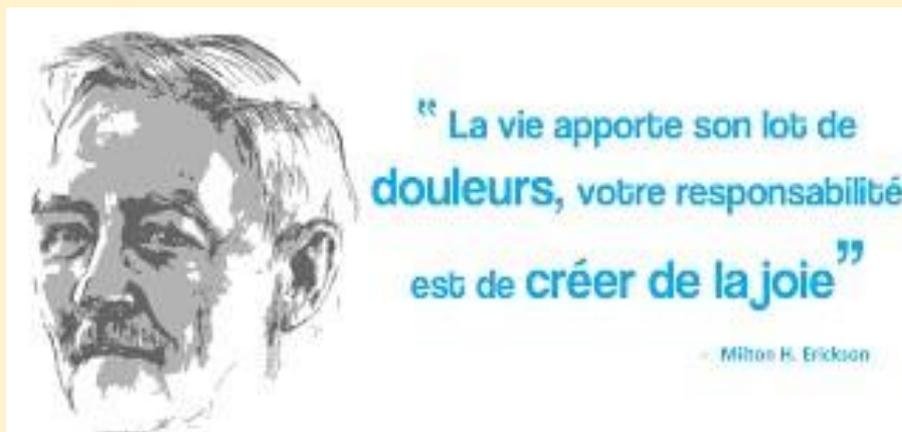


DANS MA PRATIQUE D'INFIRMIERE LIBERALE : L'HYPNOSE, QUAND, COMMENT, LAQUELLE ?



Mme DEDIEU Dominique

Infirmière Libérale

ETHYC : Ecole de Thérapies Brèves et d'Hypnose Clinique

Membre de la CFHTB

Formateur Amer Safieddine

Promotion Les Hirondelles

Avril 2020

REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier Amer Safieddine qui a mis tout son cœur pour nous transmettre son savoir, sa passion. Merci de m'avoir fait confiance, de m'avoir montré qui j'étais, de m'avoir aidé à surmonter mes résistances, d'avoir été là.

Je n'oublierai pas les Hirondelles qui m'ont accompagné durant ces deux années de vol, *Christelle, Delphine, Tatiana, Laeticia, Rafaella, Ghislaine, Caroline* et n'oublions pas *Christophe*. Merci pour votre bonne humeur, pour votre bienveillance, pour votre écoute, pour votre dynamisme et votre amitié. Nous avons cheminé, souffert et mûri ensemble. Les Hirondelles sont de belles rencontres...

Merci à mes enfants, Agathe et Aurélien, à ma famille, à mes amis, pour leur soutien et leur amour.

SOMMAIRE

INTRODUCTION page 1 et 2

HYPNOSE ERICKSONIENNE page 3 et 4

DOULEUR page 5 et 6

TÉMOIGNAGE DE L ' HYPNOSE AU COEUR DE MES JOURNÉES:

- Julie
quadriplégique qui veut vivre sereinement son future page 7 et 8

- Adèle
vivant ses derniers instants de vie, qui veut encore voyager dans ses montagnes page 9 et 10

- Léon
veut pouvoir dire Aurevoir avant de faire sa dernière plongée page 11 et 12

- Anaïs
une petite princesse qui a peur des bobos page 13

- Arthur
jardinier, peur des aiguilles qui veut être serein lors de nos rencontres page 14

- Elise
pansement très douloureux souhaite appréhender les soins avec sérénité page 15 et 16

CONCLUSION page 17

BIBLIOGRAPHIE page 18

INTRODUCTION

Mon intérêt pour l'hypnose remonte à quelques années, mes différents contacts auprès d'organismes spécialisés se sont révélés infructueux, et ne m'ont pas incitée à m'inscrire. Si je suis ici, en ce moment, c'est grâce à Amer. Notre première discussion a été décisive, j'ai senti sa passion pour l'hypnose, et avec beaucoup de patience il a répondu à mes résistances. Honnêtement sans cette rencontre, je ne serai pas parmi vous, les Hironnelles. Tout au long de ces deux merveilleuses années remplies de magie, de contes, j'ai appris beaucoup de choses sur moi, sur la relation à l'autre.

Mon métier, aussi loin que mes souvenirs remontent, était une évidence pour moi, il fait partie de mes rêves d'enfant. J'ai eu la chance de pouvoir l'exercer, d'en apprécier les joies, les satisfactions personnelles...et bien d'autres choses.

Depuis le début de ma pratique d'infirmière, 40 ans déjà, je me retrouve régulièrement face à des situations complexes où la douleur est problématique. Les moyens médicamenteux sont là, mais parfois insuffisants.

De plus, depuis ma formation en Soins Palliatifs, le confort du patient, son bien-être, sans gestes agressifs, sont au cœur de mes préoccupations. Parler de la prise en charge de la douleur physique, la douleur morale, la douleur induite par les soins, m'a paru évidente.

Voilà pourquoi, il m'a semblé nécessaire de relier ***hypnose et douleur***.

Plus personnellement, j'ai toujours été intéressée par les méthodes dites « naturelles » utilisées dans les soins. C'est pourquoi j'ai voulu me former à l'hypnose, qui connaît depuis quelques années un regain d'intérêt dans le domaine de la santé. Etant intimement persuadée de son efficacité dans mon rôle propre auprès de mes patients, **prendre soin, être bienveillante**.

C'est ainsi, après de grands moments de solitude, concernant ce mémoire, et je vous jure, il y en a eu... Inspirée par les paroles d'Amer, j'ai trouvé le sujet « L'hypnose Ericksonienne au cours de mon activité journalière ».

J'ai pris conscience de mon incapacité à pratiquer l'hypnose formelle auprès de mes patients. Pas par manque de compétence, ou de confiance, enfin si un peu, je dois le reconnaître mais par manque de temps.

Je ressentais une certaine frustration, un mécontentement personnel, un mélange de sentiments négatifs, à ne pas pouvoir utiliser cette thérapie, si magique à mes yeux, aussi souvent que je le désirais.

Au cours de ma seconde année, grâce aux encouragements d'Amer, j'ai décidé de me lancer un défi. Essayer à tout prix, lors de soin douloureux l'hypnose conversationnelle, pour personnaliser ce soin et favoriser le geste technique.

Je n'ai pas abandonné l'hypnose formelle, un grand réconfort pour mes patients en fin de vie. Le bonheur, l'apaisement, les yeux pleins de magie, le reflet de belles émotions, la possibilité un court instant d'oublier, tout cela est si merveilleux, que l'on ne peut décemment s'en éloigner. Je reconnais que je suis très à l'aise dans la restitution du souvenir agréable, mon côté petite fille m'aide à faire vivre cette magie, je suis comme mon patient, en transe, dans ce monde irréel.

Tout au long de mon mémoire, je vais mélanger les expériences d'hypnose formelle, et d'hypnose conversationnelle.



HYPNOSE ERICKSONIENNE

Lorsque nous parlons d'hypnose, il est question d'hypnose thérapeutique, utilisée dans le domaine médical. A ne pas confondre avec l'hypnose de « spectacle », où l'on rencontre les mêmes mécanismes, mais en aucun cas les mêmes finalités. Longtemps perçue comme un procédé mystérieux, peu rassurant, voire inquiétant, Milton H. Erickson en 1950 va faire évoluer la conception de l'hypnose, pour qu'elle devienne alors une technique de communication, susceptible d'aider le patient.

L'hypnose Ericksonienne est une thérapie brève, où le travail se fait à partir des ressources du patient, en acceptant l'individu, sans jugement. Elle repose sur le fait que chaque individu détient en lui toutes les capacités nécessaires pour pouvoir répondre de manière adaptée aux situations qu'il rencontre. Chaque patient est différent, a ses propres attentes, sa propre personnalité, c'est pourquoi chaque séance d'hypnose doit être unique, adaptée au patient.

Le patient est guidé par le thérapeute vers ses propres ressources intérieures, avec un soupçon de magie. J'ai choisi l'approche de l'Hypnose Ericksonienne, qui me semble la plus adaptée, afin de prévenir et soulager tout type de douleur.

Tout individu est hypnotisable à sa manière, même les résistants, merci Amer de m'avoir appris cela.

Pour le patient vivant sa première expérience hypnotique, l'explication du déroulé de séance amène un sentiment de confiance, ce qui lui permet d'être plus réceptif, volontaire, motivé et coopératif.

Au préalable, dans les deux situations, il est nécessaire, qu'il y ait une écoute, des échanges, entre le soignant et le patient. J'appelle cela « la rencontre ». Dans mon activité professionnelle, cette « rencontre » a déjà été faite lors de soins plus anciens, et s'est affiné au fil du temps.

Pour l'hypnose conversationnelle, on informe le patient de l'utilisation de la technique hypnotique durant le soin. Elle s'utilise sans qu'il ait eu au préalable de phase d'induction, plus simplement on va se servir des principes de communication comme les suggestions indirectes, tout en maintenant la conversation avec le patient lors du soin douloureux. Cette transe légère chez l'individu, va l'amener à percevoir ses sensations et émotions autrement, grâce au langage spécifique utilisé par le soignant.

L'hypnose formelle, je n'ai rien à ajouter sur ce que vous savez déjà. Un bel outil pour une thérapie brève, où l'on amène le patient dans l'univers de l'inconscient, pour l'aider grâce à ses ressources, à trouver une solution.



LA DOULEUR

En premier lieu, il semble important de définir ce qu'est la douleur, quels sont ses mécanismes, afin de pouvoir la comprendre, et ainsi la soulager au mieux.

Le mot **douleur** vient du latin « **dolor** » qui signifie « **la souffrance du corps ou de l'esprit** ». Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la douleur est « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel, ou décrite en termes d'un tel dommage ». La douleur est donc une sensation subjective, qui repose sur le ressenti du patient.

De plus, la douleur n'est pas tout le temps liée à un traumatisme physique, elle peut être aussi psychique, visible ou invisible. C'est pourquoi elle est difficile à évaluer.

La douleur est complexe, elle naît à partir d'un trouble, visible ou pas, qui va créer un message nerveux transmis via les nerfs périphériques jusqu'au cerveau. C'est à partir de cela que la douleur apparaît réellement et sera ressentie par le patient. Tout en sachant que l'expérience douloureuse est différente d'un individu à l'autre.

Il existe plusieurs types de douleurs, douleurs aiguës, douleurs chroniques, douleurs psychiques, douleurs induites par les soins.

Douleur aiguë : sensation déclenchée par le système nerveux, elle indique que le corps est attaqué

Douleur chronique : présente depuis plus de trois mois, permanente, récurrente, parfois résistante aux traitements usuels

Douleur psychique : souffrance psychologique, émotionnelle, différente d'une douleur physique

Douleur induite par les soins : douleur de courte durée, causée par les soignants lors d'un geste thérapeutique

Suivant la douleur, la thérapeutique et l'attitude du soignant seront différentes.

On distingue dans la douleur 4 composantes :

Composante sensori-discriminative, « ce que sent le patient » la qualité, le rythme, la durée, l'intensité, la localisation, l'aggravation

Composante affectivo-émotionnelle, « façon dont le patient la ressent »

Composante cognitive, « signification consciente ou pas, qu'accorde le patient à sa douleur »

Composante comportementale, manifestations verbales ou non verbales que l'on peut observer chez le patient douloureux.

Au cours de mon activité professionnelle, la douleur induite par les soins a prévalence, son seuil peut être très élevé, difficile à gérer. La douleur est souvent accompagnée de sa meilleure amie « l'anxiété », qui augmente l'intensité du sentiment douloureux du patient.

« La douleur peut être atténuée par une relation d'attention et d'humanité, qui complète la dimension technique des soins et contribue à les rendre acceptables et utiles »

David le Breton

TÉMOIGNAGE DE L'HYPNOSE AU **COEUR DE MES JOURNÉES**

j'

l'hypnose

➤ **JULIE,**

quadriplégique qui veut vivre sereinement son futur

20 ans, quadriplégique à la naissance, maladie neuro dégénérative, me demande de lui faire une séance d'hypnose car n'arrive pas à dormir la nuit et ressent des bouffées d'angoisse dès la tombée du jour. Pense à son futur, fait remonter le fait qu'elle doute d'elle. Est triste, pleure souvent.

A chuté de son fauteuil électrique il y a 3 mois, fracture du bassin, des deux membres inférieurs, alitée depuis.

Me parle de son anxiété, de sa peur, de son angoisse, pour tout ce qui va arriver (consultation orthopédie, s'asseoir sur son fauteuil électrique, finir ses études à Zurich). Cette angoisse qu'elle ne sent pas venir, remonte loin, à son enfance.

Décrit cette sensation comme un voile gris de pollution, une brume épaisse. Me parle de sa phobie des oiseaux, surtout des pigeons, qui sont reliés à son angoisse.

La personne ressource est sa mère, parle beaucoup avec elle, c'est elle qui gère tout l'administratif. Sa famille est importante pour elle, surtout sa sœur cadette, qui la soutient énormément. N'a pas beaucoup d'amis, les gens ne se rendent pas compte de ses problèmes, déçue par les élèves de son école à Zurich qui ne prennent pas de ses nouvelles.

Ce qu'elle aime : être stimulée intellectuellement sinon s'ennuie, parler de voyages, écouter de la musique, partager un verre et discuter avec ses amis, parler à des gens de culture différente, lire, voir des films, participer aux fêtes de village.

Pense être ouverte d'esprit, décrit ses qualités (loyale, fidèle, souriante, gentille, battante, persévérante).

Son objectif : se débarrasser de son anxiété, de cette sensation de mal être. Je lui ai fait reformuler son objectif « **Vivre sereinement mon futur** ».

Souvenir agréable : une fête chez ses grands-parents au bord de la piscine, son plaisir de flotter dans l'eau soutenue par sa sœur, chaleur du soleil sur sa peau.

Utilisation du visuel, de l'auditif, du sensitif dans la restitution du souvenir agréable, insistance sur le descriptif des lieux, sur le côté rassurant de la fête, des gens présents, sur les couleurs vives. Quand Julie est dans la piscine, elle flotte sereinement, utilisation de cette situation comme métaphore de changement (piscine rassurante, futur peut être rassurant).

J'ai introduit une suggestion directe camouflée, donné par Amer « Ces sensations agréables dont tu te souviens vont remplacer les sensations désagréables car on ne peut reconnaître que ce qu'on connaît déjà.. » Tout au long de la séance, Julie a souri, a eu des mouvements oculaires saccadés, une déglutition répétée.

Plusieurs jours plus tard, Julie m'a fait part de son endormissement plus tôt, de l'atténuation de ses angoisses, de sa projection plus positive sur son futur. Elle n'a pas voulu renouveler sa séance, se sentant plus heureuse depuis. J'ai retrouvé Julie comme je la connaissais, positive, souriante, battante.

J'ai eu une certaine difficulté à conduire cette séance, car les signes de transe chez cette patiente n'étaient pas faciles à déceler. A part les mouvements oculaires, la respiration plus lente, et le sourire, je ne pouvais me raccrocher à rien d'autres. Difficulté aussi car je ne maîtrise pas trop bien les phrases magiques d'Amer.



➤ **ADELE,**

vivant ses derniers instants de vie, qui veut encore voyager dans ses montagnes

75 ans, institutrice à la retraite, cancer digestif, alitée, fin de vie, perfusée pour réhydratation, difficultés à communiquer verbalement car épuisement total.

Demande une séance pour oublier un instant son état, besoin de rêver, besoin de douceur, besoin d'oublier ce corps qui ne peut plus bouger. Je me suis servie des souvenirs que nous avons partagé tout au long de sa maladie, notamment, son plaisir lors de randonnées en montagne avec son mari.

Dans l'impossibilité de s'exprimer, je me suis servie des précédents échanges autour des promenades en montagne pour lui raconter son histoire.

Vakog : kinesthésique, visuel, olfactif.

Au cours de la restitution du souvenir agréable se situant dans les montagnes ariégeoises, la patiente m'a pris la main. Tout au long de mon discours, les pressions de sa main sur la mienne m'ont fait comprendre son état de transe, ses soupirs, son plaisir, ses larmes de joie d'être à nouveau dans cet endroit de plénitude. Je me suis servie de la chaleur du soleil sur sa peau, des mouvements de son corps, des bruits du vent, de la beauté du paysage, de la présence de son mari à ses côtés.

Introduction de la phrase « Car de toute façon, ton cerveau conscient et inconscient fera ce qui lui est bon, pour lui. Profite de ce beau souvenir, qu'il t'accompagne pour revenir avec cette joie, pour que tu puisses venir ici et maintenant contente » à la fin de mon récit.

Adèle m'a dit « merci », ce fut le dernier échange que nous avons eu ; le lendemain matin, elle était partie définitivement dans ses montagnes.

Pour cette séance, je me suis basée sur des souvenirs qui étaient les siens ainsi que les miens, ayant fait les mêmes randonnées. J'y ai trouvé beaucoup de facilité, beaucoup de plaisir.

Peut-on appeler ce moment hypnose formelle ? Je ne le sais pas, mais le but a été atteint, et c'est le plus important.



➤ **LEON,**

veut pouvoir dire Au revoir avant de faire sa dernière plongée

70 ans, pratique régulièrement la plongée sous-marine, vétérinaire à la retraite, cancer de l'œsophage depuis deux ans, stade terminal, parlait de guérison il y a peu de temps, me dit qu'il n'a pas pu dire à sa mère son état, sa maladie. Celle-ci est âgée, habite en Bretagne, il veut la protéger, ne veut pas qu'elle se fasse du souci, et surtout qu'elle fasse le trajet pour venir le voir.

Me demande de l'aider à franchir cette barrière, dire à sa mère qu'il a un cancer, dire au revoir à ceux qu'ils aiment, dire qu'il va mourir. Je soigne ce patient depuis des années, il me décrit cette sensation comme une fosse marine sombre sans fin, son plaisir dans la plongée où il se sent libre, serein, heureux.

Vakog : Kinesthésique, visuel

Objectif : dire au revoir

Le patient me relate une plongée dans un lagon aux Caraïbes, dans la restitution, j'utilise les métaphores suivantes :

n'est *v*
,

J'ai utilisé les phrases données par Amer concernant la légèreté, que j'ai introduites dans son souvenir sous-marin, ces mots ont permis la lévitation du bras gauche.

Deux jours plus tard, j'ai rencontré la femme de Léon, qui m'a annoncé toute heureuse, que son mari avait pu parler à sa mère, avait pu dire au revoir. Il était allé au-delà, en disant au revoir à ses amis proches. Peu de temps après son décès, sa femme m'a fait parvenir une photo de Léon à la commande de son bateau. On voyait un homme agitant la main, au bas de la photo était inscrit « Au revoir ».

Moments intenses au cours de cette séance, de la difficulté aussi car je ne savais pas comment conduire l'hypnose.

Finalement, je me suis lancée en me disant qu'il fallait que je me fasse confiance, que tout viendrait naturellement. Le fait que nous soyons proches depuis de nombreuses années, a été, je crois un handicap. Mes émotions présentes au début, ont disparu au fur et à mesure du récit, je me suis rendue compte qu'il est difficile d'aider ses amis.

***Au
Revoir!***



➤ **ANAIS,**

une petite princesse qui a peur des bobos

9 ans, première expérience de prise de sang. Est accompagnée de sa maman. Traduit sa peur, son angoisse de l'aiguille, parle de douleur. Je décide d'utiliser l'hypnose conversationnelle, et propose à toutes les deux cette possibilité. Après réflexion, Anaïs décide d'accepter, et me demande en quoi cela consiste. Je lui explique le déroulé, en insistant sur le fait que je ne vais pas l'endormir, mais juste jouer avec les mots, raconter un conte magique. Je finis par lui dire que si cela lui a plu, elle pourra se servir de ce souvenir pour les autres moments difficiles qu'elle rencontrera.

Lors de nos échanges, j'ai appris qu'elle aimait beaucoup danser en se déguisant avec les habits de sa mère. Je me suis servie de ses ressources pour amener une discussion sur ce moment de grand plaisir, j'ai déviée le moment de la pique par l'image d'un morceau de tissu plus dur à cet endroit-là, qui lors de son passage sur le corps crée une sensation différente. Le geste de la prise de sang a été effectué sans retrait du bras, et l'enfant m'a dit « Je n'ai rien senti, c'est trop génial ».

J'ai évité au maximum les mots négatifs, comme peur, sang, mal, piqûre ou bien nos expressions courantes comme « cela ne fait pas mal », « n'aie pas peur », ma voix était plus douce, plus lente, avec des temps de pause. Ma première hypnose conversationnelle a été un succès, cela m'a donné de l'élan pour la renouveler tout en me disant que l'échec pouvait se présenter la prochaine fois.

Je me rends compte que l'hypnose conversationnelle peut s'utiliser aisément au quotidien, elle semble se révéler efficace. Elle nécessite une pratique régulière pour avoir une certaine aisance, et gagner du temps lors du geste technique.



➤ **ARTHUR,**

jardinier, peur des aiguilles qui veut être serein lors de nos rencontres

35 ans, frayeur pour toutes agressions corporelles faites par une aiguille, se traduisant par une sudation excessive, de profonds soupirs et parfois de malaise vagues. Il a besoin d'une saignée pour hémochromatose (Taux de fer important dans le corps). Son activité professionnelle est une entreprise multiservices, c'est-à-dire, est capable de tout faire dans une maison, dans un jardin.

Lors de son installation sur le fauteuil de torture comme il le nomme, je lui propose d'essayer un moment de relaxation pendant le geste technique. J'utilise relaxation, au lieu d'hypnose pour éviter de faire monter son angoisse déjà existante. Il me répond que si cela peut être bon pour son état, il veut bien essayer.

Je vais me servir de sa ressource, un homme manuel, et l'amener dans un jardin en vue de l'aménager. J'emploie au cours de mon récit les expressions comme « tout va bien se passer, le temps est ensoleillé », « tu vas sentir peut-être la caresse du vent sur ta peau » lors de l'introduction de l'aiguille. J'ai validé, en disant « tout a été facile et confortable, la prochaine fois cela sera encore plus agréable et rapide ».

Le soin, s'est parfaitement déroulé, une petite sudation encore présente. Le patient m'a relaté, avoir attendu le moment de la pique et ne pas avoir pu se relaxer complètement.

La pratique régulière va m'amener l'expérience qui me manque, elle rendra mon soin plus rapide...le temps octroyé aux infirmières est court pour un acte de soin.



➤ **ELISE,**

pansement très douloureux souhaite appréhender les soins avec sérénité

75 ans, plaies importantes sur toute la longueur des deux membres inférieurs, douleur aigüe et chronique se mélangent, peu calmée par la thérapeutique habituelle. On peut rajouter à cela la douleur induite par le soin, qui jusqu'alors nécessitait un anesthésiant local. Ancienne secrétaire de direction. Aime jardiner, parle avec passion de ses fleurs, de ses arbres fruitiers, de la beauté de son jardin.

A cause des douleurs, le soin est extrêmement long et épuisant pour la patiente. Je lui propose une séance d'hypnose, et lui demande si elle est d'accord de la préparer avec moi, car elle n'est pas dans « le lâché prise ». Lors des précédentes visites, j'avais noté tout ce qui pouvait me servir à l'hypnose, je lui demande de me parler un peu plus d'elle pour compléter mon anamnèse.

La préparation de l'hypnose me demande du temps, car je crois que je vais devoir mêler les deux hypnoses, formelle et conversationnelle. J'ai récupéré toutes les belles phrases d'Amer concernant la douceur, la légèreté, pour planifier mon déroulé.

Nous convenons d'un jour où le temps ne me sera pas compté. Elle me demande de relater un souvenir agréable dans son jardin, qu'elle m'avait énoncé il y a quelques mois : Une après-midi dans le jardin avec ses petits-enfants.

En mélangeant, les deux hypnoses, je suis arrivée, à avoir un soin de qualité, plus rapide et moins douloureux.

Les phrases comme « Ne soyez pas surprise que cette sensation se diffuse de plus en plus, s'étende de plus en plus, tout au long de votre jambe droite, pas plus, à moins qu'elle y tienne... » afin d'introduire la notion de quelque chose magique anesthésiant. J'ai agi de même pour l'autre jambe. Les phrases concernant la légèreté, la douceur, ont été introduites lors de la partie plus agressive du soin. Il n'y a pas eu de transe proprement dite, Elise a fermé les yeux à certains moments, un rictus de bonheur est apparu un court moment.

Le manque de temps, pour pratiquer régulièrement l'hypnose, me pénalise beaucoup, d'où mon manque de confiance. Très heureuse d'avoir mené à bout cette séance même si elle m'a demandé beaucoup d'investissement.

Surprise que ma patience ait réagi si positivement, car elle est peu facile à soigner.



CONCLUSION

La douleur est une réalité à laquelle patients et soignants sont confrontés chaque jour, sa prise en charge est difficile, car la douleur est complexe.

L'hypnose est une thérapie brève où le soignant accompagne avec empathie le patient, et l'aide à transformer un moment douloureux en une expérience agréable.

La pratique de l'hypnose, formelle ou conversationnelle, a apporté des bénéfices dans l'exercice de ma profession. J'ai rencontré, et rencontre encore des difficultés à la mise en pratique d'une séance. Il est difficile en débutant cette expérience de concilier soins techniques et hypnose avec succès, je retiendrai qu'il faut un certain temps d'adaptation, de professionnalisme, pour acquérir pleinement cette pratique.

En amenant une attitude bienveillante, calme, positive pour les patients, on privilégie le soin technique qui est plus sécurisant et rassurant. Elle rend le soin moins difficile car les composantes douleurs et anxiété sont moins présentes.

Il va falloir, que je laisse un peu plus de place à la composante hypnotique, dans ma vie professionnelle. Travailler, affiner la technique de l'hypnose conversationnelle, qui finalement, je m'aperçois, me paraît plus difficile. Je n'abandonne pas, l'hypnose formelle, car elle me procure beaucoup de plaisir, me permet de me rapprocher des gens. Elle est magique...

J'ai conscience que je vais devoir travailler durement, pour me sentir plus à l'aise dans toutes les situations.

Cette expérience a été très bénéfique et enrichissante pour moi puisqu'elle m'a permis de belles rencontres : « **les Hirondelles** ».

« Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours »

Louis Pasteur

BIBLIOGRAPHIE

- **Cours ETHYCC par Mr SAFIEDDINE Amer**
 - **Année 2018 – 2019**
 - **Année 2019 – 2020**

- **Mémoires des différentes promotions d'ETHYCC**

- **Site internet : CAIRN.INFO REVUE**