



***A la découverte de la magie, ou comment  
l'hypnose et la programmation  
neurolinguistique s'emmêlent et se subliment***

***Promotion Hironnelles  
2019-2020***

***Formateur : Amer SAFIEDDINE***



« La normalité est une route pavée, on y marche aisément mais les fleurs n'y poussent pas »

Vincent Van-Gogh

**A Olivier,**

Tu m'as connue tourmentée et fêlée, tu as vécu mes découvertes, mes réussites et mes échecs

Tu as su mettre tes doutes de côté pour accepter, et aimer, ma sage et douce folie

Merci

**A Lou, Maylis et Léo,**

Vous regardez votre Maman avec amusement, agacement parfois, mais toujours bienveillance.

Ne soyez pas surpris de ressentir, ça ou là, au hasard de vos rencontres et expériences, la magie.....

**Aux hirondelles,**

Vous avez répondu présentes, vous m'avez appris, nous nous sommes enrichies, inspirées, soutenues....

Merci

**A Amer,**

Avec patience et justesse tu as su guider mes pas et mes faux-pas tout au long de cette découverte

Merci

## Table des matières

A.	Hasard ou rendez-vous ? .....	3
B.	Une alliance magique .....	4
C.	Petites histoires et grandes découvertes .....	7
	Alain a peur de tomber .....	7
	Acte un....une mauvaise chute .....	7
	Acte deux....le saut de la grange .....	9
	Acte trois....revisitons le passé .....	10
	Final....l'heure du changement.....	11
	Ce qui a guidé mes choix.....	13
	Lilian panique .....	14
	Acte un.....une histoire de voiture qui tourne mal .....	14
	Acte deux....comme au cinéma .....	15
	Acte trois....une croisière mouvementée .....	16
	Final....Echec et mat .....	17
	Ce qui a guidé mes choix.....	17
	Sohane tremble .....	18
	Acte un....comme une envie de créer.....	18
	Acte deux ....un après-midi périscolaire .....	19
	Final....un rendez-vous manqué .....	20
	Ce qui a guidé mes choix.....	20
	Lily se débat avec ses fantômes .....	21
	Acte un....un parfum de retrouvailles.....	21
	Acte deux et final....dans le secret des croyances .....	23
	Ce qui a guidé mes choix.....	26
D.	Il était un commencement.....	27
E.	Bibliographie.....	29

## A. Hasard ou rendez-vous ?

Voilà bientôt vingt ans que j'ai prêté le serment de Galien. J'ai côtoyé beaucoup de patients en difficultés au cours de mes dix années d'exercice en tant que Docteur en pharmacie. Les réponses médicamenteuses que je leur dispensais ne me convainquaient plus. J'ai alors repris un cycle d'étude pour obtenir un diplôme d'ingénieur qualité.

Durant cette formation j'ai eu la chance de découvrir la programmation neurolinguistique (PNL). Je ne l'ai pas immédiatement perçue mais cette rencontre au hasard d'un cursus plutôt cartésien allait changer ma vie.

Deux ans après, je décidais de faire un stage de découverte de la PNL. Le formateur était un ancien ingénieur qualité diplômé de la même école que moi. Il paraît qu'il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous (Paul Eluard). Celui-ci je ne voulais pas le manquer.

C'est ainsi que j'entamais une formation de deux ans et demi jusqu'à la certification de maître praticien en programmation neurolinguistique. Ce qui était un chemin d'évolution personnelle est devenu une évidence... accompagner ceux qui en ont besoin vers un état plus riche de ressources.

L'hypnose a été abordée durant cette formation, Milton Erickson étant présent durant toutes mes découvertes et apprentissages.

Je constatais d'ailleurs, au cours de nos nombreux exercices pratiques que mes partenaires jouant les sujets (c'est ainsi que l'on nomme les patients en PNL) parlaient loin lorsque je les guidais ; rouvrir les yeux leur nécessitait un effort, et mes mots au départ balbutiants devenaient fluides et naturels au fil des mois et de mes expérimentations.

Arrivée au terme de ces trente mois je commençais à aider mes amies, puis mes connaissances qui me sollicitaient pour leurs petits et grands soucis. Le bouche à oreille faisant son œuvre ce cercle s'élargit. Cependant il me manquait quelque chose. Je trouvais la PNL efficace, toutefois, ces techniques et protocoles me paraissaient toujours trop rigides.

Je décidais alors de faire entrer de la magie dans tout ceci, dans ma vie, en choisissant de poursuivre mes découvertes avec l'hypnose. J'ai choisi Ethhyc car cette école porte le nom de ce en quoi je crois depuis que je suis professionnelle de santé, la déontologie dans ma pratique. Et puis, ce qui m'a définitivement décidé est son lieu d'apprentissage, région dans laquelle je souhaite m'installer.

Ce mémoire vient clôturer deux années de rencontres, de partages, de découvertes, d'erreurs et de petites victoires. Il sera, c'est mon vœu, le point de départ d'une nouvelle aventure.



## B. Une alliance magique

Dans le livre fondateur de la programmation neurolinguistique, « La structure de la magie », Richard Bandler et John Grinder, les auteurs, commencent comme ceci : « Une fois exposé aux stratégies de réussite, le cerveau ne peut jamais revenir à son fonctionnement normal ».

John Grinder était maître adjoint en linguistique et John Grinder étudiant en mathématiques lorsqu'ils se rencontrent dans les années 1970.

Ils décident alors de mettre en commun leurs connaissances pour relever un défi ambitieux : mettre à jour et modéliser les stratégies de ceux qu'ils considèrent alors comme des génies dans leurs domaines :

- ♥ Virginia Satir psychothérapeute américaine, spécialiste de la thérapie familiale,
- ♥ Fritz Perl, psychiatre et psychothérapeute allemand, fondateur de la gestalt-thérapie,
- ♥ et Milton Erickson, psychiatre américain qui révolutionnera l'hypnose clinique, père des thérapies brèves.

A la suite de nombreuses heures d'observations de ces professionnels reconnus, John Grinder et Richard Bandler ont validé leur théorie de départ : ces thérapeutes, et ce inconsciemment, utilisaient des stratégies, des comportements identiques, et donc reproductibles.

Ils mirent alors à l'épreuve ces stratégies découvertes avant de les modéliser dans un ensemble d'outils et de techniques pragmatiques utilisables pour « aider les gens à agir de manière plus efficace dans le monde qui les entoure, et de les amener vers des expériences de vie plus riches et plus satisfaisantes »<sup>1</sup>.

Le terme programmation évoque l'apprentissage que nous expérimentons depuis notre plus jeune âge, que ce soit nos manières de penser, de sentir et de ressentir.

Le mot neuro nous rappelle que cette capacité d'apprendre repose sur le fonctionnement de notre système nerveux. C'est lui qui perçoit notre environnement au travers de nos cinq sens, c'est lui qui interprète, code et transmet tous ces messages à notre cerveau.

Enfin l'expression linguistique symbolise que c'est notre langage qui porte la trace de la façon dont nous pensons et percevons le monde.

Le modèle de la programmation neurolinguistique repose sur plusieurs postulats, et certains ont été très facilitateurs pour l'apprentissage de l'hypnose :

- ♥ Chacun se fabrique une représentation subjective de la réalité et vit en fonction de cette représentation
- ♥ Chaque représentation subjective est unique et limitée
- ♥ Ce qui est compris de ma communication est dans la réponse que j'obtiens
- ♥ Tout comportement a une utilité pour la personne qui le met en œuvre
- ♥ Nous avons des comportements, nous ne sommes pas nos comportements

---

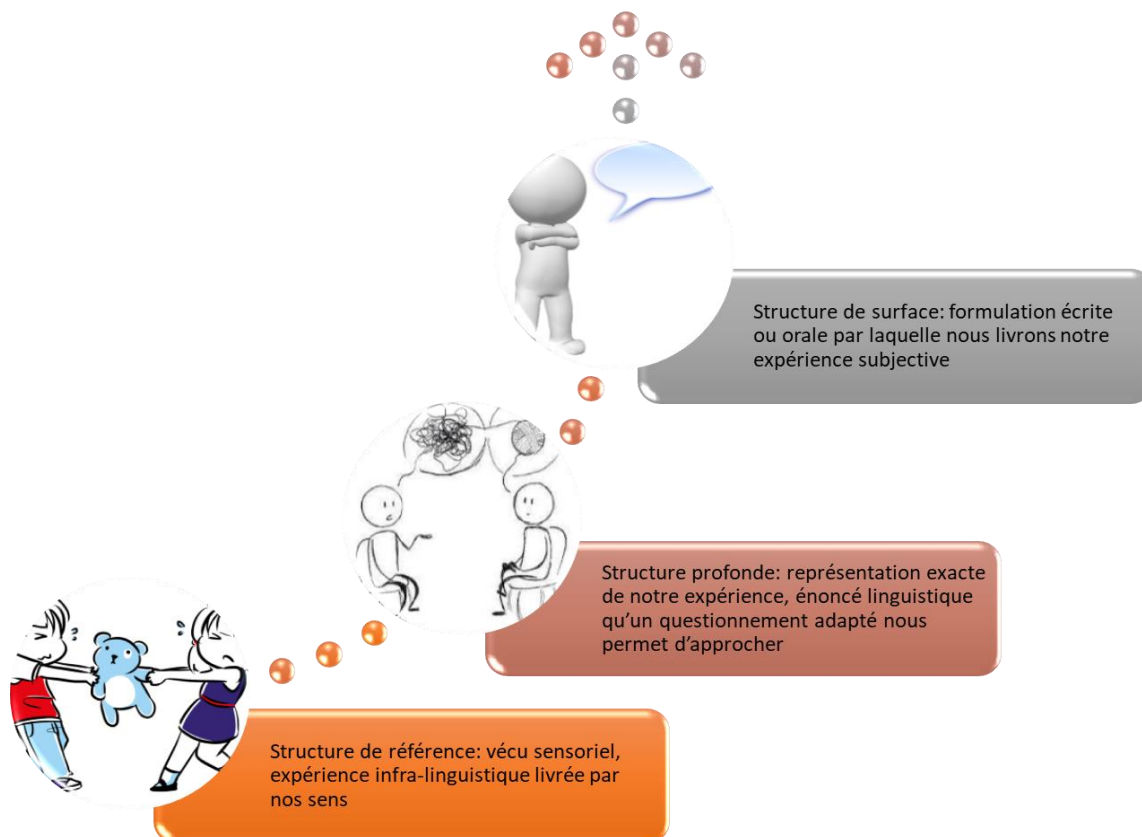
<sup>1</sup> La structure de la magie I, Richard Bandler et John Grinder, préface de Grégory Le Roy, Inter-Editions 2016

- ♥ Si ce que vous faites ne marche pas faites autre chose, faire plus de ce qui ne marche pas ne marche pas
- ♥ Nous possédons toutes les ressources pour atteindre nos objectifs, ou comme le dit Virginia Satir dans un entretien donné au journal Santé mentale au Québec : « Chacun de nous connaît tout, nous n'avons pas conscience que nous le savons mais nous savons tout »<sup>2</sup>.

Dans l'ouvrage fondateur de la programmation neurolinguistique<sup>3</sup>, Milton Erickson préface qu'« en lisant ce livre j'ai énormément appris au sujet de mes pratiques le plus souvent inconscientes ». La passerelle est ainsi créée entre la programmation neurolinguistique, pratique codifiée et conscientisée vers l'hypnose, expérience d'état de conscience modifiée.

L'outil de la programmation neurolinguistique que j'utilise le plus durant mes séances d'accompagnement, au moment de l'anamnèse, est le méta modèle. Il est basé sur le principe que notre langage est un code descriptif de notre expérience, mais il est approximatif et marqué par la diversité de nos représentations subjectives de la réalité.

Cette approche est issue des travaux de linguistes, dont le plus célèbre est Noam Chomsky. Il distingue la structure de surface, la structure profonde et la structure de référence du langage.



<sup>2</sup> Lecomte, D. & Lecomte, Y., 1977, 2 (1), 74–100. <https://doi.org/10.7202/030017ar>

<sup>3</sup> La structure de la magie I, Richard Bandler et John Grinder, Inter-Editions 2016

Ainsi, lorsque nous parlons d'une expérience vécue nous effectuons des transformations depuis la structure de référence, unique, personnelle et intransmissible, jusqu'à la structure de surface.

Le questionnement du méta modèle me permet de questionner ces transformations et de m'approcher le plus possible de la structure profonde. Cette pratique évite les quiproquos, erreurs et incompréhensions, et elle me prémunit contre mes propres interprétations subjectives.

C'est entre autre, Milton Erickson qui a servi de modèle à Richard Bandler et John Grinder pour élaborer ce méta modèle. Pourtant, le Milton modèle utilisé en hypnose est à l'opposé du méta modèle.

En effet, l'hypnose Ericksonienne nous apprend à employer les suggestions lors des séances. Et ces suggestions génèrent un langage flou et indirect pour amener celui qui écoute à se connecter à ses propres expériences, à enrichir ses représentations et à créer ses solutions.

Ainsi je m'approche le plus possible de l'expérience du sujet grâce au questionnement du méta modèle, puis, une fois la transe induite, je mets en œuvre des suggestions, ou Milton modèle, pour l'accompagner vers la découverte de ses ressources.

La programmation neurolinguistique et l'hypnose s'emmêlent et se démêlent à merveille, en des instants magiques et suspendus, ponts entre hier et demain, ouvrant tous les possibles.

J'ai expérimenté et constaté cette alliance magique entre la PNL et l'hypnose depuis le début de la formation. Les cas cliniques qui suivent en apporteront un témoignage. J'ai commencé émue par mes balbutiements inquiets, pour grandir peu à peu, bercée de grands et petits bonheurs.





## C. Petites histoires et grandes découvertes

### *Alain a peur de tomber*

« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »

Albert EINSTEIN

### Acte un....une mauvaise chute

Alain a la quarantaine, il vient me voir sur les conseils de sa femme qui est une connaissance. Lors de notre première rencontre il m'explique qu'il souffre de vertiges depuis qu'il est tout petit et qu'il souhaite s'en débarrasser, qu'il veut guérir.

Nous engageons la discussion afin que je puisse comprendre sa demande.

Afin d'explorer au mieux le problème d'Alain, j'utilise l'état présent, outil de la PNL, et le questionnement en dix points de l'anamnèse en hypnose.

L'apprentissage du questionnement du méta-modèle et l'identification des méta-programmes m'aident beaucoup durant cette partie de la séance. Le méta-modèle m'engage à rebondir sur les propos d'Alain en lui posant des questions pour le ramener au plus près de son vécu, sa structure profonde.

Les méta-programmes sont des « schèmes organisateurs de niveau général qui structurent et orientent la manière dont nous trions, élaborons et évaluons les informations internes et externes issues de nos expériences »<sup>4</sup>.

Autrement dit, les méta-programmes forment un ensemble de modèles explicatifs quant à la façon dont nous filtrons, traitons et évaluons l'information provenant du monde extérieur. Ils nous permettent de nous fabriquer une représentation subjective de la réalité, en conformité avec ce que nous croyons être vrai.

Les méta-programmes découlent de nos croyances, ils les maintiennent et les renforcent en construisant une subjectivité qui conserve notre cohésion interne.

Les méta-programmes sont des apprentissages et des modes de pensées que nous mettons en place depuis notre plus jeune âge. Ils ne sont pas des comportements. Ainsi, les méta-programmes, perçus à travers le langage, sont l'expression linguistique de l'organisation de notre monde interne.

Ces outils de la PNL facilitent la découverte du monde et de la réalité d'Alain. Nous créons ainsi une relation de confiance qui prépare le travail hypnotique.

---

<sup>4</sup> Monique Esser, La PNL en perspectives, Edition LABOR

Alain souffre de vertiges. Dès qu'il n'a plus les pieds au sol cela lui remue l'estomac, lui tord le ventre. Il évite de regarder vers le bas, sinon il ressent de la peur et de l'insécurité.

Il ne cesse de se répéter que c'est dangereux, qu'il pourrait tomber, qu'il pourrait se faire mal, qu'il pourrait y avoir un accident... pire qu'il pourrait mourir. Dans ces moments il me dit toujours penser au pire.

Ces pensées tournent en boucle dans sa tête et il anticipe toute situation qui pourrait déclencher ce problème. Il se sent de plus en plus mal à mesure qu'il se rapproche de la situation problématique, il finit la plupart du temps par y renoncer. Ces vertiges sont également présents lorsqu'il regarde un alpiniste à la télévision par exemple.

Je comprends Alain, je connais pas mal de personnes qui vivent la même situation. D'ailleurs je connais une amie qui avait terriblement peur de prendre l'avion qui a fini par vaincre cette phobie !

Alain souhaite guérir. Je prends ses mots tels quels mais je veux en savoir plus. Après plusieurs questions il me dit qu'il voudrait profiter de ces moments, où il a habituellement le vertige, avec sa famille. Il aimerait aussi pouvoir monter sur une échelle pour nettoyer ses gouttières.

Malgré mes interrogations son objectif reste à ce niveau comportemental. Pour cette première rencontre j'en reste là, décidée à y revenir la fois d'après.

Avec Alain, nous prenons le temps de relever les situations dans lesquelles il souffre de son vertige. Il vit cela lorsqu'il emprunte des routes de montagne, lorsqu'il veut prendre un télésiège, monter sur une échelle ou un escabeau, faire un tour de manège, ou encore quand il regarde la télévision et que des images tournées en altitude sont diffusées.

Je cherche les exceptions au problème. Alain me dit qu'il peut prendre l'avion sans trop de difficultés, il ressent juste une légère crainte au décollage. Il a même eu la chance, et ce sont ses mots, de voler dans un petit avion de tourisme pour admirer de magnifiques points de vue.

Durant notre discussion Alain se rappelle un événement vécu enfant, qui fut sa première grosse peur du vide. Il devait avoir 7 ans et jouait avec ses copains dans une grange, à l'étage. Le défi fut lancé de sauter. Il releva ce défi mais tomba et se fit très mal.

Je garde ce souvenir de côté, nous le travaillerons au cours d'une prochaine rencontre.

Nous explorons ensuite les différentes composantes du problème d'Alain : la conscience qu'il en a, les pensées, les émotions et sensations physiques.

Lorsqu'il évoque ses vertiges Alain utilise beaucoup d'éléments visuels, et kinesthésiques. Il accompagne les mots importants de grands gestes. Son ventre se tord et il ressent des sortes de crampes à ce niveau-là.

Les pensées qui s'installent et saturent son esprit anticipent en permanence un futur catastrophique. Elles tournent sans cesse dans sa tête et ne laissent plus la place pour autre chose.

En ce qui concerne les émotions, Alain a beaucoup de mal à les formuler. Elles tournent autour de la peur et l'insécurité.

Je cherche à découvrir sur quoi Alain porte son attention juste avant de ressentir son malaise. Cela reste un peu vague, néanmoins je note que c'est la vue, de la route, du manège, du télésiège qui déclenche ses pensées incessantes et son malaise.

Pour aider Alain j'ai besoin de comprendre ce qui est insatisfait et bafoué pour lui quand il est confronté à ses vertiges. Pour Alain il s'agit de se montrer fort et un exemple pour ses enfants, et il n'y parvient pas.

Pourtant ce problème existe légitimement depuis qu'il a 7 ans. Il y a donc une partie d'Alain qui trouve un bénéfice dans ses vertiges. Il s'agit pour lui de rester en sécurité.

Je termine notre échange par la découverte des ressources d'Alain.

Alain est policier, il a deux garçons et une femme. Il aime son métier, et en particulier les moments durant lesquels il doit rédiger des courriers administratifs. Il aime prendre le temps de faire un brouillon, de poser les points un par un, de relire afin d'évaluer au mieux la compréhension des destinataires du courrier.

Alain aime se forger une opinion solide avant de prendre la décision d'envoyer ces courriers. Il utilise plusieurs fois le verbe forger.

Il me confie prendre le même soin à la rédaction de ses mails.

Pour clôturer cette première rencontre je décide de faire tester l'état modifié de conscience à Alain. Il vient de me raconter un souvenir agréable avec son fils aîné.

Après une induction sensorielle, visuelle et kinesthésique, Alain ferme ses yeux et sa tête dodeline doucement vers la gauche alors que je lui raconte son souvenir.

A la fin de celui-ci Alain est apaisé, et me remercie pour ce bon moment. Nous reprenons rendez-vous.

## Acte deux...le saut de la grange

Deux semaines plus tard il revient me voir. Je veux travailler à nouveau sur l'objectif d'Alain après avoir pris de ses nouvelles.

Tournant toujours autour de mots très flous, je lui demande de faire comme si son objectif était atteint, et de me dire comment il saura qu'il est « guéri ». Il me dit alors qu'il veut de la stabilité dans ces situations où habituellement il ressent le vertige. Cet objectif sera donc le nôtre !

Pour cette première séance formelle, nous avons décidé de « neutraliser » son premier souvenir d'enfant évoqué lors de notre première rencontre.

Je décide de faire une technique de PNL : le mixage visuel. Je découvre au cours de la formation en hypnose que cet outil ressemble à s'y méprendre au ROSSI.

Je demande à Alain de déposer son mauvais souvenir dans une de ses mains. Il choisit la droite. Il prend le temps de matérialiser ce souvenir selon la forme, la consistance, la texture, la couleur, la taille, la température et le mouvement qui lui conviennent.

Lorsqu'il est satisfait, je lui demande de déposer dans son autre main un souvenir très agréable, qui pourrait avoir la même intensité que son expérience d'enfant désagréable. De la même manière qu'il a su le faire pour sa main droite, il matérialise ce moment agréable à sa façon.

Lorsque cela lui convient, je suggère à ces deux mains en lévitation de prêter attention au lien qui les unit, tout comme deux aimants s'attirent, tout comme la gravité attire les planètes entre elles....

Peu à peu, et tranquillement ces mains se rapprochent, puis s'unissent pour découvrir encore plus de stabilité. Enfin, afin de faire profiter son ventre de tout ce qui lui est utile, les mains d'Alain viennent se poser sur lui, y restant le temps qui lui convient pour intégrer tout ce qu'il vient de découvrir.

La métaphore des planètes a atteint son but, toutefois elle pouvait également induire des mains qui ne se rejoignent jamais, tout comme les planètes qui restent à bonne distance grâce à la gravité.

### Acte trois....revisitons le passé

Au début de notre troisième rendez-vous Alain me dit qu'il se sent apaisé, calme, comme s'il prenait des calmants mais sans en prendre !

Il n'a pas eu l'occasion de vivre un moment durant lequel il aurait été sujet au vertige depuis notre dernière séance. Nous choisissons de continuer le travail débuté la dernière fois. Je l'accompagne dans une régression en âge.

Une fois l'état de transe hypnotique installé je lui demande s'il est d'accord pour repenser au dernier événement durant lequel il a expérimenté cette sensation de vertige. Son doigt me signale que c'est bon. Je lui demande de porter son attention sur toutes ces sensations, émotions, pensées, et de ressentir ce qu'il ressent.

Puis, très rapidement, je conseille à la partie de lui qui sait très bien comment faire, de transformer ces sensations, pensées et émotions afin de les rendre acceptables, voir agréables s'il le souhaite.

Quand son doigt me signifie que c'est fait, je suggère à Alain de se souvenir d'une expérience un tout petit peu plus ancienne de vertige.

Puis, comme elle a su le faire juste avant, une partie de lui peut dorénavant modifier les sensations associées à ce souvenir, à son rythme et à sa façon. Lorsque cela est terminé nous pouvons maintenant passer à un souvenir plus ancien encore.

Nous remontons ainsi le temps au décours de six ou sept souvenirs. Le dernier se trouve dans sa petite enfance. Alain s'en empare tout comme il a su si bien le faire pour les autres.

Nous prenons encore plus de temps pour explorer ce dernier souvenir afin qu'Alain puisse vivre toutes les nouveautés mises en place, et pour intensifier cet apprentissage qu'il vient de faire tout au cours de la régression en âge.

Je termine cette séance par la « nuit des miracles », cette nuit durant laquelle son problème est résolu, comme par magie, parce qu'un magicien, ou son ange gardien est venu le visiter.

## Final....l'heure du changement

Lors du dernier rendez-vous Alain veut approfondir ce que nous avons fait jusqu'à maintenant. Il me parle encore de ces pensées qui tournent dans son esprit lorsqu'il pense aux prochaines vacances au ski. Elles nourrissent encore ses peurs et il voudrait vraiment avoir l'esprit tranquille pour ces futures vacances. Alain veut être stable et fort.

Je choisis de l'accompagner dans un recadrage en six étapes car c'est une technique qui permet de remplacer un comportement par un autre. La finalité d'un recadrage est de donner du choix au sujet, pour continuer à satisfaire l'intention positive à l'origine du comportement. Cet outil repose sur les postulats suivants :

- ♥ Nous ne sommes pas nos comportements
- ♥ Nous faisons les meilleurs choix possibles compte tenu des informations dont nous disposons
- ♥ Tout comportement a une utilité, une intention positive, pour la personne qui le met en œuvre

Le recadrage en six étapes est utilisé pour changer un comportement, ou un processus interne, comme pour Alain, jugé inadapté. Les six étapes sont les suivantes :

1. Identifier le comportement, ou le processus interne, gênant
2. Identifier la partie en charge de ce comportement
3. Identifier l'intention positive
4. Trouver des options de remplacement
5. Choisir la meilleure option
6. Futuriser

Ici Alain pourrait remplacer les pensées incessantes et alarmantes qui le saturent par un autre processus interne que son inconscient adoptera.

Ainsi, après l'avoir accompagné sur le plan émotionnel durant les précédentes séances, cette fois-ci nous travaillerons plus sur le plan cognitif.

Alain est maintenant doué pour retrouver l'état de transe hypnotique, mon guidage se fait donc très léger.

Dès que j'observe les signes minimaux de transe je débute par une histoire inspirée d'une de ses métaphores recueillies au cours de l'anamnèse.

Je lui raconte l'histoire d'un forgeron qui voulait forger des chaussures dans un alliage particulier. Il les porterait lors de ses randonnées pour gagner en confort et en endurance.

A la fin de ce conte, je demande à la partie d'Alain qui est en charge de ses pensées incessantes et alarmantes de se manifester dans une de ses mains. Sa main gauche se lève doucement. Je m'adresse directement à cette partie de lui pour la remercier d'être là et d'avoir mis en place ces pensées incessantes, utiles et légitimes. Je suggère à Alain d'en faire de même.

Je demande ensuite à cette partie de prendre le temps de découvrir en quoi ces pensées sont utiles pour Alain. Il s'agit à cette étape que l'inconscient d'Alain soit en contact avec l'intention positive de ce comportement. Je continue de m'adresser à la partie d'Alain présente dans sa main gauche. Je lui propose de présenter à Alain son intention sous la forme qui lui convient.

Je laisse passer du temps en observant Alain. Sa main bouge tranquillement et ses respirations sont amples. Lorsque je sens que l'instant est propice, je demande à Alain de me signaler lorsqu'il aura suffisamment exploré ce que lui montre cette partie de lui. Il soulève son index.

Je remercie à nouveau la partie d'Alain pour cet éclairage et je sollicite toutes les autres parties de lui afin qu'elles prennent place dans son autre main. Les doigts tressaillent, se lèvent et emportent sa main droite dans une lévitation.

Après des remerciements je demande à toutes ces parties d'aider Alain. Elles peuvent œuvrer ensemble et présenter plusieurs choix à Alain, à cette autre partie, pour remplacer ces pensées alarmantes.

Je leur souffle de ne pas être étonnées de leur créativité, puisqu'elles connaissent déjà quelle intention se cache derrière ce comportement problématique.

A ce moment-là je laisse faire Alain et je n'interviens que pour ratifier ce que je vois. Sa main droite se lève encore plus, ce sont toutes ces parties de lui qui écrivent une nouvelle page.

Quand l'index de la main droite d'Alain me signifie que le nouveau comportement est en place, je lui demande de prendre le temps utile et nécessaire pour apprécier tout ce qui vient de se dérouler, et surtout de remercier toutes ces parties de lui.

Elles lui ont permis de reconnaître ce qu'il connaissait sans le savoir. Tout en profitant de cet instant, les mains d'Alain se reposent tranquillement sur ses jambes.

Pour terminer je conseille à Alain de laisser venir à lui un symbole de ce qu'il vient d'expérimenter, et de le placer quelque part dans son corps, à l'endroit où il saura le retrouver.

Ainsi, à chaque fois que cela sera nécessaire, ce symbole se manifestera et installera encore plus profondément le nouveau comportement. Il n'y aura qu'à laisser la magie opérer. Dès que c'est fait un doigt me le signale.

Enfin, j'induis une amnésie et je raccompagne Alain vers la douce lueur de la fin d'après-midi.

Depuis ce rendez-vous Alain se sent bien. Il peut regarder ce qu'il veut à la télévision et envisage sereinement ces futures vacances au ski.

## Ce qui a guidé mes choix...

J'ai choisi durant les trois premières séances de travailler sur le côté émotionnel du problème d'Alain. L'évocation de son premier souvenir de vertige est venue naturellement dans la conversation, et même si Alain verbalise peu ses émotions j'ai senti qu'il fallait l'accompagner dans leur découverte et leur apaisement.

Il l'a d'ailleurs souligné lors du début de notre troisième rendez-vous, ce travail l'a calmé.

Pour notre dernière rencontre j'ai opté pour un travail sur le volet cognitif, Alain étant un homme qui raisonne beaucoup. Le recadrage en six étapes a permis à Alain de découvrir que ces pensées ne sont que des pensées, et d'entrevoir, inconsciemment, ce qu'il y avait derrière. Il a pu ensuite laisser une autre partie de lui mettre en place un autre comportement que celui des pensées qui saturaient son esprit.

## *Lilian panique*

« La meilleure façon de créer l'avenir, c'est de l'inventer »

Alan KAY

### Acte un.....une histoire de voiture qui tourne mal

Lilian est amené par son père et à la demande de sa mère. J'ai eu un e-mail de la maman qui m'explique ses inquiétudes au sujet de Lilian. Depuis trois ans il a des petites attaques de panique lorsqu'il se retrouve dans un endroit clos. Elle évoque la claustrophobie. C'est elle qui emploie ce terme en premier. Lilian a 13 ans, il est en classe de quatrième.

Dès que nous nous rencontrons il est immédiatement à l'aise et refuse que son père soit présent durant notre première discussion. Lilian parle de son problème de manière évasive. Je lui demande alors en quoi ce problème le gêne dans sa vie quotidienne. Il veut devenir marin dans l'armée, et il croit que cela ne sera pas possible puisqu'il est claustrophobe. Le mot est lâché.

D'après lui, il a attrapé la claustrophobie. C'est une maladie et c'est difficile d'en guérir. Ce sont ses mots.

Il me dit tout de même que c'est sa mère qui lui a parlé de la claustrophobie, pourtant il est d'accord avec ce constat.

Lilian parle de sa claustrophobie dans les termes suivants :

« Quand je suis enfermé dans la voiture, ou dans la cabine transparente du médecin, je n'ai pas assez d'air. J'ai envie de respirer plus fort, de bouger, de marcher ».

Néanmoins, Lilian me dit que lorsqu'il est aux toilettes par exemple cela va très bien.

La première fois qu'il a vécu toutes ces sensations désagréables c'était il y a trois ans. Sa mère l'avait laissé dans la voiture pour aller faire des courses. Il a voulu sortir mais n'a pas pu ouvrir ni les vitres ni les portes de la voiture. Il s'est mis à avoir très chaud. Il fallait qu'il bouge mais il ne pouvait pas. Il a eu très peur mais il ne sait pas pourquoi.

Je ratifie tout ce qu'il me décrit. Je lui confie, comme un secret entre nous, qu'il me rappelle cette jeune fille qui ne pouvait pas se coucher sans avoir fouillé toute sa chambre à la recherche de fourmis qui auraient pu la piquer. Cela l'embêtait beaucoup et un joli soir de juillet, après avoir déposé dans son cou une goutte de son parfum préféré, elle n'a plus jamais cherché les fourmis....

Cette histoire aurait pu induire un transfert de suggestion si Lilian avait montré de l'anxiété.



Suite à cette histoire, quand je lui demande où se situe son problème dans son corps, il me dit que c'est dans sa tête, que la maladie est rentrée dans sa tête.

« Comment pourrait-elle en sortir ? ». Il me répond qu'elle pourrait sortir par la bouche comme du slime noir qu'il cracherait et qui s'étalerait par terre.

Lilian aime l'histoire, les échecs et, bien sûr, les bateaux. Il connaît le nom et les particularités de nombreux bateaux.

Il joue aux échecs dans un club depuis trois ans, et ce qu'il apprécie le plus c'est de monter des stratégies pour gagner. En fait il déteste perdre.

Puis Lilian me parle des bateaux qu'il aime. Il me montre des photos de ces beaux navires préférés, ainsi que de porte-avions.

Je profite de ce moment pour lui demander s'il connaît l'organisation prévue en cas de voie d'eau dans la cale d'un bateau. Oui il le sait. Le capitaine peut ordonner de fermer la partie de la cale dans laquelle l'eau rentre. De cette façon, l'eau reste enfermée et le bateau ne coule pas. Je souligne avec beaucoup de sérieux que ce qui est enfermé et contenu est donc une bonne chose pour les marins de ce bateau.

Pour finir cette première rencontre je le questionne sur ce qu'il souhaite par rapport à son problème. Lilian veut que la claustrophobie ne soit plus dans sa tête, qu'elle lui lâche la grappe. Je comprends bien mais du coup je lui demande ce qu'il y aura à la place dans sa tête. Il me répond qu'il y aura simplement de la tranquillité pour ses autres pensées.

## Acte deux....comme au cinéma

Lorsque Lilian revient deux semaines plus tard nous reparlons de ce qu'il veut. Il me redit qu'il veut cracher le slime noir pour qu'il s'étale par terre et qu'il puisse être à nouveau tranquille.

J'acquiesce et lui demande s'il aime le cinéma. Oui il aime bien. Je propose alors à Lilian de faire un petit exercice « comme s'il était au cinéma ». Il est partant.

Je choisis d'effectuer une multi-dissociation pour neutraliser le souvenir que Lilian a identifié comme étant à l'origine de sa claustrophobie.

La multi-dissociation s'applique aux expériences traumatiques. Elle consiste à restructurer l'expérience en l'enrichissant de nouvelles informations afin de lui donner un autre sens. Durant la séance Lilian ne sera jamais en contact direct avec ce souvenir traumatique. C'est son double qui regardera la scène. Il y a ainsi plusieurs dissociations.

La multi-dissociation entre dans le champ des outils de neutralisation en PNL. Ils permettent de transformer le regard sur le passé en utilisant les capacités du cerveau à remodeler les souvenirs. Les personnes peuvent ainsi se libérer de l'impact émotionnel des expériences qui les limitent.

J'ai beaucoup utilisé cette technique avant d'apprendre et de pratiquer l'hypnose. Je décide de ne pas en changer le déroulé, toutefois, l'hypnose y apporte une certaine magie.

Les mots me viennent naturellement, ils sont adaptés au monde de Lilian et plus fluides que dans mes souvenirs d'anciennes expériences avec la multi-dissociation.

Dans le déroulé de cette technique en PNL, nous ancrons une ressource de sécurité en posant la main sur l'épaule de notre sujet. Cet ancrage permet de garder le sujet dans une zone de confort alors qu'une partie de lui, dissociée, revisite l'expérience traumatisante.

Avec Lilian j'induis une catalepsie de son bras gauche pour installer cette sécurité. Il lui suffira de baisser le bras pour me signaler qu'il se sent mal.

Lilian, plutôt agité lorsque l'on discute, est tranquille, en dehors de ses yeux qui tressaillent beaucoup. Il s'installe tout en haut de la salle de cinéma, sur le côté. Il ne peut pas voir l'écran mais son double au premier rang voit bien le film.

Il a en plus la chance, ce double, d'avoir une télécommande qu'il utilisera pour faire des pauses, avancer, reculer, ralentir ou accélérer le film.

A la fin du film, je suggère à Lilian de se lever pour rejoindre son double. Ils discutent quelques instants, se rapprochent, jusqu'à ne faire qu'un. Ensuite je demande à Lilian de sortir du cinéma par l'allée centrale pour retrouver la lumière du soleil en ouvrant ses paupières.

### Acte trois....une croisière mouvementée

Je revois Lilian deux semaines plus tard. Il veut me montrer son nouveau jeu de bateaux sur son téléphone. Il se sent bien et il ne veut pas fermer les yeux cette fois-ci. C'est parfait je lui réponds car j'avais envie de lui raconter une histoire que j'ai lue il y a quelques années sur un bateau, et dont je me suis rappelée suite à sa dernière visite.

C'est l'histoire d'un bateau de croisière dont le capitaine est Ecossais. Stuart, le capitaine avait beaucoup navigué par tous les temps et dans tous les océans.

Cette croisière était donc la routine pour lui.

Lors du retour vers son port d'attache, une alarme de voie d'eau se déclencha. Les procédures d'urgences furent engagées, et les passagers évacués.

Seul Stuart et son équipage restèrent à bord pour vérifier le bon déroulement du confinement de l'eau dans la cale.

Et comme les minutes s'égrenaient avec la course des nuages portés par le vent, la pompe chargée d'expulser l'eau du compartiment prit le relais et l'eau jaillit en gerbes noires et visqueuses à l'extérieur. Les nuages finirent par s'immobiliser et le navire se stabilisa et put être remorqué dans le port le plus proche.

Lilian ne décrocha pas ses yeux des miens alors que je lui narrais cette histoire dans laquelle je m'amusais à détailler tous les personnages, le bateau, la mer....

J'avais posé les bases de l'histoire avant la séance, puis Lilian m'a embarquée et elle s'est développée dans son regard.

### Final.....Echec et mat

J'ai revu Lilian il y a un mois. J'avais sorti le jeu d'échecs pour que l'on fasse une partie, tout en parlant de ses parents et de son frère.

A la fin de la partie je suis échec et mat.

Lilian réunit alors toutes les pièces noires au centre de l'échiquier et, avec le fou blanc, il les envoie toutes en dehors du plateau. A cet instant là il me dit avec un grand sourire « Tu vois ça, c'est ma tête et j'ai enlevé toute la claustrophobie ».

### Ce qui a guidé mes choix...

J'ai choisi en premier lieu de travailler sur le souvenir marquant de Lilian car il semble que celui-ci soit le début de ses symptômes de claustrophobie.

D'ailleurs, suite à cette séance Lilian ne me parle plus de cette étrange maladie qu'il aurait attrapé. La multi-dissociation que j'ai utilisée lui a permis de replacer le souvenir dans un tiroir fermé de sa tête. Jusqu'alors c'était comme si le tiroir était grand ouvert.

Ainsi, cette expérience ne provoque plus de sensations désagréables et de panique dès qu'une situation lui rappelle ce moment.

J'ai souhaité ensuite installer ce nouvel état grâce à une histoire métaphorique. J'ai utilisé la métaphore du « slime noir craché par la bouche » dans l'histoire de ce capitaine de bateau. J'ai créé ainsi une métaphore imbriquée dans l'histoire.

Lilian a naturellement trouvé le moyen de se débarrasser de cette claustrophobie, et il me le dit tout aussi métaphoriquement avec les pièces d'échec.

## *Sohane tremble*

« Tu ne vois pas le monde tel qu'il est, tu le vois tel que tu es »

Emmanuel KANT

### Acte un....comme une envie de créer

Sohane souhaite devenir infirmière suite à une première vie professionnelle d'assistante maternelle. Elle est en deuxième année à l'institut de formation en soins infirmiers (IFSI). Elle a la petite quarantaine, est mariée et a deux enfants de moins de dix ans.

Sohane me confie qu'elle est très embêtée et craint de ne pas réussir ses études parce qu'elle tremble dès qu'elle fait des soins. Lors de son dernier stage, la cadre du service l'a sermonnée suite à une prise de sang pour laquelle elle a dû s'y reprendre à deux fois.

Les tremblements de Sohane se localisent au niveau de ses mains. Je les trouve magnifiques ses mains, longues avec des doigts dessinés et fins. Je le lui dis.

Au cours de notre échange j'apprends que Sohane tremble également lorsqu'elle présente un travail devant la classe. Dès qu'elle sent les regards sur elle ce problème se manifeste. Elle voit les yeux des autres, elle a l'impression que tout le monde ne regarde qu'elle, elle perd ses moyens. Elle se met alors à penser qu'elle n'arrivera pas à faire ce qu'elle a à faire, et ses mains se mettent à trembler. Elle se sent alors incapable et comme bloquée.

Je pose des questions à Sohane sur sa famille, ses enfants. Elle a un garçon et une fille. Elle aime beaucoup s'adonner aux loisirs créatifs avec eux.

J'ouvre grand cette porte qu'elle vient d'entrebâiller. Ce que Sohane préfère c'est décorer toutes sortes de petites boîtes en bois. Elle colle, elle peint, elle dessine, laissant faire son imagination pour tous ces travaux minutieux. Elle guide avec patience ses enfants. Elle ne tremble pas pendant ces instants privilégiés, jamais. Au moment où elle prononce ces mots elle sourit.

Ce que souhaite Sohane c'est devenir une infirmière qui effectue des actes techniques sans trembler. Je lui demande ce qu'elle fait si elle ne tremble pas.

Elle désire arriver devant le patient, discuter un peu avec lui, repasser dans sa tête les étapes du soin, puis le réaliser tout en ne pensant qu'à celui-ci. Sohane me dit « je veux juste être professionnelle ». Je m'enquiers de ce qui l'en empêcherait. Selon elle, si elle ne tremble plus, rien. Elle pourrait donc être, dans un an, une bonne professionnelle, posée et calme quand elle s'occupe de ses patients.

Je demande à Sohane si elle a envie de tester l'hypnose pour laquelle elle est venue me voir. Elle est partante.

Mon idée est simplement de faire constater à Sohane que ses mains peuvent être immobiles et en mouvement.

Elle ferme tout de suite les paupières, avant même que le lui ai suggéré. Je prends tout de même le temps d'une induction sensorielle.

Je suggère aux mains de Sohane de montrer aux quatre petites mains de ses enfants les gestes à effectuer pour appliquer de la colle et des paillettes sur une boîte à secrets. Elles s'exécutent, très lentement. Après quelques instants durant lesquels Sohane profite, je lui demande de ne pas être étonnée de constater que ses outils de loisirs créatifs ont fait la place aux instruments d'une bonne professionnelle.

Il se pourrait même qu'elle ressente la grande stabilité de ses mains qui continuent à bouger lentement pour faire ce qu'elles ont à faire.

Je laisse un grand silence entrecoupé de ratifications.

Une fois que les paupières de Sohane sont réouvertes elle me dit qu'elle a apprécié ce moment et qu'elle a revu sa maman. Elle souhaite revenir me voir.

## Acte deux ....un après-midi périscolaire

Le deuxième rendez-vous avec Sohane débute par un questionnement sur la manière dont elle se représente son problème de tremblements.

Elle a l'impression de rétrécir sous la pression des personnes autour d'elle. Ils lui appuient dessus avec leurs yeux. Je relève la métaphore puis je demande à Sohane de me raconter un souvenir agréable.

Elle me narre une expérience de l'année passée. Elle est intervenue avec d'autres élèves de l'IFSI dans une école primaire pour une matinée consacrée aux bénéfices de l'activité physique quotidienne. Je dois fouiller un peu pour obtenir des détails.

Je remercie Sohane pour ce joli moment partagé et je lui demande de s'installer à sa convenance pour retrouver cet état particulier et agréable qu'elle a expérimenté avec beaucoup de facilité lors de notre dernière séance.

Elle montre quelques signes minimaux de transe, sa respiration ralentit, elle déglutit plusieurs fois et ses yeux tressaillent. Je lui suggère la légèreté dans l'une ou l'autre de ses mains. C'est la main droite qui lévite vers son souvenir agréable que je lui restitue.

Une fois le décor planté, je l'emmène vers le moment qui suit la présentation aux élèves de la classe de primaire des activités physiques qui vont avoir lieu dans la cour. Je glisse alors à Sohane que tout ce qui ne rétrécit pas s'épanouit...

Le soleil, qui se lève tous les matins pour apporter de la lumière, accompagne la sortie de Sohane et des enfants dans la cour.

Les exercices physiques qu'elle montre aux élèves, puis pratique avec eux, leur permettent de se redresser et de grandir.

Puis, comme le soir le soleil se couche pour mieux réapparaître, les exercices se terminent par des questions dans la classe, ainsi que des rires et des sourires.

Pour revenir en douceur je suggère à Sohane de ne pas se rappeler d'oublier ces moments, et de laisser cela à la partie d'elle qui saura faire ce qui est utile.

### Final....un rendez-vous manqué

Suite à cette séance Sohane n'a pas repris de rendez-vous. Un mois plus tard elle m'a envoyée un message qui disait qu'elle avait réussi une prise de sang sans trembler et raté une autre. Elle sait qu'elle peut revenir si elle le souhaite.

### Ce qui a guidé mes choix...

Je pense aujourd'hui que je n'ai pas assez travaillé en profondeur sur le problème de Sohane.

J'aurais pu chercher à comprendre ce que ces tremblements représentaient pour elle, en quoi ils étaient légitimes et utiles à ce moment de sa vie. Il m'a également manqué la date d'apparition des tremblements. Enfin, j'aurais dû m'assurer que le diagnostic différentiel avait été effectué, afin d'écartier toute cause neurologique.

Cela m'aurait permis de lui proposer un travail hypnotique plus adapté et personnalisé.

J'ai également fait preuve de maladresse dans l'intégration de sa métaphore à son souvenir agréable. Cette fois-ci je n'ai pas trouvé les bons mots pour amorcer le changement de manière durable chez Sohane.

## *Lily se débat avec ses fantômes*

« L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi »

Jean-Paul SARTRE

### Acte un....un parfum de retrouvailles

Lily est une femme de trente ans que j'ai d'abord accompagnée avec les outils de la programmation neurolinguistique il y a trois ans.

Elle est séparée, n'a pas d'enfants et travaille en tant que consultante.

Lorsque j'ai rencontré Lily pour la première fois elle venait de vivre une séparation compliquée, une dépression et elle voulait remettre sa vie en ordre.

Nous avons beaucoup travaillé, notamment sur son enfance. En effet, Lily a vécu une enfance qu'elle qualifie de malheureuse, marquée par différents traumatismes, dont le premier accessible à sa mémoire fût les violences physiques et psychologiques perpétrées par un membre de sa famille, à l'âge de six ans. S'en suivirent d'autres violences, du harcèlement puis des rencontres amoureuses qu'elle qualifie de maudites.

Lors de notre dernière séance il y a trois ans j'avais pratiqué avec elle la technique de ré-empreinte pour assouplir une de ses croyances profondes qui était « Je suis vouée à la soumission et l'abandon ».

Cet outil peut être utilisé une fois qu'une vérité profonde, et limitante, a été mise à jour.

Elle consiste à remonter le passé accompagné de tous les aspects limitants de cette croyance ancrés sur une partie du corps (l'épaule le plus souvent). Durant ce voyage une ressource de sécurité est également ancrée, en tenant la main du sujet, afin de lui assurer un certain confort.

L'objectif est de remonter loin dans le passé, jusqu'à l'expérience initiale, et même un peu plus en arrière. Une fois ce point atteint, je demande au sujet d'identifier la personne clé impliquée dans cette situation, et d'explorer les croyances de celle-ci vis-à-vis du sujet enfant.

S'il n'y a pas de personne clé identifiée je propose alors de discerner ce qu'il manque au système pour que le sujet soit bien. Néanmoins, dans une grande majorité des cas, il y a bien une personne clé.

Dès lors, j'accompagne le sujet dans la découverte de la ressource dont la personne clé aurait eu besoin pour gérer la situation de manière adéquate, et apporter au sujet enfant ce qu'il lui fallait pour croire en lui-même.

Enfin, je guide le sujet pour qu'il remonte doucement vers le présent, accompagné d'abord de la personne clé qui agit et donne à l'enfant ce dont il a besoin. Puis, naturellement, le sujet se réassocie et prend le rôle de cette personne clé.

Il s'agit d'une relecture des expériences les plus marquantes associées à la croyance profonde et limitante, qui s'en trouvent transformer.

Lily a repris rendez-vous lorsqu'elle a appris que je pratiquais l'hypnose. Notre nouvelle rencontre est empreinte de tout ce qu'elle m'a déjà confiée, et c'est donc l'occasion de faire le point sur ses progrès, qui sont, je le constate assez vite, impressionnants.

Elle a changé de métier pour exercer une activité qui la passionne aujourd'hui. Elle a repris la guitare et le sport. Elle dort mieux et ne prend plus de médicaments ou d'alcool pour apaiser ses angoisses qu'elle gère désormais grâce à des exercices de respiration.

Lily vient me voir car elle a fait il y a six mois une rechute. Elle a repris certains médicaments lors d'une grande période de stress familial. Elle a désormais peur de retrouver ses vieux démons comme elle les appelle.

Elle craint de s'oublier, d'être incapable de dire non et de souffrir en silence.

Lily ajoute tout de suite que c'est comme avec ses parents et sa sœur, elle subit sans rien dire leur indifférence et ce qu'il s'est passé lorsqu'elle était enfant.

Je constate que son passé la fait encore souffrir à certains moments, comme si certaines situations la ramenaient inlassablement dans ses années difficiles.

Lily est très en colère contre sa mère en particulier, qui n'a pas su la protéger, et qui ne le sait toujours pas. Elle a beau raisonner et savoir que sa mère a fait du mieux qu'elle pouvait avec ce qu'elle savait à l'époque, elle idéalise toujours une autre relation avec sa mère. Elle souhaiterait vivre cette relation en paix et apaisée.

Lily pleure et je lui laisse le temps nécessaire, et lui offre un lieu où déposer toutes ses émotions.

Une fois apaisée nous évoquons ses dernières lectures et films visionnés. Elle adore s'évader dans des comédies romantiques. Elle a dernièrement revu le film « The Holiday » durant lequel elle a ri et pleuré.

Je demande à Lily si elle est prête à pardonner à sa mère. Je lui explique que ce que je lui propose n'est pas le pardon religieux, faisant appel à sa compassion, sa tolérance et son humilité. Il s'agit ici de pardonner pour soi et en soi, pour s'apaiser et faire la paix avec soi-même.

Lily est d'accord.

Ainsi, après une induction menée sans beaucoup de mots car Lily connaît l'état de conscience modifiée, je lui suggère de s'installer dans son canapé pour regarder le film de son choix. A moins que ce ne soit « The Holiday ».

Alors qu'elle profite de ce délicieux moment, je lui propose qu'une autre partie d'elle se remémore un instant particulier qu'elle a vécu avec sa mère. Un moment qui provoquerait de la colère.



Lorsqu'elle me signale qu'elle y est je la guide dans cette expérience, afin qu'elle puisse verbaliser à sa mère tout ce qu'elle a sur le cœur. Je lui dis qu'elle peut prendre tout le temps qui lui est nécessaire, et même un peu plus.

Quand cela est terminé, je demande à Lily d'imaginer et matérialiser le lien qui l'unit à sa mère. Puis je lui conseille de couper ce lien, avec l'outil de son choix, et pour terminer, d'en recréer un autre, à son image, qui pourrait lui apporter la paix et l'apaisement, car c'est ce qu'elle souhaite investir dans cette relation avec sa mère.

Cette séance fut longue. J'ai observé beaucoup d'émotions chez Lily, des larmes, un visage crispé, des respirations plus rapides, qui ont ensuite fait place à des traits plus reposés, des inspirations et expirations amples, et enfin, un très grand sourire.

### Acte deux et final.....dans le secret des croyances

Je revois Lily trois semaines plus tard, et je prends de ses nouvelles. Les appels téléphoniques de sa mère la remuent moins. Elle n'est plus en colère, elle s'est même surprise à l'appeler une ou deux fois et lui a parlé de son travail, ce qu'elle ne faisait pas avant.

Je la questionne sur ce qu'elle souhaite pour cette séance. Elle me demande alors si l'on peut guérir de ses traumatismes. Plutôt que de répondre je préfère découvrir la croyance qu'il y a derrière cette question.

- ♥ Que veut dire pour elle guérir ?
- ♥ Comment saura-t-elle si elle est guérie?

Dans un monde parfait Lily souhaiterait oublier tout ce qu'elle a vécu, mais elle sait bien que c'est de l'ordre de l'utopie.

Aujourd'hui elle ne ressent plus d'angoisse forte ou de terreur. Pourtant elle me dit que cela « pique » parfois. Je fouille ses représentations et je rebondis sur ces propos. Nous finissons par mettre à jour une vérité plus profonde pour elle : « Mon enfance m'interdit d'oser vivre la vie que je veux ». Elle se trouve coincée dans une position de victime.

Nous choisissons dès lors d'assouplir cette vérité qui n'est qu'une croyance. Lily en a tout à fait conscience.

Après plusieurs tentatives et propositions elle choisit de retenir « Mon enfance pourrait parfois m'empêcher d'oser vivre la vie que je veux ».

C'est suffisant pour amorcer un changement. En effet, une croyance naît très tôt, dans la toute petite enfance, à un moment où l'on a besoin de donner un sens à l'écart qui existe entre nos attentes et ce que l'on vit.

Ainsi, la croyance sert initialement à donner un sens à notre environnement à un moment durant lequel l'on ne dispose que de perceptions sensorielles.

Finalement, la croyance n'est pas quelque chose en quoi nous croyons, c'est quelque chose qui est, qui devient notre réalité. C'est un élément structurel indispensable de toute personnalité. Cela explique pourquoi une nouvelle formulation d'une croyance ne peut pas être trop différente de l'énoncé initial.

Dès que Lily est en état de transe je propose à la partie d'elle qui croit que son enfance lui interdit d'oser vivre la vie qu'elle veut de faire une petite place au doute et d'observer ce que cela provoque en elle. Afin d'accompagner ce cheminement vers le doute j'induis une lévitation du bras.

Lily explore ce doute en levant son bras gauche. Je la guide dans ses sensations, ses émotions, ses ressentis et ses pensées.

Quand elle me signale que c'est assez je lui suggère de s'ouvrir à la possibilité d'une nouvelle vérité, tout en abaissant tranquillement son bras gauche. Et également de s'accorder le temps utile et nécessaire pour en profiter, comme elle vient de le faire pour le doute.

Enfin, je guide Lily dans l'apprentissage de cette nouvelle vérité qu'elle vient de choisir, tout en laissant à nouveau son bras gauche s'envoler, loin, très loin.

Lily parcourt de nombreuses fois le chemin du doute, à la possibilité d'une nouvelle vérité jusqu'à la nouvelle croyance, afin de l'installer durablement et de se l'approprier complètement.

Ce chemin est à chaque fois accentué par son bras gauche qui se lève et se descend.

Pour terminer le voyage je propose à Lily de prendre dans ses mains son ancienne vérité « Mon enfance m'interdit d'oser vivre la vie que je veux », et de l'emmener dans un endroit où elle stocke tout ce qui lui a été utile, mais dont elle n'a plus besoin, pourquoi pas un grenier.

Les mains de Lily se placent en coupe et dépose cette croyance loin devant elle.

La suggestion du grenier vient de moi, ou plutôt du protocole de PNL d'assouplissement des croyances. Je devrais élargir cette proposition pour laisser le sujet décider de ce qu'il souhaite faire de cette ancienne croyance.

Je permets enfin à Lily de prendre le temps essentiel pour savourer ce qui vient de se dérouler, pour se voir demain, ainsi que les jours et les semaines qui suivent, pour imaginer tous les bienfaits de ce vœu qui se réalise.

J'accompagne Lily dans sa transe et j'ai envie pour la prolonger, et ancrer ce travail, de lui raconter un conte que j'ai écrit. Il me semble à cet instant que je l'ai écrit pour elle. Alors je prends un grand plaisir en lui contant l'histoire de l'Ours et de la Biche.

*Il était une fois un petit ours qui croyait que tout ce qu'il touchait disparaissait tôt ou tard. Gaspard, puisque c'est ainsi qu'il s'appelait, menait donc une vie d'ours assez solitaire. Il se promenait seul, il chassait seul, il mangeait seul, il rêvait seul et enfin, il hibernait seul.*

*Gaspard survivait ainsi depuis de nombreuses années, ne se souvenant plus s'il avait déjà partagé des moments heureux avec ses congénères.*

*Un jour, au hasard d'une de ses promenades, après une longue période d'hibernation, il rencontra une jolie biche. Elle avait de longs cils, une fourrure soyeuse et rousse, un museau fin, des pattes ciselées et de jolies petites oreilles pointues.*

*Naturellement elle s'approcha de Gaspard pour le renifler, l'observer... elle espérait lier connaissance avec cet ours au regard triste mais qui reflétait toutes les beautés du monde.*

*Gaspard recula, effrayé à l'idée de voir disparaître cette apparition si troublante. Et oui, nous devons nous rappeler que Gaspard pensait qu'au moindre contact avec un autre celui-ci disparaîtrait, comme par magie...noire !*

*Cette jeune biche ne fut pas vexée de ce recul. Elle lut au fond du cœur de Gaspard la peur, le désespoir, la culpabilité, la honte, et l'immense solitude qui y étaient cachés. Ses yeux perçants voyaient au-delà des apparences.*

*S'engagea alors un manège étrange au creux de cette forêt silencieuse. A chaque pas que faisait Gaspard pour s'éloigner, la biche en rajoutait deux pour se rapprocher. Un observateur aurait pu croire qu'ils dansaient...*

*D'abord contrarié qu'un être si frêle trouble son ordinaire quotidien, Gaspard finit par se radoucir et ne laissa plus qu'une dizaine de pattes d'ours entre eux deux. La persévérance de la biche fissurait peu à peu les barrières qui entouraient son cœur.*

*Mais Gaspard s'accrochait à ses certitudes... il s'interdisait de réduire encore la distance entre lui et la biche. De temps en temps il se retournait et grognait en arborant ses dents puissantes et impressionnantes pour tenter de provoquer la peur dans l'esprit de cette biche téméraire et inconsciente... sans succès !*

*Ce que Gaspard ignorait c'est que cette biche n'était pas irréfléchie, mais au contraire, totalement à l'écoute de sa petite voix qui lui soufflait de continuer à s'approcher de l'ours. Ainsi Gaspard grognait, soufflait, sifflait... en vain !*

*Affamé, fatigué, las, il céda et se coucha en boule.*

*Les dernières barrières érigées autour de son cœur cédèrent, et un long flot de larmes ininterrompues emportèrent les débris de ces murs brisés.*

*La biche s'approcha doucement, délicatement et s'allongea contre lui. Elle l'entoura de toute sa bienveillance et de sa tendresse. Elle accueillait avec altruisme les larmes de désespoir de Gaspard.*

*Gaspard pleura longtemps, très longtemps, puis s'endormit épuisé.*

*La biche ne bougea pas, soudée à cet ours à la fourrure rousse si douce. Un oiseau les survolant à cet instant les confondit....*

*Lorsque Gaspard s'éveilla, la nature autour de lui était différente. Le feuillage des arbres lui parut plus dense et plus rafraichissant, la mousse plus verte et plus moelleuse, les fleurs plus odorantes, le chant des oiseaux enchanteur, la cascade proche gazouillait d'un murmure apaisant... et la biche collée à lui était toujours là.*

*Si vous vous promenez en forêt, ouvrez grands vos yeux, vous croiserez peut-être un ours et une biche, promenant leurs fourrures rousses collées, à l'ombre des sous-bois, le long du ruisseau qui mène à la cascade... ne craignez pas de les déranger, ces deux-là ne se quittent pas des yeux, unis par leurs âmes !*

## Ce qui a guidé mes choix....

Avec Lily j'ai commencé par l'aider à travailler sur la colère contre sa mère en utilisant la technique du pardon. Il s'agit de couper les liens qui perduraient et qui la faisaient souffrir, pour en recréer d'autres qui lui sont plus confortables. Lily se sentait perdue dans cette relation avec sa mère. Elle se percevait encore comme l'enfant en souffrance qu'elle était, et elle souhaitait créer un autre lien.

Connaissant Lily je savais qu'elle pourrait se laisser guider dans cette expérience très symbolique, et je l'avais déjà beaucoup accompagnée pour accepter et dépasser ses souvenirs douloureux et traumatisants.

Dans un second temps je me suis laissée guider à mon tour par elle.

Lorsqu'elle m'a demandée si l'on pouvait guérir de ses traumatismes, j'ai eu l'intuition que cette question cachait la vérité de Lily sur ce sujet, et que cette croyance l'empêchait peut-être de continuer à avancer.

Et quand elle a fini par dire que son enfance l'interdisait d'oser vivre la vie qu'elle voulait, elle a compris en même temps que moi qu'elle était coincée dans cette vérité qui faisait d'elle une victime. Elle l'a énoncé, des larmes plein les yeux, en me disant qu'elle ne voulait plus être une victime.

L'assouplissement de cette croyance que nous avons amorcé ensemble est le début d'un renouveau. Je lui ai demandé de prendre le temps, de s'écouter, et de constater les changements qui vont s'opérer naturellement, imperceptibles jusqu'à ce qu'elle s'en rende compte. Elle me donnera des nouvelles et je continuerai à l'accompagner si elle en ressent le besoin.

## D. Il était un commencement.....

« Rien n'est permanent, sauf le changement »

Héraclite d'Ephèse

Cette conclusion n'est que le commencement d'un nouveau livre, qui en amènera d'autres. L'hypnose a ouvert devant moi d'immenses possibilités et j'ai envie de toutes les explorer.

Les changements dans ma façon d'accompagner les personnes qui viennent à moi sont indéniables, et discrets. Il y a deux ans, j'appliquais des protocoles de programmation neurolinguistique de façon un peu scolaire, aujourd'hui j'ai fait entrer de la magie dans la relation d'aide en découvrant l'hypnose.

Je discerne le monde de l'autre de manière plus approfondie, curieuse de ses problèmes mais aussi de ses victoires, ses ressources. La création de la relation de confiance est devenue plus naturelle.

Grâce à la programmation neurolinguistique je questionne le méta modèle et je repère les méta-programmes. J'y ajoute aujourd'hui la découverte des métaphores, emblèmes de la réalité subjective de mon sujet.

Ces métaphores sont devenues mes compagnons de route. Je les saupoudre quand mon intuition me souffle que c'est le bon moment.

Parfois le vent les emporte un peu loin, elles ratent leur cible, néanmoins, elles se posent de plus en plus fréquemment au bon endroit et accomplissent ce pour quoi elles sont faites.....aider au changement.

Les suggestions accompagnant la transe hypnotique sont encore un peu hésitantes, comme des danseuses qui montent pour la première fois sur leurs pointes toutes neuves.

Il faut les assouplir ces pointes, comme ces suggestions ; les encourager à évoluer de mécaniques pour devenir libérées et créatives.

Alors, même si je me surprends à formuler des phrases qui n'ont en apparence pas de sens, je continue à tester, expérimenter, jusqu'à ce que je tiens en équilibre sur mes pointes, élégante et fière, un jour.

Encouragée par mon envie de progresser, j'ai inséré des protocoles de programmation neurolinguistique à la transe hypnotique.

Les étapes de ces techniques, d'habitude rythmées par des ancrages physiques ou des échanges conscients, sont maintenant ponctuées par le signaling de mon sujet, la lévitation ou tout autre signe physique se manifestant en état de conscience modifiée.

Je jouais du piano en suivant scrupuleusement la partition, j'improvise maintenant, connaissant les notes et m'octroyant de jolies fantaisies mélodieuses.

Il y a deux ou trois ans, ployant sous le poids d'une décision que je ne savais pas prendre, j'ai pris mon stylo préféré, et j'ai laissé les mots se coucher sur le papier. Mon premier conte était né, « *L'histoire d'une décision* ».

D'autres sont venus, toujours dans des périodes de profonde rêverie inspirante.

Puis il y a eu l'hypnose. Comme par magie ces histoires ont fait échos aux problématiques de certains de mes sujets.

Un peu craintive la première fois, j'en ai murmuré un à cette femme venue me confier sa peine et sa solitude, « *Sofia ou l'histoire de la solitude* ». Elle m'a remerciée.

Dorénavant je ne me pose plus tant de questions, et j'offre ces contes quand je sens qu'ils peuvent remplir leur œuvre, ou bien j'en invente, inspirée par les belles métaphores confiées au détour d'une phrase.

Il était un commencement, une rencontre avec des hirondelles qui, pour migrer vers des contrées plus chaudes, suivirent la plus sage d'entre elles.

En chemin elles découvrirent des paysages magnifiques, croisèrent quelques orages, doutèrent parfois de la direction à prendre. Mais suivant toutes leur instinct, et leur sage aîné, elles finirent par se poser sauvées sur cette nouvelle terre riche et pleine de promesses !

## E. Bibliographie

<sup>1</sup> La structure de la magie I, Richard Bandler et John Grinder, préface de Grégory Le Roy, Inter-Editions 2016 : page 5

<sup>2</sup> Lecomte, D. & Lecomte, Y., 1977, 2 (1), 74–100. <https://doi.org/10.7202/030017ar> : page 6

<sup>3</sup> La structure de la magie I, Richard Bandler et John Grinder, Inter-Editions 2016 : page 6

<sup>4</sup> Monique Esser, La PNL en perspectives, Edition LABOR : page 8

