

Melle COMBES Christelle

Infirmière en EHPAD

PROMOTION LIBELLULE

2019-2021

*L'UTILITE DE L'HYPNOSE DANS
L'ACCOMPAGNEMENT DES
PERSONNES AGEES EN PERIODE DE
COVID EN EHPAD*



ETHHYC : Ecole de THérapies brèves et d'Hypnose Clinique

Membre de la CFHTB

Formateur : Amer SAFIEDDINE

DEDICACE

A toi Papi,

Qui avait la bonne philosophie de vie : profiter simplement de la vie avec le sourire et faire ce que tu aimais (dessiner, bricoler...). VIVRE et croquer la vie à pleines dents.

Grâce à toi j'ai compris que je devais suivre mes rêves, mon cœur et faire ce qui me plaisait...

REMERCIEMENTS

Je voudrais te remercier Amer pour ce beau partage de ta passion, merci de m'avoir fait découvrir l'hypnose avec ton savoir être et savoir-faire si plaisant, ta vision de l'hypnose si bienveillante qui m'a tellement apportée sur le plan personnel. Tu as su m'aider au fil des week-ends à me redonner confiance en moi et m'as permis de croire que je pouvais y arriver dans tous les domaines...

Merci à mes camarades de la formation Libellule (Carole, Sandrine, Marine, Nicole et Mathilde, ainsi qu'à ceux qui nous ont accompagnés lors de l'initiation). Merci pour ces échanges, votre soutien en cette période difficile de Covid et ces jolis moments de partages passés ensemble. La symbolique de la libellule dit : « c'est la sagesse de la transformation qui est son premier et plus important message... La libellule incarne le changement ». Je pense que l'on a toutes effectué ce chemin vers cette sagesse, ce changement et cette transformation ensemble, nous avons trouvé au plus profond de nous qui nous étions vraiment et ceci grâce à cette belle entente, cohésion et bien sûr à l'hypnose.

Merci à ma famille qui m'a soutenue dans mon choix, qui a toujours cru en moi et mes capacités même si parfois j'ai pu en douter. Et un grand merci à Ismael sans qui je n'aurais pas pu écrire ce mémoire vu les péripéties avec mon ordinateur, merci de m'avoir aidée à avancer vers ce qui me tient à cœur...

Pour finir, merci à l'Etablissement où je travaille qui m'a permis de mettre en pratique ma formation et m'a laissé prendre en charge des résidents. Bien sûr, un énorme merci aux résidentes sans qui je n'aurais pas pu avancer correctement sur le chemin de l'hypnose.

On ne dit jamais assez merci dans la vie alors encore MERCI à vous tous de faire partie de ma vie et pour tout ce que vous m'apportez.

SOMMAIRE

<u>DEDICACE</u>	p 2
<u>REMERCIEMENTS</u>	p 3
<u>INTRODUCTION</u>	p 5-6
<u>HYPNOSE ERICKSONNIENNE</u>	p 7
<u>EHPAD ET COVID</u>	p 8
<u>LE DEROULEMENT DES SEANCES D'HYPNOSE</u>	
* <u>Mme G.</u> et son sommeil perturbé	p 9-15
* <u>Mme J.</u> et son cœur douloureux	p 16-22
* <u>Mme F.</u> du ralentissement cérébral	p 23-26
<u>CONCLUSION</u>	p 27-28
<u>VOCABULAIRE</u>	p 29
<u>BIBLIOGRAPHIE</u>	p 30

INTRODUCTION

Pour moi il n'y a pas de hasard dans la vie, il n'y a que des rencontres. J'ai découvert l'hypnose lorsque je travaillais en service de Chirurgie maxillo-faciale. Un service où la douleur pouvait être bien présente et où parfois les traitements chimiques ne suffisaient pas. Il y avait alors dans ces cas-là, la possibilité de faire appel à l'équipe de la douleur avec une infirmière qui pratiquait l'hypno-analgésie. La première fois que j'ai entendu parler d'hypnose, je ne connaissais pas vraiment cette méthode et ma curiosité m'a permis d'assister à quelques séances. J'ai compris à ce moment-là qu'il était possible de prendre soin des patients différemment et sans acte invasif comme je pratiquais jusqu'à présent.

J'aime plus que tout mon métier et j'ai toujours tout fait pour y arriver. Ce qui m'apporte un bien-être et une joie c'est : un sourire de patient quand on vient de prendre un peu de temps pour l'écouter simplement, une personne qui est rassurée quand vous lui prenez la main lors d'un soin ou dans un moment difficile... Puis une grosse remise en question sur moi-même et sur ma profession m'a fait comprendre que je ne désirais plus être cette Infirmière technicienne, qui par manque de temps ne pouvait plus apporter aux autres tout ce qui m'était essentiel. J'étais frustrée et me perdais peu à peu...

Après un travail personnel, j'ai donc décidé de prendre soin différemment des gens et préféré favoriser le relationnel, utiliser des techniques plus douces et qui correspondent à mon nouveau « moi ». Je me suis lancée dans une nouvelle aventure et ai commencé la formation avec Amer. Je vous avoue que je ne pensais pas que ça allait être aussi difficile, mais au fur et à mesure Amer a su nous rassurer, nous faire comprendre qu'on allait y arriver et a pris du temps pour nous écouter.

J'ai commencé ma formation avec Amer quasiment en même temps que ma prise de poste en EHPAD et je pense que si ça ne s'était pas passé comme cela, j'aurai vécu la période Covid encore plus difficilement.

La période Covid a été assez éprouvante pour moi, ayant fait le choix de mettre en pause ma carrière sur l'hôpital, j'ai commencé à travailler en EHPAD où justement ce relationnel que je recherchais était vraiment présent. Malheureusement, l'Etablissement où je travaille a été très impacté par le virus laissant place à beaucoup de décès, de tristesse des résidents par rapport à l'isolement et la perte de leurs proches... de difficultés du personnel à affronter cette pandémie et leurs propres peurs...

C'est là que l'hypnose intervient, une fois un peu d'accalmie présente j'ai pu aider à ma façon les résidents et les accompagner différemment. J'ai beaucoup pratiqué l'hypnose formelle car je ne me sentais pas vraiment prête pour l'hypnose conversationnelle. Il n'a pas été facile de trouver des volontaires pour pouvoir mettre en pratique la théorie car beaucoup de personnes âgées ne connaissent pas vraiment l'hypnose ou ont de fausses croyances. Et il fallait aussi trouver des personnes avec qui il était possible d'échanger car beaucoup de résidents sont grabataires sans communication possible ou avec une démence évoluée. Mais j'y suis arrivée et suis vraiment heureuse d'avoir pu aider les résidents à être apaisés, visualiser leurs souvenirs agréables lors d'une séance avoir une larme de bonheur au coin de l'œil, une rencontre avec eux-mêmes et leur inconscient. L'hypnose représente pour moi la communication avec soi-même.

C'est ce qui s'est passé tout au long de cette formation : un voyage pour se rencontrer et se redécouvrir.

HYPNOSE ERICKSONIENNE

Tout a commencé avec Milton ERICKSON (1901-1980) psychiatre et psychologue américain qui, par son travail et son approche innovants, souples, a pu montrer que le patient possède en lui toutes les ressources nécessaires pour répondre aux situations qu'il rencontre.

L'hypnose ericksonienne est tolérante, « permissive », prône le respect de la personne et investit les ressources propres du patient en utilisant essentiellement les suggestions indirectes. Le thérapeute est en « position basse ». Contrairement à l'hypnose traditionnelle, qui peut être utilisée pour le soin (comme pour le spectacle), dirigiste, elle prend sa source sur le « pouvoir » du thérapeute à « guérir » par la force des suggestions directes. Le thérapeute est en « position haute ».

L'hypnose Ericksonienne fait partie des thérapies brèves. C'est une méthode qui vise à modifier légèrement l'état de conscience afin d'activer l'inconscient. Son but est de permettre au patient de puiser en lui les ressources nécessaires à la résolution de son problème.

Cette méthode nécessite la participation active du patient.

L'hypnose est une méthode complémentaire et ne remplace en aucun cas une consultation médicale.

Une citation de Milton Erickson dit si bien :

« Faites confiance à votre inconscient, car il sait beaucoup plus les choses que vous savez que vous savez ».



EHPAD ET COVID

Je ne vais pas vous reparler de l'infection par le Covid car je pense que vous avez été suffisamment informés via les divers médias... Je vais seulement vous faire part des mesures mises en place dans l'Etablissement à la suite de la pandémie afin d'expliquer mon choix de mise en pratique de ma formation en hypnose et pour ce mémoire.

Les personnes âgées étant des personnes fragilisées, nous devons respecter les recommandations de l'ARS. Aussi, nous avons eu de nombreux cas dans la structure et certaines personnes n'ont malheureusement pas survécu.

Les résidents ont dû être confinés dans leur chambre. Aucune sortie possible, cela n'était pas évident et beaucoup l'ont très mal vécu. Il n'était plus possible pour eux de se restaurer ensemble en salle à manger, ce qui est en général un moment important pour eux d'échange et de communication, plus d'animation possible, plus d'intervenant extérieur (coiffeuse, pédicure, kinésithérapeutes...). Les visites des familles ont été annulées sauf pour les personnes en fin de vie.

Pour les personnes contaminées nous devons entrer en tenue de protection dans leur chambre : masque, charlotte, lunettes, blouse, gants... et éviter tout contact physique dès que possible, ce qui dénature les relations humaines essentielles pour eux car nous sommes dans un lieu de vie. Cela a aussi entraîné une communication difficile car le masque atténue la parole et empêche de lire sur les lèvres pour ceux atteints de déficience auditive.

Cette période a fait place à beaucoup de tristesse, de troubles du comportement ... c'est là que l'hypnose prend tout son sens et peut aider les résidents à mieux vivre ce moment très difficile.

LE DEROULEMENT DES SEANCES D'HYPNOSE

Je tiens à vous informer que j'ai utilisé le passé pour rédiger le déroulement des séances. Mais j'ai bien sûr gardé le « présent », « bien présent » dans les restitutions et suggestions lors de ces dernières.

*** Mme G., et son sommeil perturbé**

78 ans, qui est évaluée GIR II, présente une maladie de Parkinson traitée par pompe Apokinon® avec changement de seringue tous les jours. Elle est entrée à l'EHPAD à la suite d'une perte d'autonomie due à l'évolution de sa maladie de Parkinson avec chutes fréquentes. Depuis son entrée dans l'Etablissement, l'autonomie de Mme G. s'était nettement améliorée, plus de nécessité de prescription de contention au fauteuil liée à son risque de chute, mobilité avec déambulateur avec la kinésithérapeute dans un premier temps puis toute seule pour des petits trajets. À la suite du confinement la kinésithérapeute ne pouvait plus venir voir Mme G. Aussi son autonomie s'est dégradée avec des difficultés du langage. Mme G. a mal vécu cette période entre l'isolement et le fait de ne pas pouvoir voir sa famille qui venait lui rendre visite régulièrement en temps normal. De plus, elle a contracté le virus du Covid sans symptôme particulier imposant ainsi des précautions et des règles d'hygiène pour lesquelles il était nécessaire de rentrer en tenue de protection dans sa chambre et de limiter le contact physique lors des soins.

Lors de son changement de seringue pour sa pompe Apokinon®, Mme G. me parle de problèmes de sommeil, qu'elle n'arrive pas à s'endormir.

Elle me dit que quand elle n'arrive pas à s'endormir elle prend sa radio et écoute des rediffusions de conversations des émissions de la journée sur France Culture. Quand elle ne trouve pas le sommeil, Mme G. me cite : « A ce moment-là je sens que j'ai le petit orteil qui me refait mal quand je me tourne, ainsi que le genou et je pense à quelque chose... je prends conscience qu'il me faudrait me lever et ça me fait me tourner dans le lit ».

Ses ressources :

Son travail était important car elle y a passé beaucoup de temps et disait qu'elle « avait un rôle dans la société et puis on formait une équipe. Je ne me souviens pas m'être disputée avec quelqu'un et ils étaient devenus une famille ».

Sa famille : son frère et sa belle-sœur qui lui téléphonent quotidiennement ainsi que sa nièce qui l'accompagne très souvent à ses rendez-vous médicaux et gère ses documents administratifs.

Deux copines très proches qui sont à Toulouse avec qui elle travaillait et qui lui rendaient visite lorsque cela était possible.

La lecture (les biographies ou les livres de Laure Adler, Françoise Sagan...) « j'aime lire, ça fait penser à autre chose, écouter les émissions de France Culture à la radio » dit-elle.

Son souhait :

« Avoir un sommeil plus efficace et réparateur (moins de moments éveillés) »

Son souvenir agréable :

1^{er} souvenir agréable :

Du côté de sa mère « ils étaient nombreux en tant que charpentiers et menuisiers, et comme les familles habitaient un petit village dans les Pyrénées, ils avaient chacun un atelier où ils travaillaient le bois. Je me souviens du bruit des scies de professionnels, le bruit de la scie représente les vacances pour moi et je me souviens en même temps du bois qui tombait en sciure et en morceaux, ça avait une odeur particulière. Surtout qu'en été où le soleil tapait fort, ça décuplait l'odeur ». Souvenir de ses vacances chez ses grands-parents quand elle avait une dizaine d'années. C'était dans un petit village tranquille à la limite de l'Espagne.

Lors de la restitution du souvenir agréable j'ai utilisé pour le VAKOG : du visuel, de l'auditif, de l'olfactif et du sensitif.

J'ai utilisé la catalepsie en lui faisant visualiser la sciure qui s'envole dans l'air, qui virevolte, légère.

Je l'ai accompagnée dans son souvenir agréable et l'ai fait s'imaginer être dans l'atelier de son grand-père le voyant tenir les morceaux de bois en train de les scier avec la scie circulaire à onglet. Cette scie qui tournait lentement avec un bruit rassurant et toujours au même rythme comme le temps qui passe avec les secondes puis les minutes, les heures... (métaphore de changement). Elle pouvait voir pendant que son grand-père coupait le bois, des copeaux de bois qui s'envolaient et sentir cette odeur de bois si particulière qui venait à ses narines, qu'elle respirait en fermant les yeux et qui l'apaisait.

Je lui ai décrit un puits de lumière dans l'atelier, vers lequel elle pouvait se diriger et où elle pouvait ressentir la chaleur du soleil sur sa peau qui l'enveloppait de douceur et la détendait.

Une fois dans ce puits de lumière elle pouvait entendre le bruit de la radio vers laquelle elle se dirigeait lentement et sûrement, pour doucement en diminuer le volume à son rythme. Au fur et à mesure qu'elle baissait le volume, sa respiration pouvait devenir de plus en plus calme et lente (métaphore adaptée). Une fois sa respiration plus calme, elle pouvait apercevoir par la fenêtre, à l'horizon, le soleil qui se couchait comme chaque soir (métaphore de changement).

Le ressenti de Mme G. :

« Pendant la séance : c'est comme quand je m'endors, quand on lâche tout ce qu'on tient serré. »

Pendant la séance, la respiration de Mme G. est devenue beaucoup plus calme, elle n'avait aucun tremblement lié à sa maladie de Parkinson. Elle a présenté une amnésie en oubliant des séquences de ce qu'elle venait de vivre pendant la séance. Aussi, elle se voyait dans l'atelier de son grand-père comme avant. La réouverture des yeux a été difficile et longue et j'ai dû lui répéter deux fois qu'elle pouvait ouvrir ses paupières... et reprendre le cours de cette belle journée... pour finalement la stimuler car elle n'ouvrait toujours pas les yeux.

2^{ème} souvenir agréable :

Mme G. me parle d'un moment en été où elle est dans la chambre de son grand appartement à Toulouse sur son lit. Il y a le soleil qui passe par la porte fenêtre et qui est sur le dessus de lit.

Elle m'a parlé de sa chienne Maya (qu'elle a en photo accrochée sur le mur de sa chambre).

Mme G. m'a indiqué que lorsqu'elle n'arrivait pas à dormir elle avait plein de pensées négatives dans sa tête par rapport à son appartement qui est vide et où personne n'y habite.

Lors de la restitution du souvenir agréable j'ai utilisé pour le VAKOG : du visuel, de l'auditif, du kinesthésique et de l'auditif.

J'ai utilisé la catalepsie avec la plume légère qui virevoltait dans l'air et s'envolait plus haut et toujours plus haut pour atteindre le soleil avec sa chaleur si douce.

J'ai commencé en la faisant ressentir ses muscles relaxés et très profondément détendus et l'ai invitée à imaginer ses muscles et ses fibres musculaires se détendre au son de la radio. Ce son que ses yeux pouvaient percevoir et que ses oreilles pouvaient voir avec la suggestion indirecte d'allusion « ainsi votre inconscient va mettre en place tout ce qui lui est utile et nécessaire ». Je lui ai suggéré que sa respiration était lente, douce et qu'à chaque expiration, un nuage gris de pensées sortait de sa bouche pour aller rejoindre le soleil, ce soleil chaud, réconfortant.

J'ai mis en place la métaphore de changement avec la visualisation du soleil qui comme chaque jour se couchait à l'horizon pour mieux revenir le lendemain matin apaisé et reposé.

Je l'ai invitée ensuite à visualiser à chaque inspiration qu'elle pouvait ressentir de l'air chaud, doux, serein, entrer par ses narines, se rediriger doucement vers ses poumons, les remplir de bien-être et ainsi leur permettre d'oxygéner toutes les cellules de son corps, les faire se régénérer tout doucement.

Puis je l'ai fait s'imaginer être installée confortablement sur le lit de son appartement à Toulouse. Cet appartement où elle pouvait voir ce doux soleil, chaleureux qui venait sur sa peau, ses jambes pour la réchauffer. Elle tenait en ses mains un livre de Françoise Sagan, un livre coloré dont elle tournait les pages tout doucement.

Au fur et à mesure qu'elle tournait les pages, elle pouvait entendre des petits sons qui venaient de son appartement au salon, où elle pouvait visualiser des personnes qui étaient en train de cuisiner ou en train d'écouter la radio. Un appartement rempli de joie, de bonne humeur, de douceur (métaphore adaptée).

J'ai ensuite utilisé la phrase amnésiante : « Mais ceci n'est pas important ».

Puis je l'ai fait se rediriger vers sa chambre où elle se posait sur son lit, reprenait son livre et tournait les pages tout doucement. Avec la présence de sa chienne Maya à ses côtés dont elle sentait la chaleur réconfortante qui l'apaisait lorsqu'elle était allongée. En la faisant caresser sa chienne, elle pouvait sentir sa respiration calme ainsi que sa chaleur réconfortante.

J'ai mis en place le truisme : « vous vous sentez bien car tout ce qui n'est pas un problème est une solution déjà trouvée. »

Pour en venir à la métaphore de changement où elle pouvait voir le soleil tout doucement se coucher comme se ferment les paupières, il se baissait tout doucement pour laisser place à la quiétude, au calme, à la sérénité de la nuit. Une nuit paisible, sereine.

Pour finir, je l'ai fait visualiser le livre dont elle tournait les pages et qu'elle fermait pour le poser tranquillement. Ainsi que la présence de sa chienne Maya qu'elle caressait et pouvait sentir la douceur de ses poils soyeux.

Le ressenti de Mme G. :

En revenant cette fois-ci rapidement de la séance, Mme G. m'a dit tout de suite : « je me suis assoupie il me semble » ... « j'ai lâché prise ! » ...

Quelques jours après la séance, j'ai demandé à Mme G. comment ça s'était passé à la suite de la séance d'hypnose. Mme G. ne se rappelait plus avoir fait une séance, sa maladie de Parkinson évoluant rapidement depuis le confinement ; elle présente des pertes de mémoire, des hallucinations visuelles, difficulté de la préhension fine, troubles de la déglutition... Pendant la séance il m'a été difficile de lui faire dire son souhait initialement évoqué, même si nous l'avions vu avant de commencer. La séance a été filmée ce qui m'a permis de mieux la décrire.

Difficile d'avoir un retour sur le sommeil de Me G. car son état de santé en raison de sa maladie de Parkinson s'est beaucoup dégradé en peu de temps. Elle a présenté des hallucinations visuelles et des troubles du comportement plus importants, et il me fut difficile d'avoir une réponse cohérente de sa part. L'interrogeant sur les effets de la séance d'hypnose, elle ne se souvenait même plus que nous en avions faite une ensemble.

* **Mme J.** *et son cœur douloureux*

88 ans, qui présente des troubles cognitifs légers, autonome, était arrivée en EHPAD accompagnée de son époux qui a malheureusement contracté le Covid et en est décédé lors de son hospitalisation. Mme J. était très proche de son mari et n'a pas pu l'accompagner physiquement lors de ses derniers jours car elle ne pouvait pas sortir de l'EHPAD à la suite du confinement, elle a pu le voir quelques fois en visio-conférence grâce à ses enfants et l'équipe de l'EHPAD.

Mme J. se dit être « une personne très émotive » et qui a « du mal parfois à cacher son malheur ». Dit: « je ne veux pas embêter les autres avec mes larmes. » Mme J. m'a confié ne pas avoir confiance en elle.

Plusieurs fois elle m'a décrit son besoin de crier et m'a dit : « si je ne crie pas, j'ai mal au cœur et quand je crie, je me détends ». Elle m'a verbalisé lors de la deuxième séance de ne pas pouvoir crier et m'a cité : « mon cœur se coince. Je me sens oppressée, mon cœur se resserre ». Elle a rajouté qu'elle ressentait le besoin de crier mais ne pouvait pas dans la structure car « ça va déranger les personnes autour ».

Avant de commencer l'anamnèse, j'ai demandé à Mme J. ce qu'elle savait de l'hypnose. Pour Mme J. « l'hypnose est une sorte de méditation orientée ». Je lui ai défini par la suite l'hypnose ericksonienne.

Ses ressources :

Son époux, ses deux fils qu'elle a au téléphone régulièrement (l'un vit à Londres et le deuxième à Paris).

Deux « vraies amies » connues à Versailles à l'âge de 18 ans lors de son passage du concours aux Télécoms (l'une à Saint-Jean-de-Luz et l'autre en EHPAD)

M'a dit aimer chanter même si elle dit chanter faux et que ça lui fait du bien.

Tricoter.

La lecture : « je lis et je pense à autre chose », les actualités, les statistiques, les informations à la TV, les émissions de TV (pas de choix particulier), les films (un peu de tout), « les sujets actuels sur tout sauf le sport ». Les fleurs, les plantes qu'elle a en grand nombre sur son balcon.

La ville de Paris où elle a vécu et qu'elle a beaucoup aimée, son travail aux Télécoms à Versailles.

Son souhait :

« Me relaxer, passer à autre chose parce que je suis trop triste »

Son souvenir agréable :

1^{er} souvenir agréable :

Mme J. m'a parlé d'un copain de Cazères rencontré par hasard à Paris qui connaissait bien l'architecture de la ville. Ce monsieur travaillait dans les finances dans les bureaux à côté des Télécoms à

Versailles et lui a fait visiter plusieurs fois Paris. « J'ai découvert le pays, il y avait une bonne ambiance ».

Elle m'a parlé du « château de Versailles avec son parc immense quand on arrive on voit le château, il y a plusieurs bâtisses, c'était beau, entretenu. ». Son lieu de travail se trouvait près du château.

Mme J. m'a dit que « c'était bien car il y avait beaucoup de casernes de militaires et des collègues avaient leurs maris militaires en Indochine, ce qui lui permettait de faire des remplacements et de faire des choses intéressantes. Mes chefs étaient contents de mon travail et moi aussi car je le trouvais très intéressant ». Elle m'a indiqué qu'elle aimait aller au château avec ses collègues de travail.

Lors de la restitution du souvenir agréable j'ai utilisé pour le VAKOG : du visuel, de l'auditif, du kinesthésique et de l'olfactif.

J'ai commencé par utiliser la catalepsie avec une plume légère qui s'envolait dans les airs...

Je l'ai accompagnée sur son lieu de travail.

Pour ensuite introduire la métaphore de changement avec l'aiguille de l'horloge de son bureau qui indiquait le temps qui passe : les secondes, puis les minutes et les heures...

Je lui ai fait visualiser le trajet pour aller vers les jardins du Château de Versailles avec ses allées de buissons taillées à la perfection, les multiples fleurs aux coloris différents avec leur parfum qu'elle pouvait humer avec ses yeux et voir avec ses oreilles.

Je l'ai invitée à percevoir la luminosité du soleil et sa douce chaleur réconfortante ainsi que la présence de ses collègues de travail avec qui

elle échangeait et riait aux éclats tout en se déplaçant dans les allées du Château.

Je lui ai décrit une broche lourde symbolisée par une note de musique posée sur son cœur qui se détachait en douceur et s'envolait libre dans les airs avec un son harmonieux (métaphore adaptée : j'ai voulu insérer cette métaphore par rapport à son problème d'avoir envie de crier et de ne pas pouvoir le faire car me l'a répété plusieurs fois).

Puis j'ai inséré le truisme : « Tout ce qui est léger pèse moins ».

Le ressenti de Mme J. :

La première séance a été assez difficile. Mme J. m'a quand même verbalisé : « J'ai ressenti un bien-être, calme. A la fin je ne vous entendais plus, je me sentais bien au Château et dans le parc et je ne me battais pas pour rester éveillée ».

Mme J. présentait des résistances. Dès qu'elle sentait qu'elle se laissait aller, elle ouvrait les yeux (à deux reprises) pour ensuite repartir en transe et mettre fin à la séance avant que je ne la finisse car quelque chose qu'elle ne m'avait pas indiqué c'est qu'elle avait une animation loto à 15h et dès qu'elle ouvrait les yeux avait sa pendule juste en face. Un rendez-vous avait été pris avec elle auparavant. Je ne sais pas si la métaphore avec la pendule était une bonne idée...

2^{ème} souvenir agréable :

Mme J. m'a parlé de Paris, ville où elle a vécu et beaucoup visité avec un ami. Elle m'a beaucoup parlé de la butte de Montmartre où elle avait son appartement. De la place Montmartre avec la vue sur

Paris avec ses peintres sur la place. De « cette ambiance » (n'a pas su me la décrire lorsque je lui ai demandé).

De Patachou, sur la place Montmartre, une Chanteuse de cabaret avec une très belle voix, une personne « affable » qui chante des airs des années 50.

La Cathédrale du Sacré-Cœur en haut des marches avec derrière la petite Cathédrale Saint-Pierre.

Lors de la restitution du souvenir agréable j'ai utilisé pour le VAKOG : du visuel, de l'auditif, du kinesthésique et de l'olfactif.

Je l'ai accompagnée en bas des escaliers de la Cathédrale de Montmartre, en automne, où il pouvait y avoir des feuilles aux multiples couleurs (orangées, jaunes, couleurs chaudes, chaleureuses) et lui ai fait poser son regard vers le haut des marches de la Cathédrale.

J'ai mis en place la catalepsie avec la visualisation de la montée des marches avec les feuilles d'automne, légères, qui virevoltaient et s'envolaient vers le haut grâce au vent. Tout ceci en montant les marches de la Cathédrale pour aller vers le sommet.

Je l'ai invitée à visualiser la Cathédrale du Sacré-Cœur entourée d'une lumière douce.

A présent, elle pouvait voir, à l'intérieur de la Cathédrale par l'ouverture de sa porte, le Sacré-Cœur (statue) qui brillait de mille feux et qui se libérait. Ce dernier était entouré d'une lumière chaleureuse et douce, il se libérait de toute oppression. « Ce cœur libre ». (métaphore adaptée)

J'ai par la suite inséré la phrase amnésiante : « Mais ceci n'est pas important ».

Je l'ai accompagnée à sortir de la Cathédrale pour aller sur la place Montmartre où la nuit commençait à arriver et le soleil à se coucher. Elle pouvait y voir de multiples peintres, cette vue sur Paris qu'elle connaissait si bien où elle se sentait légère et voyait tout, tout d'en haut, tout en prenant du recul.

Elle pouvait entendre des chants, laisser sortir des sons et notes douces qui venaient de son cœur, passaient par sa gorge, remontaient par sa bouche doucement et sortaient en sons mélodieux qui la faisaient se sentir légère. Ses notes montaient jusqu'au ciel.

Je l'ai fait imaginer voler au-dessus de Paris, de ses monuments avec la Tour Eiffel pour insérer la métaphore adaptée : « cette Tour Eiffel bien droite, solide, qui a confiance en elle et qui est là avec cette stabilité et cette présence qu'on lui connaît si bien ».

Puis je lui ai fait continuer son chemin en volant, tout en chantant, en passant au-dessus du Louvre où elle voyait son reflet au niveau des vitres de la pyramide, pour arriver dans les nuages légers où elle observait l'automne et ses coloris...

J'ai utilisé l'allusion : « votre inconscient, à ce moment-là, va mettre en place tout ce qui lui est nécessaire et oubliera ce qui ne lui est pas utile ».

Je l'ai fait avancer en confiance et sereinement en voyant les lumières des lampadaires qui s'allumaient au fur et à mesure dans Paris : un, puis deux, puis trois... comme si le chemin s'éclairait pour elle.

Les lumières la ramenaient vers la place Montmartre où elle pouvait voir la Chanteuse Patachou, qui était joyeuse. Celle-ci lui chantait un air des années 50.

Pour finir, je lui ai fait ressentir l'air qui venait jusqu'à ses narines, ces bulles d'oxygène qui descendaient jusqu'à ses poumons, les gonflant en prenant une bonne inspiration et en expirant, lui permettant d'expulser (en y réfléchissant après coup, j'aurai pu employer le verbe « libérer » qui est plus doux....) tout en chantant ces notes de musique.

Le ressenti de Mme J. :

Elle m'a dit « je me sens bien, je vous entends plus, j'entends votre voix mais j'entends tout ce que vous dites. Je ne savais pas si je devais lutter ou comprendre ». En début de séance, nous avons parlé avec Mme J. du fait qu'elle n'ait pas confiance en elle et qu'elle veuille tout contrôler.

Cette fois-ci Mme J. a profité de la séance et a eu du mal à revenir en ouvrant les yeux. J'ai dû lui répéter deux fois la phrase « une partie de vous peut continuer à profiter de ce moment agréable et l'autre peut revenir à son rythme ici et maintenant, apaisée, tonifiée et profiter de cette belle journée d'aujourd'hui... »

Au début de la séance j'ai dû lever un peu le son de ma voix car Mme J. ne met pas ses appareils auditifs par choix et avait du mal à m'entendre. Après cela, tout s'est bien déroulé.

J'ai revu Me J. par la suite et lui ai demandé comment elle allait depuis les séances. Me J. m'a répondu aller bien sans plus d'information.

* **Mme F.** *du ralentissement cérébral*

90 ans, a fait le choix de rentrer en EHPAD suite à une chute entraînant une fracture du poignet. Elle ne souhaitait pas retourner à son domicile. Elle est autonome et ne présente aucun trouble cognitif. Mme F est veuve, son mari est décédé à leur domicile d'un arrêt cardiaque, elle m'a confié avoir essayé de le réanimer mais n'a pas réussi ; depuis son décès, elle éprouve une « cassure » et dit avoir perdu une moitié d'elle-même. Mme F. était femme au foyer après avoir travaillé en tant que secrétaire dans l'entreprise où elle a rencontré son époux.

Ses ressources :

Sa famille : ses deux filles qui venaient souvent lui rendre visite avant le confinement, cinq petits-enfants et deux arrière-petites-filles. Ses amis de son ancien quartier, sa meilleure amie qui est décédée il y a environ 10 ans d'un accident et à qui elle pouvait se confier. Son époux qui « était formidable et l'accompagnait vraiment » et a été très présent lorsqu'elle a eu un cancer du sein.

Ses nombreux voyages avec son mari et un couple d'amis : Italie avec Venise, Espagne, Angleterre, partout en France.

Ecoute beaucoup de musique classique dès le matin.

La lecture de romans, les mots croisés et mots-fléchés.

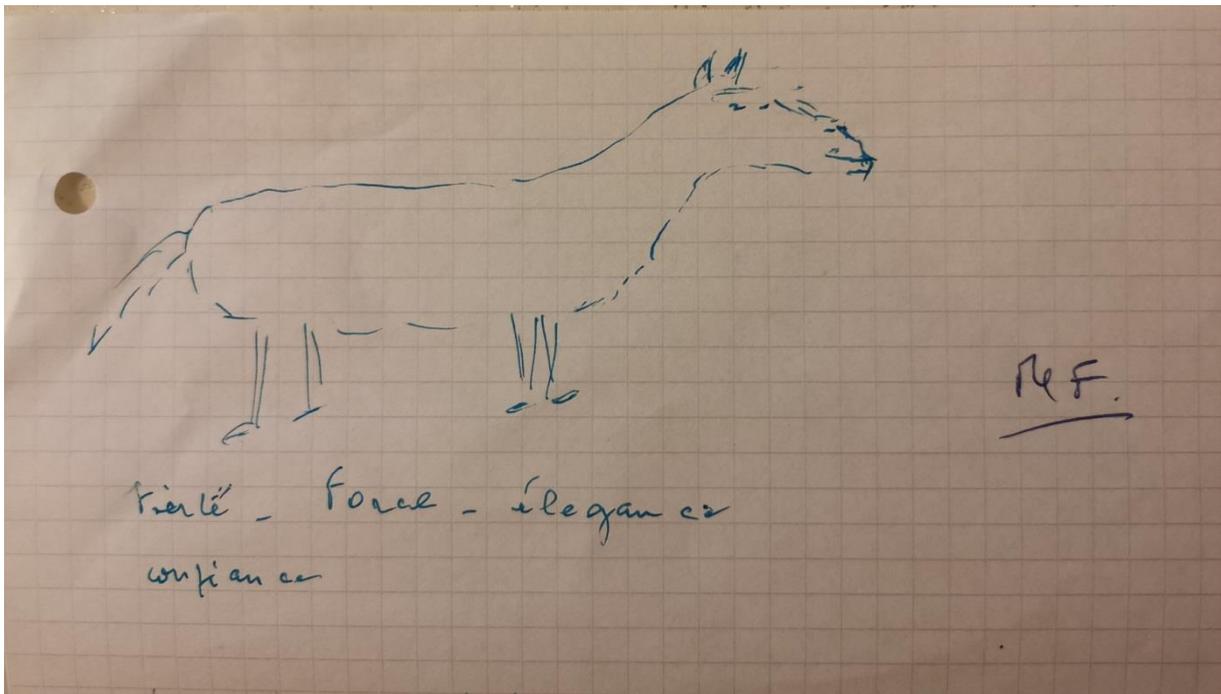
Histoires anciennes. Angoulême où elle a vécu, ville d'art avec beaucoup de monuments et de musées. Elle dit avoir « toujours vécu en ville ». Les tableaux : m'a parlé des peintures du collège (qui était un musée) où elle a fait ses études pendant la guerre. Plusieurs tableaux sont d'ailleurs accrochés aux murs de sa chambre.

Son souhait :

« Que mon cerveau ne se ralentisse pas »

Lors de la 1^{ère} séance j'ai fait dessiner un animal auquel Mme F. pouvait s'identifier et lui ai demandé de me donner la représentation qu'elle a de celui-ci.

Mme F a dessiné un cheval. Pour elle, il représente la fierté, la force, l'élégance et la confiance. (cf dessin ci-dessous)



Je l'ai accompagnée dans son souvenir agréable à Venise avec son mari et un couple d'amis en Automne et j'ai inséré dans la restitution le cheval que Mme F. a dessiné après son accord.

Lors de la restitution du souvenir agréable, j'ai utilisé pour le VAKOG : le visuel, l'auditif et le kinesthésique.

J'ai commencé par la catalepsie avec une feuille qui s'envolait des pavés de la place Saint-Marc tout en légèreté.

Je lui ai fait visualiser la présence de son mari et de ses amis, j'ai utilisé comme point de départ les pavés de la place St-Marc qui se situe au cœur de la ville.

Je l'ai invitée à faire une ballade en gondole et à visualiser la gondole qui glissait sur l'eau en avançant au bon rythme et sûrement.

Pendant cette ballade elle pouvait admirer des monuments historiques. Parmi eux, il y avait un musée où elle pouvait apercevoir par la fenêtre de beaux tableaux colorés avec des personnages, ces personnages étaient en perpétuel mouvement.

Il y avait beaucoup de monde sur les bords des canaux... Cette foule se pressait sur les quais de Venise.

Puis je l'ai incitée à se diriger vers le quai pour descendre de la gondole et rejoindre le cheval à la fin de sa ballade. Un cheval, beau, élégant, fier avec la tête bien droite, dont on pouvait voir la force. Celui-ci allait lui faire visiter la ville en calèche.

Pendant la promenade en calèche, les roues de celle-ci tournaient et avançaient comme les aiguilles de l'horloge toujours au même rythme (métaphore adaptée à son souhait que son cerveau ne ralentisse pas).

Ce cheval avançait avec élégance et beauté. Au fur et à mesure qu'il se déplaçait, elle pouvait entendre le bruit de ses sabots sur les pavés.

De la calèche, elle pouvait apercevoir une personne qui jouait du violon, et entendre une musique classique qui venait à ses oreilles. Les notes de musique du violoniste virevoltaient dans l'air et venaient jusqu'à ses oreilles en tourbillonnant joyeusement et en douceur.

Je lui fais finir sa promenade et rejoindre la place Saint-Marc. Son parcours ayant fait une boucle comme les aiguilles d'une horloge qui tournent.

Le ressenti de Mme F. :

Elle m'a dit « j'étais bien », avoir ressenti les émotions comme quand elle y était, avait une larme qui lui coulait sur la joue et s'en est rendu compte quelque temps après avoir ouvert les yeux, m'a décrit « ça prend tout le corps et la tête, c'était agréable » pendant toute la séance son bras droit levé lors de la catalepsie est resté en l'air et lorsqu'elle a ouvert les yeux, était très étonnée d'avoir le bras dans cette position.

CONCLUSION

Il aura fallu ce mémoire pour oser et me pousser à faire des séances aux résidents. Car j'avais peur, peur de mal faire... Au fil des séances j'ai été très heureuse de pouvoir les aider à ma manière, les voir sourire, les entendre me dire « j'ai lâché prise » ...

J'ai beaucoup utilisé les métaphores car elles m'ont permis (avec les souvenirs agréables des résidentes) d'utiliser mon imaginaire, cet imaginaire qui avait tant été contrecarré étant jeune. Mes appréciations d'école étaient souvent : « trop rêveuse... Christelle est dans la lune... » et maintenant je peux enfin « être moi ». Bien sûr il est important de suivre tout ce qui nous a été apporté lors de la formation mais l'hypnose laisse la place à tellement de choses. Ce qui est extraordinaire c'est qu'elle peut être utilisée pour tous les problèmes rencontrés dans mon métier et dans la vie de tous les jours : la douleur, le stress, les phobies...

J'ai pris au fil du temps un plaisir à faire de plus en plus de séances et à commencer à me sentir plus à l'aise lors de celles-ci. Il m'a été plus facile de retranscrire les deux séances filmées (Mme G. et Mme J.) car je n'avais pas enregistré les premières séances...

Il est vrai que les débuts n'ont pas été très faciles car les personnes âgées ne connaissaient pas vraiment l'hypnose, j'ai dû aussi également faire face à de nombreux refus et de fausses croyances... Aussi, très souvent quand je leur demandais un souhait par rapport à la séance en une seule phrase, il leur était difficile de le reformuler ou de faire un condensé. Et les informations concernant leur souvenir agréable ou leurs ressources, pouvaient être très limitées m'incitant à avoir plus d'éléments et même en les questionnant, la réponse pouvait rester brève et vague. Je me rends compte que ces difficultés vont me servir pour plus tard lorsque je rencontrerai des personnes résistantes,

qu'il faudra recadrer ou qui ne me donneront pas beaucoup d'informations lors de leur anamnèse...

En début de formation, j'interprétais beaucoup les souvenirs de mes camarades de promotion. Maintenant j'essaye au maximum de ne plus faire cela car le souvenir appartient uniquement à la personne qui me le partage...

Je sais qu'aujourd'hui l'hypnose m'accompagnera partout... et que ce n'est que le début d'une belle aventure pratiquée avec bienveillance.

Cependant il faut que j'ose plus l'hypnose conversationnelle car je ne suis pas encore vraiment à l'aise avec cette technique. Les choses se feront sans doute avec le temps. Je compte bien sûr continuer la formation avec le troisième cycle afin de beaucoup plus m'améliorer dans ma pratique et mes connaissances théoriques.

VOCABULAIRE

- **EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes.
- **ARS** : Agence Régionale de la santé. Les agences sont chargées du pilotage régional du système national de santé dans leur région.
- **Thérapies brèves** : thérapies qui visent à atténuer, voire à faire disparaître les symptômes sur une durée relativement courte.
- **GIR** : Grille Nationale AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources) Permet de mesurer le degré de perte d'autonomie du demandeur de l'allocation personnalisée d'Autonomie (Apa).

GIR II : personne confinée au lit ou au fauteuil dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et dont l'état exige une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante.

Plus le chiffre est bas et plus l'autonomie est altérée.

- **Dyskinésies** : mouvements anormaux involontaires liés à une activité musculaire anormale. La dyskinésie entraîne ainsi des mouvements involontaires de la tête, de la face et même de la langue.
- **APOKINON®** : ce médicament est un antiparkinsonien. Il agit sur le cerveau où il reproduit l'action de la dopamine sur les récepteurs spécifiques.
- **Dopamine** : c'est un neurotransmetteur, une molécule biochimique qui permet la communication au sein du système nerveux et l'une de celles qui influent directement sur le comportement.

BIBLIOGRAPHIE

- Cours Formation Hypnose d'Amer SAFIEDDINE
- Mémoires des différentes promotions ETHHYC
- Livre l'auto-hypnose de Franck MARCHEIX

Sites internet :

- www.ars.sante.fr
- Service-public.fr
- Fr.m.wikipedia.org
- www.doctissimo.fr
- www.vidal.fr
- Bing.com images