

Marion SCHACRE

Diététicienne

Promotion Plumes

Formation dispensée par Amer Safieddine

Année 2022



ETHHYC

Ecole des thérapies brèves et d'hypnose clinique

Membre de la CFHTB

Sommaire

Dédicaces.....	3
Remerciements	4
Introduction	5
I/ Dépendance à la cigarette	7
1. Anamnèse.....	7
2. Pratique de l’hypnose.....	9
3. Conclusion	14
II/ Dépendance affective	15
1. Patient B.....	15
2. Patient C.....	23
III/ Cas de dépendance au sucre.....	29
1. Anamnèse.....	29
2. Pratique en hypnose	30
3. Conclusion	32
IV/ Cas de dépendance aux plaisirs immédiats.....	33
1. Anamnèse.....	33
2. Pratique en hypnose	35
3. Conclusion	36
Conclusion.....	37
Bibliographie	38

Dédicaces

Je dédie ce travail à Josefina. Celle qui a été mon amie et mon mentor, toujours bienveillante et dévouée pour ses patients. Celle qui m'a permis d'intégrer cette formation d'hypnose ericksonienne que je souhaitais tant.

Je dédie également ce mémoire à mes parents qui suivent toujours mes idées et me conseillent.

Enfin, je n'oublie pas de le dédier à mes amis de France et d'Espagne avec qui les échanges sont toujours enrichissants et bienveillants.

Remerciements

A Amer pour la qualité de l'enseignement que tu nous dispenses avec sérieux, bienveillance et humour et qui enrichit ma première formation dans cette discipline.

A la promotion Plumes : Marie-Pascale, Thomas, Francine, Céline, Aurélie et Sandrine avec qui nous échangeons pour se conseiller et s'aiguiller.

A tous mes patients y compris ceux que je n'ai pas encore pu voir mais que je suivrai prochainement pour leur confiance.

A Josefina et toute la promotion espagnole et catalane « La música de la voz » avec qui j'ai commencé : Lucia, Aurora, Elena, Violeta, Manu et Maria José avec qui nous continuons d'échanger régulièrement.

A mes proches qui me soutiennent dans cette formation.

Introduction

Diététicienne de formation initiale, j'ai toujours aimé prendre le temps d'écouter ce que les patients avaient à dire. Souvent ils évoquaient des blessures profondes sans lien apparent avec leurs maux. Et j'avais le sentiment, malgré les conseils prodigués dans le cadre de mon travail, de ne pas pouvoir les aider complètement ; qu'il me manquait quelque chose ; une approche plus globale. Un peu comme si leurs maux ou leurs comportements n'étaient en fait que des parties visibles d'un mal plus profond.

Souvent frustrée et affectée par ce sentiment de ne pas pouvoir leur venir plus en aide, j'ai souhaité ajouter une corde à mon arc en me spécialisant en prévention de la santé. L'idée était d'aborder des problématiques liées à la nutrition en groupe afin que les patients se sentent moins isolés et puissent échanger. Pendant cette formation, j'ai eu une vision plus large de ce que l'on m'avait inculqué dans ma formation initiale grâce aux disciplines enseignées et aux intervenants (psychologue, sociologue...). Et cette notion de relation à la nourriture a été étudiée sous plusieurs angles thérapeutiques. La conclusion est qu'elle est très souvent liée à l'émotionnel.

Malgré cette spécialisation et la mise en pratique d'interventions je continuais à avoir ce sentiment. J'ai donc décidé de poursuivre mes études pour me spécialiser en création d'entreprise et compléter ma formation scientifique.

Durant ces deux années de master, nous avions un module de développement personnel où l'intervenant était un coach formé en hypnose. Les démonstrations qu'il nous a faites m'ont convaincu. J'ai compris que je souhaitais me former en hypnose après le master pour le traitement des patients et pour améliorer ma communication plus généralement.

Partie travailler en Espagne, j'ai rencontré Josefina, mon médecin, qui pratiquait l'hypnose Ericksonienne depuis presque 40 ans. Cela a fini de me persuader. Lorsqu'elle a ouvert une session de formation pour professionnels de santé j'ai saisi l'opportunité de me former avec elle. Nous étions sept, un format idéal pour apprendre.

Suite au Covid, la formation s'est arrêtée et j'ai cherché une formation au format similaire à celle de Josefina. L'école ETHHYC correspond exactement à ce que je cherchais. Intégrée en cycle II, nous sommes sept à se lancer à pratiquer l'hypnose avec des patients volontaires.

Etant diététicienne, j'ai souhaité choisir un thème en relation avec ce métier. J'ai sondé les personnes de mon entourage et choisi cinq d'entre elles ayant un dénominateur commun : une problématique de dépendance.

Il m'a paru très intéressant d'étudier cette problématique car elle s'exprime sous différentes formes selon les personnes que j'ai suivies. La dépendance est un sujet récurrent en diététique, souvent en lien avec le sucre mais pas seulement. Certains sont dépendants de la nourriture plus généralement, du café ou le deviennent suite à l'arrêt de la cigarette par exemple.

Comment traiter cette problématique sans que le patient passe d'une dépendance à une autre, sans substitution ? Telle a été ma motivation pour ce mémoire malgré mon manque d'expérience et de techniques spécifiques concernant cette problématique.

I/ Dépendance à la cigarette

1. Anamnèse

Histoire :

Le patient A. vient pour une problématique d'addiction à la cigarette où il m'explique qu'il ne « voit pas sa vie sans tabac ».

J'ai consacré la première séance à l'anamnèse de ce patient.

A. a commencé à fumer à quinze ans avec ses copains d'école puis s'est mis à le faire seul également jusqu'à l'âge de ses trente ans.

A. avait plusieurs groupes d'amis à cette époque qui ne se mélangeaient pas mais lui passait d'un groupe à l'autre car il se décrit comme **un caméléon**.

Il s'est mis en couple à l'âge de 28 ans et cette histoire a duré 23 ans. Sa partenaire fumait et de manière plus intense que A. Il m'explique que pour lui la cigarette n'a jamais été son premier geste de la journée. Plusieurs années après leur rencontre ils décident d'avoir un enfant. Pour cela, ils décident tous les deux d'arrêter de fumer. A. explique que c'est pour encourager sa partenaire, la soutenir, par amour, pour qu'elle performe. A. a réussi assez facilement à arrêter mais s'octroyer une à deux cigarettes après les repas parfois, « par plaisir ». Ce rythme lui convenait bien. Il avait un sentiment de **contrôle**. Il pouvait s'acheter un paquet et le fumer en une semaine et ne rien toucher pendant un mois.

Il m'explique qu'il associe la cigarette à l'alcool, au bon repas entre amis, à la fête.

Lorsque A se sépare après 23 ans de vie commune, il rentre dans une période de stress et se remet à fumer comme pendant ces jeunes années – c'est-à-dire une dizaine de cigarettes par jour. Il sait « que ça ne résout rien » et qu'au contraire **ça lui a mis « une écharde supplémentaire »**.

A. m'explique que lorsqu'il s'est retrouvé célibataire, il a « **déverrouillé tous les verrous** » du couple tout en restant responsable pour son enfant. A ce moment-là, A. l'a vécu comme « un nouveau départ avec de nouvelles libertés », comme s'il avait « retrouvé son insouciance », pour, me confie-t-il, « certainement **avalé la pilule** ». Il m'explique que la cigarette « l'occupe, que **ça fait jeune** ».

Il dit avoir envie d'arrêter de fumer pour sa santé, pour l'image qu'il donne à son enfant, parce que « ça pue », qu'il a « moins de souffle » mais qu'il n'a « pas vraiment de leitmotiv » pas « vraiment le **courage** » pour arrêter.

Il sait qu'il ne donne pas le bon exemple à son enfant et ne veut pas qu'il se mette à fumer plus grand. Cet aspect-là « deviendra son leitmotiv ». Il me confie avoir de la volonté car il trouve que c'est une bêtise de s'être mis à fumer de nouveau, mais il n'a pas assez de « niaque » pour arrêter aujourd'hui, raison pour laquelle il souhaite tester l'hypnose.

Cela fait maintenant trois ans qu'il a repris et est « plus réaliste ». Il sent qu'il a « besoin d'aide ». Depuis un an, il considère le tabac comme un « emprisonnement », qui ne lui donne aucune liberté. Il a, depuis sa rupture, « réussi à « re-verrouiller les verrous sauf celui de la cigarette ».

A. ne sait pas trop ce que lui apporte la cigarette sauf s'octroyer cinq minutes pour soi et un peu de détente sur le moment.

Il dit avoir le moral en dent de scie en ce moment et qu'arrêter serait une victoire pour lui. Il serait fier de lui et sait qu'il peut le faire car il l'a déjà fait pendant quinze ans.

Ses croyances : Une partie de lui pense que « fumer fait jeune », que « ça fait cool ». Selon lui « grandir c'est se mettre des barrières » et il pense qu'il n'a « pas vraiment grandi » mais qu'il « a perdu de l'insouciance ». Il croit que sans tabac, il va « lui manquer un truc dans sa vie » et que « cela vient combler quelque chose ». Il pense que l'arrêt du tabac fait grossir et cela lui fait peur ».

Son VAKOG : visuel et auditif

Ses ressources : Il a une passion pour les voitures. Ses ressources sont de bricoler ses voitures, le golf pour « envoyer des pralines », il aime être chez lui et il adore « partager des moments avec d'autres personnes » également car il a un besoin social important. Il se décrit comme un procrastinateur et lorsqu'il ne va pas bien il « se bouge » pour faire des tâches comme ranger, tondre la pelouse, faire la vidange de sa voiture.

Visualisation de sa problématique :

Il voit sa problématique comme une **armure lourde**, grise, en fer /acier. Une armure dans le sens qui le **pèse** mais qui n'est pas une carapace de protection. Elle est dure, elle est « **chiant** ». C'est pesant et cela n'a pas d'intérêt. Ses **mouvements sont ralentis, il perd de l'agilité**. Il a une impression de **rouler avec un frein à main**.

La solution envisagée par A. :

Enlever cette armure pour continuer à **avancer**.

Son objectif : « Retrouver ma liberté »

Les métaphores relevées sont en vert.

2. Pratique de l'hypnose

a. Première séance

Je lui demande de me raconter un souvenir agréable.

Il me raconte que c'est un souvenir avec son enfant du coucher de soleil de la carte postale parfaite. Cela se passe sur une plage en fin de journée dans le sud de la France. Ils s'assoient chacun sur leur serviette pour contempler le coucher de soleil. Le ciel passe du bleu au rose avant l'obscurité. Il regarde le soleil qui devient rouge et qui tombe dans l'eau. Le soleil se reflète dans l'eau. C'est une mer d'huile, il n'y a pas de vent. Il oublie tout à ce moment-là. Aucun des deux ne parle. Il se sent zen, la tête vidée de tout. Il est comme dans un état second, dans une bulle contemplative.

Je lui restitue ce souvenir agréable et j'y glisse la métaphore d'un chevalier qui rentre après le combat chez lui retrouver les siens, au moment de la fin de journée, après la journée de plage. Il se libère de son armure pesante, comme d'une épine (référence à l'écharde). Il vient raconter ses exploits, ses victoires autour d'un bon repas qu'il savoure (référence à avaler la pilule et au partage d'un bon repas). Il est maintenant libre de ses mouvements, léger de ne plus avoir de contraintes. Il peut vaquer à ses occupations comme aller s'occuper de son cheval car c'est un peu comme une voiture

qui a besoin d'être entretenue. Puis il peut retourner dans sa maison pour terminer les autres tâches qui lui restent et enfin contempler le superbe coucher de soleil à sa fenêtre. Maintenant que la nuit est tombée il peut aller se reposer pour accomplir de nouvelles victoires le lendemain. Puis je bascule sur la fin de son souvenir agréable, après le coucher de soleil.

J'ai eu de la difficulté pour revenir à son souvenir agréable après cette métaphore. Manifestement cela n'a pas beaucoup perturbé A. car j'ai eu de la difficulté à le faire *revenir*. Il m'a dit se sentir très bien, apaisé, comme « un carambar qui a pris un coup de chaud ».

Il me fait part à nouveau de sa crainte de prendre du poids s'il arrête de fumer.

b. Deuxième séance

A. a arrêté de fumer depuis la dernière séance soit depuis une semaine. Il me fait part d'une envie quotidienne d'une cigarette environ trois ou quatre fois par jour mais qu'il a de la fierté donc qu'il s'y tient.

Il m'explique qu'il anticipe au maximum les choses dans sa vie car lorsqu' « il y a un **grain de sable**, c'est anxiogène ».

Depuis son arrêt du tabac, il met en place des subterfuges pour essayer de **contrôler** ses envies :

Il s'exclut volontairement du groupe des fumeurs à son travail. Il est « dans le **combat** », un combat pas trop difficile non plus car pour ne pas y penser il s'occupe en faisant autre chose. La nuit tombe maintenant plus tôt alors il ferme ses volets pour « s'empêcher d'aller dehors » comme il le faisait auparavant pour aller fumer.

Je lui demande un autre souvenir agréable car je souhaitais varier.

Il me raconte que cela se passe en Thaïlande avec son ex au mois de novembre juste après la saison des pluies. Il fait chaud, sec et beau. Ils arrivent sur une plage de sable blanc où se trouvent des guinguettes tout autour. Il m'explique que les pêcheurs arrivent vers 17h sur la plage et déversent la pêche du jour dans des bacs aux différents restaurateurs. Ils se servent le poisson/ les fruits de mer crus eux-mêmes et l'amènent au « grilladin » pour la cuisson. Ils ont bien mangé, bu une bière et ont passé la soirée assis à une table posée dans le sable. Un vendeur à la sauvette s'approche et leur vend un lucky ballon (sorte de lanterne en papier possédant une mèche à l'intérieure qui s'envole une fois la flamme allumée). Ils s'approchent de la mer et allument leur lucky

ballon. La flamme grandit et lorsqu'elle est assez grosse le ballon s'envole tout seul jusqu'à perte de vue, au grès du vent. Ils observent le ciel plein de loupiotes qui s'envolent.

J'introduis une métaphore du lézard originaire de Thaïlande qui mue (car il avait évoqué avoir toujours été un caméléon - animal qui mue) au moment du ballon qui s'envole. J'utilise le terme « naturel » tout au long de la métaphore. Le ballon s'envole naturellement et ce lézard se libère de sa vieille peau naturellement car c'est un signe de bonne santé chez les reptiles. Cela lui permet de se sentir moins à l'étroit, d'être plus agile, d'avoir plus de flexibilité. Et cette peau se décomposera là où elle sera tombée et on ne la verra plus, tout comme les ballons qui disparaissent de sa vue.

A nouveau j'éprouve de la difficulté à revenir aisément sur son souvenir agréable de manière fluide. Il me dit en fin de séance s'être laissé aller autant que la fois précédente.

Je fais une distraction en partant en lui demandant ce qu'il va faire dans la journée. Il me dit prêter une de ses voitures à ses amis. J'utilise une sidération en lui demandant s'il va enlever le tissu de protection de sa voiture qui la recouvre.

c. Troisième séance

Je souhaitais faire une séance d'hypnose mais A. avait des choses à rajouter à son historique. Je ne dévoilerai pas tout ce qui a été dit ce jour-là pour un maximum de confidentialité. J'ai essayé d'utiliser la technique d'hypnose conversationnelle que Sandrine m'avait expliquée lors d'un échange.

Il vient de recevoir une réponse négative d'un entretien d'embauche. Il aurait préféré dire non plutôt que de subir ce refus. Il le vit comme un échec et cela lui remémore le traumatisme de son licenciement économique arrivé quelques années auparavant, bien qu'il pense avoir fait le deuil de cet évènement.

Il n'a pas repris la cigarette et se sent fier. Cependant cela le travaille, le titille. Il me dit être très challenging et que reprendre serait un échec.

Il éprouve des difficultés avec les cigarettes qu'il nomme « réflexes ». Le fait de ne pas fumer lui libère du temps et il ne sait pas quoi faire pendant ce temps. Lors de son ancienne profession il n'avait aucun temps pour lui et c'est aujourd'hui quelque chose de nouveau qu'il ne sait pas comment gérer.

Il pense que ce qui lui plairait serait d'organiser des voyages pour des commerciaux dans une société par exemple car il se dit organisé, méticuleux et prend du plaisir à chercher.

A. répète le mot échec à plusieurs reprises pendant cette séance. Il l'avait aussi évoqué lors de l'anamnèse ainsi que le mot victoire ; Je lui demande de me citer tout ce qu'il considère être des victoires/des réussites dans sa vie. Il évoque l'arrivée de son enfant qui pour lui est sa plus grande victoire, les échelons franchis au niveau professionnel, les relations de longue date avec ses amis, son couple qui a duré plus de vingt ans.

Il ne mentionne pas l'arrêt de tabac alors je lui pose la question. Il acquiesce et cite ses deux arrêts du tabac, récent et ancien, comme des réussites également. Il a de la pudeur à exprimer ses émotions, à considérer ce qu'il fait comme des réussites et ajoute qu'au niveau professionnel « tout ce qui a un moteur n'est pas compliqué ». Il ajoute aussi que les petites rivières forment des grands fleuves.

Il concède cependant ces étapes de sa vie comme des victoires car elles lui apportent et lui ont apporté de la joie et de la fierté.

d. Quatrième séance

Il me dit être fier car cela fait 23 jours qu'il a arrêté de fumer. Il a pourtant passé tout le weekend avec des amis mais s'est couché tôt sans alcool et sans tabac. D'habitude c'est celui qui entraîne ses copains, c'est « le vilain petit canard » selon ces termes.

Pour cette séance je souhaitais renforcer sa confiance en lui en utilisant le protocole de régression de ces victoires.

Je reprends son souvenir agréable sur la plage dans le sud de la France. Et ma première accroche est celle de son enfant, dont il est très fier tout comme les étapes professionnelles par lesquelles il est passé (je les énumère une à une avec précision). Je parle de son groupe d'amis qui l'a suivi pendant toutes ces étapes, la construction d'une relation amoureuse avec son ex avec qui il a eu un enfant et pour qui ils ont arrêté de fumer, chose qu'il fait à nouveau pour lui. Je reviens sur la plage où il se trouve avec lui et parle de la mer d'huile qui est très calme et pourtant pleine de vie dans laquelle se trouve des poissons qui grandissent, évoluent et qui apprennent à leur descendance ce qu'il faut faire pour survivre (j'essaye d'instaurer cette idée de « grandir » et le fait de montrer l'exemple à ses petits). Puis je finis sur le soleil qui se couche dans l'eau et qui appelle tous les êtres à aller se reposer pour mieux retenir ce qui a été appris pendant la journée et retrouver de la force pour affronter les situations qui se présenteront le lendemain (idée de réussite d'accomplir quelque chose dans sa journée).

A. me fait part qu'il se sent bien mais qu'il a eu l'image de lui-même en train de fumer sur la plage, chose qui n'était pas arrivée lors de la première restitution de ce souvenir. C'est un point dont je n'avais pas connaissance avant cette séance. Il a été perturbé par les aboiements des chiens, les voitures qui passaient.

J'ai eu beaucoup de difficultés à faire cette séance de manière fluide. Je sautais de point en point et mon ressenti est que je n'ai pas réussi à bien mener cette séance pour qu'il se laisse complètement aller. J'aurais peut-être pu partir de son weekend avec ses amis pendant lequel il n'a pas fumé plutôt que d'utiliser ce souvenir à nouveau.

A mon sens, je dois retravailler ce protocole pour être plus à l'aise et mieux guider le patient.

e. Cinquième séance

A. revient d'un voyage de cinq jours avec des amis pendant lequel il n'a pas fumé. Cela fait plus d'un mois. Il continue à penser à la cigarette mais s'est habitué à ne pas fumer. « C'est moins dur ».

Il évoque à nouveau cette crainte de se réfugier dans la nourriture. Il ne pense pas avoir un rapport pathologique avec depuis son arrêt du tabac mais me dit que la cigarette est un coupe-faim, d'où son appréhension. « Ma **bagarre** c'est la nourriture ».

Il revient sur sa relation au tabac avant les séances et me dit à nouveau qu'il y avait des « cigarettes plaisir et d'autres **automatiques** ».

Pour cette séance je choisis un conte : la princesse et son armoire :

Ce conte évoque une princesse qui fait du tri dans son armoire. Il contient des habits et des habitudes qu'elle a portés tout au long de sa vie, petite adolescente et jeune femme. Certains alourdissent son pas, d'autres lui laissent plus de flexibilité. Elle y retrouve des habits et des habitudes que lui ont fait porter des amis, sa famille ou ses amants pour satisfaire leurs attentes. Elle réessaie ses habits et range ceux qu'elle ne veut plus dans des boîtes, l'une pour les rendre à ceux qui lui ont prêtés, l'autre pour ce qui ne lui convient plus. Elle ne conserve que des habits et des habitudes adaptés à son corps, ses désirs et son cœur. Et le vide qu'elle laisse dans son armoire lui donne une sensation de liberté. Par ce vide crée elle peut le remplir de plénitude et sait qu'elle ne portera que des habits confectionnés à la mesure de ses désirs et qui mettent en évidence qui elle est et qui elle veut devenir en fonction des saisons de la vie.

Amer me suggérera plusieurs points d'amélioration concernant l'utilisation de ce conte : citer le mot « amant » n'était pas approprié dans ce cas car cela fait référence à la sexualité, et le mélange du très concret (habits) ne doit pas se mélanger avec des concepts plus « philosophiques » (plénitude).

Cependant, A. s'est senti « partir loin » tout en restant très concentré sur le conte qu'il a beaucoup aimé. Je l'ai choisi car l'idée des vêtements que l'on porte me rappelle la mue des reptiles. Aussi car c'est une princesse ce qui sous-entend qu'elle va grandir et devenir reine. Et enfin pour ce côté organisation et le fait de laisser de vieilles habitudes et de vieilles pensées dans le passé.

3. Conclusion

A. est un patient qui s'exprime avec beaucoup de métaphores ce qui m'a guidé pour les séances.

N'ayant pas encore eu le week-end de formation sur les addictions je rencontre des difficultés pour 'casser' les associations qu'il m'a décrites (café-cigarette, repas avec des amis- cigarette etc.). J'ai d'autres idées de métaphores que je pourrais utiliser mais rien qui, selon moi, ne viendrait rompre ses associations. Je pense qu'avoir plus de techniques en hypnose conversationnelle m'aiderait également.

Malgré tout, A n'a pas repris la cigarette à ce jour et n'y pense plus, sauf quand on lui pose la question. Cela fait deux mois.

II/ Dépendance affective

1. Patient B

a. Anamnèse

Histoire :

Le patient B. consulte au départ pour une dépendance aux plaisirs immédiats qu'il définit comme une drogue.

B travaille la nuit. Chaque jour, en se levant il se demande ce qu'il va pouvoir faire pour avoir ce plaisir instantané : manger quelque chose de savoureux, regarder une vidéo, jouer aux échecs en ligne ou jouer à un jeu vidéo.

Ce qui le dérange c'est que cela lui prend trop de temps. Cela peut parfois l'occuper trois heures et génère de la procrastination sur des tâches mêmes nécessaires (courses pour manger). Il commence une autre tâche parce qu'il sait qu'il a des « contraintes ».

Il ressent de la culpabilité à « ne rien faire » et à « ne pas exploiter ce temps ».

Il aimerait que cela « l'**envahisse** moins ». Il n'arrive pas à « **lutter** contre » et aimerait réussir à « se **détacher** de cette consommation déraisonnée ». Il dit « se **goïnfrer** de ça » et le compare à du **sucre**. Il en a « trop souvent besoin ». Il le définit comme « un doliprane » qui **camoufle**.

Il aime aussi aller se promener « dans des **mondes** » dans sa tête qu'il décrit « comme des **bulles** » pour sortir de la réalité. Si quelque chose le déçoit, « la bulle éclate ». Il se sent agressé par « le monde extérieur ». Il dit manquer de lâcher-prise. Il **contrôle** jusqu'à ces émotions pour ne pas être dans des états trop intenses. Il analyse tout systématiquement et de manière permanente alors, pour **relâcher** il doit « prendre sa **drogue** » pour « **arrêter et éteindre son cerveau** ».

Son VAKOG : kinesthésique, visuel, gustatif

Ses ressources sont ce qui lui pose problème (vidéos etc.).

Il rajoute que ce qui lui « apporte de **bons nutriments** » c'est le **lien** social, sortir au restaurant avec ses amis, **voyager**, se **balader** au soleil et faire du sport comme du basket. Mais faire un basket ne vient jamais de lui car cela demande un « effort d'organisation ».

Il aimerait « être plus moteur ». Il ne souhaite pas aller dans l'effort alors que paradoxalement il trouve cela gratifiant.

Son objectif : « trouver un équilibre dans sa vie entre ce qui lui amène du plaisir instantané et les activités qui lui feraient du bien profondément.

La visualisation de sa problématique : C'est du « sucre, c'est doux mais quand c'est trop ça brûle ». Il a l'impression que quelque chose le tire/ le retient à l'intérieur. Il a une sensation de tractation de manière enveloppante. Comme une force à l'intérieur de lui qui prend le contrôle et devient une marionnette (comme un dessin animé). Il essaie de s'en extraire mais n'y arrive pas sauf quand quelque chose à côté a un potentiel attractif. Il le voit comme une enveloppe foncée qui est autour ET dans lui. C'est vaporeux mais l'air est dense, ce n'est pas lourd mais cela a de la force. C'est comme un champ magnétique puissant qui a cette couleur foncée et cette texture qui l'attire à l'intérieur. Comme une bulle.

Ses croyances : Cette bulle est sécurisante, il ne peut rien lui arriver lorsqu'il se trouve dedans

La solution envisagée par B : Il aimerait mettre une barrière plus lumineuse autour de lui comme une aura qui aurait le pouvoir de briser ce champ magnétique. Il aimerait activer cette aura quand il le souhaite. S'il se trouve dans l'enveloppe sombre, l'aura éclaircirait cette bulle foncée. Ce contrôle d'activation lui permettrait de sortir facilement sans lutte.

Les métaphores relevées sont en vert.

b. Pratique de l'hypnose

❖ Première séance

J'emploie le protocole de visualisation pour cette première séance.

Après l'induction, il se visualise sur un premier écran. Il se sent « contraint, emprisonné, victime ». Il « subit ». C'est « indépendant de sa volonté ». Il a les bras

très lourds comme s'il ne pouvait pas les bouger, il se « sent étouffé, a envie de se débattre, de se libérer de cette emprise ». « C'est oppressant ». « C'est comme une flamme violette ».

Je lui demande de se visualiser sur un second écran avec la solution qu'il a évoquée. Il se voit de haut, il est grand, il ne voit pas l'aura, « il n'y a rien autour » et il est « libéré de toute aura », sa silhouette est très nette, bien dessinée. Il dit être plus dans les sensations que dans le visuel : il se sent « libre, posé, planté dans le sol, stable, solide sur ses appuis, fort, très net, léger ». Il aime cette sensation de grandeur et ressent de la « sérénité ». C'est « comme s'il voyait une grande statue égyptienne, imposante, mystique ».

Face à ce changement il aimerait se dire que c'est une partie de lui qui existe, et qu'il aimerait la voir d'avantage présente parce qu' « elle est trop enfouie ». « Il faut déblayer pour faire sortir cette statue du sable ». Il se dit « réveille-toi, sors de là » et se pose la question « pourquoi cette partie n'est pas d'avantage visible ? ».

Je lui demande comment il pourrait faire pour faire sortir cette partie plus souvent : il dit devoir « l'assumer un peu plus, avoir plus de courage, la laisser s'exprimer ». S' « aimer plus ». Quand il s'imagine avec cette partie il voit l' « aura sombre plus faible en intensité » et il sent ce « combat plus facile ». Il se sent « fort, avec du pouvoir ».

Selon moi cette séance a été bénéfique pour le patient car il a perçu et vécu le changement de manière différente en hypnose et est allé puiser dans ses ressources. Il a donné beaucoup d'images qui sont très intéressantes pour les séances suivantes.

❖ Deuxième séance

B. me raconte qu'il a fêté son anniversaire et a reçu beaucoup d'amour et de compliments qui confirment ce qu'il avait perçu pendant la séance précédente. L'image d'une statue égyptienne ensevelie lui est revenue en tête toute la semaine « comme un pense-bête ».

Je suis partie dans l'idée de travailler sur ses ressources pour cette deuxième séance en utilisant un conte ; celui de la métaphore du désert. Ce conte raconte comment un voyageur s'aventure dans le désert avec son bâton de bois, comment il est attiré par ce lieu sec, aride presque sans vie en apparence. En s'enfonçant dans le désert, il y plante son bâton sentant que cette terre avait été un lieu fertile et humide et décide de l'aider à retrouver sa véritable nature. Il prépare la terre, la nettoie pour la laisser respirer...et

tous ces petits gestes sont suffisants pour que l'humidité la plus profonde commence à remonter par capillarité à travers le bâton... et des petites gouttes d'eau commencent à apparaître à la surface, de plus en plus jusqu'à former un ruisseau. Il finit par préparer des canaux d'irrigation et bientôt à y semer des graines. Avec toute son attention, sa disposition et sa confiance il transforme cette terre sèche et aride en oasis, que tout le monde peut percevoir de loin.

J'ai utilisé ce conte pour le côté désertique qui renferme des ressources auquel il avait fait référence pendant la première séance.

❖ Troisième séance

Ayant récolté beaucoup d'images métaphoriques, et sachant que c'est un patient très intéressé par la physique, ce qui touche au fonctionnement du monde, je lui demande de me raconter un souvenir agréable pour introduire une métaphore.

Son souvenir est une balade à vélo. C'est un dimanche. Il fait beau et chaud. Il décide de prendre un vélo et d'aller se balader sur la piste cyclable. Il aime la sensation que cela procure, le vent qui lui caresse le visage et le rafraîchit. Il se sent libre, mais aussi limité par les douleurs qu'il ressent dans les jambes, mais il réussit. Il se balade pendant deux heures. Il passe par des endroits déserts et il adore cela ; puis par des endroits où il trouve apaisant de voir les gens se balader, en couple, en famille. Il rentre, se prépare pour aller dîner avec des amis sur les quais. Ils prennent un verre face au coucher de soleil puis dînent et il rentre dormir.

Je lui parle du mouvement des particules qui se déplacent lorsque l'on prend de la vitesse et qui fait que l'on ressent moins la chaleur. Se laisser aller dans les descentes c'est atteindre le maximum d'énergie cinétique en bas de la côte et lorsque l'on remonte une côte cette énergie cinétique se transforme en énergie potentielle. Pour pouvoir profiter de cette sensation agréable dans la descente, du vent qui te caresse, il faut utiliser tes jambes pour arriver en haut d'une côte, d'un sommet, d'un pic, comme le ferait le moteur d'une voiture...et tes jambes servent de moteur. Quand tu fais cet effort, ton corps utilise du sucre, sucre présent dans ton organisme, pour nourrir tes muscles qui en ont besoin. Et une fois l'effort terminé, ce taux de sucre sera régulé par ton pancréas grâce à ses hormones. La quantité de sucre sera juste adaptée aux besoins de ton corps, ni trop, ni pas assez. Puis après cet effort si gratifiant tu pourras aller profiter avec tes amis et refaire le plein de nutriments en dînant, pour enfin te reposer.

J'ai énoncé la phrase d'amnésie. B. m'a confié être parti très loin, avoir eu une sensation très agréable mais être frustré de ne pas se rappeler de tout, « d'avoir loupé le film ».

Amer m'expliqua que cette métaphore était trop directe. Le risque est qu'elle n'est pas été aussi efficace.

❖ Quatrième séance

En début de séance B. a eu de nouvelles choses à me raconter. Il envisage de se mettre en couple avec une personne de son entourage. Il m'explique que lorsqu'il débute une relation il a l'impression « d'ouvrir sa boîte à émotions fortes » et « de ne plus contrôler ». Il adore cette sensation qui lui donne de l'énergie mais a « peur d'être dans l'excès » et sait que cela « finit par retomber ». Il le voit comme « du feu, de grandes flammes », comme « un feu de forêt » qui finit par « s'éteindre et il ne reste que des braises ». Ce qui l'agace c'est l'« intensité de ses émotions, de monter très haut et de chuter ». Il pourrait « noyer » son partenaire de ses émotions.

L'amour le « rend vulnérable ». Il angoisse car il sait qu'il « consacrerait moins de temps à ses amis, et qu'il y aura une augmentation des limites ». Il ne « maîtrise pas son sentiment amoureux », c'est « sa bête noire » et il dit avoir une « addiction d'être aimé ». Il n'est « pas prêt à canaliser ses émotions ». Il aimerait que « ce soit un barrage qui laisse s'écouler un filet d'eau » et qu'il puisse ouvrir et fermer un peu plus.

Il dit « avoir peur de ne plus être aimé le jour où cela redescend », lorsqu'il n'a « plus de carburant de l'amour », comme « un réservoir d'énergie amoureuse » qu'il possède au début. Lorsqu'il n'y a plus d'énergie, il culpabilise, et à l'impression de perdre sa place auprès de l'autre.

Il est anxieux à l'idée d'être dépendant de l'amour d'une autre personne alors que lorsqu'il est seul, il ne sera « jamais tari ».

Il se « bat contre ce sentiment amoureux ». Il a l'impression de « mettre le feu » lui-même et de ne « posséder qu'un tout petit arrosoir pour l'éteindre ». « Le feu est plus fort que moi »

Il prend conscience qu'il a besoin d'être rassuré en permanence.

Je lui demande quelles sont ses sources d'amour autour de lui. Il énumère sa famille, ses amis, sa partenaire lorsqu'il est en couple.

Il prend conscience que ce qu'il m'a défini en première séance comme une « dépendance n'est finalement pas un besoin ». Il pense « pouvoir mieux **se ressourcer** avec d'autres choses ». Il aimerait « **réussir** à se donner plus d'amour pour être moins dépendant des autres ».

J'emploie un conte pour cette séance, le conte de la jarre fissurée dans l'idée de renforcer son estime de lui.

Ce conte parle d'un homme qui porte deux jarres remplies d'eau sur son dos pour l'amener à son maître. La jarre fissurée a honte de laisser s'échapper la moitié de l'eau pendant le trajet. Le porteur lui explique qu'il a profité de cet écoulement pour planter des graines de son côté, tout le long du chemin, et, que grâce à elle, il a pu orner chaque jour, la table de son maître avec des jolies fleurs fraîches.

Toujours en état de transe, je lui demande ce que lui évoque ce conte. Il le trouve « déculpabilisant et juste ». Il a la « sensation que c'est quelque chose qu'il sait déjà, qu'il le voit chez les autres ». Il dit « oublier de le voir chez lui, de le tolérer et de l'accepter », comme s'il se « devait la perfection ».

Je lui demande ce qu'il pourrait mettre en place pour voir cela chez lui. Il a l'impression « d'avoir besoin d'un maître pour se le rappeler ».

Je lui demande comment il s'y prend pour le faire voir aux autres. Il m'explique utiliser son amour intérieur pour leur donner ce qu'ils ne se donnent pas, qu'il leur fournit un effet miroir pour qu'ils changent leur propre perception d'eux-mêmes. Il leur transmet de la confiance, partage sa compassion, son empathie. Il consent que ce sont des choses qu'il possède car il les utilise pour aider les autres. Il dit qu'en aidant les autres il s'aide lui-même, tout ce qu'il dit, il se le dit aussi.

❖ Cinquième séance

B. avait envie de venir à cette séance car il a eu beaucoup de réflexions suite à la séance. Il en vient à la conclusion que cette dépendance aux plaisirs immédiats n'est que des « symptômes » d'un manque d'estime de lui.

Son fonctionnement est de « chercher l'amour chez les autres tout le temps », de « trouver des **sources** d'amour pour **se nourrir** ». Il « démultiplie les sources d'amour pour ne pas **se tarir**, pour continuer à **se remplir** ».

Ce qui lui fait peur en début de relation c'est qu'il se « **coupe** des autres sources d'amour », comme s'il faisait « tapis sur la personne ». Il a analysé son comportement

lors de ses précédentes relations : lorsqu'il donne de l'amour au début de sa relation, le « réservoir est plein », « cette énergie est illimitée » et elle le nourrit. Il n'attend rien en retour jusqu'à ce que cette énergie diminue et c'est là où il attend de l'amour de la personne avec qui il est, que cette personne « prenne le lead ». Lorsqu'il voit que « cette énergie » n'est pas suffisante ni de sa part ni de la part de l'autre personne, il « quitte le navire avant de se tarir » parce qu'il a peur de ne plus être aimé sans « cette énergie ».

Il en vient à la conclusion que sa problématique est : la dépendance affective.

D'où son nouvel objectif : « me donner plus d'amour ».

Il termine en disant que les petits plaisirs immédiats qu'il recherche chaque jour ne sont que des palliatifs pour **combler** ce manque d'amour.

Je lui propose une séance avec une métaphore imbriquée basée sur ce qu'il m'avait dit la séance précédente. J'utilise les notions telles que la source, le réservoir alimenté par un filet d'eau, le barrage, la lumière qui transperce, « rentrer dans un autre monde », monter et descendre. Egalement le lien social et la balade.

Son souvenir se passe en Polynésie où il est parti avec des amis. Ils réservent une excursion de visite de l'île. Le guide les récupère avec sa jeep le matin vers 8h. Ils s'enfoncent dans un chemin qui mène au milieu de l'île, au milieu du cratère d'un ancien volcan. Le guide s'arrête en chemin pour leur enseigner la faune et la flore endémique, leur explique qu'il y a des minis cascades qui s'écoulent des arêtes vers le centre du cratère lors des fortes pluies. Le climat est humide. Il fait très beau. Et arrivés au milieu du cratère ils laissent la voiture et continuent à pied sur un petit sentier. Ils s'engouffrent dans la forêt, les feuilles sont énormes, la végétation est luxuriante. Ils longent une rivière, s'engouffrent encore pour arriver un peu en hauteur et apercevoir un bassin en contre-bas. Dans ce bassin se jette une cascade d'une quinzaine de mètres. Ils descendent se baigner, montent derrière la cascade pour sauter. Ils y restent une heure puis continuent la balade. Ils trouvent une autre rivière où ils peuvent faire du canyoning. Ils se lavent les cheveux dans la rivière avec un shampoing naturel fait sur l'île que leur donne le guide. Ils reprennent la jeep pour aller au point culminant et prennent un verre là-haut, avant de redescendre à l'hôtel dîner et dormir.

Je commence par introduire le fait qu'il quitte le sentier pour s'enfoncer dans la forêt. Cette lumière qui est moindre et pourtant la lumière lorsqu'ils arrivent au bassin. J'introduis la notion de flux avec la cascade qui se déverse dans le bassin. Je continue

jusqu'au passage de la petite rivière où le flux est plus calme. Je lui demande de créer un barrage avec ce qu'il trouve, comme le ferait un castor, pour observer le changement de flux, et de laisser cette rivière s'écouler au flux qui lui convient. Puis une fois arrivé sur le point culminant, je l'invite à être attentif à ces sensations, de contempler le panorama, le calme, le cratère, la végétation vue d'en haut. Puis j'ai introduit la phrase d'oubli pour conclure la séance.

Il s'est senti groggy et a eu l'impression d'être parti loin et que la séance était décousue.

c. Conclusion

B. s'est rendu compte que sa problématique était autre que celle évoquée lors des premières séances. J'ai aimé observer cette prise de conscience. Sa communication, basée sur des illustrations, m'a beaucoup aidée pour les séances. Je pense manquer cependant de techniques pour traiter un problème comme celui de l'estime de soi. J'ai pensé employer le protocole de la régression pour travailler sur ses apprentissages et donc sa confiance et son estime. Peut-être celui de la fée qui l'aiderait à déblayer sa statue. Ou encore travailler sur son perfectionnisme avec un conte.

Je continue à voir ce patient. J'ai travaillé sur l'apprentissage avec les idées de réussites après l'effort en utilisant le protocole de la régression lors de notre dernière rencontre.

Aussi, Amer m'a conseillé d'employer toutes les métaphores de B pendant son suivi (aux moments les plus appropriés).

2. Patient C

a. Anamnèse

Histoire :

Ce patient a une blessure de rejet. Lorsqu'il était bébé, son père a abandonné sa mère qui venait d'accoucher de C. Il n'a pas souhaité le reconnaître comme son enfant. (Il le fera des années plus tard).

Son père est décédé plus récemment et C. pense ne pas avoir fait le deuil.

Il dit avoir eu beaucoup d'attentes de la part de sa mère avec qui il a vécu jusqu'à la majorité. Sa mère est une personne forte qui ne montre et n'exprime pas ses sentiments ce qui a provoqué à nouveau ce sentiment de rejet chez C. qui s'est senti laissé de côté. C. a un grand frère qui a grandi avec leur père au moment de la séparation de leurs parents. C. se questionne encore aujourd'hui sur cet aspect et a toujours été envieux de son frère concernant ce point.

Il y a un grand tabou autour de cette histoire et ils ne parlent jamais de ce sujet, ni avec sa mère ni avec son frère.

A la majorité, C. décide de partir vivre avec son partenaire de vie ce qui a altéré sa relation avec sa mère. Mais depuis quelques années les tensions se sont apaisées, les discussions sont plus intimes et ils expriment leurs sentiments l'un envers l'autre.

Il décrit sa relation avec son frère assez bonne. Il dit « prendre ce qui vient » sans rien attendre.

C. se rend compte que toute cette première partie de vie a des conséquences aujourd'hui, ce pour quoi il souhaite consulter en hypnose.

Il évoque sa problématique comme la volonté de **combler un vide** et pour cela il cherche des relations fusionnelles.

Il décrit d'ailleurs sa relation avec son partenaire de vie comme fusionnelle et m'explique avoir des blessures amicales par manque de fusion réelle.

L'an dernier C. est parti avec son partenaire visiter une tante de qui il est resté très proche. Lors de leur séjour, C. s'est rendu compte qu'il y avait beaucoup de différences entre sa tante et lui et ce voyage ne s'est pas très bien passé. Il dit avoir ressenti une **cassure** qui a créé de la distance entre eux. Depuis leur retour, leur relation n'est plus la même et c'est pour lui une blessure qui lui a causé de la peine.

C. explique qu'il a voulu, un peu à l'image de sa mère, se forger une « **carapace** pour ne pas se laisser **abattre** ».

Il se sent très dépendant affectivement et arrive à se détacher des personnes uniquement lorsqu'il y a une personne qui se substitue.

Son objectif : Se sentir plus apaisé face à son histoire

Son VAKOG : visuel et auditif et kinesthésique

Ses ressources sont le skate, la danse, la couture, le snowboard, sortir boire un verre avec des amis et voyager.

La visualisation de son problème : il le décrit comme un rocher

Les métaphores relevées sont en vert.

b. Pratique en hypnose

❖ Première séance

Pour cette première séance j'utilise la technique de visualisation sur des écrans après l'avoir mis en état de transe hypnotique.

Sur le premier écran je lui demande de se visualiser face à ce rocher : Il se sent « triste, fatigué, en colère ». Ce rocher ne lui « plaît pas car il est gros, pas beau, il a des pics, il est sombre, il est lourd et il a une âme. Il n'y a rien autour ».

Je lui fais visualiser un deuxième écran. Sur celui-ci je lui demande d'imaginer un changement de cette première visualisation qui pourrait le faire sentir moins « triste », moins « fatigué » etc. Je reprends tous ses termes. Et je le questionne sur ce(s) changement(s). Il se voit « tenant une masse », il se « sent fort, déterminé, prêt », il « prend le contrôle », il sent « du courage »

Je lui demande ce qu'il aimerait se dire en se voyant ainsi (fort, déterminé, avec du courage etc.). Il répond : « je peux y arriver », je suis aimé par mon partenaire, par mes proches, je peux casser le rocher, je peux être heureux, je peux aller de l'avant ».

La séance terminée, il me confie se sentir « bizarre mais bien et tranquille ».

❖ Deuxième séance

Lorsqu'il arrive, il me confie avoir ressenti de la **légèreté** dès son retour après la séance et se sentir beaucoup plus léger encore aujourd'hui. Il a une sensation « d'avoir **vidé son sac** ».

Les détails dépeints par C. lors de la première séance m'ont donné des pistes pour cette deuxième séance. J'opte pour le protocole de la métaphore imbriquée dans le S.A.

Je note un souvenir agréable : C'est sa première descente en snowboard sans tomber. Cela se passe à la montagne, au mois de mars. Il fait bon, pas trop chaud, pas trop froid avec un peu de soleil. La neige est bonne. C'est de la petite poudreuse. La piste est bordée de sapins, elle est assez longue et très large. C'est la fin de matinée. Il s'apprête à descendre la piste. Il la descend doucement puis petit à petit prend de la vitesse. Plus il voit qu'il y arrive sans tomber, plus il acquiert de la confiance. Il ralentit et reprend sa descente, ses virages. Il arrive en bas de la piste et ses amis et son partenaire l'attendent en bas de la piste, au bar pour aller manger. Il se déchausse, content et fier de lui et se met à table avec eux pour prendre l'apéritif. Puis ils commandent à manger, se restaurent et repartent sur les pistes. Ils se suivent, C. les suit à son rythme. A la fin de la journée ils rentrent avec son partenaire chez eux.

Lors de la partie de la 'descente de la piste' j'introduis (méta du changement) l'image de l'eau qui coule du haut de la montagne et qui emporte les rochers et les cailloux sur son passage. Elle les polit, les rend plus petits et se déplacent avec elle. L'eau les emporte jusqu'à se jeter dans la mer (méta adaptée). Cette eau se transforme ensuite en nuage puis en neige puis en eau qui coule à nouveau sur la montagne. Son passage modifie petit à petit le paysage, elle s'infiltré partout et amenuise les roches. Elle descend (méta du changement) comme C qui continue à descendre cette piste avec une confiance grandissante jusqu'à arriver en bas, se déchausser et ressentir de la fierté. Et je termine avec la fin de son souvenir.

Employer le cycle de l'eau m'a paru intéressant par rapport à l'image du rocher que C. avait mentionnée.

Je perçois que C. est très suggestible. Il me dit avoir « voyagé », avoir « vécu ce moment à 200% » au point de se souvenir des bruits de enfants sur la piste.

❖ Troisième séance

C. arrive chamboulé et m'explique qu'il n'a pas été focus sur lui cette semaine car il a perdu quelqu'un. Cela lui a rappelé un peu le décès de son père mais sans l'envahir pour autant.

Depuis la séance précédente, il dit se sentir bien concernant sa problématique.

J'avais prévu de faire une séance de régression de ces souvenirs où il avait réussi à faire le deuil mais au vu des événements récents j'ai préféré utiliser le protocole de la métaphore imbriquée à nouveau.

J'ai utilisé un autre souvenir agréable d'un voyage dans un pays nordique avec son partenaire. Les habitants paraissent froids mais étaient en fait très chaleureux. Ils partent en décembre. Il fait beau, avec un grand soleil mais très froid. Un soir ils sortent vers minuit pour observer des aurores boréales. C'est un moment magique, ils ont l'impression d'être sur une autre planète. Il se sent calme, dépaysé, bien. Ce sont comme des filets de nuage blanc un peu verdâtre qui ondulent. C'est très léger et ça se déplace. Après une heure à les observer et lorsqu'il n'y en a presque plus, ils partent à la chasse aux aurores boréales grâce à une application. Ils réussissent à trouver d'autres endroits pour les observer. Cela dure environ trois heures. Puis lorsque le jour commence à se lever ils rentrent à pied à l'hôtel se coucher.

Je me sers du passage sur les filets de nuage et fais un parallèle de l'eau qui ondule aussi comme les nuages, je parle du cycle de l'eau (méta du changement), l'eau qui s'adapte et emporte avec elle et modifie au fil du temps ce qui se trouve sur son passage. Cela induit une modification du paysage lentement, le panorama change (méta adaptée) comme les aurores boréales qui finissent par se déplacer jusqu'à disparaître (méta du changement). Lorsqu'elles disparaissent ils partent à leur recherche pour observer ce phénomène naturelle qui finit par se dissiper. Puis lorsque le jour commence à se lever ils rentrent se reposer.

L'idée a été de réutiliser le cycle de l'eau pour renforcer les séances précédentes (référence au rocher, changement quand l'eau coule).

C. a ressenti du froid dans les extrémités pendant la séance et c'est un détail dont il ne se souvenait pas avant la séance.

Distraction : Parler du repas avec ses amis prévu le soir même

Sidération : Parler de la pluie qui goutte sur le bâtiment

❖ Quatrième séance

Pour ce rendez-vous, j'ai souhaité me servir d'une autre de ses ressources pour diversifier les séances.

J'ai employé à nouveau le souvenir des aurores boréales et j'ai fait le lien avec les fils de couture. Fil de couture que l'on coupe, avec lequel on fait un nœud. Puis on reprend un autre fil de couture pour continuer la création. Ce fil qui peut être de différentes couleurs pour l'esthétique. Il est important de couper ce fil pour que la création finale soit harmonieuse et pratique.

L'idée était d'exploiter la notion de coupure du fil qui est utile et crée un résultat harmonieux ; le nœud qui permet de terminer une étape ; les fils de différentes couleurs pour l'aspect esthétique (référence à sa préférence visuel).

❖ Cinquième séance

Ici j'ai pratiqué à nouveau la métaphore imbriquée avec le souvenir de la piste de ski. Au début du S.A, lorsqu'il s'élance, j'ai employé le laisser-aller sur la piste et j'ai construit un récit où au bout de celle-ci il pouvait en atteindre de nouvelles en continuant sa descente (méta du changement). Ce changement lui permet de voir que d'autres pistes sont tout aussi agréables, c'est harmonieux car il se laisse porter par les reliefs du domaine. Il peut expérimenter une piste plus ensoleillée et peut revenir sur les pistes qu'il a aimées (méta adaptée). En descendant il peut se sentir fier de réussir sans tomber, de suivre ses amis avec cette notion d'apprentissage qui montre que tout est possible (méta du changement). Je bascule sur son souvenir au moment du retour dans la voiture où il peut continuer à profiter de cette sensation d'apaisement et de bonne fatigue après cet apprentissage pour bien se reposer. J'ai utilisé la phrase de l'oubli en fin de restitution du souvenir.

c. Conclusion

C. est un patient très suggestible avec qui j'ai beaucoup employé la technique de la métaphore imbriquée car j'avais de très bons retours de sa part sur son état. A la quatrième séance, C. me dit se sentir « beaucoup mieux » depuis la première séance, avec « une nouvelle façon de réfléchir et plus de recul ». C. trouve qu'il « relativise plus », « comme si un fusible avait sauté ».

C. m'a raconté un autre souvenir agréable avec son partenaire où ils ont visité des félins en cage. Je pense utiliser cette image de la cage, le fait d'en sortir pour la prochaine séance.

Après quelques semaines de vacances, C. ne ressent plus le besoin de venir car il a atteint son objectif selon lui.

III/ Cas de dépendance au sucre

1. Anamnèse

Histoire : Le patient D. vient pour une dépendance au sucre

Cette dépendance est apparue il y a dix ans suite au décès brutal de sa sœur de qui il était très proche. Selon lui, c'était une relation de dépendance affective car ils se voyaient dès qu'ils pouvaient.

Il évoque qu'il n'a pas été bien pris en charge au début et s'est tourné vers le sport, les achats en tout genre (chaussures etc.) mais sans jamais se « mettre en danger » selon ses termes et, en consommant du sucre.

Selon lui, le sucre vient **combler un vide** affectif.

Aujourd'hui, il pense avoir fait le deuil de sa sœur.

Son VAKOG : Visuel, kinesthésique

Ses ressources sont le sport, la famille, la nature, en particulier l'océan, la cuisine, mettre les mains dans la terre.

Ce patient se décrit comme sensible à ce qui est beau sans être artistique ni manuel. Il aime l'entraide et le travail en équipe.

Il ne veut pas être dépendant de quoi que ce soit et se dit réussir à tout **contrôler** pour ne pas l'être, sauf le sucre. Il ne se sent pas capable de ne plus en manger.

Sa routine est de dîner à table en famille et environ une fois par semaine il mange des bonbons ou des chocolats après dîner. Il évoque avoir des difficultés à s'arrêter une fois le paquet commencé mais qu'il consent réussir à contrôler la quantité tout de même. Selon lui, sa problématique vient du fait qu'il n'arrive pas à envisager sa vie sans sucre. Le sucre lui fait du bien.

Le weekend, il cuisine des gâteaux pour lui et sa famille.

Ses croyances sont « qu'il serait en dépression s'il devait se priver de sucre », « que sa sœur est toujours là ».

Visualisation de sa problématique :

C'est une image de **barbe à papa** en forme de **nuage**, **rose** pâle, doux, agréable, mou, qu'il peut attraper avec ses mains pour le manger. Il le trouve beau et peut se retenir de le manger complètement. Il arrive à prendre une petite partie seulement mais aimerait le faire partir.

La solution évoquée par D :

Il aimerait le faire partir en soufflant dessus comme on le ferait sur un **souffleur à bulles** pour enfant.

Son analyse face à cette solution :

S'il arrive à le faire partir une fois, il peut réussir à le faire d'autres fois. S'il revient, il pourra à nouveau souffler dessus et cela lui montrera qu'il **contrôle**, que ce n'est plus une dépendance.

Son objectif : Se sentir libre face au sucre

Les métaphores apparaissent en vert dans le texte

2. Pratique en hypnose

a. Première consultation

J'ai choisi d'utiliser un souvenir agréable et d'insérer une métaphore avec les nuages qui avancent grâce au vent.

Son souvenir est à l'océan. D part avec des amis au printemps pour visiter ce lieu. Ils empruntent un chemin arboré pour arriver au pied d'un escalier. Une fois au sommet, ils surplombent la baie, les pieds dans le sable et marchent le long de la crête. Ils s'arrêtent pour s'asseoir et profiter du panorama, l'immensité de l'océan. Le vent passe dans ses cheveux, il l'entend tout en observant les vagues en contrebas et le bateau au loin. D se sent serein, calme et peut contempler les petites vagues de sable que le vent génère.

Lors de la partie du vent qui passe dans ses cheveux, j'ai continué en décrivant ce vent qui pousse les nuages dans le ciel ; qui fait avancer les nuages d'un point A vers un point B ; les nuages se transforment en changeant de forme. Puis le vent qui continue de souffler, pousse le bateau et génère des vagues. Ces vagues qu'il peut contempler sont comme le vent car elles sont en mouvement et permet au paysage de ne jamais être comme avant. Puis je reviens sur son souvenir avec la contemplation de ce paysage si beau, si apaisant qui lui procure une sensation de légèreté, comme le sont les nuages.

Malgré le fait que D se soit senti relaxé j'ai eu l'impression de faire une séance « express » d'hypnose. D. avait un impératif après la séance et j'ai donc réalisé l'anamnèse et la restitution du souvenir avec la métaphore à la suite. Cette séance d'hypnose n'a duré que dix minutes. J'aurais souhaité poursuivre un peu pour que D. profite de ses sensations agréables liées au souvenir car je me demande si la séance a été suffisante.

b. Deuxième consultation

Nous nous revoyons deux semaines après pour une seconde séance. Lorsque je le questionne en début de séance, D. me dit que rien n'a changé dans sa consommation de sucre. Mais après réflexion, il réalise qu'il a eu tendance à se diriger vers des fruits, plus qu'à son habitude.

Pour cette séance, une fois la mise en état en transe hypnotique, j'ai souhaité utiliser une technique de projection sur des écrans. Un écran sur lequel il devait se visualiser face à son problème (nuage) et je lui ai demandé ce qui lui déplaisait. Sa réponse a été : la grosseur de ce nuage. Puis, je lui ai demandé la solution qu'il envisageait face à ce gros nuage. Pour lui, si le nuage était plus petit il serait moins tenté. Je lui ai donc fait visualiser un autre écran et lui ai demandé s'il pouvait imaginer ce même nuage plus petit, à une grosseur acceptable pour lui. Il est parvenu à l'imaginer. Face à ce petit nuage, il s'est senti bien et moins tenté.

Une fois la séance terminée, D. me confie qu'il prend conscience que son rapport au sucre n'est finalement pas si problématique, qu'il « gère », qu'il « contrôle ». Il m'explique que sa famille et ses amis ne mangent quasiment pas de sucre et il se rend compte qu'il avait une perception erronée de son rapport au sucre. Pour lui ce n'est pas une addiction. Il en mange plus que ses proches mais sans excès et arrive à « contrôler ».

Ce qui m'a perturbé pendant cette séance c'est que j'ai senti de la « résistance » face à la visualisation. D. a eu du mal à m'expliquer comment il se sentait face à ces images.

C'est un patient très terre à terre et l'exercice d'imagination a, semble-t-il, été un peu compliqué et l'a fait un peu sortir de sa transe, de ce que j'ai pu observer.

Avec un peu de recul, je pense que cette séance a été bénéfique pour D. au vu de ce qu'il a réussi à se visualiser et de sa conclusion après la séance. Cependant ce n'est peut-être pas une technique à utiliser avec lui.

3. Conclusion

Au cours de ce suivi je n'ai volontairement pas exploité la métaphore de la barbe à papa car selon moi ce nuage représente sa sœur. J'ai trouvé que cela était délicat. Je me suis donc contenté de le « pousser » en première consultation.

Le changement de perception de ce patient face à ce qu'il considérait comme une addiction est très positif. Il ne m'a pas semblé être nécessaire de le revoir car il a pris conscience qu'il n'avait pas de dépendance, et qu'il gérait bien sa consommation de sucre.

Cependant, comme me l'a fait remarquer Amer, j'aurais dû percevoir que ce n'était pas une addiction dès l'anamnèse.

IV/ Cas de dépendance aux plaisirs immédiats

1. Anamnèse

Histoire : Le patient E. vient pour une dépendance aux plaisirs immédiats.

E. explique avoir une dépendance aux achats notamment d'habits et d'accessoires et à la nourriture (surtout le sucre) lorsqu'il ne sent pas bien.

Il explique que même s'il se sent bien, il a pris l'habitude d'acheter sur internet au point de se mettre en difficultés financières. Pour lui c'est le plus handicapant. Dès qu'il reçoit son salaire, il « se lâche » en dépensant tout son argent puis « se prive » tout le mois avant de recommencer le mois suivant.

Il définit cette dépendance comme un **doudou**.

Il dit ne pas arriver à se projeter dans l'avenir donc il ne voit pas l'intérêt de mettre de l'argent de côté. Il se dit qu'il peut « mourir demain donc que cela ne sert à rien ».

Selon lui, c'est pour **combler un vide** qu'il pense être un vide d'amour.

Ce patient m'explique qu'il a subi l'abandon de son père à l'âge de 13 ans et qu'il avait une relation fusionnelle avec sa mère et son grand frère. Lors de l'abandon, son frère s'est mis à l'ignorer pendant des années sauf lorsqu'ils partaient tous les deux voir leur père. E. allait le voir une fois par an « par obligation ».

Après plusieurs années, E. s'est finalement affirmé tel qu'il était face à son père et le comportement de ce dernier a changé vis-à-vis de lui. Aujourd'hui ils ont une relation amicale selon lui. Cependant il lui reste de la colère et aimerait lui dire qu'il a mal fait les choses.

De plus, E. m'explique qu'il a mis des années à comprendre que sa mère et son frère l'aimaient. La relation avec sa mère a plutôt été conflictuelle. Elle a eu des mots et des comportements rabaissant durant son enfance vis-à-vis des capacités de E, de son physique ou de son comportement. Son frère a tendance à reproduire cette manière de lui parler. Selon E, l'éducation de sa mère a été très différente pour son frère et pour lui. Son frère a toujours été merveilleux et pas lui.

E a l'impression d'avoir été aimé « sous conditions ». Il souffre aujourd'hui encore de cela et du manque de considération de l'enfant qu'il a été. Ce sentiment a été renforcé lorsque récemment des tests ont décelé un haut potentiel intellectuel chez lui.

E. a l'impression qu'il aura des « cicatrices toute sa vie ». Il ressent toujours de la colère vis-à-vis de son histoire. Il me parle d'un problème de **place**. E. a souffert d'un burn out l'an dernier et a commencé à consulter une psychologue pour l'aider. La prise de médicaments pour l'accompagner l'a fait grossir et il me confie qu'aujourd'hui « il prend trop de place ».

Le travail avec ce thérapeute lui permet de casser l'image qu'on lui a renvoyée et d'invalider ce qu'on lui a dit sur lui. Selon lui, il est en train de **s'aligner avec lui-même** grâce à ce travail. Il m'informe qu'il a toujours un fond de tristesse mais qu'il a l'impression d'être sorti de cet état car il se sent mieux. Par ailleurs, E. reste avec le sentiment « d'échouer dans tout ». Il me fait part que dans sa vie, globalement, il « choisit ses **batailles** » sauf des fois où il « les subit ». Il « combat l'injustice ».

Son VAKOG : kinesthésique surtout, visuel et gustatif

Il se définit comme une personne hypersensible de manière plus générale.

Ses ressources sont le fait de s'isoler chez lui pour regarder des séries, sa maison car c'est un havre de paix/ un **cocon**, et, la nourriture.

L'eau, les plages de sable blanc le relaxent.

Ses croyances : « On ne peut pas m'aimer ». Il pense qu'on lui cache quelque chose de son enfance car n'a aucun souvenir avant ses douze ans.

Visualisation de sa problématique :

C'est une **boule** comme un **gribouillis** en noir et blanc à hauteur de son buste devant lui. Il viendrait **remplir un creux**.

La solution évoquée par E. : Il aimerait mettre ce gribouillis au bon endroit.

Je lui ai demandé quel endroit serait le bon mais il n'a pas su me répondre.

Les métaphores relevées sont en vert dans le texte.

La difficulté que j'ai rencontrée avec ce patient lors de l'anamnèse est qu'il avait beaucoup d'idées, de choses à raconter qui s'éloignaient parfois un peu du sujet. J'ai souhaité le laisser s'exprimer pour avoir un maximum d'informations et d'images métaphoriques. La première séance a été consacrée à l'anamnèse uniquement pendant laquelle j'ai oublié de lui demander son objectif. J'aurais souhaité réaliser cette anamnèse en hypnose conversationnelle, qui m'aurait peut-être permis d'avoir une autre réponse sur la solution qu'il a évoquée ou du moins plus de précisions. Malheureusement, je ne connais pas encore cette technique.

2. Pratique en hypnose

Lors de la deuxième séance E. est arrivé perturbé suite à une discussion avec son ex partenaire où il n'a pas pu exprimer tout ce qu'il souhaitait. Il se retrouve à nouveau dans une problématique de rejet qui le fait souffrir. Il pense que « tout est de sa faute ».

Face à son mal-être ce jour-ci, je décide de travailler sur cet événement qui le perturbe beaucoup. Je ne lui demande pas son objectif car j'aurais voulu qu'il soit en lien avec la problématique de sa dépendance. Selon moi, nous allons traiter cet événement de manière épisodique pour le tranquiliser.

Je choisis d'utiliser l'outil de visualisation sur des écrans après l'avoir mis en état de transe hypnotique car je connais bien cette technique et que j'ai été prise de court. Le sujet n'était pas forcément en rapport avec l'objet de sa première consultation ... donc pas d'utilisation de ses métaphores relevées plus haut...

Sur le premier écran, je lui demande de se visualiser dans cette scène de dispute avec son ex partenaire. Je lui demande ce qui ne lui plaît pas. Il me dit qu'il « essaie de se défendre » car c'est « légitime », qu'il a un « sentiment d'impuissance » face à son ex qui « ne veut rien entendre », il ressent un nœud au niveau de l'estomac qui lui fait « monter les larmes aux yeux ». Il se sent « comme un enfant qu'on ne veut pas aimer », « agressé par sa colère » qu'il « ne pense pas mériter ». Il se sent « triste », « tremble » et se voit « sangloter comme un enfant ».

Je lui demande alors de se rappeler une situation positive dans laquelle il était bien et de se visualiser cette scène sur un second écran.

Il me décrit que dans cette situation il est « authentique, sans faux semblant ». Il « incite les autres » présents dans cette scène à « faire de même ». Il a « confiance » en lui. Il est « posé », « cela ne lui demande pas beaucoup d'énergie », il est « à l'écoute des autres », dans la « bienveillance et l'authenticité ».

Pour terminer la séance je lui demande de se visualiser à nouveau dans la première scène (négative) avec toutes ses caractéristiques positives qu'il vient de me décrire.

Il se sent « moins touché » par les mots de son ex, il « essaye d'entendre et de montrer qu'il se trompe », « cela ne le fait pas douter ».

Une fois la séance terminée, E. s'est senti détendu. Je l'ai perçu plus posé qu'à son arrivée.

3. Conclusion

Nous avons prévu une séance la semaine suivante. Malheureusement, E. a annulé pour cause de maladie.

Pour le moment, E. m'a dit ne pas être disposé à poursuivre mais il aimerait reprendre plus tard. Il me semble que l'objet de sa consultation est lié à d'autres problématiques.

E. n'a utilisé que très peu d'images métaphoriques pendant l'anamnèse. Sans savoir son objectif, je pensais éclaircir ce point avec lui la séance suivante pour commencer. Il me semble que travailler sur l'estime de soi aurait été intéressant en lui lisant un conte et peut-être des restitutions de souvenirs agréables et des régressions pour renforcer sa confiance en lui. Les outils d'hypnose conversationnelle m'auraient, à mon sens, beaucoup aidé.

J'ai relevé quelques métaphores pendant le suivi de ce patient mais je n'ai pas trop su comment les exploiter. Peut-être, aurais-je pu employer le protocole du dessin Bardot?

Conclusion

En premier lieu, je suis très contente d'avoir eu des patients aussi impliqués dans cette prise en charge. J'en ai suivi sept de manière régulière mais j'en ai choisi cinq à présenter ici. Ils m'ont aidée et m'aident encore par leurs commentaires, leur évolution. Certains de ces sept patients possèdent des ressources similaires ce qui a facilité leur prise en charge : ce que je testais pour l'un, je l'utilisais pour un autre ayant les mêmes ressources, tout en utilisant le contexte du patient.

Globalement, j'ai eu des retours assez positifs de leur part suite aux séances (« sensation de flottement, d'apaisement ») et même des changements observables ou des prises de conscience.

Cependant, il me semble que pour certains, les séances effectuées n'ont pas été suffisantes pour atteindre pleinement leur objectif. J'ai l'impression que certains sont sur le *chemin*, mais qu'il me manque clairement des techniques et des protocoles pour leur permettre de venir à bout de leur problématique même si comme le disait Erickson : « *La première chose à faire est de ne pas essayer de contraindre l'être humain à modifier sa manière de penser ; il est préférable de créer des situations dans lesquelles l'individu modifiera lui-même volontairement sa façon de penser* ».

Ma stratégie pour la prise en charge a été de faire une anamnèse poussée, en notant tous les détails et de souligner tout ce qui me paraissait utile pour les métaphores. Je n'ai pas de connaissances en psychologie, mais j'ai essayé de percevoir si l'addiction était un *symptôme* d'une problématique plus profonde, en relisant mes notes.

Ce qui m'a le plus manqué ont été d'une part, les techniques d'hypnose conversationnelle pour améliorer l'anamnèse notamment, et d'autre part, les techniques spécifiques pour le traitement des dépendances, pour casser les associations par exemple.

Aussi, je manque d'entraînement pour m'adapter au VAKOG de chacun. Cela me paraît compliqué de changer de vocabulaire car je me laisse guider par le patient et mon imagination pendant la séance. Je dois également travailler sur la sidération car c'est un outil très intéressant pour activer les éléments travaillés en séance.

Pour finir, je dirai que j'étais déjà très enthousiaste quant à cette formation et à cet exercice de mise en pratique, et que suivre ces patients et avoir leurs retours me motivent davantage à approfondir mes connaissances en hypnose ericksonienne et à m'exercer.

Bibliographie

- Amer Safieddine : apports théoriques et cliniques en hypnose Ericksonienne, formation dispensée à Toulouse au sein de l'École de Thérapies Brèves et d'Hypnose Clinique ETHHYC ; cycle Perfectionnement 2022
- Josefina de Barbara : apports théoriques et pratiques en hypnose Ericksonienne, formation dispensée à Barcelone ; 2020-2021
- Consuelo C.Casula : « Jardiniers, Princesses et Hérissons, Métaphores pour l'évolution personnelle et professionnelle » - Edition le Germe