

Christophe COLLIN  
Masseur-kinésithérapeute

Année 2018/2020  
Promotion Hirondelles

# **MEMOIRE SUR L'APPORT DE L'HYPNOSE DANS MA PRATIQUE DE MASSEUR-KINESITHERAPEUTE**



Formateur : Amer Safieddine  
Centre de formation EThHYC CFHTB

## **SOMMAIRE**

**1/ Introduction**

**2/ L'inconscient**

**3/ L'imagination et la création**

**4/ La douleur**

**5/ Les différents protocoles en pratique**

**6/ L'anamnèse de la douleur**

**7/ Cas cliniques**

**8/ Conclusion**

**9/ Remerciements**

## 1/ INTRODUCTION

Est-ce ma chère petite sœur, étudiant l'hypnose, qui m'a donné l'envie de découvrir cette thérapie ?

C'est une belle fin de journée d'été, sur la terrasse de la maison de mes parents. Un léger vent caresse nos visages. La vue est dominante, et, au loin, se détache un clocher (ce sera mon point de fixation). Nous sommes en Provence, au pied du Luberon, le ciel est limpide, les feuilles de l'olivier tremblent, les rayons du soleil couchant transperce le figuier, le chant des cigales se calme, les odeurs enivrantes de thym et de romarin se répandent. Nous commençons une séance d'hypnose imprévue, surprenante (je m'imaginai autre chose) et délicieusement agréable.

Il n'y a pas eu d'anamnèse, pas d'analyse de mes ressources, pas de prise en compte du VAKOG, mais l'imagination féconde et l'élocution facile de la « thérapeute » m'ont charmé. La phrase amnésiante a dû faire merveille car je ne me souviens même plus de mon objectif ! A moins qu'il n'y ait jamais eu !

Quelques semaines s'écoulent, et un beau matin de septembre, je pense opportun de m'initier à cette thérapie. Entretemps, je pense que mon inconscient travailla ardemment...

Recherche d'une école d'hypnose sur Toulouse. Pourquoi l'ETHHYC ? La photo du visage souriant d'Amer ? Le petit nombre de participants ? Le nom de la promotion HIRONDELLE ? Impossible de répondre !

Tout ce que je sais, c'est que je veux élargir et renforcer mes compétences de masseur-kinésithérapeute. Au crépuscule de ma carrière professionnelle, ce sera ma dernière formation.

Quelques considérations sur quelques mots clés.

## 2/ L INCONSCIENT

Vaste sujet !

Définition du Petit Robert : « qui échappe totalement à la conscience même quand le sujet cherche à le percevoir ». Curieuse définition qui explique l'inconscient par le ... conscient. Car il n'existe pas de structure physiologique de l'inconscient et parler d'inconscient est juste une ... métaphore, finalement !

Cependant, les avancées des neurosciences confirment que, s'il n'existe pas à proprement parler de siège central de l'inconscient, 3 zones cérébrales peuvent être impliquées dans les processus inconscients.

- Les structures limbiques des émotions
- Les aires sensorielles
- Les zones associatives du cortex où se crée le lien entre les idées, les mots, les souvenirs.

Mais l'inconscient ne serait pas que dans la tête, ce qui complique singulièrement sa compréhension, sa représentativité.

Les neurobiologistes nous parlent de deuxième inconscient ( ?! ) : « c'est grâce à lui que nous accomplissons les gestes du quotidien : se brosser les dents, sortir de chez nous, conduire, composer le code de la porte automatiquement sans y réfléchir » nous explique Boris Cyrulnik, et il ajoute : « l'inconscient corporel explique aussi pourquoi sans le vouloir, beaucoup d'enfants maltraités deviennent des adultes maltraitants. Ils ont intégré dans leur corps les gestes de la violence. »

Impossible d'évoquer l'inconscient sans parler de Sigmund FREUD (1856-1939). Freud, qui voulait dans un premier temps guérir l'hystérie, s'était intéressé à l'hypnose avec le neurologue Joseph BREUER (1842-1925). Ce dernier avait soigné une patiente souffrant d'importants symptômes d'hystérie, en la plongeant dans un sommeil hypnotique : toute une série de symptômes disparurent.

FREUD collabora quelques années avec BREUER, puis s'éloigna de l'hypnose, pour concevoir et développer la méthode psychanalytique. Pour lui, la conscience rejette dans l'inconscient tout ce qui est inacceptable et insupportable. C'est le concept du refoulement.

La psychanalyse et l'hypnose, même si leur méthode diverge, ont donc pour postulat commun, l'inconscient. Peuvent-elles être considérées comme une science ?

Une science rigoureuse implique qu'on puisse en vérifier les résultats dans des conditions et des protocoles strictement déterminés. Car l'atténuation ou la disparition des symptômes ne permet pas d'affirmer qu'il y a une vérification scientifique au sens rigoureux du terme. Et c'est très bien ainsi, car la médecine n'est pas une science mais un art. Elle doit comporter, comme toute thérapie, une composante artistique, et notre composante artistique en hypnose est notre faculté d'imagination. Parfait ! Puisque l'inconscient est, de toute façon, inaccessible.

Dans « la magie de l'inconscient » (ARTE), on apprend que 90% de notre activité est régie par l'inconscient. Notre conscient est très vite submergé par les idées, car il demande une dépense d'énergie considérable.

« Nous sommes guidés par notre inconscient, la plupart de nos actes relèvent de lui, les décisions que nous prenons, c'est lui qui nous les dicte, j'en viens souvent à me demander quel est le maître à bord, quelle est la part de notre contrôle que nous exerçons vraiment ? » Allan SNYDER.

Ainsi le traitement de base de tout stimulus externe est analysé inconsciemment par le système nerveux, autrement dit, avant de prendre conscience de quoi que ce soit, ce quoi que ce soit commence par exister de façon inconsciente ! Par exemple l'expression orale est le fruit de processus inconscients. Nous ne prévoyons pas consciemment la structure grammaticale des phrases que nous prononçons : nous n'en avons tout simplement pas le temps.

L'inconscient restera finalement pour quelques millénaires, quelques siècles, quelques décennies ou quelques jours, un mystère. Mais cette part mystérieuse est indispensable et, tout compte fait, divine, car elle fait travailler l'imagination. Même si la science progresse dans la compréhension de certains mécanismes, l'essentiel nous échappe et reste au stade d'hypothèse. La nature a mis des milliards d'années à concevoir le cerveau humain, elle n'est pas prête de nous en dévoiler tous ses secrets.

Je reste dans la féerie de mon imaginaire, en contemplant les étoiles d'un ciel d'été, quand il fait jour longtemps dans la nuit, hypnotisé par la beauté du spectacle.

### 3/ L'IMAGINATION ET LA CREATIVITE

« L'imagination est plus importante que la connaissance » Albert EINSTEIN.

L'imagination est la faculté que possède l'esprit à se représenter des images ou d'évoquer des images d'objets déjà perçus.

Un écureuil n'a pas besoin d'apprendre comment stocker des noisettes pour l'hiver, alors qu'il est né au printemps. Un oiseau n'a pas pris de leçon pour savoir faire son nid, qui est un modèle d'architecture. Pour expliquer ces comportements, nous disons que les animaux possèdent certains instincts qui les dirigent. L'Homme aussi possède ces instincts. Il suffit d'observer un nourrisson tétant le sein maternel.

Mais, à la différence de l'animal qui ne peut choisir ses buts, l'Homme possède quelque chose éminemment supérieure : l'imagination créatrice. A. EINSTEIN aurait-il trouvé la formule de la relativité, si enfant, il ne s'était pas imaginé être un rayon de lumière voyageant dans l'espace ?

Le Professeur Lionel NACCACHE explique clairement le processus de créativité :

*1<sup>ère</sup> étape* : penser consciemment (et ardemment !!) à la nature du problème que l'on espère résoudre. Cela peut prendre des semaines, des mois, des années. Le plus souvent, l'aventure s'arrête là, nos efforts auront été vains.

*2<sup>ème</sup> étape* : le scientifique s'abandonne à toute autre préoccupation, promenades, rêveries, distractions légères et sans importance. C'est l'activité cérébrale inconsciente, sorte de période d'incubation. Et c'est précisément pendant cette période, qu'une idée inédite va être générée inconsciemment. Aussitôt créée, cette idée va accéder à la conscience pour constituer :

*3<sup>ème</sup> étape* : celle de l'illumination, très courte, éphémère même. C'est le « Euréka » d'Archimède : la prise de conscience du fruit de la période d'incubation inconsciente.

*4<sup>ème</sup> étape* : (et non des moindres) est celle de la finition et de la mise en place d'une formule mathématique qui nécessite un long et âpre travail de vérification.

Mais l'imagination créatrice n'est pas l'apanage des scientifiques, des artistes, des philosophes, des prophètes, elle peut être dans tout ce que l'on fait, et

peut être valide pour trouver des solutions à nos problèmes.(c'est ce que j'essaie de faire laborieusement en ce moment).

Emile COUE (1857-1926) célèbre pharmacien français prétendait que « lorsque la volonté et l'imagination entrent en conflit, l'imagination gagne invariablement ». C'est cette faculté d'imagination créative d'un lieu apprécié, d'un souvenir agréable, d'un apprentissage réussi, que repose une partie du travail en hypnose.

#### 4/ LA DOULEUR

« Soit sage ô ma douleur et tiens-toi plus tranquille » BAUDELAIRE

*Définition de la douleur : « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire ou potentielle ou décrite dans les termes évoquant une telle lésion ». (Définition de l'Association Internationale pour l'étude de la douleur). On peut ajouter que c'est une expérience consciente, sans conscience, pas de douleur.*

Premier motif de consultation en kinésithérapie. Il faut bien admettre que les médecins, dans l'immense majorité, sont peu à l'écoute de leur patient. Ils prescrivent leurs anti douleurs ou anti inflammatoires habituels, se basent sur des examens (radio, échographie, scanner, IRM) mais n'accordent pas l'attention nécessaire à l'individu. Ils ne s'intéressent guère à l'histoire de la douleur, au mécanisme déclenchant, à ce qui est susceptible de l'améliorer ou de l'aggraver... Le patient attend beaucoup du kiné et ce n'est pas toujours facile de répondre à cette attente. J'ai toujours privilégié le travail manuel (indispensable pour établir une relation de confiance et de qualité) après avoir fait un bilan le plus complet possible.

L'anamnèse de la douleur dans l'hypnose apporte un plus appréciable dans l'écoute du patient. Pas évident après 35 ans de pratique, car nos préjugés et nos interprétations peuvent nous parasiter. Bien cerner les attentes du patient, ne pas en faire trop, être dans la bienveillance, renforcent la confiance et l'efficacité du traitement.

Pour faire simple, il existe au sein du cortex un réseau cérébral spécifiquement impliqué dans la naissance de la douleur. Cette « matrice de la douleur » met en relation :

- L'insula qui représente la dimension sensorielle
- Le cingulum antérieur qui représente la composante émotionnelle non ressentie.

Lorsqu'on se pique un doigt, les récepteurs cutanés envoient un signal sous forme de courant électrique véhiculé par un nerf, relayé dans la moelle épinière jusqu'au cerveau. Mais ces informations nerveuses, qui sont une espèce de douleur potentielle, ne feront naître une douleur effective qu'une fois que la « matrice de la douleur » les prendra en considération. Lorsqu'on

pratiquait la cingulotomie, intervention réservée au patient souffrant de douleurs atroces et résistantes à tout traitement, on s'apercevait que le patient avait perdu l'expérience de la douleur. Il était capable de discriminer les différents stimuli douloureux mais restait impassible quand il les subissait.

Sensation et émotion sont donc indissociables : la douleur n'est pas un phénomène sensoriel isolé, et c'est bien toute la difficulté de l'appréhender. ERICKSON disait que dans toute douleur, il y avait pour un tiers la douleur actuelle, pour un tiers la douleur mémorisée, et que le dernier tiers était constitué par la peur de la douleur à venir.

Il est cependant important de distinguer la douleur aiguë de la douleur chronique.

- *Douleur aiguë* : sensation déclenchée par le système nerveux pour alerter l'ensemble de l'organisme. On considère qu'elle persiste moins de 3 mois. C'est un système d'alarme naturel et indispensable. Ex : suite à une fracture de jambe, l'appui est douloureux, ce qui permet de ne pas aggraver ou de déplacer le trait de fracture et donc de commencer le processus de guérison. Vive la douleur !
- *Douleur chronique* : elle se caractérise par une douleur persistante et parfois résistante aux différents traitements au-delà de 3 mois. Elle a perdu sa fonction de système d'alarme et devient l'essentiel de la maladie. Toutefois, elle n'est jamais permanente mais le douloureux chronique oublie très souvent les périodes de rémission.

Le patient douloureux : « J'ai tout le temps mal »

Le thérapeute : « Au moment où nous parlons, avez-vous en même temps conscience de votre douleur ? »

Le patient douloureux : « Non, mais si j'y pense ou si vous me touchez, oui ! »

Réponse tout à fait symptomatique.....

Des études ont montré que l'intensité de la douleur perçue n'est jamais corrélée au type de lésions ou à l'étendue de lésion tissulaire. Les différents examens ne mettent rien en évidence, ce qui ajoute au désarroi, et favorise l'anxiété car le symptôme ne peut pas être expliqué. C'est pourquoi, en

considérant ces différents paramètres, l'échelle de l'intensité de la douleur notifiée de 1 à 10 ne renseigne pas. Mettre le curseur sur 3, 5, 7 ou 9, ne nous apprend rien sur l'intensité, juste une sensation doublée d'une émotion à un instant T. Un douloureux chronique ne donnera pas un chiffre inférieur à 8...

Pour terminer sur quelque chose de positif, on peut considérer que la douleur fait partie des phénomènes que l'on vit de façon naturelle. Essayons de l'accueillir, de la comprendre. « Ni douleur n'est toujours à fuir, ni volupté toujours à suivre » disait le sage MONTAIGNE. Et, quid de la douleur amoureuse du poète qui le transcende, et participe à l'élévation spirituelle pour nous offrir de sublimes poèmes ?!

Je suis en train de rédiger ce mémoire dans une réelle douleur ce qui permettra d'apprécier la non-douleur, une fois terminé.

## 5/ LES DIFFERENTS PROTOCOLES EN PRATIQUE

J'ai plusieurs façons de procéder.

### 1/ **L'hypnose conversationnelle avec distraction et détente**

- *La distraction* : même si le patient n'est pas dans un ECM (état de conscience modifiée), permet d'éloigner la douleur quand une mobilisation pour gain d'amplitude, ou le massage de points réflexes risquent d'être douloureux. Plus on écoute autre chose, moins on écoute sa douleur.
- *La détente* : j'aborde souvent une séance thérapeutique avec les questions suivantes
  - « Qu'est-ce que vous me racontez de beau ? »
  - « Que vous est-il arrivé d'agréable hier ou ce matin ? »
  - « Quand vous êtes-vous senti joyeux et comment ça s'est manifesté ? »

La réponse est rarement évidente, la personne douloureuse a tendance à voir le verre à moitié vide et la conversation dévie inexorablement sur tout ce qu'il y a de ....stressant ! Recadrage permanent (et parfois fatigant).

### 2/ **L'hypnose formelle avec induction**

J'appelle la personne par son prénom tout au long de la séance. Je conserve la possibilité de toucher en prévenant le patient. Mais la plupart du temps, ce n'est que par intermittence, car il m'est difficile de me concentrer sur la gestuelle et les paroles. Les techniques restent sommaires quand il y a toucher, je me contente d'imposition, d'effleurage, de drainage, de mobilisations très douces (j'en fais mention lors de l'exposé des cas cliniques).

## 6/ ANAMNESE ORIENTEE DOULEUR

- 1- Diagnostic
- 2- Circonstance de survenue
- 3- Description
  - Type de sensation
  - Topographie, atteinte de la mobilité
  - Quelle émotion ça déclenche (tristesse, colère, peur, abattement, impatience)  
On peut selon l'émotion recadrer, légitimer, rassurer, dédramatiser, d'où l'intervention éventuelle de « l'ami John » (personnage inventé ou réel )
- 4- Traitements effectués et actuels
- 5- Facteur de soulagement – échelle de confort de 1 à 10
- 6- Réification (difficile, souvent sans réponse). Mais quand il y a réponse, cela permet de modifier la chose, l'objet ou l'animal et aussi la douleur.
- 7- Luminosité, couleur
- 8- Expériences déjà vécues ?
- 9- Impact sur la vie professionnelle, sociale, les loisirs, le sommeil
- 10- Ressources, on bascule vers le positif avec sourire et humour.
  - Qu'est-ce que vous aimez, vous savez bien faire ?
  - Qu'avez-vous réussi ? ce matin, hier, l'année dernière, il y a 10 ans
  - Racontez-moi les belles surprises qui vous sont arrivées
  - Aimez-vous la nature, les animaux ?
  - Quelle musique, quelles chansons aimez-vous ? en rapport avec une émotion agréable
- 11- Comment saurez-vous que vous allez mieux ?
- 12- VAKOG

## 7/ CAS CLINIQUES

### - *Premier cas : Fibromyalgie*

Mme Henriette R. 63 ans est retraitée, originaire du Nord de la France, elle adore sa région dont elle possède l'accent. Diagnostic : fibromyalgie.

Traitements effectués : médicaments anti-inflammatoires, et cortisone. Cure thermale tous les 2 ans. Le cou, les épaules et le poignet gauche sont les plus atteints.

Type de sensations : ça tord et ça brûle, parfois c'est fulgurant.

Réification : un cercle qui se ballade, qui tourne en rond. Ça pèse 1 tonne quand je marche.

Couleur : noir

Echelle de confort : 4

Le massage, la chaleur, la respiration la soulagent. La contrariété l'aggrave.

Impact de la douleur : « je ne peux pas tricoter plus d'une ½ heure, parfois ¼ d'heure, je ne peux pas marcher plus d'une ½ heure.

Ressource :

- sa fille avec qui elle est très fusionnelle
- marche dans la nature avec les petits oiseaux.
- tricoter « je fais une couverture pour ma fille »
- faire le ménage « je suis contente quand tout est propre »
- se plaît dans sa maison « j'aurai adoré avoir une cheminée »
- aime bien les chiens et les chats
- aime l'odeur de la terre quand elle va au jardin

## **VAKOG**

Visuel, olfactif, auditif.

### 1<sup>ère</sup> séance d'hypnose formelle

Henriette me dit qu'elle a mal au ventre depuis une semaine car elle devait aller à Arcachon chez sa fille, et ça ne s'est pas fait « embrouille familiale, ça me fait mal, ça tourne et ça tord. » Nous décidons de changer d'objectif : diminuer les douleurs du ventre.

La patiente est allongée confortablement sur le dos en position semi-assise, un coussin sous les genoux. Je lui précise que je serai amené à la masser, à la mobiliser ou à la toucher pendant la séance.

- Ancrage gestuel : j'essuie mes lunettes
- Mise en place du signaling
- Fixation du point, fermeture des paupières
- Rappel de l'objectif
- Séquence d'acceptation avec les 3 questions classiques :
  - « Etes-vous confortablement installée ? »
  - « Entendez-vous correctement le son de ma voix »
  - « Permettez-vous que je vous appelle par votre prénom ? »

Ce protocole sera le même pour chaque patient à chaque séance d'hypnose formelle. Je ne le répreciserai plus.

Après avoir évoqué les différents bruits environnants, je lui fais prendre conscience de sa respiration abdominale « et les muscles de votre thorax, les muscles de votre ventre, grâce à votre respiration, Henriette, sont en train de se relâcher profondément ». Puis, j'emmène la patiente devant sa cheminée, dont elle imagine le crépitement, les couleurs et les odeurs, ainsi que la chaleur.

« Et je voudrai que vous appréciez la chaleur qui s'en dégage, qui pénètre vos épaules et votre ventre ». J'accentue en profondeur le massage du ventre en cercle. Puis, j'évoque le chat qui vient sur ses genoux en boule, qu'elle caresse, et dont la douceur de la fourrure lui ravit les mains. « Vous pouvez percevoir ces premiers ronronnements, parce qu'il se sent bien sur vos genoux, et au fur et à mesure, ses ronronnements se répandent agréablement dans vos mains... vos bras... votre corps ».

Je stoppe le massage.

« Et je vois que vous respirez tout à fait sereinement car vous avez envie que votre ventre devienne confortable.... Et que pendant ce temps... Votre chat... se détord ... et s'étire... C'est parfait... ».

« Vous êtes maintenant tout à fait confortable, et vous pourrez à chaque fois, que votre douleur se fera sentir, caresser votre chat, Henriette ».

La patiente ne revient que très lentement (2 ou 3 minutes peut-être).

« Vous êtes venue en voiture ? » dis-je en essuyant mes lunettes.

« Non à pied, je n'habite pas loin »

Quinze jours après, Henriette me dit qu'elle n'a plus eu mal au ventre ! « J'ai eu l'impression de décoller de la table à la dernière séance ! » (Alors que je lui avais suggéré qu'elle s'enfonçait profondément ...). Elle a la main gauche qui gonfle avec sensation de fourmillement. Elle me parle de sa fille avec des lumières dans les yeux. Je décide donc d'en connaître un peu plus sur sa fille, nous sommes dans l'hypnose conversationnelle, la distraction. Je lui fais une séance de kinésithérapie classique.

Une semaine plus tard, son poignet gauche va mieux. Elle a pu tricoter une heure sans s'arrêter. « Je suis contente » dit-elle.

### 2<sup>ème</sup> Séance d'hypnose formelle

Objectif : ne plus avoir de fourmillement dans la main gauche, afin de pouvoir tricoter normalement.

Induction faite, je légitime les fourmillements : « Il est cependant tout à fait normal que certains matins, après une bonne nuit de sommeil, quelques sensations d'engourdissement apparaissent dans une main, puis disparaissent tranquillement, naturellement, sans rien faire ».

Evocation du thermostat physique qui régule la température de notre corps sans que nous intervenions.

Evocation d'un thermostat psychique pour réguler la douleur et les fourmillements. « Et à votre plus grande surprise, vous allez oublier l'inconfort de votre bras, parce que vous allez être absorbée par les choses que vous êtes en train de faire, comme cette jolie couverture que vous réalisez avec tant de plaisir pour votre fille. Imaginez le sourire de votre fille quand vous lui offrirez. C'est parfait Henriette, continuez à voir ces belles images, à vous voir tricoter avec joie sans effort ».

Retour toujours difficile et long, donc long silence.

« J'ai vu mon petit-fils devant mes yeux »

### 3<sup>ème</sup> séance conversationnelle

Nouvelle séance quinze jours plus tard, Henriette a pu tricoter un peu le matin et toute l'après-midi !

- « - Qu'est-ce qui vous gêne aujourd'hui ?
- L'épaule droite, quand je joue à la belotte avec ma tablette, la douleur se localise à l'épaule et irradie vers le bras, comme de l'électricité.
  - Et vous gagnez ?
  - Oui, mais on joue à quatre. »

Pendant que je mobilise le bras prudemment, je lui demande en guise de distraction de me raconter un souvenir agréable.

« J'ai pas beaucoup de souvenirs agréables (elle cherche ...). Je n'ai pas eu de chance dans la vie. »

« Je suis sûr que vous vous souvenez de bons moments ou d'une belle surprise qu'on vous a faite... »

Finalement, elle m'évoque un souvenir d'adolescence avec ses 2 frères et ses 2 copines qui deviendront ses belles-sœurs, (elle a les yeux dans le vague et finit par les fermer) quand ils partaient en vélo, en cachette, sur les bords du canal pour pêcher. Elle me décrit le canal et ses arbres. J'en profite pour essayer d'introduire une métaphore du changement en évoquant l'aspect du canal l'été puis l'hiver.

« - Et vous pouvez imaginer aisément le contraste de la couleur sombre du canal l'été et sa blancheur éblouissante l'hiver...quand il est gelé... Mais ça n'a pas d'importance.

- Si, parce qu'on y allait aussi l'hiver, et quand le canal était gelé, on glissait dessus. » (Je ne croyais pas si bien dire)
- Donc vous pêchiez l'été ?
- C'est surtout mon frère Patrick qui savait bien pêcher. »

Métaphore imbriquée : « c'est très bien, vous prenez plaisir à écouter le chant des oiseaux perchés sur les frênes et les aulnes qui longent le canal. »

Et j'enchaîne avec une nouvelle métaphore de changement : « alors que l'eau du canal s'écoule paisiblement... naturellement...harmonieusement... comme les mouvements de votre épaule, mais je m'égare, Henriette... n'écoutez pas ce que nous n'avez sûrement pas entendu, votre inconscient l'aura retenu. »

Henriette ouvre les yeux, sourit, et me regarde avec un air interrogatif.

Quand je revois Henriette quelques jours plus tard, ses douleurs sont plus supportables et de moins en moins fréquentes. Elle n'a pas fini de tricoter sa couverture, et m'évoque une douleur du majeur de la main droite qui est gonflé. C'est le lot de tout fibromyalgique. Les douleurs circulent... Nous n'avons pas l'ambition de les faire disparaître. D'autres crises douloureuses apparaîtront vraisemblablement. Cependant, l'apport de l'hypnose dans le cas d'Henriette est positif. Elle estime son échelle ce confort à 6 voire 7 à certains

moments et pense faire une pause car elle peut réaliser ses différentes activités journalières. Puis Henriette, les larmes aux yeux, me fait part d'une excellente nouvelle : son fils a récupéré la garde de son petit fils qui était placé dans une famille d'accueil... assurément cela va diminuer ses douleurs. Je lui prends la main et je lui propose qu'on se revoie quand elle aura terminée sans douleur la jolie couverture pour sa fille, et qu'elle sera revenue de sa cure.

- ***Deuxième cas : Hernie discale cervicale***

Mme Martine B. 69 ans, retraitée. Opérée d'une hernie discale cervicale (C4 /C5) ce qui est rare, il y a 8 ans. Une fracture de la 10<sup>ème</sup> côte il y a 2 mois. Douleur et blocage épaule droite suite à un traumatisme il y a 1 mois !... La mobilité est restreinte, elle ne peut plus mettre sa main derrière le dos. S'habiller et se déshabiller est difficile.

Les rotations cervicales sont très limitées, 10° à gauche et 15° à droite.

Sensations : douleur lancinante et fulgurante lors de certains mouvements de l'épaule. Coup d'électricité.

Echelle de confort : cervicales 5/10 « car je me suis habituée ». Epaules 2/10  
Mise en route laborieuse le matin. Sommeil perturbé. Manque de jovialité.  
Trajet en voiture éprouvant et ne peut pas trop conduire : visibilité réduite causée par la raideur cervicale. Elle ne prend plus de médicaments contre la douleur : « ras le bol des médocs »

Ressources : aime cuisiner, jardiner (possède 80 rosiers), lire des thrillers et des livres d'histoire, passionnée de l'Egypte ancienne : « mon cœur a sauté dans ma poitrine au pied de Khéops à 3 heures du matin. »

VAKOG : Kinesthésique

Nous faisons une séance formelle, en prévenant la patiente que je serai amené à la toucher.

Objectif de la séance : diminuer les douleurs et particulièrement celles de l'épaule droite.

Après l'évocation des différents bruits, la prise de conscience de la respiration, la prise de conscience du relâchement musculaire : « prenez le temps de faire apparaître cette quiétude, avec des sensations particulières que vous pouvez ressentir dans vos mains... Je ne connais pas encore la main qui ressent ces sensations... quand elles commenceront à apparaître, vous pourrez me le signaler, sensation d'apaisement... de relâchement... de légèreté »

Pas de signaling, mais la main droite commence à se soulever !

Je lui suggère que cette main devient de plus en plus légère, mais j'avoue que je suis surpris, décontenancé. Demande de catalepsie acceptée. J'en profite pour l'accompagner en Egypte devant la fameuse pyramide... Elle semble complètement en transe, je pense qu'elle est devant sa pyramide, le ciel étoilé ou ailleurs...

Je prends le risque de pratiquer la technique de dissociation : « je vais vous demander de vous concentrer, de vous concentrer parfaitement et de prendre conscience de la douleur de votre épaule jusqu'à ce que vous la ressentiez (signaling au bout de 15 secondes). Je lui suggère d'augmenter la douleur ressentie, ce qu'elle me confirme « c'est parfait, je vois que vous êtes en train d'agir sur votre douleur, à chaque respiration vous pouvez utiliser les mêmes mécanismes pour augmenter et diminuer la douleur. Etes-vous d'accord pour aller dans le sens qui convient, maintenant que vous savez faire ? (signaling oui la main droite toujours en catalepsie)... Souhaitez-vous aller dans le sens contraire de l'augmentation ? C'est parfait, vous contrôlez et vous maîtrisez formidablement votre confort Martine »

Martine reste de longues minutes le bras en lévitation. « Et maintenant que votre épaule est confortable et apaisée, votre main redescend tranquillement à votre rythme et vous allez continuer cette belle journée en famille avec des personnes que vous appréciez. » Martine revient après de longues minutes. « N'oubliez pas votre chapeau »

### 2<sup>ème</sup> séance

8 jours plus tard, Martine m'indique qu'il n'y a pas eu de changement concernant la douleur. Elle n'a pas pu faire marcher son thermostat. Elle s'est sentie très bien pendant et après la séance « Je planais sur ma pyramide ». Je décide de faire une séance de kiné classique avec distraction, en rapport avec cette Egypte ancienne, qui la fascine et qui me permet de mobiliser et de masser son épaule le plus efficacement possible

### 3<sup>ème</sup> séance

15 jours plus tard.

La douleur est toujours la même.

« A tel point que je vais finir par faire une infiltration. »

Par contre, la mobilité progresse car la patiente peut mettre sa main derrière le dos, cependant, avec encore quelques difficultés.

Je lui demande de me restituer un souvenir agréable. Le but est incorporer une métaphore de changement et une métaphore adaptée.

« Oh, j'en ai plein de souvenirs agréables, j'ai l'embarras du choix. »

Induction classique : je ne touche pas la patiente.

Je restitue le souvenir agréable tel qu'il me fut décrit mot pour mot, car je le trouve très joli :

« Je nourris les oiseaux du ciel »

Introduction d'une métaphore de changement : « Dont les nuages poussés par le vent (notion de mouvement) donnent une alternance d'ombre et de lumière sur les cèdres et les cyprès, mais ça n'a pas d'importance, je m'égare. »

« Avec des graines et des boules de graisses dans les réceptacles, même si de plus en plus d'oiseaux disparaissent, d'année en année, j'ai des mésanges bleues et charbonnières, des bergeronnettes, un merle cette année, et alors, c'est à mourir de rire car quand je sors réapprovisionner les petites maisons suspendues de toutes les couleurs, il y a un concert autour de moi qui se fait entendre d'arbre en arbre. »

Introduction de la métaphore adaptée : « Comme la légèreté et l'agilité de l'écureuil, dont la queue lui sert d'équilibrage et qui s'élanche de branche en branche. Mais ça n'a aucune importance. »

« Au fur et à mesure que j'avance et mets les graines et redistribue les boules, il y a un concert qui se met en route, c'est incroyable. »

Introduction de la 2<sup>ème</sup> métaphore de changement : « Concert dont on peut écouter le crescendo puis le décroscendo agréable. »

« Et qui dit : ça y est, voilà, à table ! C'est joli et c'est un moment très plaisant. »

Retour ici et maintenant avec un très joli sourire.

#### 4<sup>ème</sup> séance

L'épaule va mieux, surtout en mobilité. Les douleurs sont espacées. Martine ne pense plus à l'infiltration. « Je peux de nouveau dormir sur mon côté droit. » Il faut noter que la patiente a pris un médicament antalgique. Mais des douleurs cervicales sont réapparues, et Martine appréhende un voyage en voiture (1000 km aller-retour) pour la naissance d'un nouveau petit-fils. « Quand je suis soulagée d'un côté, je me dégingue de l'autre. Je suis un cas. »

Je décide de pratiquer le ballon de Rossi sans induction, la patiente est à demi assise, je lui laisse le choix de laisser ses yeux ouverts ou fermés. Je suis à sa tête pour pouvoir tracter le cou délicatement.

« On va faire un petit exercice que j'aime bien. Je ne sais pas si vous savez, mais l'énergie vitale que nous possédons, s'intensifie quand l'esprit inconscient est prêt à résoudre un problème. »

Après la mise en place des 2 mains, la patiente décide de fermer les yeux. Je tracte et mobilise à minima son rachis cervical.

« Ainsi de façon étonnante, vous pouvez sentir que vos 2 mains vont se rapprocher comme les 2 plaques d'un aimant. Je vois que vos 2 mains se rapprochent de plus en plus, ce qui signifie que votre esprit inconscient est prêt à résoudre un problème. Je ne sais pas si c'est la main droite qui va toucher la gauche en premier ou inversement. »

Les 2 mains s'accolent au niveau des doigts.

« Je suis curieux de savoir quelle main va commencer à descendre ? » puis la main droite descend. «Ce qui signifie que votre inconscient prend tous les ingrédients pour résoudre le problème. » Au bout d'un moment, la main droite tombe sur le ventre.

« Et la main gauche à son tour, quand elle le voudra, va descendre tranquillement, car vous êtes en train de mettre en place une solution pour que votre cou devienne confortable. »

La main gauche descend très lentement, puis repose sur la cuisse.

« C'est parfait ! C'est parfait, Martine, vous avez trouvé la solution pour voyager dans les jours qui viennent dans un maximum de confort possible, et apprécier cette joie d'être à nouveau grand-mère. Appréciez ce moment de bien-être, et vous serez étonnée, en admirant ce nouveau-né, d'oublier votre cou et votre épaule, car la joie va remplacer tout ce qui n'est pas utile...

Parfait... »

Martine revient avec un grand soupir.

« J'ai vu ce petit bébé dans les bras de ma belle-fille, mon fils à côté. C'était formidable ! »

Je lui demande de me tenir informé sur l'évolution.

L'aller en voiture lui a été pénible, par contre le retour s'est très bien passé.

### - **Troisième cas : Fracture du péroné**

Nadia M. est une jeune femme de 40 ans qui a eu un accident de moto : fracture du péroné au niveau de la cheville. Ostéosynthèse. Le pied est très gonflé, douleur lancinante et décharges électriques avec sensation d'élastique qui se tend. La mobilité est fortement réduite. C'est la première fracture.

La couleur évoquée est le gris.

La patiente est... impatiente, car elle ne peut pas s'arrêter de travailler (elle tient un salon de thé).

Ressources : aime cuisiner, aime regarder les étoiles sur la terrasse.

Lieu agréable : Ouidah, ville du Bénin où est né son père.

Après quelques séances classiques de kinésithérapie, la reprise de l'appui s'avère difficile car la patiente appréhende. Je décide donc de faire une séance d'hypnose formelle en l'amenant dans cette ville du Bénin.

VAKOG : kinesthésique, olfactif.

### 1<sup>ère</sup> séance

Objectif de la séance : remarquer, reprendre appui sans appréhension.

Induction classique.

« J'aimerais que vous preniez plaisir à découvrir de toutes vos articulations apaisées. »

Nous partons à Ouidah, dont j'avais repéré quelques vues sur internet. La patiente me signale qu'elle est à Ouidah (signaling de l'index droit au bout de 20 secondes)

« Vous pouvez facilement imaginer, Nadia, que vous déambulez dans cette ville, et curieusement, votre démarche est souple, presque aérienne, parce que vous vous y sentez bien... Vous appréciez, Nadia, ces visages souriants et vous pouvez être surprise de constater, que vous pouvez poser votre pied normalement, car tout ce qui n'est pas douloureux est confortable... C'est parfait... »

J'ai l'audace de la faire marcher pieds nus pour que l'énergie de la terre, les forces telluriques, se conjuguent à l'énergie du soleil, les forces cosmiques.

« Vous pouvez vous imaginer vêtue d'une djellaba, qui vous caresse la peau et qui vous donne l'impression d'être légère... Appréciez ce moment de légèreté... Profitez ces quelques instants magiques... Profitez de la terre de vos ancêtres... C'est très bien ! Et vous pouvez faire encore quelques pas dans cette ville aux couleurs gaies... On va les compter ou plutôt les décompter. Sept, six, cinq, quatre, trois, deux, un...

La patiente ne revient pas...

« Vous pouvez encore profiter de cet instant de relaxation profonde, vous êtes libre (par opposition à la cheville bloquée) de le faire.

Pendant cette séance, j'ai effectué un drainage lymphatique de la jambe.

Je revois la patiente 3 jours après : elle estime ses progrès à 30% et n'a pas d'appréhension pour commencer à appuyer. Séance de kinésithérapie classique. On convient d'une séance d'hypnose dans 10 jours.

## 2<sup>ème</sup> séance

Objectif : meilleure mobilité de la cheville en flexion. Il y a une stagnation des amplitudes depuis quelques jours, avec des sensations de lourdeur, de bloc et Nadia ne peut toujours pas descendre les escaliers normalement mais marche après marche.

Induction.

« J'aimerais que vous vous souveniez qu'il y a eu de nombreux moments, de nombreux endroits, où vous vous êtes sentie, Nadia, confortable et que rien d'autre ne comptait que ce confort. Quand dans votre esprit, Nadia, se représentera une de ces situations, vous pourrez me le signaler... »

J'évoque toutes ses articulations. « Vous savez, Nadia, que tout le monde prend plaisir à sentir ses muscles et ses articulations se relâcher, délicieusement, normalement. Des sensations particulière de légèreté peuvent apparaître dans votre main gauche ou droite... remonter jusqu'à vos épaules, votre colonne vertébrale et vous pouvez vous demander dans quelle direction, cette relaxation va se déplacer dans votre corps... avec la délicieuse sensation que chaque muscle se détend ... que chaque muscle se ramollit comme quand enfant, les bonbons à la guimauve fondaient spontanément dans la bouche ... parfait, Nadia, je suis étonné de la façon dont votre esprit inconscient fonctionne... »

Je me mets alors au niveau de la cheville de Nadia, je mobilise en flexion très prudemment, avec un léger massage de la voûte plantaire.

Retour ici et maintenant.

« Vous êtes allée chez le coiffeur ? Ça vous va très bien ... »

« Je suis partie sur une plage de Guadeloupe... »

Quand je revis Nadia quelques jours après, les progrès ont été réels mais pas aussi importants que lors de la première séance.

Nous faisons une séance de kinésithérapie classique mais j'estime qu'il faut persévérer dans une nouvelle séance d'hypnose formelle.

### 3<sup>ème</sup> séance

Objectif : lâcher la canne qu'il lui reste, car il persiste une peur et un inconfort à appuyer complètement.

En même temps, c'est un objectif primordial car ça permettrait à Nadia de retrouver une certaine « autonomie » au travail. (N'oublions pas que la patiente ne s'est pas arrêtée de travailler, qu'elle passe de nombreuses heures à piétiner et qu'elle a besoin de ses 2 mains).

J'invite Nadia à « revivre » l'apprentissage de la marche, qui lui a permis de passer un cap et de se sentir libre.

« Quelle merveilleuse sensation de liberté quand on peut se déplacer seule... explorer les coins et les recoins d'une pièce... quand une main bienveillante vous a lâchée...comme vous allez lâcher votre canne, et votre esprit inconscient sait tout cela et continue à faire ce qui est utile pour vous, Nadia, comme il l'a fait lorsque vous avez appris à marcher, ainsi lors de nombreux apprentissages... profitez de ce moment magique... de toutes ces capacités que vous avez et que vous vivez, que vous explorez... C'est parfait Nadia... »

J'insiste sur les capacités d'apprentissage que son inconscient a en réserve, et fais le parallèle avec le cap de l'apprentissage de la marche...

« Vous allez passer un nouveau cap, prendre un nouveau départ, et cet accident de parcours, que vous allez oublier, dans quelques mois, dans quelques semaines, dans quelques jours, vous permettra d'apprécier une renaissance... »

Nadia s'est endormie. Elle ronfle légèrement, par moment !!

Retour ici et maintenant après de longues minutes.

« A votre rythme, j'aimerais que vous reveniez ici et maintenant, apaisée et relaxée, pour reprendre le cours de la vie trépidante et sautillante... »

« A l'aise dans vos baskets ! »

Sourires.

### 4<sup>ème</sup> séance

La boiterie à la marche s'est bien améliorée, son pied est pratiquement dégonflé. La marche sur terrain plat est presque normale pendant la matinée et Nadia est ravie !

« Hier j'ai oublié ma cheville en allant de la voiture au salon, et je peux conduire quasiment normalement. »

Mais sa cheville reste raide et elle ne peut pas monter et surtout descendre les escaliers normalement. Elle me décrit « Deux morceaux qui prennent ma cheville de chaque côté. »

Après un moment de réflexion, je lui demande si elle a déjà skié : « Pas du tout, je n'ai jamais été attirée par le ski, mais j'aime randonner en montagne l'été. » Je pensais comparer ces 2 morceaux à la chaussure de ski, mais finalement nous partons en randonnée en hypnose formelle.

J'évoque la chaussure de randonnée qui maintient parfaitement la cheville, et qui est indispensable pour pouvoir progresser, en toute sécurité sur les chemins pierreux de montagne. « Car vous le savez, Nadia, tout ce qui est maintenu est solide. »

Je plante le décor de la randonnée : Torrent, cimes qu'on découvre à chaque détour, la course du soleil.

« Vous pouvez tout à fait oublier, Nadia, que vous portez des chaussures, que vous portez un sac à dos, car la beauté du paysage vous fait oublier ces contraintes. »

La randonnée terminée, j'évoque le plaisir d'enlever les chaussures pour découvrir que le pied et la cheville sont légers, libérés et débloqués « Et vous pouvez apprécier la douce fatigue, après avoir accompli une belle promenade et la satisfaction d'avoir passé une belle journée. »

Une semaine après, je reçois Nadia qui m'informe qu'elle monte et descend les escaliers pratiquement normalement. La boiterie n'apparaît que le soir et quand la cheville gonfle !

Quatre séances très positives : sans hypnose, nous aurions obtenu le même résultat, mais ça aurait demandé beaucoup plus de temps, ce qui est très intéressant, puisque la patiente ne pouvait pas se permettre d'arrêter de travailler.

Il reste encore beaucoup de travail à faire (récupération des amplitudes, renforcement musculaire et ligamentaire en proprioception, drainage) mais Nadia a retrouvé le sourire et nous repartirons le moment opportun en Afrique, en montagne, ou dans les constellations d'un ciel pur d'hivers...

#### - ***Quatrième cas : Crise inflammatoire aigüe genou droit***

Patiente de 51 ans, Nadine D., boulangère, se plaint du genou droit bloqué et douloureux. Il n'y a pas de cause apparente, et le diagnostic est difficile à faire.

Est-ce la chondrocalcinose (cristaux de calcium dans les articulations) mise en évidence à la radio, ou un psoriasis articulaire ? (la patiente souffrant déjà d'un psoriasis cutané).

Le côté émotionnel semble important, la patiente se dit « abattue ». La mobilité est très réduite : flexion 75° et extension -10°. Le genou est chaud, gonflé, la douleur est lancinante.

Echelle de confort : 3

Réification : « c'est un ballon dur, un bloc gonflé »

Amélioration par le repos, le froid et les massages.

La patiente met une couleur : jaune (couleur du liquide synovial ?)

Son genou a déjà été ponctionné une première fois avec infiltration d'acide hyaluronique, elle a réalisé 3 séances d'ostéopathie, et quelques séances de kinésithérapie sans grande amélioration.

En 2018, elle a souffert d'un épisode inflammatoire similaire, au même genou mais de façon beaucoup moins intense.

C'est une personne active, pleine de ressources, qui aime randonner avec son chien (marche nordique), se promener à cheval, pratique le Qi gong, 3 activités qu'elle ne peut plus évidemment pratiquer.

Aime Jean Ferrat particulièrement quand il chante Aragon.

VAKOG : kinesthésique, auditif.

### 1<sup>ère</sup> séance

Nous décidons d'une séance d'hypnose à partir d'un souvenir agréable.

Objectif de la séance : pouvoir plier et déplier son genou complètement.

Elle m'évoque une ballade en raquettes avec son mari dans le Jura.

Induction classique où j'évoque le relâchement de tous les muscles et toutes les articulations, sans mentionner le genou (suggestion par omission).

« Le soleil filtrait à travers les arbres ».

J'introduis 2 métaphores du changement et une métaphore adaptée.

- Métaphore de changement :

« Il s'asseyait d'arbre en arbre comme s'il nous suivait » (notion de mouvement).

« La neige était immaculée »

- Métaphore imbriquée :

« Elle commençait par endroit à fondre » (comme pourrait le faire le genou).

« Des traces d'animaux étaient visible dans la neige ».

- Métaphore de changement :

« Ces animaux qu'on imagine voir bondir avec légèreté » (notion de mouvement).

Je suis en train de faire des manœuvres de pompage sur l'articulation du genou, avec beaucoup de douceur. Nadine a les paupières qui clignent intensément et souvent.

« A chaque fois que votre genou vous apparaît lourd et bloqué, remémorez-vous cette jolie ballade en raquettes sur cette neige froide, qui fond au soleil de printemps ».

La patiente a du mal à revenir et j'imagine qu'elle marche toujours dans le Jura, raquettes aux pieds...

De longues minutes s'écoulent, je draine le genou, la patiente a des larmes qui coulent.

« Continuez à ressentir cette émotion, Nadine, votre esprit inconscient peut tout à fait comprendre ces sensations douloureuses... Laissez couler cette émotion... »

La patiente revient ici et maintenant, le temps m'a paru très long.

« Vous repartez en raquettes ? »

Nadine passe des larmes au rire, c'est émouvant.

« Il n'y a pas de neige ici ! »

Il me semble qu'il existe une grosse part émotionnelle dans la survenue du blocage de son genou.

## 2<sup>ème</sup> séance

Nadine m'indique que sa marche s'est améliorée après la séance !

2 jours après, une nouvelle infiltration d'acide hyaluronique semble avoir annihilé les bénéfices de la première séance d'hypnose.

« Je ne ferai pas faire la 3<sup>ème</sup> infiltration ! »

Je décide de pratiquer le ballon de Rossi.

### - 1<sup>ère</sup> phase

Après induction, je lui fais mettre les 2 mains au niveau du visage, paumes face à face comme si elle tenait un ballon.

« L'énergie vitale qui parcourt votre corps, peut avoir un effet curieux de rapprocher vos mains, quand votre esprit le permettra ... C'est un peu comme si la main droite et la main gauche étaient comme 2 facettes d'un aimant... Et vous allez les sentir se rapprocher lentement... »

Au bout de quelques instants, les 2 mains commencent à bouger et à se rapprocher.

« C'est le signe que votre esprit inconscient travaille, et qu'il est prêt à résoudre le problème. »

Au bout de quelques minutes, les 2 mains sont en contact par les doigts, pas les paumes. J'insiste sur la sensation étrange de bien-être qui peut parcourir les autres parties du corps.

- 2<sup>ème</sup> phase

« Une main va descendre au fur et à mesure que votre inconscient va trouver tous les outils nécessaires concernant ce comportement inadapté. »  
La main droite commence à descendre.

« Car votre inconscient trouve tout ce qui lui est nécessaire ». La main droite est descendue et se pose sur le ventre.

« Maintenant que votre esprit inconscient a tout ce qu'il faut pour construire un genou plus confortable, dégonflé, fonctionnel, pour pouvoir effectuer votre métier de boulangère, l'autre main va descendre tranquillement, car la partie la plus profonde met en place la solution... »  
Soudainement, la main gauche s'effondre sur l'autre ! Je suis déstabilisé ...  
Que faire ?

« C'est très bien Nadine ! Je suis étonnée de la façon dont vous travaillez ... Excellent ! Et vous avez cette sensation du travail bien fait, de la fatigue agréable qui apparaît quand on a fait ce qu'on avait à faire... Appréciez Nadine cet état de bien-être. »

Retour ici et maintenant classique. « Vous regardez le match de rugby ce week-end ? »

3<sup>ème</sup> séance

Je revois Nadine la semaine suivante, qui m'indique qu'elle a pu plier son genou pour enfiler son pantalon plus aisément ce qui lui était impossible depuis 2 mois. Entre temps, elle a consulté une rhumatologue qui lui a fait une nouvelle ponction avec injection de corticoïdes, mais surtout qui a posé le diagnostic : c'est bien la chondrocalcinose qui est à l'origine de cette importante inflammation handicapante. Selon la rhumatologue l'injection d'acide hyaluronique était une...ineptie !

Son état s'est encore amélioré, son genou est bien dégonflé, et la marche sur terrain plat est quasiment normale ainsi que la conduite en voiture, suite à la

consultation rhumatologique. La flexion est de 90° et l'extension est de -3°. La descente et la montée des escaliers est encore laborieuse.

Mais il y a un point fondamental qui est apparu : le symptôme est expliqué, il n'y a rien de grave, et la patiente délestée de son anxiété, peut positivement aller de l'avant.

Nous réalisons une séance de kinésithérapie classique avec laser et drainage. Une des ressources de Nadine est la pratique du Qi Gong. Je lui propose de visualiser l'exercice qui correspond au méridien du foie pour la prochaine séance (je ferai de même puisque je pratique le Qi Gong). Il fait particulièrement travailler les genoux. De plus, le foie gère les muscles et les ligaments, et nous sommes depuis le 15 février dans la saison du foie en médecine chinoise.

#### 4<sup>ème</sup> séance

L'objectif pour Nadine est de reprendre confiance dans la descente des escaliers.

Nadine a visualisé son exercice, et de mon côté, j'ai préparé quelques notes et nous sommes prêts à commencer la séance en hypnose formelle.

Mise en place du signaling qui permettra la communication lors de la visualisation de l'exercice de Qi Gong.

Après avoir évoqué les habits légers, confortables, flottants, les pieds nus bien ancrés sur le sol, je l'accompagne dans les différents mouvements des bras, du corps et des jambes en harmonie avec l'inspiration et l'expiration. Nadine est détendue et à l'écoute, confirmée par son signaling. Elle semble dans sa dynamique de mouvement.

« Et même si votre esprit s'est échappé Nadine, comme quand vous étiez en classe, et que vous vous regardiez par la fenêtre en train de courir dans la cour, ce n'est pas important. L'important c'est le mouvement. »

Au rendez-vous suivant, 3 jours après, Nadine m'indique que l'état de son genou évolue favorablement.

## 8/ CONCLUSION

Sur les quatre cas cliniques, le bilan est mitigé.

Pour 2 cas, les résultats sont satisfaisants :

Henriette et sa fibromyalgie. Jusqu'à quand cela va-t-il tenir ?

Nadia et sa fracture du péroné, pour qui nous avons pu raccourcir véritablement le temps de la convalescence.

Pour Nadine et son genou récalcitrant, l'hypnose a apporté une complémentarité avec le traitement rhumatologique et kinésithérapique. Les effets positifs sont moins flagrants que pour les 2 cas précédents.

Le cas de Martine et ses douleurs rhumatologiques reste un échec ... pour l'instant ! Est-ce une mauvaise utilisation des techniques ?

Dans tous les cas, les patientes ont apprécié cet état de conscience modifiée, et ont gardé en mémoire une agréable sensation de bien-être après chaque séance.

Concernant cette expérience personnelle, ce n'est que du positif. Bien sûr, j'ai conscience qu'il est nécessaire de pratiquer plus régulièrement, mais je demeure relativement satisfait du chemin parcouru depuis le 19 octobre 2018. La rédaction de ce mémoire demeure une belle satisfaction malgré les doutes, les interrogations, les hésitations qu'elle a engendrés.

BERGSON faisait remarquer, que les grandes joies créatives sont toujours le fruit d'un effort. C'est ce que j'éprouve en achevant ce modeste travail, que dis-je, ce modeste témoignage sur l'hypnose ! Car au-delà de la joie qu'elle procure, l'hypnose vous invite à découvrir une toute petite part du grand mystère du cerveau à travers ses émotions. Elle nous donne envie de s'intéresser à la méditation, à la poésie, à la philosophie et finalement, à la beauté. Car je trouve cette thérapie d'une sagesse singulière. Il peut s'opérer un changement intérieur surprenant... Difficilement explicable... Les prémices d'une vie tournée vers la spiritualité ?

## 9/ Biobibliographie

- Cours EThHYC par Amer SAFIEDDINE  
Année 2018/2020 Promotion Hirondelles
  
- Parlez-vous cerveau ?  
Lionel NACCACHE            Ed. Odile JACOB
  
- Hypnose en 50 notions  
Antoine BIOY, Isabelle CELESTIN-LHOPITEAU, Chantal WOOD  
Ed. DUNOD
  
- Psychocybernétique  
Dr Maxwell MALTZ            Ed. DANGLES
  
- L'étonnement philosophique  
Jeanne HERSCH            Ed. FOLIO
  
- Les âmes blessées  
Boris CYRULNIK            Ed. Odile JACOB

\*\*\*\*\*

### Remerciements

*Je tiens à remercier tout particulièrement Amer pour sa bienveillance, ses compétences, sa simplicité.*

*Je remercie ma sœur petite, Odile, qui m'a donné l'envie de me lancer dans cette aventure.*

*Un grand merci aux sympathiques participantes de la promotion Hirondelles.*

*Je remercie également les patientes qui ont bien voulu participer, et qui m'ont fait confiance, malgré mon inexpérience.*

*Je remercie aussi mon chien, Gribouille, qui a été privé de quelques belles promenades tout le temps de la rédaction de ce mémoire, sans broncher.*

*Et, je remercie enfin et surtout mon épouse, Catherine, pour son aide précieuse et sa patience !*



