perception et chaque mouvement de son corps est imprégné émotionnellement.

C'est ce à quoi je crois, mais ma pratique passée se trouvait parfois bien malhabile pour intégrer l'aspect émotionnel du soin.

Dans ce présent mémoire, j'aborderai mes motivations pour apprendre et pratiquer l'hypnose thérapeutique dans mon activité professionnelle d'orthophoniste, ma motivation principale étant de développer une pratique orthophonique plus holistique, plus respectueuse de mes patients.

J'exposerai également les apports effectifs de mon apprentissage et de ma pratique débutante de l'hypnose sur un plan professionnel, bien sûr, mais également personnel.

Et je présenterai enfin une douzaine de séances réalisées auprès de sept de mes patients.

La transcription écrite de ces séances constituera une mémoire de ma pratique en hypnose orthophonique après un an et six mois de formation.

Ces transcriptions feront surtout l'objet d'une « auto-analyse », c'est-à-dire que j'examinerai moi-même ces séances, en vue d'apprécier la qualité de ma pratique actuelle et de mettre en évidence ce qui peut être amélioré.

PARTIE 1 : INTÉRÊT DE L'HYPNOSE DANS MON ACTIVITE ORTHOPHONIQUE

I- Activité orthophonique spécifique : rééducations phoniatriques

L'essentiel de mon activité orthophonique porte depuis de nombreuses années sur les domaines dits 'phoniatriques'. C'est un choix de ma part depuis environ 15 ans.

Le terme 'rééducations' est conventionnel, mais je préférerais le terme de 'soins', soigner et éduquer ont des significations assez différentes.

◆ Description succincte du domaine phoniatrique

Les rééducations phoniatriques concernent l'appareil phonatoire.

L'appareil phonatoire comporte plusieurs éléments:

- L'appareil respiratoire,
- Le larynx, le pharynx, le rinopharynx, la cavité buccale, la langue, le système manducateur, la face,
- L'appareil auditif,
- Le cerveau qui commande tous ces éléments sur le plan moteur et qui reçoit toutes les informations sensorielles impliquées dans leur fonctionnement.

Il y a donc plusieurs fonctions de l'appareil phonatoire :

- La voix, l'articulation de la parole, le langage non verbal de la mimique
- La manducation et la déglutition
- La respiration
- L'audition
- L'équilibre postural (avec la langue)

Voici quelques exemples de troubles phoniatriques que peuvent présenter les patients qui viennent me voir:

Les dysphonies fonctionnelles simples ; les dysphonies fonctionnelles compliquées de lésions des cordes vocales ; les dysarthries, dysphagies ou dysphonies faisant suite à une chirurgie carcinologique ; les dysphonies résultant de troubles de mobilité du larynx ; les dysphagies ; les troubles phonatoires des personnes présentant une maladie affectant leur fonction musculaire (exemples: maladie de Parkinson, sclérose en plaques,...) ; les malpositions linguales de repos et déglutition adaptatives, les troubles de l'appareil manducateur,...

◆ Intérêt de l'hypnose en rééducation phoniatrique

L'appareil phonatoire est donc en lien avec plusieurs fonctions essentielles à la vie d'un individu:

- Respirer
- Manger et boire
- Communiquer oralement, entendre, chanter (fonctions sociales)

Ces fonctions sont essentielles à la vie, et elles ont des aspects moteur et sensoriel.

Elles ont donc une dimension éminemment émotionnelle.

On peut donc difficilement envisager une rééducation phoniatrique uniquement sur un aspect fonctionnel simple (moteur et sensoriel).

Une rééducation phoniatrique ne peut être abordée sans considérer les aspects émotionnels liés aux fonctions de l'appareil phonatoire.

Mais peut-on seulement considérer soigner une personne pour quoi que ce soit sans considérer cette personnes sur le plan émotionnel?

À mon sens, certainement pas.

Mais il faut reconnaître qu'il est difficile de bien faire sur ce point. La formation initiale des orthophonistes est certainement insuffisante pour cela, et le bon sens de chacun ne suffit pas pour s'assurer de bien faire.

L'apprentissage et la pratique sérieuse de l'hypnose m'apparaît comme un moyen d'appréhender les aspects émotionnels du problème du patient, et de développer une pratique orthophonique plus holistique, orientée vers la résolution du problème.

II- Pourquoi choisir l'hypnose ?

En dehors de l'hypnose, il existe d'autres approches thérapeutiques possibles pour appréhender les aspects émotionnels du problème d'un patient.

Alors pourquoi ai-je choisi l'hypnose thérapeutique ?

Je crois avoir pour philosophie de vie de devenir, petit à petit, un meilleur être humain, plus sage, plus en harmonie avec lui-même et avec les autres.

De ressources, je pense avoir de la gentillesse, de la bonté, de l'intelligence de cœur et d'esprit, de la curiosité, et de l'ouverture.

Ces ressources expliquent sans doute que j'aime le métier que je pratique aujourd'hui.

Aider autrui est en phase avec mes ressources.

Mon métier me semble être utile à l'autre, et développer ma bonté, ma bienveillance, pour contribuer à être heureux dans ma vie.

Mais ce n'est pas chose facile que de devenir un thérapeute bienveillant.

Dans la relation thérapeutique, j'ai conscience de me réfugier parfois derrière une position haute. Dans ces moments, je parle beaucoup et j'écoute peu le patient. Je me sens généralement assez mal après cela, conscient que ma parole de savant n'a guère aidé le patient.

L'hypnose pouvait apparaître comme un bon moyen de transformer cela.

Avant de choisir d'entreprendre cette formation en hypnose, je ressentais depuis plusieurs années un certain inconfort dans les relations thérapeutiques que je pouvais avoir avec certains de mes patients. Il me fallait y trouver un remède.

Également, j'étais bien conscient de devoir considérer la dimension émotionnelle des troubles de mes patients. Néanmoins, j'avais le sentiment de l'aborder de manière assez empirique avec le risque de faire des erreurs (dommageables aux patients) ou d'être inefficace.

L'hypnose passant par le langage, cet outil me semblait bien convenir à mon goût pour les mots.

Et, de ce que j'en avais lu, l'hypnose me semblait pouvoir apporter une certaine méthodologie de respect du patient, afin ne pas faire n'importe quoi.

III- La formation en hypnose thérapeutique à ETHHYC

Le Docteur Brigitte Arnoux-Sindt est une ORL phoniatre de Montpellier avec qui je collabore depuis plus d'une dizaine d'années. Je savais qu'elle avait un DU d'hypnose médicale.

Et lorsque émergea pour moi l'idée d'apprendre l'hypnose pour ma pratique orthophonique, elle m'a grandement encouragé à me former, confirmant que l'hypnose pouvait être un superbe outil pour les rééducations phoniatriques. Elle regrettait cependant que le DU d'hypnose médicale ne soit pas ouvert aux orthophonistes à Montpellier.

Après le refus de mon dossier d'inscription au DU d'hypnose médicale de l'université de Toulouse, j'ai décidé de m'inscrire dans une formation privée, mon choix s'orientant vers un institut de formation affilié à la CFHTB pour me garantir une qualité d'enseignement et une certaine reconnaissance du diplôme par le monde médical.

J'avais également bien conscience qu'une telle formation impliquait un investissement financier assez important. Mais quelque chose (mon inconscient?) me poussait à le faire (et j'en suis bien heureux aujourd'hui!).

C'est en cherchant un centre de formation sur internet que je découvre qu'Amer SAFIEDDINE, lui-même orthophoniste propose une formation approfondie en hypnose thérapeutique à l'École des Thérapies Brèves et d'Hypnose Clinique de Toulouse (ETHHYC).

J'avais déjà rencontré Amer au début de mon activité professionnelle en 2001 (très rapidement) et j'avais appris alors qu'il pratiquait l'hypnose en orthophonie.

Je me suis d'abord inscrit à sa formation en 'Neuroposturophonie' en 2016, ce qui m'a donné l'occasion de faire connaissance avec l'homme. Et je n'ai pas hésité à m'inscrire ensuite à la formation dédiée à l'hypnose thérapeutique.

Il était assez naturel de choisir un orthophoniste pour apprendre l'hypnose en vue de l'utiliser en orthophonie. Mais j'ai aimé l'humanité que j'ai rencontrée chez Amer et cela m'a convaincu.

IV- Apports de l'apprentissage et de la pratique de l'hypnose

Cet apprentissage de l'hypnose et mes débuts dans sa pratique m'apporte quelque chose en tant qu'être humain et en tant qu'orthophoniste.

◆ Révéléateur de soi

En commençant cette formation en hypnose thérapeutique, j'avais quelques doutes quant à mes capacités à entrer pleinement dans cet apprentissage.

J'étais cependant confiant d'y arriver, mais avec l'idée que ce ne serait pas facile.

Mes doutes portaient sur mon habileté à manier le langage oral.

J'avais également des doutes sur mes capacités d'imagination et de créativité pour créer des histoires métaphoriques.

Et j'avais des doutes de pouvoir comprendre toutes les applications possibles de l'hypnose et de réussir à comprendre et à croire en sa « magie ».

J'avais conscience que, pour sortir de ces doutes, il me fallait travailler sur moi pour gagner en confiance, il me fallait expérimenter, il me fallait de la patience (ce que je ne manque pas) et il me fallait compter sur mes autres ressources.

Finalement, l'entrée dans cet apprentissage de l'hypnose a révélé un peu plus certaines difficultés que je pouvais rencontrer dans mon travail et dans ma vie personnelle.

A l'évocation de tous ces doutes énumérés précédemment, il apparaît un certain manque de confiance en soi (et dont je n'avais pas totalement conscience) pouvant parfaitement expliquer en partie l'inconfort que je ressentais alors dans mon travail.

◆ Pour une meilleure position de thérapeute

Faisons un peu d'étymologie :

Thérapeute : du grec ancien 'therapeutes', qui signifie 'serviteur'; 'celui qui prend soin' de quelqu'un, du corps; 'qui sert Dieu' .

Le thérapeute que je suis devra veiller à ne pas se prendre pour Dieu dans sa façon de faire. Et ce n'est pas facile !

Patient : du latin 'patiens', qui signifie 'celui qui endure', 'celui qui souffre' .

Il est intéressant de voir que certains thérapeutes appellent leurs patients du néologisme "actients", conscients de s'assurer que ceux-ci puissent être acteurs des soins menant à leur guérison.

Mon apprentissage et mes débuts dans la pratique de l'hypnose m'amènent à prendre un peu plus conscience de la position que je peux prendre en tant que thérapeute par rapport au patient.

Paul Watzlawick, de l'Ecole de Palo Alto, définit deux positions bien distinctes dans le type d'interaction verbale complémentaire :

- La position haute est une situation d'autorité : elle détient le savoir et dirige l'interaction en étant active.
- La position basse est à l'opposé la situation d'infériorité : elle ne connaît pas les solutions et subit l'interaction en étant passive.

Avant cette apprentissage, je me rendais compte de la position haute que je prenais assez souvent dans la relation thérapeutique, quand bien même je cherchais à être des plus bienveillants avec le patient.

Et je sentais bien que cela me gênait.

Et ce n'est pas une tâche facile de changer ses habitudes prises depuis des années.

L'hypnose thérapeutique moderne implique une relation où le patient a une position haute et le thérapeute une position basse.

C'est bien le patient qui sait le mieux pourquoi il vient, quel est son problème, qui il est, et ce qu'il désire comme changement pour aller mieux ou pas.

Mais riches de nos connaissances, nous, thérapeutes, nous pouvons souvent nous placer dans la position de 'celui qui sait' ce qui est utile et nécessaire au soin du patient ("moi je sais ce qu'il faut pour soigner votre mal").

Également, lorsque le thérapeute ne prend pas cette position, c'est souvent les patients qui placent le thérapeute en position haute, par habitude peut-être, ou parce qu'ils attendent beaucoup du thérapeute pour guérir ("c'est vous qui savez quoi faire pour me soigner").

En position haute, le thérapeute n'est pas le mieux placé pour aider le patient à utiliser ses propres ressources pour aller vers sa guérison. Et en position basse, le patient n'est pas non plus le mieux placé pour devenir l'acteur de sa guérison.

◆ **Ecouter, parler et regarder plus efficacement – actes de bienveillance**

La pratique de l'hypnose m'apprend à parler et à écouter plus efficacement.

On y recueille les représentations du problème du patient, on recueille ses ressources, et il ne s'agit pas d'interpréter ou de suggérer des choses que le patient n'a pas émises.

Il s'agit donc pour moi de travailler à partir des représentations du patient et non pas des miennes. Cela me paraît plus respectueux et réellement bienveillant, tout en établissant une relation positive entre nous.

L'abord de l'hypnose conversationnelle m'amène également à personnaliser les gestes techniques orthophoniques en adaptant le langage utilisé pour ces gestes techniques (très fréquents en rééducation phoniatrice) notamment en respectant les canaux perceptifs privilégiés du patient (son VAKOG) ou ses ressources.

Par exemple, chez un patient « visuel » qui aime la mer, on pourra l'amener à visualiser les mouvements de sa respiration abdominale comme ceux de la surface de la mer vue de la plage de bon matin. Chez un passionné de voile, la tenue du soutien expiratoire vocale pourra être représenté par le vent qui fait avancer le bateau en maintenant la voile bien gonflée.

Ainsi, on personnalise le soin et on favorise l'efficacité du geste technique.

La pratique de l'hypnose conversationnelle et formelle demande beaucoup d'attention aux paroles et comportements du patient, ainsi qu'à mes propres paroles et comportements. Cela demande une certaine énergie que je n'ai pas toujours.

Mais, au bout du compte, c'est dans le but d'être plus efficace sur le plan thérapeutique. Si bien qu'avec le temps et le développement de ces savoir-faire et savoir-être en hypnothérapie, ce sera de l'énergie économisée par rapport à mes anciennes pratiques.

Et cette formation en hypnose me permet petit et petit de mieux réagir face aux profils de patient que je rencontre, en définissant mieux si c'est 'un client' (celui qui souhaite activement se soigner), 'un touriste' (celui qui est là pour «voir» ou «visiter» le thérapeute), 'un plaintif' (celui qui souhaite qu'on entende sa plainte mais qui ne souhaite pas activement se soigner) ou 'un résistant' (celui qui refuse apparemment le soin).

◆ Du plaisir

La façon d'aborder le patient en hypnose et la pratique de l'hypnose conversationnelle ou formelle m'apporte un réel plaisir:

Le lien établi avec le patient est plus étroit.

Lorsque je réussis à m'harmoniser avec le patient lors d'une séance formelle par exemple, jusqu'en étant moi-même en hypnose avec lui, c'est un véritable plaisir. Je me sens alors pleinement avec le patient sur son chemin de guérison, comme un véritable copilote qui l'aide à conduire sur ce chemin.

J'éprouve également une satisfaction profonde à 'toucher' positivement le patient émotionnellement (je parle d'une satisfaction empathique et non pas orgueilleuse).

PARTIE 2 : COMPTE-RENDUS DE SÉANCES D'HYPNOSE FORMELLE

I- Auto-analyse de ma pratique

A- Intérêt de la démarche

Dans le cadre de ce mémoire, j'ai choisi de présenter quelques séances d'hypnose formelle que j'ai pu entreprendre avec 6 de mes patients.

Pour cela, j'ai transcrit par écrit tout ou parties du texte de ces séances.

Cela ne représentera pas tous les aspects de ces séances d'hypnose, mais permettra d'en analyser au besoin le texte et la structure.

Je rendrai également compte des résultats thérapeutiques de chaque séance, bien entendu.

L'objectif de l'auto-analyse de ces séances est de pouvoir apprécier succinctement certaines des bonnes qualités, des manques ou des défauts de ma pratique, dans le but de l'améliorer par la suite. C'est une forme d'auto-supervision de séance par analyse du discours pratiqué.

Bien sûr, la supervision vidéo serait plus adaptée, mais un mémoire écrit contraint une limitation de l'analyse au texte du discours.

B- Difficultés de transcription d'une séance d'hypnose

Transcrire le texte d'une séance pose plusieurs difficultés :

- Respect des mots utilisés (pour cela, il faut que ce soit enregistré avec qualité sur support audio)
- Restituer les intonations, les accentuations, les pauses, le rythme, le débit de parole
- Restituer les informations visuelles utiles (à moins d'un très bon enregistrement vidéo, c'est impossible car il aurait fallu les noter pendant la séance elle-même)
- Restituer éventuellement les informations auditives non verbales (sonorités ambiantes)

Face à ces difficultés, j'ai fait au plus simple, en restituant essentiellement les mots que j'ai utilisés, en essayant de faire apparaître le rythme et la segmentation de mon discours par la mise en page et la ponctuation.

Comme dans la plupart des séances que j'ai pu faire en position de thérapeute, mon débit de parole est le plus souvent assez lent, avec des pauses parfois entre syntagmes, selon les besoins de mettre en valeur certains mots ou expressions, et laisser le temps au le patient de s'en imprégner et vivre ses expériences.

Il n'est pas évident de retranscrire cela par écrit comme il a été dit précédemment. Cela ne sera donc pas vraiment apparent dans les transcriptions de séance présentées dans ce présent mémoire. Malheureusement.

C- Recueil du contenu des séances

✓ Séances enregistrées sur support audio:

Les transcriptions de séances qui ont été enregistrées sur un support audio seront le plus souvent partielles, allégées des phases de début et de terminaison, voire de la phase d'induction (par souci de ne pas alourdir la lecture et mettre en valeur la partie consacrée aux métaphores thérapeutiques utilisées). Ces transcriptions seront fidèles au langage utilisé, avec toutes les maladresses qu'il comporte.

✓ Séances sans enregistrement audio:

Certaines séances n'ont pas été enregistrées, je n'ai que quelques notes pour exposer ici mon travail. Parfois la séance a été préparée au point de rédiger préalablement une partie de celle-ci. Cette partie rédactionnelle figurera alors ici pour exposer mon travail de composition (ce qui ne signifie pas pour autant que cet écrit préalable ait été respecté intégralement en séance).

D- Préparation des séances

Je suis encore au stade de préparer beaucoup la trame de mes séances. Un peu comme un jazzman qui fait des gammes, pour être, petit à petit, plus à l'aise en improvisation.

J'ai l'avantage de pouvoir revoir les patients à des intervalles courts. Je peux ainsi faire l'entretien préparatoire à l'hypnose au cours d'une séance consacrée en partie à une rééducation technique. Puis je réalise la séance d'hypnose formelle lors de la séance suivante.

Bien sûr, à force de gammes et de préparations, mon jeu d'improvisation se développera. Et j'ai déjà la satisfaction de pratiquer des séances plus improvisées avec efficacité.

E- Rappel de la structure de base d'une séance d'hypnose formelle

Toutes les étapes d'une séance ne seront pas toujours transcrites dans les cas exposés ici. C'est un choix pour alléger le contenu de ce mémoire.

Étapes d'une séance d'hypnose formelle :

Préliminaires [[[Yeux ouverts]]]

1. Au fauteuil
2. Installation/Harmonisation/Position
3. Ancrage Gestuel ('1' : DEBUT)
4. Signaling idéomoteur oui/non
5. Fixation oculaire

[[[Yeux fermés]]]

6.Fermeture des yeux

7.'Phrase du début' :

8.Reformulation de l'objectif (si nécessaire) :

9.Vérification du signaling avec acceptation 3x « oui »

10.Acceptation :

11.Induction

12.Phase thérapeutique

13.Terminaison

14.Ancrage verbal : Prescription de tâche, de l'autohypnose

15.Amnésie consciente :

16.Consignes de Terminaison/Fin :

17.Distraktion

18.Ancrage gestuel ('2' FIN)

II- Transcription et commentaires de séances

Les patients :

- Anne-Marie, 52 ans
(4 séances présentées)
- Michelle, 70 ans
(1 séance)
- Mylène, 30 ans
(1 séance)
- Élodie, 31 ans
(1 séance)
- Marie-Christine, 62 ans
(3 séances)
- Sofiane, 26 ans
(2 séances)

A- Anne-Marie – Inconfort buccal

1- Données de l'anamnèse :

a- Contexte de la consultation orthophonique

Je fais connaissance de cette patiente en 2014, la rééducation orthophonique avait été prescrite par son chirurgien.

Elle a été opérée d'un paragangliome cervical gauche en 1997, et à nouveau en 2014 pour récurrence avec sacrifice des nerfs crâniens gauches 10 et 12.

La rééducation portait sur des troubles dysphonique et dysphagique essentiellement.

Je ne donnerai pas tous les détails de l'historique médical de cette patiente dont le vécu est assez lourd.

Elle revient vers moi en juin 2018 sur prescription médicale de son chirurgien. Elle a 52 ans. Suite au bilan, la cotation des séances sera 'Rééducations des fonctions oro-myofaciales et de l'oralité'.

Pour être succinct, voici pour information, l'essentiel du tableau clinique fonctionnel:

Paralysies/parésies bucco-linguo-pharyngo-laryngées, hypoesthésies bucco-linguo-vélaire, douleurs au niveau des masséters et articulations temporo-mandibulaires, mobilité mandibulaire réduite, réduction d'efficacité de l'ouverture du sphincter supérieur de l'œsophage. Fatigabilité de l'appareil phonatoire-manducateur importante.

La déglutition, la parole et la voix sont donc problématiques pour cette patiente.

b- Ressources et VAKOG

- Elle aime l'air qui caresse la peau, la chaleur du soleil, la luminosité, se sentir utile (sinon se sent fainéante).
- Travailleuse, gaie.
- Elle aime être dehors, être active, le jardinage, le bricolage.

- Perfectionniste , prendre le temps de bien faire.
- Profession: intendante dans une grande propriété (à temps partiel, en raison de son handicap).
- VAKOG de la patiente : essentiellement kinesthésique, et visuelle.

c- Souhaits émis lors du premier rendez-vous

“Je souhaiterais redevenir comme avant mais ce n'est pas possible.

Je souhaiterais que ma langue me gêne moins, que je cesse de “tutroner” ma langue (sorte de tétée de ma langue) pour déglutir ma salive.

Et je souhaiterais être moins gênée par ma respiration dans ma parole, et que mon cerveau n'ait pas à penser à tout ce que je dois faire (parole, salive, respiration, avaler, articuler, ...)”

La patiente éprouve des difficultés à exprimer ses souhaits de manière positive malgré mon aide. Elle résume néanmoins en disant qu'elle voudrait “être bien”.

Je ne lui propose pas encore d'hypnose alors.

La prise en charge orthophonique commence par des séances de thérapie manuelle et éveil sensori-moteur, avec des résultats positifs pour la patiente.

2- Séance « Arriver à me poser »/ Métaphores

a- Représentation de son souhait, de sa plainte, métaphores:

-Je souhaiterais être plus posée dans ma tête, avec plus de confiance en moi.

-Quand vous n'êtes pas posée dans votre tête, vous êtes comment dans votre tête ?

-Il y a des flashes qui me disent des choses à faire, des choses pas positives, je suis partie autre part tout le temps.

À peine assise, je me lève.

-Ce sera comment quand votre souhait sera réalisé ?

-Avec plus de sourire, l'impression d'avoir chaud, d'être bien, être bien pour des activités qui ne sont pas du travail, comme aller en balade, etc...

b- Formulation finale de son souhait:

“Arriver à me poser et à penser à des bonnes choses agréables quand j'ai terminé de me rendre utile”

Résultats envisagés: “être plus cool, zen, envie de sourire rire, impression d'avoir chaud, d'être bien”

c- Pertinence de l'hypnose orthophonique ? :

Le souhait ne paraît pas entrer dans le cadre conventionnel de la pratique orthophonique au premier abord.

Cependant, la patiente s'acharne depuis plusieurs années dans une rééducation (par elle-même) quotidienne sans répit.

Par exemple, elle a tendance à mâcher ses aliments principalement à droite, parce que c'est le côté masticatoire qui fonctionne le moins bien. Mais sa mobilité mandibulaire y est optimale déjà, elle n'obtiendra pas mieux en forçant, d'autant que cela participe à ses douleurs.

Mais elle dit « c'est plus fort que moi » (malgré mes conseils et explications qu'elle comprend parfaitement). C'est, d'après elle, comme s'il fallait absolument qu'elle fasse ce

travail-là, comme si elle continuait sa rééducation avec force et détermination jusqu'à enfin un retour à la normalité (elle dit souhaiter un retour à la normale, comme avant, tout en reconnaissant que ce n'est pas possible).

Répondre à son souhait me paraît thérapeutique au sens orthophonique pour l'aider à enfin lâcher "ses outils thérapeutiques" au moins momentanément.

d- La séance / Métaphore de l'arbre fruitier et des saisons :

Je n'ai pas réalisé d'enregistrement de la séance, cette séance a été assez improvisée à partir de quelques idées.

Je n'ai pas beaucoup de notes relatives à cette première séance pour expliquer les métaphores utilisées.

C'est donc assez succinctement que j'exposerai ces idées :

Idées utilisées (induction, métaphores thérapeutiques) :

- Promenade dans un jardin avec perceptions sensorielles + effets émotionnels
- Observation d'un arbre fruitier
- Arbre: racines, tronc, branches, feuilles fruits
- Énergie, se poser, chaleur

Métaphores de l'arbre fruitier et du cycle des saisons :

- Métaphores de changement: du cycle de vie de la nature
- Arbres fruitiers-- 4 saisons
- Cycle saisons (été /fructification, automne/épuration, hiver/repos énergie dans les racines, printemps/recharge en énergie, puis été,...)
- Cycle de vie, comme pour tout être vivant.
- Cycles respiratoires, énergie respiration, énergie manger-digestion
- Jour/nuit, Soleil/Lune

e- Commentaires :

L'induction est bien réussie (un peu trop profonde ?), mais je n'ai pas assez regardé la patiente, une induction plus courte aurait suffi.

J'ai bien respecté les ressources, le VAKOG, le souhait de la patiente en usant de métaphores universelles.

Je finis la séance en étant content de moi.

f- Résultats :

Je n'avais pas demandé à la patiente de me donner des nouvelles après la séance.

C'est quelques semaines après celle-ci qu'elle me signale qu'elle et son mari ont constaté un véritable changement dans sa vie au quotidien. Notamment, elle dit réussir à se poser, à s'arrêter de travailler pour profiter de plaisirs simples, se sentir bien, plus cool.

La séance a donc été efficace.

Pour cette raison, elle me demande si on peut utiliser à nouveau l'hypnose pour un autre souhait.

3- Séance « Espace dans ma bouche » / Conte métaphorique

a- Plainte, métaphores :

- “Je me force à ouvrir la bouche, en tenant une conversation, il faut que j'y pense tout le temps sinon j'arrive plus à sortir un mot, ça se ferme “
- “Quand je parle beaucoup, j'ai l'impression que ça se paralyse, la machine a pris le rythme de ne pas beaucoup bouger.
Quand je suis plus sereine, je fais mieux, je parle mieux, je mange mieux.”
- -Comment voulez-vous que ce soit dans votre bouche ?
-Mieux, plus grand, plus d'espace.
- “Je dois prendre le temps d'articuler, penser à ma bouche, à ouvrir ma bouche.
Le faire sans y penser ça serait bien, ce serait mieux.”
- “Quand je suis fatiguée, je fais pas attention à ma parole, la batterie se décharge, on ne comprend pas bien ce que je dis, je salive et ça s'entend, et trois mots je les regroupe en un seul mot.”

b- Souhait formulé:

« J'aimerais avoir naturellement de l'espace dans ma bouche pendant que je parle et que je mange »

c- Histoire métaphorique « la Fourmilière »:

La transcription de l'ensemble de la séance ne figurera pas ici, mais seulement celle de la métaphore que j'ai élaborée, en suivant la structure de Franck Bernard proposée dans Hypnose & Thérapies Brèves Hors-série n°10. [10] :

« Vous savez tandis que vous..... une histoire me vient à l'esprit, le genre d'histoire que l'on peut raconter aux enfants.

(Le décor:)

Dans un jardin vivent bon nombre d'animaux des grands comme des petits, et notamment sous nos pieds, comme les fourmis.

Et je m'en vais vous raconter l'histoire d'une fourmilière.

(Le héros)

La fourmilière est une société active composée de groupe de fourmis ayant chacun une fonction spécifique utile à l'ensemble.

Les ouvrières, les nourricières, les soldats,... et d'autres.

La fourmilière vivait gaiement et satisfaite de son travail, et vivait sous terre dans un labyrinthe organisé de galeries lumineuses.

(Le problème)

Mais arriva un hiver très rude qui glaça la terre et la contracta,

Si bien qu'un certain nombre des galeries de la fourmilière se retrouvèrent effondrées ou complètement bouchées.

La terre est devenue tellement dure que les fourmis ouvrières ne trouvaient pas le moyen de creuser de nouvelles galeries.

C'était devenu un véritable problème pour toutes les fourmis, car pour survivre durant l'hiver, les fourmis nourricières devaient transporter régulièrement les réserves de nourriture du garde-manger jusqu'à la grande salle où toutes les fourmis venaient se nourrir.

Depuis ces effondrements de galeries, il y avait moins de passage pour faire sortir la nourriture du garde-manger.

Les fourmis, éduquées à travailler, s'attelaient toutes à leur tâche, mais elles avaient de plus en plus de mal à se mouvoir dans la galerie du garde-manger, qui leur paraissait de plus en plus étroite,

Tant elles peinaient à passer chargées de leur ballot de nourriture, se gênant dans leurs mouvements les unes contre les autres, s'énervant serrées les unes contre les autres,

Au point qu'elles se retrouvaient souvent complètement paralysées, incapables de continuer à faire sortir leur ballot de nourriture de la réserve.

(Les tentatives de résolution)

Elles essayèrent d'accroître leur endurance pour travailler plus longtemps afin de garder une cadence suffisante,

elles essayèrent également d'élargir le passage avec l'aide des fourmis ouvrières mais sans succès, rien n'y faisait, la terre était trop dure.

Elles essayèrent même de faire passer 3 ballots de nourriture en une fois pour compenser la perte de rythme mais ça passait mal, c'était même pire.

Il en résultait des difficultés de communication entre les fourmis, menant à plus de désorganisation de la fourmilière.

(Les ressources du patient:)

La reine de la fourmilière demanda conseil à sa première ministre, la Sage Fourmi qui veillait habituellement à la bonne organisation de toute la colonie de fourmis.

Elle savait prendre le temps pour bien faire les choses.

(La rencontre salvatrice:)

La Sage Fourmi dit aux fourmis nourricières:

“Mes sœurs, à tour de rôle, la moitié d'entre vous se reposera dans les autres galeries pendant que l'autre moitié travaillera à sortir nos repas du garde-manger vers la salle à manger”

(Résolution du problème)

Ayant confiance en la sagesse de la première ministre, les fourmis s'exécutèrent, étonnées qu'on demande à des fourmis, par essence travailleuses, de se mettre au repos.

Et à leur grande surprise:

Durant le travail, les mouvements des fourmis se retrouvaient plus faciles, plus fluides, plus amples, avec une cadence plus importante.

Elles pouvaient enfin s'activer en toute liberté et ressentir cette bonne chaleur dans leurs membres, ce qui était signe de bon travail accompli.

L'autre moitié du groupe étant parti en repos, la galerie leur apparaissait beaucoup plus grande et spacieuse.

Elles pouvaient faire sortir aisément chaque aliment de la réserve, un à un.

Leur travail était plus serein, elles avaient retrouvé toute leur gaieté et plaisir de travailler.

Les fourmis qui s'étaient mises au repos étaient heureuses de se sentir utiles au bon fonctionnement de toute la fourmilière.

Dans leur repos, elles avaient trouvé de la sérénité, de la tranquillité et se sentaient mieux préparées à leur prochain tour de travail.

[puis, je développe la description des sensations corporelles et de détente des fourmis. -pas de transcription possible, ayant improvisé alors-, puis termine l'histoire :]

(La fête- la fin ouverte)

Chacune à leur tour, les fourmis terminèrent leur travail.

Et toute la fourmilière vint se retrouver dans la grande salle à manger lumineuse pour y faire un banquet chaleureux et gai.

Tout le monde était content et se racontait leur belle aventure

Et tous fêtèrent l'arrivée imminente du printemps, cette saison du renouveau où tout peut arriver. »

d- Commentaires :

Il me semble avoir respecté le VAKOG, les ressources de la patiente.

J'ai pris soin de mes intonations vocales pour mettre en relief les mots importants.

La métaphore de la fourmilière n'est pas bien adaptée à la patiente et à sa demande. Je reconnais avoir manqué d'inspiration dans le temps de préparation que j'avais. C'était également une de mes premières métaphores élaborées que j'ai pu composer pour un patient.

J'avais bien conscience que l'image de galeries d'une fourmilière n'était pas très adaptée au souhait d'ouverture et d'espace de la patiente.

J'ai tenté de respecter ses ressources (son goût pour la nature, son esprit travailleur et besogneux, lumière, chaleur), son VAKOG (kinesthésique), les aspects du problème (rétrécissement, paralysie, communication, circulation, flux de parole,...).

Peut-être aurait-il été plus appropriée d'utiliser une métaphore de la nature plus simple, comme peut-être une promenade en forêt, à la traversée difficile en raison de la densité de la végétation, et qui mènerait à une clairière ouverte (c'est une idée).

Bien que conscient des maladresses de mon conte métaphorique, j'ai vraiment mis toute ma conviction dans le ton et l'implication de ma voix et de ma parole. Pour que cela marche, il faut y croire soi-même.

e- Résultats :

Durant les semaines suivant la séance, la patiente n'a pas observé de changement relatif à son souhait. Je m'y attendais un peu.

Elle remarque cependant à nouveau plus d'aisance à se poser, à s'arrêter dans son travail pour prendre du bon temps, être plus tranquille. Cela est la résolution du problème émis pour la première séance d'hypnose (qui avait déjà donné des résultats). La métaphore utilisée dans cette deuxième séance pouvait tout à fait renforcer les effets de la première séance (métaphore des fourmis se mettant à tour de rôle au repos).

4- Séance « Apaisement dans mon palais » / Suggestions directes et indirectes

La séance suivante répond à une plainte ancienne de la patiente:

Elle ne tolère pas sa prothèse dentaire partielle (bridge) qui lui fait mal, avec sensation de brûlure, et que son dentiste a tenté maintes fois d'adapter pour la rendre confortable. Le problème lui paraît jusqu'à présent insoluble.

a- Plainte et métaphore :

Brûlures du palais, avec parfois des sensations de piqûres d'aiguilles sur la langue aux zones de contact avec le bridge.

Sensation de bridge trop petit, je sens mon palais à l'étroit comme dans un pull trop petit, comme quand le corps y est à l'étroit et qu'il faut tirer dessus et bouger tout le temps pour essayer d'y être mieux.

Je sens le bridge comme dissocié de mon palais, il ne fait pas partie de moi.

Douleur/brûlure auto-évaluée à 7/10 le plus souvent. De ce fait, elle préfère ne pas mettre la prothèse la plupart du temps (sauf pour parler et manger, où la prothèse lui est nécessaire)

Ressenti émotionnel: inconfort, elle se sent à l'étroit, elle se sent dans l'obstination

Son raisonnement lui fait penser qu'il y a un problème de taille inadaptée du bridge et un problème de matière (métallique). Cela irait mieux avec une crème qui adoucit, avec un bridge en une autre matière (mais laquelle?), si le Bridge faisait partie de moi.

b- Le souhait formulé :

“J'aimerais un apaisement dans le palais pour être bien”.

c- La séance :

Fixation oculaire fermeture des yeux.

Système de communication déjà établi.

Phrase de début.

« Et je vous invite à vous rappeler mentalement le souhait que vous avez pour cette séance de d'aujourd'hui.

Ce souhait que vous avez exprimé auprès de moi est de trouver un apaisement dans votre palais pour être bien.

Si tel est bien votre souhait un doigt me le confirmera...

(*Ratification*) Très bien.

Vous voici pleinement en situation de pouvoir commencer ce travail.

Étape d'induction

Et je vais pour cela vous inviter à être dans la perception sensorielle, au travers de vos sens, de votre corps dans ce fauteuil, de percevoir la texture du fauteuil dans votre dos, en dessous de vous, de sentir qu'il est plus ou moins moelleux ou ferme, ou les deux à la fois, je ne sais pas, c'est à vous de voir.

De percevoir vos pieds posés sur le sol, sentir vos mains sur vos jambes, sentir votre nuque aller confortablement

Et vous vous rendez peut-être déjà compte que votre respiration s'est modifiée, qu'elle est naturellement plus profonde.

Percevez la température de cet air qui rentre par votre nez.

(Bruit de moto qui traverse le boulevard) et vous sentez traverser dans votre esprit, dans cette autre partie de votre conscience, tous les éléments, qui vont se mettre en place d'ici peu, pour vous aider dans la réalisation du souhait qui est le vôtre.

Et je pourrais très bien vous parler des capacités que le cerveau humain peut avoir pour transformer une sensation en une autre, cela en raison du fonctionnement lui-même de la douleur dans le corps.

Je sais que vous vous intéressez à ce qui est un peu médical, on aura l'occasion de parler précisément de comment fonctionne le système de perception de la douleur, chez vous comme chez moi, chez tout le monde.

Les neurosciences nous ont donné beaucoup d'informations encore dernièrement sur ce phénomène, notamment un élément très important qui montre que l'attention que l'on porte à une douleur conditionne beaucoup la perception de cette douleur et son intensité. Si bien que, plus on y porte attention, et plus la douleur peut paraître intense.

Et plus on modifie l'attention qu'on y porte en l'orientant autrement, et ailleurs éventuellement, et plus on peut faire baisser le curseur de la douleur. Comme si on pouvait avoir, au travers de l'attention, une espèce de boîtier de commande, comme un bouton de commande qui permet, par soi-même, de modifier cette perception.

Et l'hypnose, les neurosciences l'ont montré, est un outil qui peut vraiment vous aider à justement utiliser cette commande, ce curseur.

Les expériences que vous allez réaliser ici aujourd'hui, et certainement à d'autres occasions, vous apprendront de plus en plus à jouer avec ce curseur, pour amener votre perception douloureuse de brûlure ou d'inconfort à un autre niveau, à un niveau plus acceptable.

Expérience de modulation sensorielle

Vous remarquerez certainement que votre attention est portée sur ma voix. Et qu'en étant portée sur ma voix, votre oreille droite a pleinement perçu mon discours.

Alors qu'autour de nous, il y a beaucoup de bruit, et que ce bruit se révèle à vous maintenant un peu plus. Chose surprenante que l'audition aussi, qui peut sélectionner la perception des sons et des sonorités qu'il y a autour de soi, qui donne le choix d'écouter une partie de ces sonorités, pour écarter les autres.

Et vous savez pleinement faire cela comme nous tous.

Remarquez que les sonorités de la circulation des véhicules qui sont émis à l'extérieur de l'immeuble n'étaient pas autant perçues, lorsque vous m'écoutiez tout à l'heure, qu'à présent.

Et si vous percevez bien les sonorités de ce qui se passe à l'extérieur de l'immeuble, de ces véhicules qui traversent sur le boulevard, et que votre attention est pleinement portée sur cette circulation, lorsque vous serez bien imprégnée de ces sonorités à l'extérieur, un doigt de votre main me le confirmera. *(Ratification au bout de 15 secondes)*

Et vous serez surprise de réaliser bientôt, que vous pouvez m'écouter encore et percevoir mon discours, alors que ces sonorités environnantes vont diminuer, tant votre attention est portée à chacun de mes mots prononcés maintenant et encore.

C'est ainsi que je vais vous proposer d'écouter votre respiration, et de percevoir ce son léger du passage de l'air, qui entre dans votre nez, qui en ressort.

Et lorsque vous aurez perçu assez nettement le son de votre respiration votre doigt me le signalera.... (*Ratification*). Très bien.

Pour écouter le son de notre respiration, on est bien obligé de baisser le curseur du volume des sonorités du boulevard des véhicules qui circulent.

C'est incroyable comme le cerveau est capable de modifier le niveau de perception de l'audition, et comme il est capable de modifier le niveau de perception d'une douleur qu'elle soit brûlante ou autre. Très bien.

Je vais vous inviter à être à nouveau dans la perception de votre respiration, des mouvements de votre corps dans cette respiration.

Très bien.

(Bruit assez fort de véhicules traversant le boulevard).

Une partie de vous était en train de traverser et de parcourir la route utile pour atteindre votre objectif, ce souhait.

Et toutes les sonorités que vous êtes en train d'entendre, et que vous avez peut-être identifiées jusqu'à maintenant, ou qui pourraient survenir, vont contribuer à approfondir l'état particulier dans lequel vous êtes déjà, cet état particulier propice à l'hypnose et à son travail, afin de réaliser votre souhait.

Confusion sensorielle

Et ne soyez pas surprise de ce que le corps est capable de faire, et les poètes l'ont bien compris, et dans leur poésie, ils expriment les capacités surprenantes du corps.

Et vous pouvez vous surprendre de pouvoir maintenant écouter avec votre oreille droite ce qu'elle est en train de regarder avec votre œil gauche lequel voit avec votre oreille gauche ce que celle-ci est en train d'entendre, regarder avec votre œil gauche ce qu'il est en train de voir avec votre œil droit lequel est en train de voir ce que l'œil gauche est en train de regarder lui-même.

Très bien

Ne soyez pas surprise de ce que votre narine droite se trouve en train de respirer ce qu'elle est en train de sentir de la narine gauche, qui elle respire ce qu'elle est en train de sentir elle-même, c'est très bien, très bien.

Alors que pendant ce temps la main droite perçoit ce que touche la main gauche quand elle perçoit ce que la main droite est en train de toucher.

C'est très bien.

Savourez cet instant, savourez ces perceptions que vous sentez et qui viennent de tous vos sens de l'un et de l'autre ce qu'il perçoit de lui-même ce qu'il perçoit de l'autre ou l'inverse.

Très bien, profitez pleinement de cet état particulier dans lequel vous êtes pleinement, propice à ce travail particulier que vous souhaitez réaliser.

Réification

Et considérez à présent ce qui vous amène ici aujourd'hui, ce bridge dans votre bouche qui provoque en vous un certain degré de brûlure, un certain degré d'inconfort.

Et comme vous me l'aviez décrit, vous le percevez finalement comme un pull trop petit, un pull trop petit qui vous sert, dans lequel vous vous sentez à l'étroit dans votre bouche, dans votre palais, et un pull qui ne fait pas vraiment partie de vous.

Et vous voudriez bien que ce pull se détende, s'assouplisse, s'adoucisse, et devienne comme une deuxième peau pour vous. Pour trouver ce confort de cette deuxième peau, douce et agréable.

Très bien.

Transformation sensorielle - diffusion

Et comme vous me l'avez dit, pour adoucir une brûlure, on peut utiliser une crème, une crème adoucissante. Et je vais vous inviter à vous représenter cette crème, une crème qui vous vient de votre inconscient. Cet inconscient qui est très puissant, pour venir modifier, les perceptions de votre corps, comme vous l'avez déjà découvert au travers d'autres perceptions.

Et votre inconscient va vous envoyer cette crème, cette crème adoucissante, qui adoucit les brûlures, un peu comme une Biafine, vous savez, la crème que l'on dépose sur la peau après un coup de soleil. très bien.

Vous allez laisser votre inconscient, venir diffuser, dans votre bouche, ce produit à moitié anesthésiant, et à moitié adoucissant, qui va venir se répandre petit à petit, dans votre bouche.

Quand votre inconscient aura amené ce produit déjà dans une partie de votre bouche, peut-être votre palais, ou peut-être une autre partie, peut-être d'abord les lèvres, ou d'abord le palais ou d'abord une autre zone, je ne sais pas,

Lorsque ce produit adoucissant, ce produit qui génère un changement de sensation, quand se produit arrive dans votre bouche, où que cela soit, un doigt de votre main me le signalera...

(Je pressens en regardant la patiente que je dois l'aider encore) :

Ce produit imaginaire, ce produit produit par cet inconscient puissant qui amène cette crème à l'effet rafraîchissant, comme sur la peau après un coup de soleil, quand vous vous représentez ce produit arrivé, peut-être en créant un petit picotement quelque part dans votre bouche, je ne sais pas, ou d'abord quand vous ressentirez peut-être un picotement, un peu de fraîcheur ou peut-être une chaleur douce votre doigt me le signalera.

(20 secondes puis ratification) Très bien.

Vous pouvez percevoir ce point de départ de la diffusion de cette crème adoucissante, et percevoir que cette crème, cet effet d'assouplissant, d'adoucissant, se répand de ce point de départ à d'autres points de votre bouche, que ce soit votre palais peut-être, vos joues, ou peut-être vos lèvres, peut-être votre langue, je ne sais pas, c'est à vous de voir.

Lorsque ce produit se diffusera à d'autres endroits et que vous en ressentirez des picotements peut-être ou une relative fraîcheur ou chaleur votre doigt me signalera.

(10 secondes avant ratification).

Très bien, très très bien.

Et la diffusion de ce produit diffuse cet adoucissant, il va la diffuser petit à petit à l'intérieur de votre palais pour choisir cet endroit particulier que vous souhaitez transformer en perception, percevoir une diminution de cette brûlure par diffusion de cette adoucissant.

Diminution de la douleur

Lorsque vous ressentirez un point de diminution de cette brûlure parce que vous passerez peut-être de 5/10 à 4/10, votre doigt me le signalera. Apercevez au fur et à mesure de votre respiration la diffusion de cette crème, de son effet adoucissant, un peu plus profondément dans votre palais, peut-être même jusqu'à vos dents, peut-être même avec une relative fraîcheur ou chaleur, c'est à vous de voir, peut-être des picotements qui donnent le signe de cette diffusion.

Une fois que cet adoucissement s'est un peu plus répandu qu'il soit à 4/10 ou pas, votre doigt me le signalera. (*Ratification*) Très bien.

Et comme tout ce qui n'est pas dur est souple, tout ce qui n'est pas rêche est doux, ce pull trop serré reçoit l'adoucissant qui vient petit à petit, comme lorsqu'on lave un pull, lorsqu'on y met de la Soupline, cet adoucissant, chaque fibre de ce pull se ramollit, s'élargit.

Et ainsi le bridge, ce pull trop petit, sous l'effet de cette adoucissant, de cette Soupline va prendre un peu plus de souplesse, se ramollir.

Très très bien.

(*Des rires et paroles audibles à côté dans la salle d'attente*). Et toutes les sonorités qui se manifesteront à vous pendant ce travail manifesteront toute la volonté que vous avez d'approfondir ce travail d'assouplissement de ramollissement de ce bridge, tel un pull assoupli lors de son lavage et un pull trop petit qui s'élargit.

Transformation sensorielle- diminution de l'inconfort et augmentation du confort

C'est comme un pull à la laine très raide et rêche qui brûle, sous l'effet de l'assouplissant et de l'adoucissant, la laine elle-même devient plus douce, la laine plus douce, la peau en est plus respectée, la peau reçoit la douceur de cette laine, cette douceur qui augmente sous l'effet de l'assouplissant et de l'adoucissant, et la peau s'en ressent moins agressée, la laine devient moins rêche, plus souple plus douce.

Et petit à petit, les mailles du pull s'élargissent, se ramollissent, s'adoucissent, et viennent épouser la peau du corps qui le reçoit, à tel point que ce pull finit par devenir une deuxième peau, pour venir prendre pleinement la forme de ce corps qu'il reçoit, pour l'épouser pleinement. Très bien.

Pour que petit à petit, cette deuxième peau soit comme une chaussure qui se fait à son pied.

Si bien que l'inconfort diminue encore.

Et lorsque votre inconfort aura encore diminué, votre doigt me le signalera.

Quand vous ressentirez un peu plus la douceur de ce pull qui épouse votre corps qui épouse votre palais. (*Ratification*). Très bien, très bien.

La diminution de cet inconfort signifie pleinement l'augmentation de votre confort, l'augmentation de cette douceur, et cet adoucissant qui vient rafraîchir ou doucement réchauffer selon ce que vous avez senti, de la chaleur relative douce ou de la fraîcheur,

au travers de cette crème que vous envoie votre inconscient dans votre palais, dans votre bridge.

Très bien.

Tout ce qui n'est pas dur, rigide est souple et mou.

Comme tout ce qui n'est pas étroit est large, vous pouvez pleinement profiter des changements qui se sont opérés en vous de par votre action,

L'action de votre inconscient, cette partie de vous qui oeuvre pour vous, pour modifier les perceptions que vous avez, dans un but qui est le vôtre.

Et qui vous paraît utile à vous, pour vous ressentir physiquement autrement, plus confortable, et pour vous ressentir vous, au fond de votre cœur, et de votre esprit, de vous sentir mieux, de vous sentir bien.

Prescription de tâche - autohypnose

Et vous pourrez apprendre vous-même, petit à petit encore, à diffuser vous-même, les jours qui vont venir ou plus tard, à diffuser vous-même cette crème et ses effets, pour venir modifier le curseur de votre inconfort et élever votre confort. Très bien.

Et vous profitez de toutes ces sensations en vous, très bien.

Amnésie

Une partie de vous gardera tout ce qui est utile de ce travail et oubliera tout le reste car tout ce qui n'est pas oublié est mémorisé et vous n'oublierez pas de vous souvenir de vous rappeler d'oublier de tout ce dont je ne vous ai pas parlé.

Terminaison

Et maintenant je vais compter de 7 à 1 et lorsque j'arriverai à un, vous autoriserez vos paupières à s'ouvrir et vous prendrez une grande inspiration et vous pourrez reprendre dynamisée sereine et calme, avec ce gain de confort, cette belle journée d'aujourd'hui.

7 6 5 4 3 2 1...

Très bien.

Distraction

Vous avez remis vos Puma (*chaussures*) que j'aime tant, je les aime bien celles-là, elles ont une super couleur. »

d- Résultats pendant et juste après la séance :

« Par moment ça va impeccable, c'était comme si je ne sentais plus le bridge, ce n'était jamais arrivé.

Ça va et ça revient, c'est presque comme si la brûlure luttait contre moi et moi j'essaye de moduler.

- Si vous avez pu faire des allers-retours, vous avez fait des allers et peut-être des retours, c'est que vous allez pouvoir y retourner. Vous allez vous apprendre, vous allez apprendre à votre cerveau à refaire ce chemin. Pour l'instant, vous avez commencé à le trouver, vous l'avez perdu et vous l'avez retrouvé. C'est très très bien.

- Et je le sens par rapport à la chaleur plus qu'en fraîcheur.

Quand la brûlure revient, c'est chaud mais c'est pas pareil.

- Et quand l'effet apaisant arrive, c'est comment ?

- Je le ressens comme par rapport à ma salive, je sens que ça part. J'ai l'impression que la salive passe comme un ruisseau. Dans la nature, c'est pareil, ça fait comme si ça emmenait ma brûlure.

Bizarrement, ça ne fait pas partir vers la gorge, vers la trachée, mais ça fait partir un peu comme si j'ouvre la bouche et qu'il y a de l'eau qui s'en va.

Vous savez très bien que je suis très nature

Là je me retrouve tout seule, il y a de l'eau là qui me passe tout doucement. Un peu comme l'histoire du soleil qui vient me caresser la peau, et là c'est l'eau qui me traverse et je ne peux pas dire que c'est froid mais ça apaise.

- À combien évaluez-vous votre douleur actuellement?

- À 3 ou 4. » (*douleur à 5 au début*)

e- Commentaires :

C'est une séance d'hypnoalgésie où j'aurais sans doute préféré suggérer les transformations sensorielles plus indirectement.

Pendant la séance, je n'avais pas tout à fait conscience d'être aussi direct dans mes suggestions. Cela montre que je n'ai pas encore l'habitude d'utiliser les suggestions indirectes.

Avant sa toute première séance d'hypnose avec moi, la patiente semblait avoir des difficultés à exprimer ses ressentis métaphoriquement.

Ici, après la séance, elle évoque nettement ses ressentis et exprime de nouvelles métaphores très précises qu'il faudra utiliser (car bien plus adaptées que celle du 'pull trop serré') pour la séance suivante. Cette séance suivante formera sans doute plus précisément l'exercice d'auto-hypnose qui sera proposé à la patiente.

Notons que le problème de la patiente est peut-être une manifestation d'électrosensibilité due au bridge partiellement métallique. Malheureusement la patiente n'a pas les moyens de payer une nouvelle prothèse encore une fois.

5- Séance « Apaisement dans mon palais » / Auto-hypnose

Pour application en auto-hypnose.

C'est une séance perfectionnant l'exercice de la séance 3.

a- Le souhait :

Il est identique à celui de la séance précédente.

"J'aimerais un apaisement dans le palais pour être bien".

b- Métaphores :

Je n'exposerai pas ici de retranscription de la séance, n'ayant pas enregistré celle-ci.

J'exposerai cependant toutes les métaphores émises par la patiente avant le début de la séance formelle durant notre entretien préalable, et que j'ai pleinement utilisées ensuite pour celle-ci.

Ses nouvelles métaphores sont tellement précises qu'il était très facile de les incorporer dans cette séance :

« Au cours de la séance précédente, ma salive passait comme un ruisseau et ça emmenait la brûlure dehors paradoxalement.

Je suis très nature.

L'eau me traverse, ce n'est pas froid, mais ça apaise.

Ce n'est pas une température, c'est un ruissellement.
Le bruit du ruissellement est une sonorité naturelle d'un ruissellement calme.
Cela a pour effet d'être bien, c'est reposant et apaisant, c'est naturel, ça passe bien.
À la place de la brûlure du feu brûlant, il y a de la guimauve sucrée ou une mousse de lait
C'est doux, c'est mou, c'est comme un nuage cotonneux.
Le ruisseau, c'est de l'eau, ça apaise et ça éteint.
C'est moi qui était à la place de l'eau qui coule, c'est un mouvement. »

c- Séance et résultats :

Avant le début de la séance :
Niveau de la douleur 5 / 10
Niveau de gêne acceptable 2 / 10
Niveau souhaitable 2 / 10
Niveau 0 considéré comme impossible.

Au cours de la séance je propose à la patiente d'atteindre un niveau de gêne et de confort acceptables.

À la fin de la séance le niveau est à 2 / 10.

La patiente m'a dit que ce niveau avait pu se maintenir encore après notre entrevue pendant un certain temps.

Elle se sent tout à fait capable de suivre la trame de la séance en auto-hypnose; ce qu'elle réalisera avec cependant des difficultés en rapport avec des effets indésirables d'un traitement immunodépresseur lourd qu'elle sera amené à prendre un peu après cette séance.

Je reverrai la patiente par la suite, elle décidera d'arrêter le traitement orthophonique, contente des bienfaits de celui-ci.

B- Michelle – Dysodie

1- Données de l'anamnèse

a- Contexte de la consultation orthophonique :

Michelle est une patiente de 70 ans que j'ai connue il y a quelques années dans un cadre extra-professionnel.

Nous chantions tous deux dans le même ensemble chorale.

Elle chante toujours dans ce même ensemble chorale et présente des difficultés vocales en voix chantée.

Le chef de chœur, qui est également professeur de technique vocale en conservatoire, lui a conseillé de consulter un médecin ORL pour des problèmes de voix chantée.

Il n'y a pas de lésion des cordes vocales à l'examen ORL.

Le bilan orthophonique a été demandé par l'ORL qui soupçonnait très justement une dysodie fonctionnelle (une dysodie est un trouble de la voix chantée) par forçage.

La patiente vient donc vers moi pour cette rééducation vocale.

A la date du bilan, le chef de chœur ne souhaite pas qu'elle chante avec le reste de l'ensemble tant que sa voix n'est pas assez rétablie. Elle assiste cependant aux répétitions.

b- Formulation de la plainte par la patiente le jour du bilan :

Depuis la fin de l'année 2017, elle constate un serrage de la mâchoire, et un serrage de la gorge ressenti surtout à l'émission des aigus, avec une retenue de sa voix, car elle a peur de chanter faux.

Elle n'a pas de douleur, mais ressent une irritation au fond de la gorge après avoir chanté, ce qui la gêne.

Les solutions envisagées par la patiente:

Être plus détendue en général.

Elle dit qu'elle n'a rien fait dans ce but encore, sauf de la respiration profonde et du yoga depuis 4 ans.

c- Ressources et VAKOG:

- Elle aime le modelage, elle aime le toucher de la terre, créer avec ses mains, ce qui lui donne beaucoup de plaisir.
- Elle aime peindre, voir les choses se créer sous son pinceau.
- Elle aime la musique, écouter, chanter, pour de la détente, du repos, de l'évasion. (Jazz, classique, piano, violon) .
- Elle aime la randonnée et les balades pour la beauté de la nature, c'est une redécouverte pour elle à chaque fois.
- Elle aime passer du temps avec des amis, c'est important pour elle.
- Elle a sept petits-enfants.
- Elle a animé des rencontres pour les jeunes en aumônerie.
- Elle est impliquée dans les activités de sa paroisse (catholique pratiquante).

- Personne ressource:
 “J'avais un oncle qui chantait. Il s'appelait Marcel.
 On se retrouvait en famille presque tous les dimanches.
 Il venait chanter à Noël, et je chantais avec lui parfois, contente de pouvoir partager avec lui”.
- VAKOG de la patiente : principalement kinesthésique mais également visuelle et auditive.

d- Métaphores exprimées par la patiente :

« Je speede mon monde, je me dit “fais ci, fais ça, dépêche-toi, vite vite vite”, sauf quand je chante.

Je suis une agitée, je bouge tout le temps.

Je suis effacée, un peu dans l'ombre, je ne m'impose pas (cela lui convient) et c'est en rapport avec mon éducation.

Je suis à l'écoute et j'aime rendre service.

Pour continuer à chanter, il faut que je prenne le taureau par les cornes.

Pour me dompter. »

2- Préparation à la séance d'hypnose formelle

Je lui demande:

-Quand sauras-tu que le problème est réglé pour toi ?

-Quand je chanterai calme, relâchée des mâchoires et sereine, et dans la vie courante aussi. Quand je n'aurai plus d'irritation à la fin du chant et que je me sentirai bien au fond de ma gorge.

Quelques semaines passent, ponctuées de séances de rééducation orthophonique sans usage d'hypnose.

Au cours des séances plus techniques, il m'apparaît que son manque de confiance en elle est un frein à son évolution (c'est du moins mon interprétation, que je garde pour moi).

Sur ma proposition, elle accepte alors d'utiliser l'hypnose.

À ma demande, elle formule à nouveau son problème, les causes possibles, son souhait.

a- Problème :

-Je suis assez coincée, ma voix est coincée, elle sort pas, elle reste dans la gorge, mon cerveau est responsable, je serre la gorge comme un foulard trop serré.

-C'est comment un foulard serré ?

-Je n'aime pas être serrée quand je mets un foulard.

-Qu'est-ce qu'on fait s'il est trop serré ?

-Je le desserre.

b- Causes supposées du problème :

« C'est lié à cette personne (son institutrice à l'époque) qui m'a dit que je chantais faux à la petite enfance, qui me tapait sur la tête.

Manque de confiance en moi énorme, je ne m'affirme pas, même quand j'ai raison. »

c- Souhait formulé par la patiente pour cette séance :

“J'aimerais être plus sûre de moi pour être soulagée et plus épanouie”.

-Comment cela sera-t-il lorsque ton problème sera résolu ?

-Ma gorge serait plus ouverte.

Les sons de ma voix seraient plus beaux.

-Et quel sera ton ressenti ?

-Du plaisir, une satisfaction, j'oserai chanter plus facilement toute seule.

3- La séance / « Être plus sûre de moi pour une voix plus ouverte » / Métaphore d'ouverture

Je fais le choix d'utiliser une métaphore qu'a employée Amer lors de deux exercices réalisés en session de formation, et lors d'une séance avec moi.

Il s'agit d'une **métaphore de régression-progression en âge avec réunification de soi**.

Lieu agréable et sécurisant

Je lui demande de me décrire un lieu où elle se sent particulièrement bien et en sécurité. Et elle évoque alors son salon et son canapé confortable en cuir marron.

La transcription de la séance commence à l'**étape de fixation oculaire**, et certaines parties de la séance (induction) ne seront pas restituées ici:

« Tu peux laisser tes yeux choisir quelque chose devant eux, quelque chose qui attire le regard, qu'ils ont envie de regarder, quelque chose qui est là, ou peut-être quelque chose qui est imaginaire, c'est possible aussi.

Lorsque tes yeux auront choisi, ton doigt me le fera savoir, très bien. Michelle, tu peux vraiment fixer cette chose-là qui est en face de toi, qui existe ou qui est imaginaire,

Très bien, tes paupières vont commencer à cligner (*battements de paupières*), si bien qu'elles pourront aller jusqu'à se fermer.

Très bien,

Et lorsqu'elles se ferment, elles donnent le signal pour commencer ce travail, très très bien Et alors que tes paupières se sont fermées d'elles-mêmes, et tout en ayant tes paupières fermées, tes yeux peuvent continuer à voir cette image qu'ils fixaient, très bien, très bien.

Phrase de début

Pendant cette séance, elle ne se fera qu'entre nous et avec ton autorisation. Ton cerveau, ton inconscient, cette autre partie de toi pourra, à tout moment lors de cette séance, rectifier toute erreur que ma bouche aura prononcée. Tu peux, si tu le souhaites, interrompre l'exercice à tout moment. Il te suffira pour cela de prendre une bonne inspiration et de permettre à tes paupières de s'ouvrir, de dialoguer si tu le désires, et éventuellement reprendre l'exercice.

Très bien, Michelle.

Souhait

Et tu es ici maintenant dans ce fauteuil et je vais te demander simplement de me rappeler en une petite phrase, ce que tu souhaites, ta bouche pourra me le dire...

“M'affirmer”.

Est-ce que ce mot peut résumer tout à fait ton souhait ?

(*Ratification digitale*).

Très bien Michelle, maintenant que tu m'as dit ton souhait pour cette séance, ton travail va pouvoir continuer à avancer pour pouvoir réaliser ce souhait.

Vérification du signal de communication

Induction

Et à présent Michelle, tu peux tout à fait considérer les sonorités qui t'entourent, qui sont autour de toi.

Celles de ma voix, comme celles de l'immeuble, ou les sonorités que tu peux percevoir de l'extérieur de l'immeuble...

Peut-être que tu pourras percevoir également les sonorités de ta respiration...

Tout comme les sonorités, peut-être, des battements de ton cœur, ou peut-être pas, cela n'a pas d'importance, c'est à toi de voir.

Et peut-être que ta respiration a déjà changé.

Tu peux également percevoir dans ton dos, derrière ta tête, en dessous de toi, ce fauteuil qui te porte, ce fauteuil qui te porte au-dessus du sol.

Tu peux sentir également le sol sous tes pieds.

Très bien.

Et à présent Michelle, tu peux tout à fait aller où tu veux, et te transporter à l'endroit de ton choix.

Tu pourrais faire ce que tu veux et tu n'as même pas besoin d'écouter ma voix parce que ton inconscient, cette autre partie de toi l'entendra.

[Encore 2 minutes 30 d'induction non transcrites, puis] :

Tu auras la surprise d'oser regarder et penser et sentir des choses que tu n'aurais pas dans ton état éveillé habituel.

Tout comme peut-être tu pourrais ressentir, dans tes mains, peut-être des picotements, peut-être un certain engourdissement, peut-être des fourmis, une autre sensation particulière.

Pour observer, par exemple, dans ta main droite, c'est à toi de voir, comment ces sensations peuvent parcourir ta main tranquillement.

Et lorsque tu sentiras ta main assez engourdie, ton doigt me le fera savoir. *(Ratification)*

Très bien, très très bien

Et à présent, ce serait une grande réussite de ta part, Michelle, de réaliser qu'aucun d'entre nous ne connaît ses capacités.

(Il aurait été préférable de dire: «...toutes ses capacités.»).

Et tu dois découvrir ses capacités aussi lentement que tu le souhaites, très bien, très très bien.

(Sirène du SAMU dans le boulevard). Et tu entends sonner en toi le message qui va contribuer à te faire avancer sur le chemin qui est le tien.

Très bien.

Et quoi qu'il en soit, ici où tu te trouves, tu peux te sentir parfaitement détendue, relaxée, très très bien.

Métaphore de régression-progression en âge avec réunification de soi

Et Michelle, je t'invite à présent à rêver, à rêver de toi-même...

Je t'invite à te retrouver dans cet endroit où tu te sens bien et en sécurité dans ton salon chez toi dans ce canapé, ce canapé marron en cuir.

Tu peux tout à fait rêver que tu es dans ce canapé, installée comme tu aimes être installée.

Et tu te sens en sécurité dans ce canapé.

Très bien

Michelle, tu peux percevoir peut-être même le parfum du cuir de ce canapé que tu connais bien.

Peut-être que tu peux te représenter également la lumière qui se trouve là où tu es, dans cet endroit où tu te sens particulièrement bien et en pleine sécurité.

Dans cet endroit, tu y retrouves toutes les bonnes sensations que tu connais celles qui font que tu y es bien.

Et peut-être que tu y seras surprise de découvrir de nouvelles bonnes sensations dans cet endroit.

Rencontre de Michelle future

Dans cet endroit, tu peux rêver de toi, tu peux rêver de toi, de cette Michelle de dans un mois, dans 6 mois, ou dans une semaine, à moins que ce soit déjà demain.

Rêver de cette Michelle qui a intégré tous les changements que tu désires.

Tu peux rêver d'elle pleinement, cette Michelle libérée, cette Michelle pleine d'énergie.

(Je parle avec un ton empathique, je sens moi-même une certaine joie, de l'émotion positive et m'applique à le transmettre dans ma voix).

Cette Michelle soulagée et épanouie, celle qui modèle sa vie, celle qui peint les couleurs de son environnement, de son cœur.

Très bien, très très bien.

Cette Michelle qui avance harmonieusement dans sa vie, à l'écoute des chansons qui bercent son cœur, très bien.

Son regard pleinement ouvert, à sa force, à son intelligence et à sa beauté,

Et le regard pleinement ouvert à la beauté de ce monde.

Et cette Michelle, celle de dans 6 mois ou celle de demain, qui sait, cette Michelle va venir te rejoindre, dans ce canapé...

Progression en âge

Et la Michelle d'aujourd'hui et celle de demain vont se parler, elles vont se dire des choses...

Très bien.

Elles vont se parler pour se comprendre, elles se comprennent très très bien.

Elles sont comme deux sœurs, deux sœurs qui se parlent et s'écourent. L'une comme l'autre savent très bien écouter, très bien.

Unification

La Michelle d'aujourd'hui et celle de demain vont se prendre dans leurs bras...

Très bien.

Elles sont bien là, dans ce canapé, dans cet endroit agréable, en pleine sécurité...

Rencontre des Michelle passées

Et Michelle, tu peux également y rêver... de la Michelle d'hier... tu peux même rêver de toutes les Michelle du passé ...

Celle d'il y a une semaine, ou celle d'il y a un mois, comme celle d'hier, un an, ou celle d'il y a 10 ans, ou peut-être les Michelle de l'enfance....

Des enfants qui seront ravis de venir, elles aussi, vous rejoindre,
La Michelle d'aujourd'hui et celle de demain...

Régression en âge

Avec toute la bienveillance qu'elles portent en elles, toutes ces Michelle, celle d'aujourd'hui, de demain et d'hier, et elles vont se parler...

Elles savent tout à fait bien s'écouter...,

Et elles savent de ce dont elles ont besoin...

La Michelle de demain, sait tout à fait ce qu'elle peut apporter à celle d'aujourd'hui ou celle d'hier...

Tout comme celle d'aujourd'hui peut apporter à celle d'hier toute son expérience de sa vie...

Tout comme celles d'hier peuvent apporter toutes leurs ressources et bienveillance pour celles d'aujourd'hui et de demain.

Et tu es là ici maintenant dans ce canapé, où tu te sens bien, dans ce salon où tu te sens parfaitement bien, où toutes les Michelle se sentent parfaitement bien ensemble...

Réunification

Tu sais, ces Michelle du passé, du futur et du présent vont pouvoir se prendre... dans leurs bras, pleinement...

Ouverture

Et Michelle, tu vas pouvoir observer tes pensées, avec détachement, et leur permettre de dériver le temps qu'il faut, pour s'ouvrir à l'immensité des possibilités de ton esprit.

Très bien.

Fin heureuse

Toutes les Michelle sont réunies dans les bras des unes des autres, celle du passé, celle du futur et celle du présent,

et qui se réunissent pour ne faire plus qu'une...,

Unies dans leur intelligence, leur beauté et leur force,

Pleinement heureuses d'être réunies.

Très bien.

Amnésie

À présent, Michelle, tu te rappelleras d'oublier tout ce que je ne t'ai pas dit. Tu te rappelleras de tout ce qui te sera utile et tu oublieras tout le reste. Pleinement libérée, déliée, dans cette liberté de mouvement qui t'est chère lorsque tu modifies, ou lorsque tu peins, tout comme lorsque tu chantes.

Que cette liberté est ressentie pleinement dans ton corps, ce corps qui aime tant se mettre en mouvement.

Ce mouvement qui est ta force et qui va pouvoir te mobiliser là où tu le souhaites.

Très bien. »

Terminaison

Distraction

Michelle a une larme dans les yeux (c'était déjà visible au cours de la séance). Elle dit qu'elle ne sait pas pourquoi, mais que ça va.

4- Commentaires :

Les ressources de la patientes, son VAKOG ont été respectées. J'aurais pu tenir un peu plus compte de ses métaphores. Mais il me semble que c'est une bonne séance, dans laquelle je me suis senti bien harmonisé avec la patiente.

5- Résultats :

Je retrouve Michelle deux semaines après la séance. Elle porte un beau sourire confiant. Tout son corps paraît plus détendu. La séance est technique, le geste vocal est spontané, naturellement affirmé, elle ne montre plus d'appréhension à ce qu'elle réalise, j'en suis agréablement surpris et heureux pour elle. Elle dégage plus de liberté et cette bonne énergie se transmet en moi également.

Par la suite, elle raconte le plaisir qu'elle prend à nouveau en chantant en répétition de chorale. Et les séances orthophoniques techniques se passent beaucoup mieux..

Elle se sent plus à l'aise en chantant avec les autres choristes qu'avant l'hypnose. Elle dit qu'intérieurement elle se sent bien. Et elle raconte le plaisir qu'elle prend: «Je me suis éclaté au dernier concert !».

Elle dit : «c'est plus claire dans ma tête, je ne sais pas trop comment dire mieux ce qui a changé.».

Il y a eu un évènement où elle a constaté qu'elle s'était affirmée comme elle ne l'aurait pas fait avant. Elle n'a pas encore eu à chanter individuellement, donc elle ne sait pas si elle le vivrait mieux à présent.

Elle dit se sentir mieux, mais elle a des doutes sur ses acquis de confiance en elle.

C- Mylène – Automatisation de sa posture linguale physiologique

1- Données de l'anamnèse

a- Contexte de la consultation orthophonique :

Le motif de consultation à son arrivée la première fois n'est pas vraiment clair pour elle. C'est son dentiste et son ostéopathe qui lui demande de faire une rééducation orthophonique de la position de sa langue.

Mais elle ne comprend pas trop ce que ça veut dire.

Problème exprimé par la patiente:

Fragilité des chevilles depuis la petite enfance, beaucoup d'entorses pendant l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

-Quand c'est fragile on fait quoi ?

Elle répond:

-On solidifie.

b- Ressources et VAKOG :

- Par le passé : profession de responsable qualité dans l'industrie (elle ne s'y sentait « pas à sa place »)
- Actuellement, elle travaille dans l'animation.
- Projet professionnel: devenir directrice d'accueil collectif de mineurs, avec des enfants (loisirs social vacances)

Ce qu'elle aime:

- La spontanéité et la simplicité de l'enfant,
- L'énergie de l'enfant,
- La danse latine de couple, la peinture, les activités créatives, le modelage de la terre,
- Elle pratique le Krav-Maga, sport de combat, pour la dépense d'énergie et la libération de l'énergie de la colère.
- Elle aime la nature, la randonnée, la chaleur en bord de mer,
- Les îles: la Nouvelle-Calédonie, la Réunion (randonnées), la Guyane.
- Fratrie : un grand frère, une petite sœur, pas beaucoup de rapports entretenus avec eux
- VAKOG : Principalement kinesthésique, visuelle

c- Métaphores :

- “Être à ma place, être en lien avec les gens.”
- “Je me limite par rapport à mon corps et ses compétences.
- J'ai peur de moi-même, ça me conditionne, j'ai une difficulté à me lâcher.
- J'ai une barrière mentale, qui ne m'arrête pas mais me limite dans ma confiance et dans mon aisance corporelle.”
- Je lui dis “une barrière peut-être utile”, elle répond “c'est une protection”.

Je lui demande ce qu'on peut faire avec une barrière.

Elle répond : "c'est un problème de sécurité, il faut me sécuriser et après j'enlève la barrière".

- Elle dit qu'elle a tendance à se laisser envahir par l'extérieur et le stress et à trop rester dans sa tête, mais cela lui convient parfois
- "Je suis tendu au niveau du ventre."
- "Je suis dispersée dans ma tête, mes pensées"

'La langue est un troisième pied dont l'assise au palais permet force et équilibre':

C'est, en résumé, la nouvelle métaphore qu'elle s'est appropriée suite au traitement orthophonique (proprioceptif et sensori-moteur) auquel elle a complètement adhéré et qui a pris pleinement son sens par rapport à son souhait de stabilité dans ses pieds et chevilles.

(quelques éléments de ce traitement : thérapie manuelle et éveil sensori-moteur, posture linguale de repos, respiration, micro-mouvements de l'ATM, couplage olfactif auditif, et activation sensori-motrice en chaînes croisées,...)

J'ai moi-même suggéré cette métaphore, elle y a adhéré pleinement.

Au cours des séances de rééducation techniques, elle a pleinement pris conscience, dans son corps, du rôle de la langue sur le plan postural.

2- *Souhait « Trouver un bon équilibre et stabilité (...) »*

« Trouver un bon équilibre et une stabilité pour être plus confiance dans mon corps »

(souhait exprimé en arrière plan: automatisation de sa posture linguale physiologique de repos, la langue comme 3ème pied)

3- *Séance / Métaphores imbriquées*

Seules les idées utilisées sont énoncées ici, ce n'est pas la transcription précise de la séance, aucun enregistrement n'ayant été fait.

Phase d'induction

Évocation d'apprentissage à l'enfance, lire écrire:

Le début de cet apprentissage est plutôt laborieux, demandant attention, concentration, pleine conscience pour faire une chose à la fois (lettre, mot, phrase, yeux, main, son/lettres, déchiffrage /sens global,...).

Le passage du conscient à l'inconscient finit par gérer beaucoup l'acte de lecture ou écriture : gestion incroyable, automatisme, confort.

Aujourd'hui, vous lisez et écrivez avec aisance.

90% de ce que vous faites est géré par votre inconscient.

Posture linguale déjà avant naissance (...)

Posture modifiée par la suite, par nécessité, peu importe les raisons.

Aujourd'hui, ce n'est plus utile, nécessité et désir de changement.

Le cerveau, l'inconscient peut refaire le chemin, ou construire un nouveau chemin

Neurosciences, neuroplasticité.

Cerveau surprenant, incroyablement compétent, le pouvoir de la part inconsciente de modifier profondément nos comportements et aptitudes en fonction de nos besoins, comme de lire ou marcher confortablement.

Suggestions indirectes diverses /aide à l'induction /signes de résistance

Puis :

Invitation au rêve : marche/ronnée sur l'île de la Réunion avec son amie réunionnaise jusqu'à un panorama choisi

(avec vécu sensoriel kinesthésique, visuel, + olfactif et auditif, et spécificité du relief spécifique réunionnais, sa flore, sa faune)

Avec ratifications digitales des étapes de cette marche.

Rencontres sur place (métaphore de régression-progression en âge -réunification):

Mylène du future (avec les compétences et ressentis souhaités) puis celles du passé, communion avec l'une, puis l'autre, puis toutes ensemble

Transition

Métaphore imbriquée: la Mylène du futur montre un arbre

Métaphore de l'arbre:

Les racines comme ancre de la terre, le tronc comme lien entre les deux ancres, le déploiement des branches comme ancre du ciel

Idem [le sol-la poutre-le toit] pour la maison

Quelle que soit la saison, l'arbre présente: [repos activité cycle]

Quelles que soient les conditions climatiques (sécheresse, humidité, pluies tropicales, cyclones-vents violents), l'arbre possède force d'ancrage (racines tronc branches), croissance et évolution en fonction de ce qu'il vit

Du sol (volcanique) : source d'énergie, du ciel (pluie tropicale soleil) : sources d'énergie

Transition

Réunification des 3 représentations de Mylène

Reprise de la marche ronnée, avec évocation de ses appuis stables s'adaptant au terrain abrupte (aspects sensoriels) et cheminer jusqu'ici (au point de fixation oculaire de début de séance)

Suggestion finale

Vous allez vous sentir reposer de vous être détendue de cette manière, et vous sentir bien, et confiante en votre inconscient, sachant que chaque fois que vous serez au repos, chaque fois que vous dormirez, chaque fois que vous aurez besoin de renforcer vos appuis dans vos activités, votre inconscient prendra le relais pour vous aider à conserver votre équilibre et votre stabilité.

Riche de vos nouveaux apprentissages, vous vous sentirez plus confiante et heureuse de votre évolution

Séquence d'amnésie

Terminaison

4- Commentaires

La patiente repart en exprimant son contentement.

Je pense avoir bien respecté les ressources et le souhait de la patiente dans mes suggestions et métaphores (nature, marcher, île, VAKOG, équilibre, stabilité, confiance)

Après la première séance d'hypnose je réalise que un certain nombre de ses métaphores peuvent être utilisées en vue d'autres séances si la patiente le souhaitait.

J'ai également demandé conseil à Amer qui a développé l'approche thérapeutique neuroposturophonique dans laquelle il intègre pleinement l'hypnose.

Il me conseille d'utiliser la métaphore du troisième pied, de l'auto-hypnose en prescription, suggestions directes durant le sommeil, indirectes et directes durant certaines activités.

Cela en utilisant sa propre représentation du problème, de sa langue, de sa place, de sa bouche, de son corps, son VAKOG, ses ressources, et en saupoudrant tout cela durant la transe.

5- Résultats

Mylène a repris rendez-vous pour une nouvelle séance d'hypnose dès son retour d'un long voyage en Guyane . Elle me dit alors qu'elle a eu l'impression que quelque chose avait changé après cette première séance, mais sans pouvoir me dire quoi.

Pour mieux répondre à ce type de soin, je commence également une réflexion sur l'usage de l'hypnose dans le cadre des rééducation neuroposturophonique, en particulier pour aider à l'automatisation de la posture linguale de repos relative à la notion d'équilibre posturale.

Je ne développerai pas ici la teneur de cette réflexion, je dirai simplement que l'équilibre postural a un aspect multi-sensoriel, dont il sera certainement utile de tenir compte avec l'outil hypnose.

D- Amélie – Inconfort mandibulaire

1- Données de l'anamnèse

a- Contexte de la consultation orthophonique :

C'est une jeune femme de 31 ans.

Son médecin généraliste a prescrit un bilan et des séances d'orthophonie suite à une ostéotomie d'avancée mandibulaire pour une prise en charge d'une dysmorphose dento-squelettique de type classe 2.

Suite à cette ostéotomie, elle porte un appareillage orthodontique dur sur les deux arcades.

Par souci de simplification dans le cadre de ce mémoire, je ne développerai pas ici l'ensemble des éléments de l'anamnèse, des plaintes et souhaits de la patiente au cours de la thérapie orthophonique.

Il ne sera évoqué ici que le souhait que la patiente a souhaité traiter en hypnose.

b- La plainte :

Au cours du traitement orthophonique, qui a porté, parmi d'autres choses, sur le confort mandibulaire, le vécu intra-buccal et la posture linguale de repos, celle-ci a émis une plainte concernant son sommeil:

Elle explique qu'avant la chirurgie, sa morphologie mandibulaire l'obligeait à tenir sa mandibule avec sa main pendant son sommeil ("pour qu'elle ne tombe pas, j'avais peur qu'elle tombe"), elle avait la mandibule décalée à droite.

Elle a pleinement conscience aujourd'hui que ce n'est plus nécessaire, beaucoup de choses ayant changé dans son corps et dans sa tête. Pourtant, elle continue à tenir sa mandibule dans son sommeil, et elle ressent cela comme très inconfortable. Le matin au lever, elle est tendue, avec des douleurs mandibulaires.

Elle dit qu'elle n'arrive pas à "travailler" là-dessus.

2- Son souhait: « Libérer ma mâchoire dans mon sommeil »

« Se débarrasser de son habitude de tenir sa mâchoire en dormant, pour gagner en confort. »

elle sous-entend que cela sera remplacer par un « comportement normal où sa main et sa mandibule sont libres ».

3- La séance – auto-hypnose- Mudra de Jean Becchio

Je ne présente pas de transcription de séance, seul un descriptif succinct est exposé.

Le Mudra de Jean

Je lui propose le Mudra de Jean Becchio, que j'adapte un peu à la patiente, et avec une phase d'induction un peu plus importante (mais restant légère).

J'ai choisi ce Mudra découvert lors du séminaire qu'avait organisé Amer et qui était animé par le Docteur Jean Becchio lui-même.

Jean Becchio décrivait cet exercice comme étant adapté lorsqu'on veut se débarrasser de quelque chose qui n'est plus utile, ou métaphoriquement lorsqu'on souhaite se libérer d'une épine dans le pied ou d'un caillou dans sa chaussure qui nous gêne.

Pour Jean Becchio, c'est un exercice d'auto-activation de conscience, j'avoue ne pas voir tout à fait la différence avec un exercice d'auto-hypnose, si ce n'est l'appellation.

Cela m'a semblé tout à fait approprié pour cette patiente, et c'est pour moi l'occasion de l'expérimenter.

Voici la structure de base du Mudra proposé par Jean Becchio:

- Prescription au patient – objectif de remplacement d'un comportement devenu inutile.
- Posture et description du déroulement gestuel de la séance.
- Attention portée sur le problème ,ses causes, son vécu et ses conséquences.
- Installation du problème dans une main fermée et mise à l'écart.
- Installation des ressources dans l'autre main, sélection et mise sur le coeur d'une ressource.
- Activation du processus de changement, ouverture successive des mains, créer un vide – combler le vide.
- Exploration sensorielle et émotionnelle du changement.
- Terminaison – prescription d'auto-hypnose.

4- Résultats

Au cours d'une séance suivante, à sa demande, le descriptif de l'exercice d'auto-hypnose est rappelé succinctement à la patiente.

Lorsque je revois la patiente, trois semaines après cela, elle me dit que son objectif est atteint. Elle ne tient plus sa mandibule au cours de son sommeil et a gagné en confort.

E- Marie-Christine – Dysfluence neurologique de la parole

1- Données de l'anamnèse

a- Contexte de la consultation orthophonique :

Cette patiente a 62 ans.

Elle vient en séances d'orthophonie à mon cabinet depuis déjà plus d'un an, avec des fréquences de séances variables, en fonction de son état de santé. C'est son neurologue qui a prescrit l'orthophonie (diagnostic initial de syndrome parkinsonien). Sa santé a évolué péjorativement depuis que j'ai fait sa connaissance.

Le diagnostic médical d'atrophie multisystématisée AMS (un syndrome parkinsonien complexe) a été posé 6 mois après ma première rencontre avec la patiente.

C'est une maladie où le système nerveux autonome (sympathique, parasympathique) est affecté dans la quasi totalité des cas, le système nigrostrié et le cervelet peuvent être également touchés.

Il n'y a pas de traitement efficace connu.

La patiente présente également un problème de mobilité supplémentaire indépendant de la maladie: problème de genou, son opération chirurgicale du genou est remise en question à cause de sa maladie AMS, usage de béquilles, puis fauteuil roulant actuellement.

b- Ressources et VAKOG :

- Profession : gestionnaire le domaine viticole, puis accompagnatrice à domicile de personnes âgées.
- Elle aime beaucoup la peinture, en particulier l'univers des peintures de Frida Kahlo, elle adore (fabuleux, flore, faune).
- Elle aime aller à des expositions,
- La lecture qui était un véritable échappatoire, une liberté de penser,
- La musique qui la fait voyager, avec des goûts très éclectiques,
- Le cinéma d'Almodovar, mais aussi les films plus légers,
- Les marchés,
- L'amitié, aimer, aimer les autres.
- Elle est très bien entourée de copains et de famille.
- Elle a pratiqué il y a longtemps le yoga, la méditation bouddhiste, pendant 1 an.
- Elle aime les animaux, oiseau préféré : le Ara.
- VAKOG : principalement kinesthésique.

c- Plainte :

« Je bafouille beaucoup, je parle trop vite, on me comprend de moins en moins, c'est très gênant en société. »

Causes incriminées: la maladie, l'angoisse, l'anxiété des conséquences de la maladie.

Son trouble de fluence de sa parole est un symptôme possible de sa maladie neurologique, mais il apparaît ici que l'anxiété majeure le trouble.

[Remarque: il faut également considérer le fait que la patiente se connaît comme ayant toujours eu une parole rapide, pas assez articulée, reprochée souvent par ses interlocuteurs (je ferais personnellement un parallèle avec l'aspect de la parole de l'auteure Françoise Sagan). Elle liait ce comportement avec un état d'esprit : ne pas perdre de temps dans la vie.]

d- Métaphores de la patiente :

Métaphores du/des problèmes:

- Maladie énergivore.
- Maladie comme une armure lourde qui m'empêche de monter sur mon destrier (et non 'destrier').
- Il y a un lien entre mes angoisses et l'aggravation de ma maladie (et des symptômes).
- Dans ma parole, je bouffe mes mots.
- Stress, angoisse à mon deuxième cerveau: le ventre.
- Peur de ce qui va advenir.
- J'ai le ventre tordu comme la queue de mon serpent.
- Je suis coupée en deux au milieu du corps, mon diaphragme se casse, ça coince.
- Je ne me sens pas chez moi mais comme dans une cellule sans barreaux. » (sa mère vivait au rez-de-chaussée et elle au 1er étage dans un espace plus grand; avec sa mobilité réduite, elle a dû échanger d'espace de vie avec sa mère)

Métaphores des solutions, de la résolution:

- Tête vide agréable à l'intérieur.
- Je parle mieux quand je pense à rien.
- Esprit léger comme une plume.
- Agréable comme dans un cocon en coton hydrophile qui entoure tout le corps.
- Comme si j'étais dans un ver à soie, c'est mon refuge.
- Le ventre plat.
- Le serpent du ventre est dehors, dans la forêt, en vidange de ce qui me dérange.
- Le corps droit et intègre.

2- Séance « Vidanger le ventre (...) pour une parole fluide »/ Conte métaphorique

a- Souhait formulé :

« Je souhaite avoir un ventre vidangé du serpent, pour me sentir sereine et tranquille dans un corps droit et intègre et avec une parole fluide. »

b- La séance / Conte métaphorique du Ara, du serpent et du cocon de soie :

La transcription de séance figurant le conte métaphorique utilisé est consultable en Annexe 1.

c- Résultats :

A la fin de la séance, la patiente se sent très détendue dans son ventre, dans tout son corps, et sa parole est bien plus fluide. Elle me dira par la suite que l'efficacité de la séance n'a été que très temporaire.

La fois suivante, elle ne choisit pas l'hypnose pour la séance, mais le début plutôt technique de celle-ci finit par se passer mal pour elle. En effet, elle se sent très angoissée. J'arrête donc ce que nous avons tenté de faire ensemble et lui propose une nouvelle séance hypnose, en envisageant en même temps d'élaborer un exercice d'auto-hypnose pour elle. Le temps imparti est assez court, je dois pleinement improviser :

3- Séance « Détendre et dénouer ma bouche et mon ventre » - auto-hypnose

a- Plainte exprimée – Métaphore du problème :

Nous dialoguons :

-J'ai du mal à respirer ça vient du ventre.

-De quoi parlez-vous quand vous dites "ça" ?

-Le blocage. Mon ventre est tendu et noué.

-Tendu et noué comment ?

-Tendu comme un tambour et noué comme une torsade comme une tresse.

-Que fait-on avec quelque chose de tendu, noué ?

-Détendre dénouer.

J'ai l'air idiot comme si j'avais un rictus, je n'arrive pas à bouger ma bouche. J'ai l'impression d'être fermée, les lèvres fermées, et c'est comme si je serrais les dents.

-Qu'est-ce qui fait que c'est comme ça ?

-C'est le ventre.

Tout comme précédemment, on remarquera que la patiente n'est pas avare en représentations métaphoriques !

b- Souhait formulé pour cette séance :

« Détendre et dénouer ma bouche et mon ventre pour mieux parler et respirer. »

c- Séance / Injection d'un produit assouplissant / Auto-hypnose :

N'ayant pas enregistré la séance, je donne ici très succinctement le déroulement de la séance et les idées utilisées:

Induction rapide en utilisant l'image mentale de son tableau fétiche.

Méthode : comme en hypno-analgésie.

Métaphores:

- Son inconscient cerveau injecte un produit assouplissant dans sa bouche par l'intermédiaire de sa salive, de sa bouche vers l'œsophage, puis vers le ventre pour diffusion dans ses différentes parties.
- Dénouer les brins de la tresse, comme des brins de cheveux, comme des cordons, l'inspiration et l'expiration font flotter les brins aux vents de l'inspir et de l'expir, et la peau de tambour se détend.
- Son doigt me signale à 50 % dénoué et détendu.
- Puis 85 %, puis à un niveau acceptable.

Prescription d'auto-hypnose**Amnésie****Terminaison****d- Résultats :**

Après la séance elle dit: « Le ventre c'est bien, j'ai l'impression de parler mieux, de pouvoir bouger ma bouche. »

Durée totale de la séance : 17 minutes (je suis content d'avoir été ainsi efficace avec ce niveau d'improvisation. C'est bon pour ma confiance !)

Elle m'informe par la suite que l'exercice fonctionne bien en auto-hypnose mais n'est efficace que pendant 2 heures. Je l'invite à reproduire l'exercice à sa guise, avec des variantes possibles, en fonction de ses besoins.

La fois suivante, elle demande à ce qu'on reproduise l'exercice.

Là, la demande porte uniquement sur « détordre et détendre le ventre », toujours pour favoriser une bonne respiration favorable à sa parole et à son bien-être.

Cette fois, « le ventre est comme une serpillière tordue », et je lui propose de transformer cette serpillière, elle souhaite la transformer en « une écharpe en angora douce et souple avec un assouplissant/adoucissant ».

Efficacité à nouveau, séance de 15 minutes: la patiente est bien dans son ventre et se sent mieux respirer et parler.

Il est bien heureux de voir l'hypnose aider la patiente à améliorer le vécu des symptômes propres ou associés à sa maladie, et à obtenir une diminution de leur expression, même si cela est momentané.

F- Sofiane – Dysphagie psychogène

1- Données de l'anamnèse

a- Contexte de la consultation orthophonique :

Sofiane est un jeune homme de 26 ans.

Ce patient est suivi en rééducation orthophonique par un de mes collègues.

Le motif de ce suivi orthophonique est qualifié par mon collègue de dysphagie psychogène.

Mon collègue trouvait intéressant de pouvoir proposer l'hypnose à ce patient en parallèle de ses soins. Le patient a accepté la proposition et a donc pris rendez-vous avec moi sur les recommandations de mon collègue.

b- Ressources et VAKOG du patient :

- Il aime marcher au parc des sports, au lac de Villeneuve de la Raho.
- Il aime le sport, la natation, la course à pied, le vélo, il en pratiquait avant son problème; depuis l'apparition du problème: il n'y arrive plus, à part un peu de marche sur de très courtes distances.
- Il est cinéphile pour tous styles de cinéma.
- Il aime passer du temps avec sa famille.
- Il aimait voyager en France et au Maroc, mais ce n'est plus le cas actuellement à cause de son problème.
- Il aime cuisiner, en particulier la pâtisserie, qu'il fait pour lui et pour sa famille.
- Compétences particulières: gentillesse, une bonne personne, une certaine intelligence (sur le plan scolaire), fiable.

- Sa famille : origines marocaines, parents, 3 frères et 2 sœurs, il est 5ème de la fratrie.
- Son frère Ibrahim (4ème de fratrie) est une source d'inspiration pour lui depuis toujours, car il s'occupe de tout dans la famille, pense aux autres, il est bosseur, joyeux, et dégage une aura de joie autour de lui; il a lui aussi eu des difficultés dans ses études, mais il a réussi à rebondir, il est auditeur comptable.
- Études universitaires : 3 fois en 1ère année de médecine (voulu par ses parents), 1ère année de droit (n'aimait pas), début de 1ère année de comptabilité.

- Son VAKOG : principalement visuel et kinesthésique.

c- Projets du patient :

Il essaie d'étudier en formation payante sur le web :études de comptabilité et d'analyse financière.

C'est un peu redevenu possible depuis que son problème a diminué avec la rééducation orthophonique.

Il y a le projet de quitter son travail de veilleur de nuit pour retourner à la faculté de Montpellier en comptabilité (il a interrompu sa première année à cause de son problème, ce qui l'a contraint à travailler comme veilleur pour payer son loyer).

Ce projet ne sera possible que s'il résout son problème.

Il souhaiterait devenir analyste financier comme un de ses frères.

d- Représentation du problème et de ses causes :

Le problème :

- Angoisse, stress physiquement ressenti comme un serrage au niveau de la gorge
« comme si on m'étouffait, mais c'est moi-même. »
- « C'est dans la vie de tous les jours. »
- « En mangeant ça me coupe l'appétit, j'ai perdu beaucoup de poids. »
- « Je ne peux pas me déplacer comme je veux, la gorge me serre dans les transports. Et quand je me déplace, même à pied, dès que cela dépasse une courte distance, aussi bien pour marcher que pour courir. »
- En arrêt de travail depuis 3 mois en raison du problème.

Causes incriminées par le patient :

« Peut-être une obsession. »

« Peur d'un échec de plus. »

« L'appréhension que le problème puisse survenir à tout moment. »

- Antécédent de crises d'angoisse avec serrage de gorge et sensation de fortes chaleurs.
- Antécédent également de régime alimentaire proposé par un médecin suite à un problème de bactéries: apparition du serrage de gorge et d'appréhension, car le risque de dévier du régime l'inquiétait.

Je lui demande si le problème pourrait lui servir à quelque chose.

Il répond qu'il ne pense pas et que cela lui « ferme des portes ».

Je lui demande comment cela serait si sa gorge allait bien.

Il répond:

« Les aliments passe tranquillement.

J'ai plaisir à manger.

Ma gorge est desserrée, je n'y pense pas et je ne pense qu'à ce que je fais.

Si je mange, j'apprécie les repas.

Si je fais du sport, ma gorge filtre l'air qui entre et sort, et j'apprécie l'effort physique et la nature dans laquelle je suis. »

2- Formulations de ses souhaits

Il a plusieurs souhaits qu'il a eu quelques difficultés à formuler positivement.

- Je veux pouvoir manger et prendre du plaisir en mangeant.
- Je veux pouvoir prendre les transports sereinement.
- Je veux pouvoir dormir plus facilement.
- Je veux pouvoir étudier plus tranquillement.
- Je veux pouvoir faire du sport en ayant de bonnes sensations.

- Il exprime un souhait plus général:
Me sentir bien dans mon corps et son fonctionnement.
- Il dit aussi : être plus serein, plus tranquille, être bien dans ce que je fais.

3- Séance « Pouvoir manger et prendre plaisir en mangeant » / Métaphores imbriquées

a- Souhait pour la séance :

Cette séance est faite pour répondre au premier de ses souhaits :
“Je veux pouvoir manger et prendre du plaisir en mangeant.”

b- La séance /Métaphores imbriquées :

La transcription de la phase thérapeutique et mon auto-analyse de séance figurent en Annexe 2.

c- Résultats :

Après la première séance, le patient se surprend lui-même à ne pas avoir de mauvaise sensation quand il mange.

Il semblerait également que les parents du patient aient constaté un changement de comportement, positif, déjà quelques jours après la séance l'hypnose.

Un mois plus tard, lors du rendez-vous suivant, il dit qu'il a trouvé la première séance vraiment très intense.

A présent il a « moins de pensées négatives ».

Il dit : avoir pris un peu de poids, arriver à se lever plus tôt le matin, pouvoir faire plus de choses en journée, réussir à travailler un peu ses cours. Il dit avoir gagné en énergie.

« Je mange un peu plus et un peu mieux et je prends plus de plaisir. »

Il a réussi plusieurs fois à marcher autour du lac de Villeneuve 5 à 10 minutes, en réalisant que cela devenait plus facile. Il a également fait quelques essais de déplacement en voiture sur de petites distances. Et comme un défi, il est allé au Parc des Sports de Perpignan et s'est surpris d'y ressentir du plaisir.

Auto-évaluation du 'comment ça va' : 4/10.

Niveau acceptable pour être bien pour être content : 7/10.

4- Séance « Pouvoir me déplacer sereinement »/ Métaphores du conducteur et du road-movie

a- Problème et métaphores du problème :

Problème :

Anxiété, stress, surtout appréhension de la survenue du serrage de gorge dans le quotidien, notamment dans les transports.

Métaphores du problème :

« Comme si on m'étranglait avec une main, impression de nausée, oppression de la gorge »

-Quoi faire de cette main ?

-Retirer la main

-Qu'y aurait-t-il à la place ?

-Je respirerais à grandes bouffées d'air frais

b- Souhait pour la séance :

« Je veux pouvoir prendre les transports sereinement »

Je lui ai fait remarquer qu'on se déplaçait d'un endroit à un autre pour une raison, je l'invite à exprimer cette raison dans son souhait.

Pour lui, se déplacer lui permet: le plaisir de rouler, d'avancer dans la vie et d'aller chercher, trouver des plaisirs différents de chez soi.

Après cet étayage-recadrage, je l'invite à reformuler son souhait:

« Je veux pouvoir prendre les transports sereinement pour mettre les plaisirs différents à portée de main. »

Le souhait qu'il exprime s'éloigne un peu de la définition des champs de compétences de l'orthophoniste conventionné mais si l'on considère le symptôme (la gorge qui se serre et déglutition salivaire difficile dans les transports), j'entreprends de répondre à la demande.

c- Séance d'hypnose formelle/ Métaphores du conducteur et du road-movie :

La transcription de la phase thérapeutique et mon auto-analyse de séance figurent en Annexe 3

d- Résultats :

Un mois après la séance, le patient est vraiment très content de l'évolution. Il ne ressent plus de serrage en conduisant sa voiture, le confort en voiture est redevenu sa normalité.

Il compte essayer de prendre d'autres transports (le bus, le train) pour voir si, là-aussi, c'est à nouveau confortable pour lui.

A ses dires, il semble qu'il ait été très sensible à la métaphore de « l'acteur-scénariste-réalisateur ».

Par ailleurs, il a également réussi l'examen d'entrée pour commencer la formation en comptabilité et analyse financière qu'il souhaitait entreprendre sur internet. Il est surpris et content de sa réussite.

Il arrive très bien à étudier ses cours depuis leur commencement il y a deux semaines.

Il va également faire du sport régulièrement.

Il voulait faire une nouvelle séance d'hypnose, mais après notre entretien, il réalise que pour l'instant les choses vont vraiment mieux pour lui.

III- Bilan de l'auto-supervision de ses séances

A- Observations positives

➤ ***Résultats positifs :***

Les résultats thérapeutiques de ces séances sont plutôt positifs dans l'ensemble. Je remarque néanmoins l'absence d'effets à long terme dans certains cas.

➤ ***Harmonisation :***

Je réussis à plusieurs reprises à m'harmoniser assez bien avec le patient (c'était une difficulté remarquée en cours de formation). Je me sens alors moi-même en transe, et ma voix, ma parole et mon attitude sont bien adaptées.

Et je sais que je suis capable encore d'améliorer cette harmonisation.

➤ ***Respect du patient :***

Le plus souvent je respecte assez bien le VAKOG, les ressources et les métaphores du patient.

➤ ***Utilité de la préparation :***

Il m'est bien utile d'élaborer, préalablement à la séance, du texte de métaphores, voire de suggestions d'induction. Pour moi, c'est comme faire des gammes au piano jazz avant de pouvoir bien improviser.

➤ ***Contentement et plaisir :***

Je suis content pour le patient et je suis content de ce que j'ai pu apporter au patient, en respectant ce qu'il est. Et je ressens un véritable plaisir à avoir pratiqué l'hypnose.

➤ ***Relation thérapeutique :***

Je me sens plus en lien avec le patient, et le patient semble plus en lien avec moi.

➤ ***Changement de la pratique :***

L'hypnose apparaît comme un outil supplémentaire à ma pratique. Mais il est plus juste de dire que l'hypnose transforme peu à peu toute ma pratique.

➤ ***Pratique de l'hypnose conversationnelle :***

Elle n'a pas été particulièrement traitée dans ce mémoire. Je dirais que c'est un exercice particulièrement difficile, mais que j'expérimente peu à peu avec un peu plus d'agilité et qui peut créer des leviers d'activation thérapeutique chez le patient. Disons que je manque de répartie pour rebondir vite sur les paroles de mon interlocuteur. Mais cela va déjà mieux depuis le début de mon apprentissage de l'hypnose.

Je me sens déjà un peu plus capable de décaler/sidérer mon interlocuteur dans son discours. Mais pour l'instant, je ne sais pas toujours quoi en faire. Disons que j'arrive mieux à générer une forme d'induction hypnotique légère conversationnelle mais ne sais pas encore vraiment comment élaborer et injecter alors une suggestion thérapeutique vraiment appropriée.

➤ ***Transe d'apprentissage :***

Au cours de la formation avec Amer et la promotion Luciole, il était surprenant de découvrir tout ce qu'on peut apprendre pour sa pratique hypnothérapeutique

lorsqu'on est soi-même en position de patient. On a un inconscient formidable qui se rappelle de tout ce qui est utile pour soi (d'autant plus lorsqu'on nous le suggère !). Il peut en être parfois de même lors de mes préparations où il peut arriver que je sois moi-même en transe.

En simulant seul la séance, avec les notes de ma préparation, un peu comme si le patient était là, j'ai découvert que je me mettais moi-même en transe. Je crois que cela m'aide à intégrer la trame et les mots de ma préparation, pour être moins dépendant de mes notes lors de la séance et pour intégrer petit à petit un savoir-faire et un langage plus fluide qui me sera utile pour gagner en aisance pour d'autres séances. C'est du travail mais c'est fructueux.

B- Observations constructives

➤ ***Harmonisation – Préparation écrite :***

Je ne suis pas encore tout à fait assuré de mon langage oral spontané et je suis encore assez dépendant de préparation de séance approfondie. Cela ne favorise pas ma pleine harmonisation avec le patient. J'ai bien conscience d'avoir à gagner en confiance pour me sentir plus à l'aise et moins dépendre de mes notes préparatoires.

➤ ***Langage spontané :***

Mon discours improvisé en séance peut comporter beaucoup de maladresses dans le choix des mots ou dans la syntaxe. En effet, je ne me sens pas toujours très à l'aise pour improviser mon discours en fonction de ce que je viens d'entendre, afin de bien servir mon patient.

Ce n'est pas tant une difficulté à improviser un contenu que de lui donner une forme, comme si je me sentais malhabile dans le maniement du langage (générant mal-dits et bafouillages). Depuis l'enfance, je ne me suis jamais senti tout à fait en confiance avec mon propre langage oral, quand bien même j'aime les mots et j'aime les utiliser. L'hypnose m'aidera à changer cela !

➤ ***Débit de parole :***

Mon débit de parole me paraît parfois très lent (trop ?) surtout lorsque j'improviser mon discours et que je cherche un peu mes mots. Dans une certaine mesure, cela peut également créer une attente chez le patient, donc de l'attention.

➤ ***Suggestions indirectes :***

J'utilise très souvent des suggestions directes lorsque des suggestions indirectes seraient possibles et plus appropriées. C'est une observation récurrente. Je serai vigilant à modifier cela dans mes prochaines séances, car cela sera plus cohérent avec le positionnement que je souhaite prendre face au patient.

➤ ***Résistance à l'induction :***

Je remarque également quelques difficultés avec les patients un peu plus résistants à l'induction hypnotique qui m'amènent à avoir des temps d'induction plus longs.

Mais, comme je le disais précédemment, l'expérience se fait avec le temps et j'ai bien confiance en l'évolution de mes compétences.

➤ ***Justesse des métaphores :***

Il peut arriver que les métaphores thérapeutiques que j'ai choisies ne soient pas assez conformes avec le souhait du patient ou avec ses ressources. Il me faudra y être plus vigilant.

➤ **Complexité métaphorique-confiance en la magie**

hypnotique :

Lors de certaines séances, la phase thérapeutique que j'ai élaborée est peut-être un peu trop complexe.

Deux séances simples valent mieux qu'une complexe ! , et parfois une seule séance pourrait suffire ?! ...

Je crois qu'il me faut expérimenter un peu plus de simplicité en hypnose pour développer ma confiance en sa magie.

Par exemple, je reste encore surpris qu'une technique simple comme celle « des deux mains » de Rossi puisse être si efficace.

➤ **Ancrage gestuel :**

J'oublie très souvent l'ancrage gestuel de début et fin de séance

➤ **Prescriptions de tâche :**

Je ne suis pas assuré de bien formuler les prescriptions de tâches en suggestion directe.

➤ **Hypnose formelle et enfants :**

Je ne suis pas encore à l'aise pour l'application de l'hypnose formelle avec les enfants.

Les ouvrages et périodiques [1,2,7,9] que j'ai pu lire au sujet de l'hypnose avec des enfants ou des adolescents ne m'ont pas beaucoup aidé pour me sentir plus à l'aise.

Le livre 'Hypnose pour les enfants et les adolescents' de Patricia d'Angeli et Olivier Lockert [1] semble très fourni sur le sujet, mais il m'apparaît parfois difficile à comprendre sur le plan technique.

L'ouvrage 'Métaphores thérapeutiques pour les enfants et l'enfant intérieur' de Joyce C. MILLS et Richard J. CROWLEY [7] me donne cependant des idées plus claires pour appréhender mon usage de l'hypnose avec des enfants.

Il est vrai que j'ai assez peu de jeunes patients dans ma patientèle (80 % de ma patientèle des dernières années avaient plus de 16 ans).

J'ai fait déjà quelques expériences, et je compte bien continuer ! D'autant qu'une grande part des dysphonies qualifiées de fonctionnelles chez les enfants sont des troubles à teneur éminemment émotionnelle.

Bon nombre des enfants qui viennent en consultation phoniatrique présentent un forçage vocal. Ce forçage vocal résulte souvent d'un comportement adaptatif d'une situation de vie, d'anxiété, d'affirmation de soi, d'une problématique de communication familiale, du vécu à l'école, au sport, d'une extraversion qui cherche à s'exprimer, ou de bien d'autres choses d'ordre émotionnel.

Je suis convaincu que l'hypnose est un excellent moyen d'aborder la rééducation de ces jeunes patients.

Il me faudra sans doute me former encore sur le sujet. Non seulement sur des aspects techniques, mais également sur la façon d'intégrer efficacement les parents dans la rééducation.

CONCLUSION

J'ai choisi d'apprendre et d'utiliser l'hypnose thérapeutique dans mon activité orthophonique spécifique de soins phoniatriques afin d'intégrer une approche émotionnelle dans ma pratique.

Une approche émotionnelle de ce type de soins me paraissait incontournable et l'hypnose me semblait pouvoir y répondre.

J'espérais également que cela change quelque chose en moi, quelque chose qui me ferait retrouver plus de plaisir et de satisfaction profonde dans mon travail.

Un an et demi s'est écoulé depuis l'entrée dans cette pratique, et déjà je sens ma pratique se transformer, et je me sens me transformer.

L'intégration progressive de l'hypnose formelle et conversationnelle me rapproche de plus en plus d'une pratique holistique qui prend en considération mes patients dans leur globalité. C'était l'un de mes souhaits formulés avant de commencer cet apprentissage de l'hypnose. Et je suis à présent sur le chemin de sa réalisation.

Ce présent mémoire avait un premier objectif général d'exposer mes motivations, mes attentes et les fruits d'un tel apprentissage et d'une telle pratique thérapeutique en orthophonie.

Son deuxième objectif, plus technique, était d'auto-évaluer ma jeune pratique en hypnose orthophonique par une analyse de quelques séances.

L'auto-analyse se révèle un outil précieux pour progresser dans la pratique en hypnose. La supervision par d'autres praticiens le sera naturellement plus encore.

Je ne suis, bien sûr, qu'aux débuts de ma formation et de ma pratique. Je ne suis pas encore à l'aise avec tous les aspects de la pratique de l'hypnose abordés lors de cette formation.

Par exemple, j'ai encore besoin de beaucoup préparer mes séances. Il m'est encore difficile de réaliser une séance formelle immédiatement après l'anamnèse.

Je remarque cependant que ces temps de préparation contribuent à consolider ma pratique. Et comme j'ai pu le dire déjà, c'est une façon pour moi de faire mes gammes, comme un pianiste de jazz qui a beaucoup pratiqué ses gammes avant de développer ses capacités d'improvisation.

Des difficultés se posent encore à moi, mais l'expérience est un arbre qui grandit au rythme des saisons et j'ai bien confiance en l'évolution positive de ma pratique de l'hypnose dans mon travail.

L'apprentissage et la pratique de l'hypnose thérapeutique me décale par rapport à mes habitudes antérieures et me fait donc évoluer, et découvrir des capacités que je n'imaginai pas avoir.

Je compte également continuer ma formation dans quelques temps. Le cycle III de Maîtrise traite de domaines qu'il me serait utile d'étudier.

Je crois être encore loin de voir toutes les applications possibles de l'hypnose dans ma pratique orthophonique.

Et pour cela, il me faudra certainement accroître ma croyance en "la magie de l'hypnose". Au cours d'un séminaire de formation, Amer m'a rassuré sur ce point en me faisant comprendre que le temps et la pratique me feront progresser dans cette confiance en l'hypnose et ses potentiels thérapeutiques.

Aujourd'hui, je suis heureux de ce que je peux proposer avec l'hypnose à mes patients pour les aider dans leurs soins. Et je suis confiant en l'évolution de ma pratique en hypnose.

Je crois vraiment que l'hypnose peut devenir un outil incontournable dans le cadre des soins phoniatriques. Et je ne suis qu'au balbutiement de son intégration dans ma pratique.

Assez récemment, j'ai rencontré des collègues, sur des réseaux professionnels de discussion sur internet, qui s'étaient formées à l'hypnose et qui pratiquaient l'hypnose dans leurs rééducations phoniatriques.

L'une d'elles a d'ailleurs écrit un article sur l'usage de l'hypnose en rééducations phoniatriques dans une revue périodique orthophonique 'Ortho Magazine' (numéro que je n'ai pas encore réussi à me procurer).

Dans la revue périodique 'Hypnose et thérapies brèves' numéro 48 [11], une orthophoniste évoque son usage de l'hypnose dans une rééducation de la voix.

Il me serait bien utile d'échanger avec ces orthophonistes qui ont déjà une certaine expérience de l'hypnose dans ce domaine de rééducation. A nous tous, il est possible de développer nos pratiques hypnothérapeutiques et en découvrir les multiples applications pour aider nos patients en soins phoniatriques.

La voie est ouverte...

Et pour finir, je détournerai une citation de G. Didi-Huberman, en lui donnant mon interprétation :

« Les lucioles n'ont disparu qu'à la vue de ceux qui ne sont plus à la bonne place pour les voir émettre leurs signaux lumineux. »

Nous, thérapeutes, nous devons de servir nos patient.e.s en souffrance ou inconfort,. Aidons-les à trouver leur bonne place pour voir émettre leur propre lumière.

Et pour cela, plaçons-nous à la bonne place, autour d'eux, afin de voir les caractéristiques propres de leur lumière particulière...

BIBLIOGRAPHIE

1. d'Angeli P., Lockert O. (2017)
Hypnose pour les enfants et les adolescents
Édition IFHE, 412 pages
2. Bordenave L., (Introduction Benhaiem J.-M.)
L'hypnose pour mon enfant -Solution pour petits et grands problèmes
Éditions In Press 2017
3. Hammond C.(dir.),(1990, traduction française 2004)
Métaphores et suggestions hypnotiques
Éditions Le Germe
4. Malarewicz J.A. (2015)
Cours d'hypnose clinique - Études Ericksoniennes
ESF Éditeur
5. Megglé D. (2005)
Erickson, hypnose et psychothérapie
Éditions Reitz
6. Megglé D. (2011)
12 conférences sur l'hypnose, la thérapie brève et les sangliers
Éditions Le Germe
7. Mills J.C., Crowley R.J. (2013)
Métaphores thérapeutiques pour les enfants et l'enfant intérieur
Éditions Satas
8. Erickson M.H., Rossi E.L., Rossi S.I. (2016)
Traité pratique de l'hypnose- la suggestion indirecte en hypnose clinique
Éditions Grancher
9. Hypnose et thérapies brèves - Revue internationale de langue française
Revue hors-série numéro 8, (mars 2014)
Hypnose et enfants
10. Hypnose et thérapies brèves - Revue internationale de langue française
Revue hors-série numéro 10, (mars 2016)
Les métaphores - Utilisation de la pensée symbolique
11. Hypnose et thérapies brèves -Revue internationale de langue française
Revue numéro 48, (février, mars, avril 2018)
Traumas complexes-Les 11 principes d'Erickson-Dossier: la respiration

ANNEXES

ANNEXE 1

Patiente : Marie-Christine – Dysfluence neurologique de la parole

Séance : « Vidanger le ventre (...) pour une parole fluide »

Transcription du 'Conte métaphorique du Ara, du serpent et du cocon de soie'.

→ **La séance :**

Fixation oculaire sur son tableau.

C'est un petit tableau qu'elle possède et que j'ai pris en photo afin de pouvoir lui montrer en début de séance. C'est le portrait d'une femme aux yeux clos et sans bouche ni nez. Elle adore ce petit tableau et il l'a transporte.

Fermeture des paupières.

Phrase de début.

Formulation du souhait.

Vérification du signaling et acceptation.

Induction assez rapide

Début de la transcription :

Le conte métaphorique

(Le conte métaphorique suivant présente une structure comme celle proposée par Franck Bernard dans Hypnose&Thérapies Brèves HS n°10)

(Le décor)

« Et vous pouvez rêver de ce que vous voulez, comme par exemple d'un univers féérique, comme par exemple...

une forêt extraordinaire et magique, un peu comme on peut trouver dans l'univers des tableaux de Frida Kahlo,

une forêt où vivent toutes sortes d'animaux surprenants...

(Le héros)

Et je vais vous conter l'histoire d'un de ces animaux vivant dans cette forêt.

C'est l'histoire d'un oiseau, qui s'appelait Ara...

Ara aimait voler librement et sentir l'air dans ses plumes.

(Le problème)

Un jour, Ara se retrouva, malgré lui, prisonnier d'un serpent boa constrictor qui le saisit sournoisement.

Dans cette nature magique, ce serpent boa se nourrissait de la peur de ses proies.

Ce serpent s'était enroulé autour de l'oiseau apeuré, et il lui coupait les ailes en lui tordant le ventre pour retenir ses mouvements.

(Tentatives de résolution)

Ara essaya de s'envoler pour se libérer mais ses battements d'ailes restaient retenus, contraints

Il répétait en vain ses battement d'ailes, contraints à peu d'amplitude, avec l'impossibilité de faire des mouvements amples, avec l'impossibilité d'exprimer pleinement son envol. Ses respirations en étaient retenues et coupées

Il était impossible pour Ara de se débarrasser du serpent qui continuait de lui tordre le ventre pour se nourrir de sa peur.

(Ressources du patient)

L'oiseau réussit à se rouler sur le sol pour chercher de l'aide. Et il put se rapprocher de son voisin, le ver à soie, qui tissait son fil près de là.

(La rencontre salvatrice)

Dans toute la forêt, ce ver à soie avait la réputation d'être plein de sagesse et il pourrait peut-être aider l'oiseau

Le ver à soie dit à l'oiseau :

“Je ne peux pas te libérer du serpent

Cependant, je peux tisser mon fil de soie avec lequel tu pourras t'enrober d'un cocon.

Et, Ara, tu vas découvrir,

à ta grande surprise,

que tu as certaines forces que tu ignorais que tu as.”

(Résolution du problème)

Petit à petit, bien que toujours sous l'emprise du boa, l'oiseau s'enroba du fil de soie formant ainsi un cocon autour de lui, de plus en plus épais.

Assez épais pour découvrir...

Qu'il se sentait alors... protégé à l'intérieur...

en sentant la chaleur de ce cocon, il eut la surprise de ressentir, de plus en plus, une profonde détente et sérénité, dans son corps...

Et plus le cocon s'épaissit et plus cette détente et cette sérénité s'approfondissent...

Au point que l'oiseau reprenait confiance...

Au point qu'il retrouvait toute la conscience de sa respiration profonde...

Dans cette chaleur, Ara perçu le calme se répandre en lui,

À chacune de ses inspirations et de ses expirations,

Profondément,

Le calme voyageant avec fluidité dans toutes les parties de son corps :

Dans sa poitrine, dans son ventre, dans ses pattes, dans chacune de ses plumes, jusqu'au bout de ses ailes et de sa queue, dans sa tête, dans son bec.

L'oiseau a simplement à sentir... ce calme et cette sérénité... s'installer dans tout son être, à chacune de ses inspirations, à chacune de ses expirations, à chaque fois plus profondément, à chaque fois avec plus de fluidité...

Et plus ce calme et cette sérénité s'installe en lui, et plus il ressent son corps se délier et se redresser, retrouvant ainsi les sensations de tout son corps dans sa pleine intégrité.

Et plus ce calme et cette sérénité s'installe en lui, et plus sa peur se dissout, comme un sucre peut fondre dans le thé, jusqu'à disparaître.

Le serpent boa constrictor ne trouva plus rien pour se nourrir.
Il lâcha donc prise et est reparti dans la forêt voisine pour y disparaître.

Libérée et déliée, l'oiseau usa de son bec puissant pour ouvrir son cocon et en sortir.

(La fête ou la fin ouverte)

Et tel un ver à soie devenu papillon, Ara se trouva transformé, redressé, avec des plumes aux belles couleurs intenses qu'il découvrit en ouvrant largement ses ailes.

Il découvrit avec bonheur que ses battements d'ailes étaient pleinement libres et avaient gagné en amplitude...

Et il put prendre son envol à volonté,
et être heureux de faire des voltiges, en chantant librement.

Suggestion finale – prescription de tâche

Et comme cet oiseau, Marie-Christine, votre esprit peut continuer son envol pour ensuite venir se poser d'où il venait, jusqu'au tableau que vous aimez et qui est ici.

Et,

Comme tout ce qui n'est pas tordu est droit...

Comme tout ce qui n'est pas retenu est libre...

Alors, désormais, Marie-Christine, peu importe la situation, peu importe à qui vous parlez, chaque fois qu'émergera de vous quelques particules 'anxieuses' vous ressentirez... tout votre être.. respirer, profondément..., deux ou bien trois fois, votre ventre se remplit d'un fluide agréable à l'intérieur, et la circulation des choses en vous, de l'oxygène, de vos paroles par exemples, se fait à nouveau de manière aussi fluide qu'en ce moment...

Amnésie

Ensuite un phénomène un peu curieux se produit :

Vous vous souvenez d'oublier de vous rappeler la peur,

tout en vous rappelant à ce moment précis que vous vous rappelez le calme et la sérénité dans votre corps délié et redressé, droit et intègre.

Et vous vous rappellerez de tout ce qui est utile pour vous et oublierez tout le reste. »

Terminaison

Distraction

→ Commentaires de la séance :

A la lecture de ce conte métaphorique, Amer me fait remarquer que ma composition est trop directe, trop évidente :

- Le nom de l'oiseau héros du conte est le nom de la race d'oiseaux que la patiente préfère.
- Le déroulement du conte est une bonne tentative mais cela reste trop évident pour la patiente, à la manière des contes de Jacques SALOME.
- La transition de fin de phase thérapeutique à la prescription de tâche est également trop directe.

ANNEXE 2

Patient : Sofiane – Dysphagie psychogène

Séance : « Pouvoir manger et prendre plaisir en mangeant »

/Métaphores imbriquées

→ Phase thérapeutique

« Et ne sois pas surpris que tu puisses rêver de toi, de ce Sofiane d'aujourd'hui, de ce Sofiane qui souhaite sincèrement se transformer.

Marche au bord du lac -exploration sensorielle

Et tu peux rêver de toi au lac de Villeneuve, dans cet endroit que tu aimes.

(Je connais bien ce lac.)

Et tu te vois déjà au bord de l'eau, avec une envie de marcher, de marcher autour du lac et de profiter de la nature qui t'entoure.

Lorsque tu te verras pleinement au bord de ce lac avec cette envie de marcher là, ton doigt me le dira...

(Ratification) Très bien.

Sofiane, tu as prévu pour cela une tenue décontractée avec des chaussures de sport, et tu regardes l'étendue d'eau qui est devant toi avec le reflet du ciel dans cette eau, et tu vois les branches des arbres danser sous la légère brise...

Et tu commences ta marche, et tu peux percevoir, sentir, le sol et ses reliefs sous tes pieds, tu peux écouter tes pas,

Tu peux écouter le vent léger dans tes oreilles, les oiseaux peut-être qui chantent, et sentir la douce chaleur du soleil sur ta peau.

Et lorsque tu auras perçu ses sensations, ton doigt me le signale.

(Ratification) Très bien.

Et tu peux te nourrir de la belle luminosité d'un ciel bleu azur qui pourrait te rappeler les ciels du Maroc ou d'ailleurs...

Et tu fais, petit à petit, ton chemin autour du lac.

Tu avances en observant cette nature...

Problème : Entrave sensorielle à la marche, la chaussure trop serrée

Alors que tu avances peu à peu, il devient, cependant, de moins en moins facile... de faire un pas... devant l'autre, car, en effet, tu as la sensation étrange... que tes pieds... dans tes chaussures... se retrouvent de plus en plus... à l'étroit.

Tu tentes d'avancer encore...,

mais tes chaussures te serrent et te compressent les pieds de plus en plus...

Et lorsque tu ressentiras trop de serrage autour de tes pieds au point de t'obliger à stopper ta marche, ton doigt me le signale.

(Ratification) très bien.

Tu ne peux plus faire un pas.

Tu essayes encore, mais tu n'y arrive pas,
Tes pieds sont trop serrés.
Tu es au milieu de cette belle nature qui s'offre à toi et tu es coincé là.

Et tu vas découvrir que tu as certaines forces et capacités que tu ignorais que tu as.

Métaphore de 'la rencontre salvatrice' imbriquée dans celle de 'régression-progression en âge avec réunification de soi'

Et ne sois pas surpris de voir dans ton rêve,
car tout ceci est un rêve, comme un jeu, et tu sais que les enfants prennent leur jeu très au sérieux.

Ne sois pas surpris de voir apparaître, à côté de toi,
Un deuxième toi, pas n'importe lequel.

C'est le Sofiane du futur,
cet Sofiane que tu souhaites,
celui que tu imagines,
celui qui a déjà réalisé tes souhaits...

Et tu le vois venir à ta rencontre.
Et tu vois dans ses yeux, son regard, le sourire qu'il te donne, dans sa démarche,
tout ce que tu imagines de ce Sofiane accompli:
Ses pensées... , ses émotions... , son comportement... , ses mots... , et ses compétences...
Et tu peux prendre le temps qu'il te faut pour voir t'imprégner de tout cela...

Et il vient te parler,
Et vous vous parlez l'un à l'autre.
Vous vous écoutez avec toute la bonté et la bienveillance qui vous caractérisent...
Et tu sais combien tu peux compter sur lui, sur sa sagesse acquise, et son intelligence,
car on peut toujours compter sur une personne fiable...
Très bien Sofiane .

Puis ce Sofiane du futur, ce Sofiane de dans 6 mois, de dans une semaine, 1 an, ou peut-être de demain, je ne sais pas,
Avec toute sa bonté, il va venir... te délayer une de tes chaussures,
Et ainsi libérer ton pied...

Et sur son initiative, toi aussi tu vas venir délayer, défaire les lacets de l'autre de tes chaussures...
Et ainsi libérer ton autre pied.

Et lorsque cela sera fait et que tes pieds auront parfaitement retrouvé leur confort, ton doigt me le signale.
(*Ratification*) Très bien Sofiane.

Et comme tout ce qui n'est pas serré est détendu,
Tu vas sentir respirer profondément tes pieds ainsi que tout ton corps au point de percevoir la circulation de l'oxygène et des choses partout où ton corps en a besoin, en toute liberté et ouverture.

Très bien

Et Sofiane lorsque tu verras en toi au cours de ta respiration 'passer' 'librement' l'air qui te nourrit, ton doigt me le signale.

(Ratification) Bien Sofiane.

Et plus ce passage se fait librement et plus s'installe en toi une profonde sérénité.

Et lorsque cette sérénité sera assez profondément installée en toi, ton doigt me le dira.

(Ratification) Bien Sofiane.

À présent dans ce magnifique lieu de nature, au bord de ce lac paisible, cet Sofiane d'aujourd'hui et cet Sofiane du futur vont, comme deux frères, se prendre dans leurs bras, fondant, entre eux, toutes leur bienveillance, leur force et leur intelligence.

Et Sofiane je vais te laisser quelques minutes pour profiter de ce moment.

...

Et alors que le soleil monte dans le ciel en cette belle journée (:**Transition**),

Métaphore imbriquée de l'Arbre et des Saisons

Ton double du futur te montre, à côté de vous, un arbre planté là.

Et tu remarques combien cet arbre paraît sec et dénudé de feuilles.

Il faut dire qu'il a passé l'hiver.

L'hiver, cette saison du cycle de vie où la nature, l'arbre, a besoin de finir complètement le processus entamé en automne, ce processus de nettoyage, de détoxification, de tous les déchets et les résidus devenus inutiles pour sa vitalité et le renouvellement futur de sa croissance.

L'hiver, où la nature, cet arbre, a eu le besoin de se mettre à l'arrêt, pour concentrer et rassembler sa sève et ses ressources pour traverser des conditions climatiques difficiles.

Mais en cette fin de mois de mars, le printemps s'est annoncé.

Et ne sois pas surpris de découvrir que,

déjà, des bourgeons apparaissent sur les branches apparemment dénudées de cet arbre.

Tu ne le voyais pas au premier coup d'œil, mais déjà apparaissent les signes du renouveau de cet arbre.

Déjà au fond de lui, invisible à nos yeux, sa sève circule à nouveau dans ses racines, son tronc et toutes ses branches.

Les richesses du sol printanier viennent déjà nourrir cet arbre, en passant largement, aisément, dans ses racines.

Tout comme la lumière du soleil vient nourrir,

ses bourgeons et ses feuilles naissantes, dans le déploiement et l'ouverture de ses branches.

Et tu prends plaisir à réaliser, regarder et apprécier le miracle de la nature qui se renouvelle...

...

Et alors que tu perçois la caresse du vent s'estomper sur ta peau, (:**Transition**)

Retour à la métaphore de 'régression-progression en âge avec réunification de soi'

Ne sois pas surpris à nouveau de voir venir vers vous deux ...

une autre version de toi-même :

C'est le Sofiane du passé,

celui qui représente tous les Sofiane du passé.

Peut-être sera-t-il un enfant, un adolescent, ou un jeune adulte ?

Tu es libre de te le représenter comme il apparaît à tes yeux.

Et, dans ce bel endroit agréable, au pied de cet arbre si beau et fort de par sa renaissance,

Le Sofiane du passé, celui du présent et celui du futur vont se parler avec tout leur bienveillance, sachant que chacun peut compter sur les autres...

Et comme trois frères, riches de leur bonté, leur force et leur intelligence, en se prenant dans vos bras, vos êtres vont se mêler, vont se fusionner...

Je vais te laisser Sofiane profiter de ce moment d'union...

...

Retour à la métaphore de la marche – résolution – ouverture.

Ne sois pas surpris à présent que, réunis, Sofiane, tu perçoives en toi, l'envie de lacer tes chaussures, au bon confort,

Afin de te lancer dans une course joyeuse, profondément sereine, tout autour du lac, ou plus loin encore, à travers les vignes, ou ailleurs, jusque là où tu souhaiterais aller, que ce soit en cet instant, ou à tout autre moment.

Et que toi et tous les Sofiane en toi soient heureux et fort d'avoir parcouru tout ce chemin.

Et, Sofiane, tu ne peux rien faire pour t'empêcher de réaliser tes souhaits encore et encore. »

Phases d'amnésie et terminaison

→ Commentaires de séance:

- L'induction a été longue : les signes de transe ne me paraissaient pas évidents à voir.
Je suis parti dans plusieurs phases d'induction, débit de parole vraiment lent, je cherchais mes mots, mes idées.
25 minutes écoulées depuis le début de séance jusqu'à la fin de l'induction. Le patient m'a dit après la séance qu'il avait eu « du mal à se lâcher ».
Durée de la séance après l'induction : 23 minutes. Total de séance : 48 minutes, c'est long !
- Je réalise que je n'ai pas respecté littéralement le souhait du patient mais la symptomatologie exprimée à l'anamnèse (le serrage de gorge).
Et sans m'en rendre immédiatement compte, j'ai utilisé un autre souhait (marcher et courir sereinement) pour traiter celui de manger avec plaisir. Mon choix a été fait parce cela faisait partie des ressources du patient, et parce que la marche et la course sont elles-mêmes des métaphores de progression.
- Il me semblait utile compte tenu du contexte initial d'apparition du problème du patient (échecs universitaires) et de ses projections dans le futur d'utiliser la métaphore de 'régression-progression en âge avec réunification de soi' pour un renforcement du moi et une projection dans un futur positif.
- La métaphore de l'arbre et des saisons est une métaphore universelle de changement que j'ai imbriquée à la précédente.

Elle a également l'intérêt de transformer ce que j'appellerai "l'immobilisation" du patient (de ses études, de ses déplacements) en une pause préparatoire (automne-hiver) à sa remobilisation (le printemps), et à sa réussite (l'été).

- Mes suggestions sont majoritairement directes, et il aurait été utiles d'injecter un peu plus de sensorialité dans la transe.
- Quant à l'ensemble de la phase thérapeutique, elle me paraît complexe. Mes intentions sont bonnes mais l'inconscient du patient va-t-il voir clair dans tout ça ?... La séance a eu de bons résultats par la suite. Son inconscient a trouvé son chemin.
- Lorsque je pourrai étudier en session de niveau maîtrise portant sur l'anxiété, j'y verrai également plus clair pour aider un patient comme Sofiane.
- La session de formation avec Amer portant sur le traitement de la douleur avait eu lieu près d'un mois avant cette séance. Et je remarque que j'ai traité une partie de cette séance formelle un peu comme pour traiter une douleur (métaphore du pied serré dans la chaussure lacée trop fort), mais avec une métaphore qui n'est pas celle du patient.

ANNEXE 3

Patient : Sofiane – Dysphagie psychogène

Séance : « Pouvoir me déplacer sereinement »

/ Métaphore du conducteur et du road-movie

Je n'ai pas transcrit l'intégralité de l'enregistrement vocal de la séance.

La transcription de l'enregistrement audio commence à la fin de l'étape d'induction :

→ Phase thérapeutique

« (...) Car saches que dans cet état particulier de l'hypnose dans lequel tu te trouves, tu peux voyager où tu veux, tu peux aller où tu veux,
Et tu peux très bien aller à un endroit que tu aimes bien, peut-être un endroit de nature, peut-être une cuisine, ou ailleurs,
un endroit où les senteurs sont très présentes, avec des senteurs que tu aimes.

Transition de l'induction à la phase thérapeutique.

Et je t'invite comme cela à voyager, et aller dans cet endroit de ton choix où se trouvent les senteurs que tu aimes, et lorsque tu seras dans cet endroit, ton doigt me le signalera.

(Ratification) Très bien Sofiane.

Et profite vraiment de ces senteurs,
de ces senteurs qui pénètrent en toi à chaque inspiration,
ces senteurs agréables, un parfum, une odeur, c'est toi qui le sait.
Très bien,

Tu vois comme une partie de toi est en capacité de pouvoir générer des sensations, sensations qui viennent d'ailleurs, peut-être anciennes ou nouvelles, qui sait ?...

(J'aurais dû utiliser la ratification des étapes sensorielles)

Invitation au voyage - déplacement en voiture.

À présent Sofiane, je vais te proposer de voyager encore, voyager au sens large
Et d'aller te déplacer quelque part.

Avant de partir pour ce voyage, je vais te proposer de choisir une destination, sachant que cette destination, tu ne pourras t'y rendre qu'en voiture.

Et lorsque tu auras choisi cette destination, avec un peut-être un but sur place, ton doigt me le fera savoir...

(ratification) très bien

Prendre le volant – métaphore du conducteur.

Sofiane, tu sais qu'une partie de toi peut te faire voyager où tu veux.

Et pour atteindre cette destination, tu vas devoir prendre ta voiture.

Et je te propose donc d'aller dans ta voiture et de prendre le volant pour y aller.

Et pour cela bien sûr, il faut prendre le volant. Et je vais te proposer confortablement de lever tes mains et tes avant-bras, aussi surprenant que cela puisse te paraître, de faire comme si tes mains allaient chercher le volant de ta voiture.

Tes deux mains vont pouvoir s'élever jusqu'au volant, tout en gardant le soutien des accoudoirs... très bien, (exécution) très très bien

Et tes deux mains vont pouvoir, comme cela, guider ta route vers l'endroit où tu veux te rendre.

Et tu pourras à tout moment changer le confort de tes deux bras à ta guise.

Tu peux prendre conscience bien entendu que tes pieds aussi vont pouvoir t'aider à te rendre où tu souhaites aller, et comme tu le souhaites,

Plus ou moins vite, avec la possibilité de t'arrêter, ou de repartir, de ralentir ou d'accélérer.

Ton pied droit pourra accélérer ou décélérer ou freiner, et ton pied gauche pourra tout à fait intervenir dans le changement de vitesse peut-être. Très bien

Te voilà dans ta voiture et prêt à partir. Et je t'invite à partir, à te lancer sur cette route que tu connais, et tu sais où elle va te mener.

Et pendant ce voyage, ce trajet, tes doigts pourront continuer à me répondre.

Et alors que tu es parti déjà, que tu es sur la route, que tu peux guider tout à fait ton chemin au rythme qui est le tien,

Eloignement : survenue et accroissement de l'inconfort

Tu vas aller assez loin avec ton véhicule, avec ta voiture, assez loin pour peut-être commencer à ressentir ton problème, et ressentir ton problème dans ton corps.

Lorsque tu seras assez loin de chez toi, et que tu ressentiras cette main qui te sert la gorge un peu plus au fur à mesure que tu avances sur ton chemin,

Et lorsque cette main te serre la gorge déjà à un niveau modérée ton doigt me le dira.

Et plus tu t'éloignes de chez toi et plus cette sensation va s'accroître et arriver à ce niveau-là

(Signal de ratification)

Très bien

Très bien et tu vas pouvoir choisir de rester à ce niveau-là pour l'instant,

sans que cela augmente ni que cela diminue,

cela parce que tu es tout à fait libre de ralentir, de changer de route, de freiner comme tu le veux,

et que néanmoins, bien heureusement, tu as un souhait, une destination à atteindre, et qu'une partie de toi va pouvoir t'aider à continuer cette route et à réaliser ton souhait.

très bien

Ressources

Sofiane tu sais déjà un peu comment poursuivre ta route avec la sérénité que tu recherches,

Tu en connais déjà une partie et une autre partie de toi en connaît tout le reste, et va l'expérimenter aujourd'hui un peu plus profondément, pour pouvoir le réaliser encore et encore à l'avenir.

Tu le sais Sofiane, la respiration, est pour toi un moyen de déconnecter cette sensation, cette focalisation que tu as sur ta gorge.

Je t'invite justement à regarder, non plus ta gorge, bien que tu y reviennes plus tard plus positivement, mais à regarder ta respiration

Et regarder ta respiration se faire, avec cet air frais qui rentre dans ton nez..., jusqu'en arrière de ton nez, à chaque inspiration..., et qui va même plus loin à chaque inspiration..., qui descend en arrière de ta bouche.

Tu peux peut-être même sentir cette fraîcheur en arrière de ta bouche..., dans ta gorge déjà..., et passer à l'intérieur de ton cou, à chaque inspiration, dans tes poumons, au fond de toi...,

Et laisser entrer en toi cet air, ce fluide de vie, l'oxygène que l'on respire, le fluide de notre vie qui entre nous, qui est utilisé pour vivre.

Exploration sensorielle : métaphore de circulation et transformation

Et à l'expiration, on va rejeter tout ce qui n'est pas utile à notre vie, tout en rejetant en même temps les éléments que l'on aura transformé, que le corps a transformé en nous, cette énergie qui était utilisé à l'inspire, que l'on transforme en quelque chose d'utile, et que le résidu de cette transformation, consommation, s'élimine à l'expiration.

Et voilà, inspirant et expirant tranquillement et profondément, sentir cet air, qui peut tout à fait avoir la bonne odeur et bonne senteur de cet endroit où tu es allé tout à l'heure et qui se diffusait en toi.

Et les bonnes choses, les bonnes sensations et ses odeurs peut-être, ou la vitalité que cet air t'apporte..., qui vient se diffuser en toi..., qui vient emplir tes poumons..., remplir ton ventre..., remplir tout ton corps, puisque l'oxygène qui rentre dans nos poumons finit par circuler dans tout notre système sanguin, pour aller partout, partout où tu en as besoin.

Et qu'à chaque inspiration, tu reçois en toi de cette vitalité de cet air qui vient de la nature..., cet oxygène qu'on produit les arbres...,

Cette énergie entre toi et se diffuse en toi... à chaque inspiration, et cet air va se diffuser en toi, comme dans ta gorge...

Diffusion de la ressource pour transformer le symptôme

Tout comme tes poumons peuvent s'emplir, s'enfler,

Cet air va venir emplir ton cou et très symboliquement (c'est mal dit) venir l'élargir petit à petit à chaque inspiration...

(Alarme du téléphone qui se déclenche !)

Et que finalement sonne en toi cette sensation, ce message qui vient te dire maintenant, aujourd'hui, que les solutions sont en toi et que, quoi que tu puisses entendre, ton chemin continue à se faire et que tu peux pleinement profiter (stop alarme)

Car tu es maître de ta route, car tu as, en tes mains, le volant de ce véhicule, et que tu peux toi-même conduire ta vie, et ta route, comme bon te semble,

à la vitesse qui te semble adéquate et bonne pour toi, utile,

tes pieds faisant tout à fait leur travail d'accélérer ou ralentir ou freiner, pour partir...

très bien

Et que cet air qui entre en toi, qui vient enfler ta gorge très symboliquement, va venir comme ça se répandre dans ce cou et venir à chaque inspiration et à chaque expiration détendre petit à petit ce cou...

Car cet air, qui détend le corps, comme les bouddhistes peuvent le savoir, ou les yogi, les gens qui font de la relaxation savent très bien que la respiration tranquille et profonde détend le corps...

Que cette respiration peut venir détendre les muscles de la main, de la main qui tient ton cou, ta gorge..., cette main qui t'étrangle mais qui t'étrangle de moins en moins...

Et que plus tu inspires-expires, plus cette main se détend...

Et lorsque cette main se sera encore détendue sous l'effet de cette respiration profonde, de ce fluide aérien aux pouvoirs particuliers de détente, un peu comme un anesthésique peut venir endormir,

L'air peut venir ici détendre les muscles de cette main...

Lorsque cette main se sera complètement détendue au fur et à mesure de tes respirations, ton doigt me le dira.

(20 secondes, ratification) très bien très très bien

Découverte de capacités

Et tu peux te réjouir Sofiane de réaliser, maintenant, ta capacité à transformer, à changer une situation en une autre,

à conduire ton chemin, ton véhicule, ton corps, là où tu le souhaites.

Et que lorsque tu es arrêté, tu peux tout à fait remettre le moteur en route. Tu peux tout à fait reprendre ton chemin, très bien.

Prescription de tâches

(il aurait été préférable de placer cela en fin de séance)

Sofiane tout ce que tu pourras considérer, à chaque fois que tu partiras pour une destination, où qu'elle puisse être, avec ton véhicule, ta voiture, ou peut-être dans un véhicule que tu auras choisi, un véhicule qui t'emmènera où tu le souhaiteras,

Tu pourras tout à fait conduire ton corps comme tu le souhaites, le conduire à sa détente, à sa détente qui te permet de regarder pleinement l'endroit où tu souhaites te rendre, regarder toutes les bonnes choses, les plaisirs particuliers que tu vas chercher dans cet endroit,

Que ce soit de voir de nouvelles choses qui émerveillent tes yeux, que ce soit d'aller faire, marcher, courir, nager, discuter, échanger, sauter, courir, ce que tu veux,

Tout ce que tu peux ressentir dans ton corps de particulier que tu ne ferais pas chez toi.

De ressentir ainsi ce plaisir que tu attends, que tu souhaites, que tu vas chercher, en conduisant ton corps jusque-là.

Très bien Sofiane.

Exploration sensorielle – approfondissement de la métaphore du conducteur-acteur-scénariste-réalisateur : le road-movie

Profite vraiment des sensations que tu attends, (« attends » n'est sans doute pas le mot que je souhaitais employer alors...)

comme une projection comme un scénario que tu écris en direct,

comme si tu réalisais toi-même le film de ce road-movie,

ce road-movie où tu es l'acteur principal, le réalisateur, le scénariste en même temps.

Tu prends plaisir à cette route à conduire à être dans ce fauteuil de voiture, être dans cette ambiance, avec de la musique que tu auras peut-être choisie d'écouter en roulant, ou simplement les fenêtres ouvertes, et de sentir l'air rentrer par les fenêtres, et de peut-être sentir la température de l'air, à toi de voir...

Peut-être même qu'il te prendra de manger un petit en-cas tout en conduisant, et en apprécier pleinement les saveurs, que ce soit un chewing-gum, une boisson ou bien une pâtisserie que tu auras préparé pour toi, et peut-être en compagnie de la famille ou des amis qui accompagneront dans ta voiture sur ce chemin, qui sait ?...

Toi, tu peux le savoir puisque tu es le scénariste, le réalisateur, le cameraman, l'acteur. Très bien Sofiane.

Accélération de sa vitesse de déplacement vers la destination

Tu vas continuer ta route jusqu'à l'endroit que tu as choisi, où tu as choisi d'aller.

Et je te demanderai simplement de me signaler, lorsque tu auras un peu accéléré, pour aller un peu plus vite à cet endroit, et lorsque tu te sentiras d'accélérer pour aller à cet endroit que tu souhaites, lieu où tu souhaites aller... découvrir les nouveaux plaisirs peut-être, (maladresses de langage.)

ton doigt me le dira.

(10 secondes, pas de ratification)

et que si cette accélération n'est pas pour maintenant, tu pourras continuer à agir, à réaliser, à conduire ta respiration, pour pleinement détendre les zones de ton corps qui en ont besoin.

Très bien.

Et lorsque tu te sentiras..très bien! Sofiane (ratification après 45 secondes à partir de ma demande de ratification)

Et tu peux aller jusqu'à cet endroit et te réjouir déjà de la vitesse, tout en respectant peut-être le code de la route (je ris), et de regarder le paysage qui défile, ou peut-être les maisons, qui sait, et prendre ce plaisir, en bon acteur de road movie, qui va jusqu'à cette destination.

Et lorsque tu arrives à ta destination Sofiane, ton doigt me le feras savoir.

(10 secondes, ratification.)

Et tu peux tout à fait te réjouir d'y être...,

Et d'aller te garer là, où tu peux aller te garer,

Et puis tu vas pouvoir tranquillement, Sofiane, sortir de ta voiture,

Et pour cela, tu vas bien sûr lâcher ton volant et reposer tes bras, tes mains, sur tes jambes, petit à petit, à la vitesse qui sera convenable pour toi.

(5 secondes) très bien.

Exploration sensorielle et émotionnelle à destination

Dans cet endroit que tu as atteint, dans cet état corporel, physique, émotionnel dans lequel tu te trouves maintenant...,
te voilà parfaitement libre, de réaliser, d'expérimenter les plaisirs... différents, de cet endroit où tu t'es rendu.

Et que, où que tu veuilles te rendre Sofiane, tu pourras à nouveau te représenter tes facultés, à transformer une situation, à réécrire, à écrire le scénario qui te convient.

Très bien

Car à présent tu peux réaliser que, en libérant la main qui t'étranglait, tu libères une main, tu libères une gorge.

Une gorge pour bien respirer les bonnes odeurs, pour respirer les bonnes ondes, les bons plaisirs de la vie.

Et tu libères une main, une main bien utile, pour changer ces vitesses, pour accélérer, ralentir, la conduite de ta vie, selon tes besoins, tes envies.

Et que la gorge dégagée, car tout ce qui n'est pas oppressé, étranglé, est dégagé et libre, tu peux tout à fait recevoir toutes tes sensations,

Qu'elles soient visuelles, qu'elles soient olfactives, auditives, que ça soit du mouvement, des couleurs, de la température, tout ce que tu peux ressentir de ton environnement et des choses que tu peux réaliser,

Tout ceci se libère, et tu peux circuler en toi, comme ta respiration peut circuler en toi, et que la douceur peut tout à fait s'installer dans ta gorge.

Prescription de tâche

Et que c'est avec sérénité, confort et satisfaction que tu as pu te rendre là où tu le souhaitais, et que tu pourras à nouveau, maintenant que tu as réalisé toutes ses capacités, tu pourras à nouveau reproduire ses satisfactions.

Tout ceci en rétablissant tes émotions, à leur place.

Et comme je te le disais, dans 'é-motion', il y a 'motion', en anglais: le déplacement, le mouvement.

Que ainsi au travers de tes respirations de cet air relaxant, tu as pu laisser transporter toutes les perceptions de ton corps, et te laisser, et te permettre, de te déplacer vers les plaisirs extérieurs... vers lesquels tu souhaites aller."

Annésie Terminaison Distraction

→ Commentaires de séance:

- La proposition faite au patient de lever ses deux mains comme pour saisir le volant imaginaire de sa voiture est inspirée d'une technique ludique qu'Amer utilise et nous a raconté lors d'un séminaire de formation, et qu'il a également utilisé avec moi en séance.

Cette technique est intéressante sur le plan de l'induction de la transe mais surtout sur le plan métaphorique, en intégrant réellement le corps dans la métaphore.

- Il y a ici beaucoup de maladresses de langage (notamment de syntaxique et de vocabulaire) , des maladresses d'élaboration.
- J'aurais dû utiliser un peu plus la demande de ratification des étapes sensorielles, dans la transe et dans le déroulement des métaphores.
- J'utilise encore beaucoup de suggestions directes. Je vais résolument m'entraîner au maniement des suggestions indirectes.
- La séance aurait pu être plus courte. Peut-être ai-je souhaité injecter trop de choses ?.
- La séance répond à un souhait orienté sur la transformation du symptôme. Mais les métaphores du conducteur et du scénariste suggèrent également au patient de pouvoir reprendre les rennes de sa vie.
Certains orthophonistes diront que ces séances sont à la limite des domaines de compétences des orthophonistes. Mais les résultats après deux séances d'hypnose me confortent dans mes choix thérapeutiques.