

Francine MOUGEOT ENEL

Diététicienne libérale

PROMOTION PLUME

2021-2022

*L'INTÉRÊT DE L'HYPNOSE DANS MA PRATIQUE DE
DIÉTÉTICIENNE LIBÉRALE*



ETTHYC : Ecole de THérapies brèves et d'Hypnose Clinique

Membre de la **CFHTB**

Formateur : **Amer SAFIEDDINE**

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
DÉDICACE.....	3
REMERCIEMENTS.....	4
INTRODUCTION	5
MON HISTOIRE :.....	5
L'ALIMENTATION ET L'HYPNOSE :.....	6
<i>LE VOCABULAIRE</i>	6
<i>LE VAKOG</i> :.....	7
<i>LES PISTES DE TRAVAIL</i>	7
<i>LE RYTHME</i>	7
CORINNE.....	9
SON HISTOIRE PERSONNELLE :	9
SON HISTOIRE MEDICALE:.....	9
NOS SEANCES D'HYPNOSE :.....	10
LES CHANGEMENTS :.....	18
GEORGES.....	19
SON HISTOIRE AU CABINET :	19
NOS SEANCES D'HYPNOSE :.....	20
LES CHANGEMENTS:.....	25
DANIELE	26
SON HISTOIRE :	26
NOS SEANCES D'HYPNOSE :.....	26
LES CHANGEMENTS:.....	30
MARIE.....	32
SON HISTOIRE :	32
NOTRE SEANCE D'HYPNOSE :	32
LES CHANGEMENTS :.....	34
CONCLUSION.....	35
BIBLIOGRAPHIE.....	37

DÉDICACE

Je dédicace ce mémoire à Cécile Lagouche et Angélique Gimenez.

Cécile est diététicienne à Lyon, c'est elle qui m'a fait connaître la PNL (Programmation neuro-linguistique), basée sur le langage non verbal, l'écoute et l'observation du patient, dans mon métier de diététicienne. J'ai été formée à Lyon par Angélique Gimenez, psychologue et formatrice et Cécile était son assistante.

Ces 2 personnes m'ont ouvert la voie et donné l'envie d'aller plus loin et, notamment, de me former à l'hypnose pour toujours mieux répondre aux besoins de mes patients et pour m'enrichir de ces nouvelles expériences humaines.

REMERCIEMENTS

Je remercie tout d'abord Amer Safieddine, notre formateur bienveillant, patient et pédagogue sans qui rien ne se serait fait. 😊

Je remercie mes camarades de jeu : Céline, Sandrine, Marie Pascale, Thomas, Aurélie et Marion avec qui j'ai passé de bons moments d'apprentissage, d'échanges, de réconfort et de découvertes.

Je remercie aussi mon mari qui m'a fait confiance, m'a soutenue pour finalement, alors qu'il était plutôt réticent au départ, se prêter lui aussi à mes séances d'essais.

Je remercie aussi ma fille qui a bien voulu tester ma pratique de l'hypnose, je la remercie aussi pour sa bienveillance et ses encouragements.

Je remercie aussi mes voisins et amis qui se sont portés volontaires dès le départ de ma formation et avec lesquels j'ai attendu un peu d'être plus en capacité de les aider par l'hypnose.

Je remercie mes patients fidèles qui se sont portés volontaires pour tester l'hypnose sur leur problématique alimentaire et plus largement tout ce qui peut influencer leur comportement alimentaire.

INTRODUCTION

MON HISTOIRE :

Je suis diplômée en diététique depuis 1986 mais en fait, j'exerce depuis 2014. Qu'est-ce qui m'a fait sortir du chemin et y revenir 28 ans plus tard ?

D'une part, mes stages à l'hôpital m'ont terriblement déçue car je me voyais seulement comme une exécutante des médecins tout puissants qui nous dictaient quoi faire. On voyait les patients seulement pour valider les menus avec eux selon leur pathologie. L'organisation était très verticale...

Je suis donc partie vers l'industrie et principalement le contrôle qualité. J'allais prélever des échantillons, les enregistrer et les analysais pour donner ensuite les résultats aux différents services concernés. C'était beaucoup plus horizontal et cela me plaisait d'autant plus que je faisais des remplacements dans différentes industries de ma région agro-alimentaires et pharmaceutiques.

J'ai ensuite voulu évoluer en obtenant un diplôme d'Ingénieur et suis devenue responsable qualité d'un laboratoire de contrôle industriel.

C'est lorsque j'ai déménagé dans le sud-ouest que j'ai eu une opportunité de revenir à la diététique: j'ai fait un remplacement d'une diététicienne libérale. Pour cela, j'ai intégré un réseau de nutritionnistes formés selon une certaine méthode pour effectuer des suivis de personnes souhaitant perdre du poids principalement mais pas uniquement. Et cela m'a enchantée, notamment le rapport privilégié avec les clients et la liberté de temps !

Seulement, je me suis rendu compte que je n'avais pas tous les outils en main pour accompagner ces personnes vers leurs objectifs. L'alimentation est très dépendante de l'état émotionnel et chaque personne a sa « carte du monde », ses filtres, son mode de fonctionnement auxquels le praticien doit s'adapter s'il veut répondre au mieux à la demande formulée.

Dans ce réseau, j'ai fait la connaissance de Cécile Lagouche qui m'a fait découvrir la PNL avec Angélique Gimenez (Anvisage) à Lyon. J'ai suivi cet enseignement pendant 4 ans jusqu'au niveau de Maître Praticienne en PNL humaniste.

Je me suis formée aussi ponctuellement à des thérapies brèves comme la Théorie d'Acceptation et d'Engagement ou ACT, à la Pleine Conscience aussi.

Tous ces outils m'ont permis de mieux cerner l'objectif inconscient de la personne, ses ressources, ses blocages, ses conflits intérieurs...

La PNL est un outil très intéressant, c'est une pratique qui se fait en conversation mais j'avais parfois l'impression de rester encore trop en surface, que mon ton n'était justement pas assez hypnotique.

C'est donc tout naturellement que je suis venue à me former à l'hypnose.

J'ai choisi la formation d'Ethyc car je recherchais de l'hypnose Ericksonienne humaniste. Je souhaitais aussi être formée sur du long terme, avec un rythme qui permet d'assimiler les choses et de pouvoir les appliquer. Et le fait que notre formateur soit lui-même un soignant et qu'il s'adresse uniquement à des soignants, m'a permis de franchir le pas.

La formation que nous propose Amer répond à tous ces critères et me permet de progresser à mon rythme, de prendre peu à peu de l'assurance et de la liberté dans cette nouvelle pratique dont j'apprécie aussi la créativité qu'elle peut laisser exprimer.

La pratique de l'hypnose va, dans un premier temps, être proposée à mes patients avec lesquels j'ai des difficultés à atteindre l'objectif uniquement par un rééquilibrage alimentaire ou lorsque je perçois des blocages d'ordre émotionnels ou des personnes qui sont dans l'hypercontrôle.

L'ALIMENTATION ET L'HYPNOSE :

LE VOCABULAIRE

80% de mes clients viennent me consulter pour maigrir ou perdre du poids. Dans mon métier, on utilise ces termes ou des expressions sans se rendre compte de leur impact si on n'y prête pas attention.

L'hypnose est une pratique qui joue beaucoup avec les mots car ceux-ci sont importants par leur signification, leur sonorité, le rythme avec lequel on les prononce...

La thèse de Véronique Boulenger à Lyon nous montre qu'un verbe d'action est une action dès qu'il touche notre zone limbique.

Je vais donc prêter attention à ces mots prononcés par les patients et les recadrer lorsque cela semble bénéfique :

Perdre du poids : L'action associée à ce verbe n'est pas très attractive !

« Personne n'aime perdre, moi personnellement, je n'aime pas perdre... Comment pourrait-on dire autrement? d'une manière plus positive ?

Gagner en minceur ? S'alléger ? Gagner en légèreté ? Retrouver son poids de forme ? Se sentir mieux dans son corps ?»

Je vais insérer des mots comme « légèreté », mettre de la « fluidité », du mouvement.

LE VAKOG :

Le plaisir de manger vient des effets de l'aliment sur nos 5 sens. L'expérience alimentaire est une expérience riche qui peut stimuler tous les sens :

La vue : On peut se faire de belles tables, avec des nappes, des décorations, de belles assiettes. On peut aimer servir à l'assiette comme au restaurant. On assouvit alors la faim des yeux.

L'ouïe : Les aliments peuvent être croquants, pétillants. Il y a des personnes qui font du bruit en mangeant.

Le toucher : c'est la texture de l'aliment qui peut être mou, dur, caoutchouteux, onctueux, etc.

L'odorat : Bien sûr, l'odeur d'un plat donne (ou pas) faim, fait saliver. Quand nous passons devant une boulangerie qui diffuse une odeur de croissant ou de pain frais, il est difficile d'y résister.

Le goût : on parle souvent des saveurs sucrées, salées, acides, amères, astringentes.

Je pourrai travailler sur les différents sens si, par exemple, en mettant la personne en transe, je peux lui faire vivre une dégustation pour lui donner du plaisir en imagination sans avoir besoin de grignoter.

LES PISTES DE TRAVAIL

Pour aider une personne à retrouver son poids de forme, j'ai plusieurs axes de travail :

- Les quantités
- Les sensations de faim en les distinguant de l'envie de manger
- L'équilibre alimentaire ou la nature des aliments
- Les émotions qui engendrent des comportements adaptés ou inadaptés.
- L'image corporelle
- Le contrôle qui peut beaucoup varier : on peut passer de l'hypercontrôle à un manque total de contrôle comme dans le cas de moments de restriction dans l'anorexie qui peuvent être suivis de crises de boulimie.

LE RYTHME

Lorsque je décide de travailler avec l'hypnose, je donne rendez-vous au patient toutes les 2 ou 3 semaines pendant 5 ou 6 séances. Ces séances viennent compléter celles plus orientées conseils diététiques. J'alterne les deux types de séances selon les changements repérés depuis la dernière fois.

Vous trouverez ci-après les différentes séances d'hypnose expérimentées avec mes patient.te.s à mon cabinet de diététique.

Depuis cette année, lorsque je sens que la personne est « ouverte », je lui parle de ma formation en hypnose en lui présentant cela comme un outil supplémentaire dans ma boîte à outils pour l'accompagner vers son objectif. Pour certaines, c'est la curiosité qui peut les amener à essayer cette pratique mais pour la plupart d'entre elles, ayant déjà essayé beaucoup de régimes, c'est une ressource inattendue et bienvenue qui leur est proposée.

Bien que je me sente encore maladroite dans ma pratique et pas très régulière dans son utilisation, j'espère que ces histoires vont vous inspirer ou tout simplement vous parler.

CORINNE

Corinne est une femme de 63 ans, veuve, que je suis depuis le 15 février 2022 pour perdre du poids afin de diminuer ses douleurs à la hanche et au genou.

Elle pèse 112.6 kgs pour 1,62m à ce moment-là.

SON HISTOIRE PERSONNELLE :

Corinne est née dans une famille dont le père était alcoolique et dont la mère a dû se battre dans la vie pour élever leurs 6 enfants.

Elle-même a été mariée avec un homme qui souffrait aussi d'alcoolisme qui est décédé en 2005.

Ils ont eu 3 enfants :

L'ainée, née en 1980, est trisomique. Les parents en ont eu connaissance aux 3 mois de leur fille. Corinne, qui avait pris 25 kgs pour cette grossesse et avait tout reperdu rapidement, a repris ces 25kgs en quelques semaines suite au choc de la nouvelle.

Entre les 2 premières grossesses, Corinne fait une grossesse extra-utérine.

Le second, né en 1983, n'était « pas bien dans sa peau ». Il a dû être confié à une personne de sa famille lorsque l'état de santé de sa sœur le nécessitait. Corinne avait pris 15 kgs pour cette grossesse. Il s'est suicidé en 2002.

Le cadet, né en 1986 est en bonne santé. La prise de poids lors de cette grossesse fut de 8 kgs . Ce fils est aujourd'hui marié et a maintenant 2 enfants.

La vie ne fut pas facile, me dit-elle, avec son mari. Elle devait faire le tampon entre celui-ci et les garçons car son mari était très sévère envers eux. La famille ne sortait pas de crainte de vivre des situations problématiques liées à l'alcoolisme de son mari.

SON HISTOIRE MEDICALE:

2015 : Corinne subit un bypass, opération de chirurgie bariatrique visant à court-circuiter l'estomac pour perdre du poids rapidement. Elle pesait alors 120 kgs. Elle perd 30 kgs en 1 an mais qu'elle reprend très vite. Elle me dit qu'elle n'aimait pas son image dans la glace à 90 kgs.

2016 : Elle perd 15 kgs avec Naturhouse (régime alimentaire restrictif + compléments alimentaires).

2016 : Elle est opérée d'un cancer du sein.

2022 : Elle me consulte parce qu'elle veut reperdre du poids. Elle souffre, en effet, de douleurs au genou et à la hanche et a vu ma plaque en passant devant mon cabinet.

Elle a des pulsions alimentaires me dit-elle. Si elle commence une plaque de chocolat, elle la termine dans la foulée.

Je précise déjà « Ici, on gagne en légèreté, je préfère cela pour les patients c'est toujours plus agréable de gagner ! ». Nous commençons alors avec elle un rééquilibrage alimentaire pour ne pas être dans la restriction et éviter les fringales qui peuvent être cause de grignotages ou de pulsions. Même si le poids baisse doucement, elle perd 2,5 kgs en 3 mois, elle se sent mieux.

A partir du mois de juin, le poids stagne, elle me dit qu'elle est stressée et qu'elle se laisse envahir par ses émotions. Elle veut « arrêter le suivi car elle n'y arrive pas ! ». C'est dans sa tête, elle rêve de son mari, de son fils, elle cherche toujours ce qu'elle a pu manquer, comment elle aurait pu éviter le suicide de son fils. Cela revient la hanter très souvent.

En juillet, voyant qu'elle culpabilise beaucoup de ne pas suivre mes conseils, je lui parle de mon apprentissage de l'hypnose et lui demande si elle souhaiterait bénéficier de cette pratique pour l'aider dans notre suivi. Elle est partante car voudrait « avancer ».

SON VAKOG:

Visuelle: Elle me parle souvent de couleurs dans ses moments agréables, elle aime aller au cinéma.

Auditive : Elle aime écouter de la musique, des chansons française de sa jeunesse et sa tête lui dit beaucoup de choses négatives... comme "Je n'y arriverai jamais"

SES RESSOURCES:

Corinne n'a pas beaucoup de famille autour d'elle.

Elle est bénévole dans une association où elle est très investie. Elle sort quelquefois avec ses amies au cinéma ou au restaurant.

Elle aime tricoter et regarder des émissions sur les animaux.

NOS SEANCES D'HYPNOSE :

RDV N°1:

Elle se pose trop de questions sur son fils décédé et sur l'avenir de sa fille.

Elle souhaiterait vivre au jour le jour, faire le vide, se détendre pour arrêter de manger des « bêtises » comme elle dit.

Objectif : « Manger uniquement quand elle a faim »

Nous travaillons sur son envie de manger qu'elle sait différencier de sa faim.

Elle me dit que son envie de manger suit ses émotions, qu'elle est en dents de scie, ça monte, ça descend, entre 3 et 10 et qu'à partir de 7, elle devient incontrôlable.

A combien voudriez-vous qu'elle reste bloquée? : à 4/10

Je lui demande comment elle se la représente :

Comme elle aime beaucoup regarder les émissions sur les animaux, elle me répond : Un rhinocéros, méchant et en colère, prêt au combat. (J'aurais pu demander en colère contre quoi ?)

En quoi voudriez-vous transformer ce rhinocéros ?

En éléphant : qui vit en groupe, entouré de sa famille, qui protège les petits. Elle aime beaucoup cet animal.

Je lui fais une séance avec une métaphore imbriquée :

Un conte métaphorique : la vie des animaux dans la savane

Métaphore du changement : le cycle des saisons

Métaphore adaptée : Nous sommes dans la savane où se promène en grognant le rhinocéros méchant qui dévorerait tout ce qu'il trouve. Sur le baobab qu'on voit dans le paysage, on voit un cadran où il est écrit ENVIE DE GRIGNOTER. Ce cadran est à 7/10, on voit qu'il peut, par moment monter à 10/10.

Une opération de transformation est en train de se produire. Peu à peu, le rhinocéros perd sa corne et se laisse pousser une trompe, il se transforme peu à peu en éléphant, sensible protecteur. On voit alors l'aiguille du cadran qui baisse jusqu'à 4. Impossible d'aller au-delà de 4 dit l'éléphant qui prend soin de son groupe.

Je reconnais que cela n'est pas métaphorique et trop direct mais c'est ce qui m'est venu pour mettre à la fois la transformation et le cadran. Je me suis dit qu'on peut le faire de manière directe avec la douleur alors pourquoi pas avec l'envie de grignoter.

Distraction : « Vous êtes garée loin ? »

Sidération : Avez-vous une pendule à aiguilles dans votre cuisine ? (en référence au cadran)

Effet immédiat : Corinne s'est sentie détendue sauf quand j'ai parlé du rhinocéros. La détente descendait jusqu'aux pieds puis est remontée avec le rhinocéros et est

redescendue rapidement. Elle me dit avoir senti quelque chose qui se passait dans sa tête.

RDV N°2:

Corinne me dit que son comportement a changé, elle a senti le changement. L'angoisse n'est plus connectée à la nourriture. Elle boit plus d'eau en pensant à l'éléphant et n'a pas envie de grignoter. Elle est aussi rassasiée après les repas.

Cependant, elle me dit aussi qu'elle a eu une altercation avec une amie de l'association dont le comportement la chagrinaient depuis un moment. Elle s'est un peu énervée, a pleuré, s'est vidée et cela lui a fait du bien. Elle prend plus de recul par rapport à l'association, me dit-elle, maintenant.

On dirait que ses émotions se sont libérées depuis qu'elle ne grignote plus. Le grignotage lui permet-il d'avaler ses émotions ?

Peut-être faut-il faire attention de ne pas laisser de vide... Par quoi va-t-elle remplacer cette « addiction » si je la supprime ? Je ne lui ai pas demandé de préciser, j'aurais dû.

Objectif : « Être sereine dans son alimentation »

Souvenir agréable :

Elle me raconte un moment agréable qu'elle a passé avec sa fille le weekend dernier. C'était le festival folklorique à M. Elle me raconte aussi que ce festival, qui est présent depuis de nombreuses années dans cette ville, a permis à sa mère d'origine autrichienne de retrouver sa famille perdue de vue après la guerre. C'est un moment d'autant plus important pour elle. Elle me parle beaucoup de toutes les couleurs, des générations qui dansent ensemble, enfants, adultes et personnes plus âgées, de la musique, des tambours, des chants et des danses. L'Ukraine et le Mexique lui ont particulièrement plu car ce sont les plus colorés, les robes qui brillent et tournoient, les trompettes. L'Ukraine est émouvante car ce sont des jeunes de 6 à 16 ans qui chantent 2 chansons en Français, c'est émouvant, ils sont souriants avec les costumes bleus et jaunes.

Il y a du rythme, du mouvement, des couleurs, de la légèreté. L'émotion engendrée par les chanteuses et danseuses ukrainiennes peuvent montrer que l'on peut mettre de côtés les émotions des événements vécus là-bas actuellement et profiter de l'instant présent dans la danse et le chant.

J'utilise encore la métaphore imbriquée :

Métaphore du changement :

Ce festival qui revient tous les ans et qui pourtant n'est jamais le même. Il faut choisir les artistes, les contacter. Tous les participants se préparent pendant des mois. Il y a les répétitions et le jour J arrive, tout le monde est prêt et c'est à chaque fois une réussite et un plaisir !

Métaphore adaptée :

Je lui reparle de l'éléphant qui se sent léger et qui danse lui aussi. *C'est trop direct me dit Amer...Peut-être pourrais-je introduire une sorte de rêve dans le spectacle avec un éléphant qui danse et repart après avoir fait ses 4 mouvements chorégraphiques, pas plus parce qu'après c'est trop pour lui.*

Distraction : « Vous êtes venue à pied ? »

Sidération : « Vous savez danser la valse viennoise ? » (référence à l'Autriche et à la danse)

Ce n'est pas une phrase sidérante me dit Amer. Je suggère pour vous, lecteur de mon mémoire, une meilleure idée :

Connaissez-vous la Sœur Amour ? (en référence à Sœur Haine= sereine)

Elle est détendue en repartant.

RDV N°3

Nos périodes de vacances ont espacé nos rendez-vous.

Corinne a repris les crises de grignotages de produits sucrés.

Elle a eu des infiltrations, l'une au genou et l'autre à la hanche. Après cela et pendant plusieurs jours, elle a ressenti des nausées, l'estomac barbouillé, la bouche pâteuse, un goût amer persistant dans la bouche. Elle avait aussi la tête en feu, comme des bouffées de chaleur.

Comme elle était nauséuse, elle ne mangeait pas bien aux repas et grignotait toute la journée et la nuit. Elle avait l'impression que les glaces enlevaient le goût métallique dans sa bouche.

A la suite de cela, elle a fait un bilan sanguin qui montrait que la glycémie, l'hémoglobine glyquée et ses triglycérides étaient élevés.

Le matin, en général, se passe bien de même que lorsqu'elle est n'est pas chez elle. Ou qu'elle tricote. Elle ne pense pas du tout à manger. En ce moment, elle va faire les

courses le matin pour ne pas être tentée mais rien ne lui fait envie, elle n'achète rien, ni légumes, ni viande et se retrouve toujours en difficulté pour préparer son repas.

A midi, elle ne finit même pas son assiette, elle me dit qu'elle est vite écœurée.

L'envie de manger commence à 15h, elle se retient jusqu'à 16h, heure du goûter me dit-elle en souriant car c'est sa fille trisomique qui lui dit toujours ça. Et là, elle commence par un gâteau et finit le paquet, ou des glaces, des crêpes, etc.

Le soir, ayant eu un goûter conséquent, elle n'a à nouveau pas faim. Même quand elle fait un repas équilibré le soir, elle a souvent besoin de grignoter avant d'éteindre la lumière. Elle redescend à la cuisine pour couper cette envie de croquer, de mordre avec un biscuit ou du fromage. Elle peut ainsi s'endormir.

Je lui fais une séance en lui faisant vivre une journée où tout se passe bien où elle n'a pas envie de grignoter :

La veille, elle dresse la liste des plats qu'elle aurait envie de manger et la liste des courses en conséquence.

Le matin, elle va faire les courses en suivant sa liste et, en rentrant, cuisine pour son repas de midi : des spaghettis à la bolognaise qu'elle aime beaucoup et qui se cuisinent rapidement.

Elle met l'eau dans la casserole et met celle-ci à chauffer en réglant sa plaque de cuisson. Plus on augmente la température, plus l'eau chauffe vite.

Métaphore adaptée : On règle la plaque de cuisson comme on peut régler sa sensation de faim et sa glycémie selon ce que l'on mange. Il suffit de tourner le bouton dans le bon sens.

Elle prépare la sauce bolognaise, de la salade, se met à table. Je parle des couleurs dans l'assiette, du rouge de la tomate, s'harmonisant avec celle des pâtes blanches et de la salade verte. C'est un plaisir des yeux et de la bouche. C'est l'équilibre des couleurs.

L'après-midi, elle va marcher un peu et tricote. Elle se fait un petit goûter car elle a un peu faim et se sent bien jusqu'au soir où elle se prépare une soupe et une omelette avec un yaourt.

Elle se sent rassasiée, satisfaite et légère.

Distraction : « Il pleuvait chez vous ce matin ? »

Sidération : « Ce n'est pas facile de tenir debout sur un seul pied » (pour le rappel à l'équilibre alimentaire)

RDV N°4

Les grignotages ont diminué mais sont encore là. C'est à ce rdv qu'elle me parle de son mari alcoolique comme son père, de ses grossesses, de son rôle de tampon entre le père et ses enfants.

Je lui conseille encore d'aller voir un.e psychologue qui pourrait l'aider à faire le deuil de son fils, à accepter et se libérer de ce passé douloureux.

Corinne me dit qu'elle culpabilise beaucoup après ses grignotages. Je lui explique que son comportement lui apporte certainement quelque chose d'essentiel sinon il aurait déjà cessé par lui-même et lui propose d'aller chercher ce que son inconscient cherche à lui donner de positif quand elle a ce comportement. Elle est sceptique mais d'accord.

Objectif : « Chercher l'Intention Positive Inconsciente » des grignotages.

Je m'aide d'un modèle de PNL qui vise à rechercher l'Intention Positive Inconsciente (IPI) d'un comportement que l'on juge négativement.

Modèle de l'objectif

Il se pratique en hypnose conversationnelle mais nous le faisons dans les fauteuils pour avoir du confort et du relâchement.

Voici ce que dit ce protocole:

« Je vais vous demander maintenant de vous laisser rencontrer tranquillement la part de vous qui génère ce comportement ... (nommer le comportement, ne pas dire la part de vous qui est ...) et de lui demander de vous montrer (V), de vous dire (A), de vous faire sentir (K) ce qu'elle cherche à vous / se donner de positif. Je vous laisse le temps de vous laisser saisir ce que cette part de vous veut vous donner de tellement important, quand elle a ce comportement x. »

Laisser tout le temps au sujet et redire plusieurs fois cette phase si c'est nécessaire, sur un ton vraiment hypnotique.

❖ Le sujet donne une première réponse. ⊗ si elle est défensive, le praticien dit (toujours avec une voix hypnotique) :

« Et pourtant, même si vous la jugez négativement, cette part de vous, très probablement, cherche aujourd'hui, ou a cherché autrefois, à vous donner quelque chose de très important, de très positif... »

⊗ si elle est positive, le praticien dit :

« Et quand vous vous donnez ... (nommer le bénéfice) il y a peut-être quelque chose de plus important encore, de plus essentiel, peut-être quelque chose de vital que vous vous donnez... Vous pouvez vous le laisser sentir, voir, entendre... »

❖ *Le sujet donne une seconde réponse, et le praticien reprend la même phrase : « Et quand tu te donnes ... (nommer le 1° bénéfice, puis le second) il y a peut-être quelque chose de plus important encore, de plus essentiel, peut-être quelque chose de vital que tu te donnes... Tu peux te le laisser sentir, voir, entendre. »*

❖ *Ainsi de suite jusqu'à ce que le sujet trouve vraiment l'intention positive de son inconscient la plus profonde : cela se voit car il a alors une réaction neuro-physiologique manifeste : il est ému, il sourit, son visage s'éclaire etc ...*

❖ *Laisser un temps suffisant au sujet pour intégrer sa découverte. Remercier la part qui s'exprime.*

Nous sommes installées sur les fauteuils destinés à l'hypnose, elle préfère fermer les yeux. Elle me suggère le mot « réconfort », puis « plaisir », puis « apaisement ». Nous restons sur l'IPI « APAISEMENT » ou plutôt "Je suis apaisée". Même si je sens que ce n'est pas l'IPI définitif, (je n'ai pas un sourire franc et une pleine satisfaction quand elle prononce cette expression) le cheminement va se faire dans l'Inconscient.

Je l'invite à honorer cette part d'elle qui lui apporte cet apaisement et que celle-ci dans les heures, les jours, les semaines à venir, trouvera d'autres manières de lui apporter de l'apaisement.

Nous faisons ensuite la séance du vœu exaucé avec les 5 sens qui lui permettent d'entendre/écouter, voir/regarder, sentir/ressentir, toucher/se mobiliser, réfléchir/imaginer, apprendre/comprendre, la réalisation de son vœu exaucé.

Son vœu : « Laisser son passé derrière elle. »

Il est fort probable que le vœu qui lui est venu à la conscience vient du travail effectué avant et que l'inconscient a continué d'approfondir l'IPI. Sans doute, ces grignotages l'aident à laisser son passé derrière elle.

En me quittant, elle me dit qu'elle espère sincèrement que son vœu va être exaucé.

Le travail va continuer...

Sidération : « Vous avez des rétros dans votre voiture ? »

RDV N°5

Corinne a de moins en moins envie de grignoter. En plus, depuis 15 jours, son fils vient manger le mardi midi avec elle. Elle cuisine donc ce jour-là pour lui faire plaisir et cela lui fait quelques restes pour sa semaine.

Elle a été bien occupée avec son association pour l'organisation de Saint Go rose, octobre rose à Saint Gaudens.

Objectif : « Continuer à être plus sereine »

Elle me raconte un moment agréable lorsqu'elle a joué la pièce écrite par l'équipe dont elle fait partie. Cette pièce de théâtre s'intitule « Y a du monde au balconnet » et est un spectacle qui lie l'humour, la compassion, l'émotion et l'information.

VAKOG :

V : Elle peut voir la scène, les costumes, ses collègues. Quand elle monte sur scène, elle ne voit pas le public sauf quand les lumières sont dirigées vers lui pour faire « Le Rituel ».

A : Elle entend les textes lus par les comédiens ou joués par ses collègues, les applaudissements, les rires, les silences d'émotion, la musique et les chants

K : Elle peut sentir son cœur qui bat au moment d'entrer en scène, le « Rituel » qui est une chorégraphie exécutée par l'équipe sur scène et à la fin avec le public

O et G : Il y a les auberges espagnoles et le restaurant pendant les répétitions et le jour J après le spectacle.

Il y a beaucoup d'émotions positives dans son récit. Elle utilise les adjectifs émouvant, valorisant, boostant.

Les ressources ici sont ses amies de l'association, sa fille qui monte sur scène avec elle pour le Rituel, les applaudissements du public comme une récompense.

Elle évoque des valeurs importantes pour elle comme le partage et me parle aussi de don de soi.

J'utilise la métaphore imbriquée.

Métaphore du changement : le cycle des saisons en démarrant avec les feuilles mortes évoquées lors du spectacle qui s'envolent avec légèreté, l'hiver et la sérénité des paysages enneigés des Pyrénées, le renouveau du printemps plein de couleurs et de changement et l'été dont la chaleur se communique jusqu'au cœur des cellules.

Métaphore adaptée : le Rituel où le groupe se met en mouvement, comme si la légèreté le gagnait et qu'il s'envolait vers un monde joyeux et apaisé. (Je me dis que ses grignotages le soir sont eux aussi une sorte de rituel du soir quand elle est couchée, alors mon objectif est de remplacer ce rituel du soir par un autre plus dynamique et joyeux.)

Sidération : « Si vous mangez un pizza ce weekend, choisissez une reine ! »

LES CHANGEMENTS :

Depuis que je pratique l'hypnose avec Corinne, celle-ci me dit avoir un autre rapport à la nourriture, se sentir plus apaisée. Un autre changement est qu'elle exprime plus ses émotions ou d'une autre manière et cela surprend parfois son entourage qui avait l'habitude qu'elle dise « oui » à tout.

Il semble qu'elle ait gagné en légèreté dans sa tête mais cela ne voit pas encore sur la balance...

Il me semblerait très utile qu'elle aille consulter un psychologue pour travailler sur ses deuils et sa reconstruction. Je le lui ai suggéré plusieurs fois et elle est d'accord pour demander un rdv au CMP.

GEORGES

SON HISTOIRE AU CABINET :

Georges est un patient de 76 ans que je suis depuis le mois de janvier 2022. Il a des problèmes de diabète, de douleurs articulaires, qui font qu'il lui est conseillé de perdre du poids.

Sa demande, en venant me voir est de perdre au moins 10 kgs. Je lui demande de me formuler autrement, c'est-à-dire en quoi perdre 10kgs va lui être profitable cette question pouvant être posée sous la forme: "Qu'allez-vous gagner en perdant 10 kgs?"

« Pouvoir mieux bouger et avoir plus d'énergie » me répond-il.

Georges commence à perdre du poids tranquillement les 3 premiers mois, puis stagne et reprend du poids. Je lui propose alors une séance d'hypnose, il est très ouvert à différentes options d'autant qu'il sait ce qu'il doit faire en ce qui concerne l'alimentation mais ne le fait plus.

C'est une personne qui parle beaucoup, a beaucoup de connaissances dans différents domaines, de culture, qu'il aime transmettre.

SON VAKOG :

Georges est très cérébral et donc c'est difficile de savoir qu'elle est son canal sensoriel préférentiel. Il décrit surtout des faits, raconte des histoires.

Le canal kinesthésique semble prédominant quand il m'expose ses problèmes qui se manifestent sous forme de ressenti désagréable.

SES RESSOURCES :

- Aime les fleurs : sa mère entretenait des parterres magnifiques
- Aime la poésie
- Aime les chevaux : son père gérait un Haras, il a même reçu la Reine d'Angleterre
- Aime la magie : il adorait faire des tours de magie
- Aime les champignons : il fait partie d'un Club de Mycologie
- Aime l'histoire
- Aime écrire sur l'histoire

- Aime transmettre : il prépare un atelier à la MJC sur la conscience environnementale

NOS SEANCES D'HYPNOSE :

RDV n°1:

Il me dit qu'il grignote car il se sent souvent anxieux depuis qu'il est à la retraite. L'après-midi (rarement le matin), il sent l'angoisse qui arrive, alors il mange et boit un peu d'alcool. Cela l'apaise et il va mieux. Il sait que ce n'est pas conseillé pour sa santé. Il est suivi par un psychiatre qu'il voit 1 fois par an.

Description de la crise d'angoisse :

Cela monte du ventre et l'empêche de respirer. Il a envie de pleurer, ses yeux s'embuent.

Sa demande du jour : « Être plus serein »

Son souvenir agréable :

Cela se passe en 1959, Georges est en quatrième. Pierre Bellemare et Harold Kay animaient une émission pour les jeunes « Vos parents sont merveilleux ». Ils sont passés par la Sarthe et les jeunes devaient faire une dissertation sur leurs parents. Il y avait 10 dissertations sélectionnées, 5 en final et c'est la sienne qui a été retenue pour être lue à l'antenne.

Cette dissertation racontait comment son père s'occupait des Sans Logis au Mans. Il était président de l'association des Sans Logis créée par l'Abbé Pierre.

Il logeait les personnes démunies dans les maisons bourgeoises inoccupées. Georges l'accompagnait parfois, il faisait le guet ou vérifiait que les maisons étaient vides. Ils avaient un complice qui était serrurier et avait un énorme trousseau de clé pour ouvrir toutes les portes. Il était fier de son père.

Le jour de l'émission de radio, il se souvient des recommandations de sa mère qui lui avait mis ses habits du dimanche. Il était heureux de narguer son instituteur, qu'il surnommait Pète-Sec et qui ne voulait qu'il participe.

Métaphores utilisées :

La métaphore du changement : le rythme des saisons avec les sans abris

La métaphore adaptée : La magie opère et donne un logement aux sans abris. Pour les sans-abris et aussi pour Georges qui vivait cela comme une aventure, c'était reçu comme de la magie. Ils étaient accueillis dans de belles maisons bourgeoises inoccupées qui faisaient penser à des châteaux. Bien sûr, derrière la magie, il y avait le

travail des bénévoles pour surveiller et vérifier que la maison était inoccupée. Le serrurier était comme un personnage haut en couleur qui possédait un énorme trousseau de clé comme un enchanteur qui ouvrait toutes les portes.

Même l'instituteur « Pète-Sec » fait tout à fait penser à un personnage de film de Tim Burton. J'étais embarquée dans cette histoire que j'aurais peut-être pu transformer véritablement en conte.

La clé ouvre la porte de la sérénité. En effet, les personnes sans-abris attendent avec anxiété l'ouverture de la porte de la maison qui va les accueillir, et lorsque la porte s'ouvre comme par magie, l'anxiété fait place à la sérénité et à l'apaisement.

Distraction : « Vous êtes venu à vélo ? »

Georges me dit se sentir très détendu, il a passé un moment agréable.

Sidération : « Pensez à éteindre le poste en rentrant » Allumer serait mieux mais Georges me dit souvent que les médias nous livrent beaucoup d'informations anxiogènes. Ici, on pourrait dire : « Vous avez un bouton ON-OFF sur votre poste de de radio ? » me suggère Amer.

RDV n°2:

Georges se sent cafardeux. Il y a des choses qu'il n'arrive plus à faire, par exemple, il a le vertige quand il monte sur une échelle.

Objectif : « Retrouver la forme »

Il me parle d'un projet qu'il doit terminer. Il s'agit d'un article de 20 pages sur le peintre Jean-André Rixens, né à Saint Gaudens, article qui doit paraître dans la Revue de la Société du Comminges. Il a déjà « récolté » toutes les « sources ». Il doit retourner dans la famille du peintre pour prendre quelques photos des tableaux qui sont restés en leur possession. Il doit ensuite « mettre en forme », ce que je peux relier à « être en forme ».

Je lui raconte son projet en insérant des métaphores :

Truisme avant la métaphore : tout ce qui n'est pas lourd est léger et tout ce qui est léger pèse moins.

Métaphore du changement :

Le jardinier plante la graine, qui, grâce à l'eau d'une bonne source, pousse, donne un plant, puis un fruit ou un légume. Celui-ci grossit, mûrit, change de couleur et de forme.

Quand le fruit ou le légume a atteint la bonne forme, la bonne taille, la bonne couleur : c'est le moment de la récolte tant attendue ! Il se peut aussi qu'il soit laissé sur pied pour donner des graines. Chaque graine ne se souvient pas du légume dont elle provient et est replantée ou est emportée par le vent pour se poser en terre. La terre fait le reste et va donner une autre plante.

Tout comme le légume prend forme en grandissant et donne la forme à celui qui le mange.

Votre inconscient va mettre en place ce qui est nécessaire pour mobiliser vos ressources.

Distraction : « Vous aviez une veste ? »

Sidération : « Pensez à l'arrosage »

Amer me faisant remarquer que c'est trop direct pour être sidérant, je suggère : "C'est bien de tourner un peu en rond...ou en carré!"

RDV n°3:

Le poids de Georges ne baissant pas et son état émotionnel n'étant pas amélioré, je lui propose de travailler directement sur le thème « Gagner en minceur ».

Objectif : « *Gagner en minceur* »

Je l'invite à partir en voyage à l'intérieur de son corps comme dans le film des années 80 « L'aventure intérieure » qu'il connaît.

Nous sommes dans un petit vaisseau et remontons la colonne vertébrale jusqu'au cerveau, là où se trouve « la salle des machines ». Dans cette salle, il y a différents cadrans : le cadran du métabolisme, celui du poids, celui de la sensation de faim et celui de la santé. Tous ces cadrans sont reliés entre eux par des rouages comme dans une montre où l'engrenage de l'un fait tourner le deuxième, etc.

Nous voyons que les cadrans du métabolisme et de la sensation de faim sont programmables alors que les 2 autres sont dépendants des 2 premiers. Il s'agit donc de régler les 2 premiers et de voir comment se modifie les 2 autres. J'invite donc Georges à faire tourner les aiguilles du métabolisme et de la sensation de faim très lentement jusqu'à obtenir un poids proche de son poids de forme (que nous avons déjà déterminé avant), les aiguilles du cadran de la santé devant être dans la zone verte. Cela se fait tout doucement, il observe les aiguilles descendre ou monter selon le réglage optimum pour être à son poids de forme et en bonne santé.

A partir de là, l'inconscient va tout mettre en place pour que le réglage permette à Georges d'atteindre son objectif.

Je demande à chaque étape est-ce qu'il a trouvé comment régler le premier cadran, est-ce le poids se rapproche du poids de forme. Est-ce que celui de la santé est dans le vert ? Georges me répond par le signal de communication défini au début de la séance.

Il quitte la salle des machines lorsque tout est bien réglé et il va pouvoir redescendre doucement le long de la colonne vertébrale. Au passage de la capsule, les vertèbres s'illuminent et se réchauffent et permettent de se détendre.

L'inconscient va procéder aux derniers réglages nécessaires pour gagner en minceur et ce, à partir de maintenant et jours après jours, semaines après semaines, pour gagner en minceur jusqu'à son poids de santé idéal.

Georges me dit qu'il a bien vu la salle des machines et que c'était une « sacrée séance ».

Distraction : « Vous êtes venu en vaisseau spatial ? »

Sidération : « Vous avez du W40 ? »

RDV n°4 :

A la suite de notre séance précédente, Georges me dit qu'il n'a pas beaucoup d'appétit, qu'il a moins faim. Ces sensations de faim sont passées de 4 sur 5 à 2,5 sur 5.

Il a aussi changé de cran de ceinture. Au début il lui restait 4 crans et maintenant il lui en reste 2. Il a donc gagné 2 crans de ceinture et il lui en reste 2 à gagner. Il me dit qu'un cran de ceinture gagné correspond à 2-3 kgs en moins.

Il peut mieux bouger, se déplacer. Il me dit qu'il s'améliore lentement.

Son objectif : « Continuer à s'améliorer »

Il me dit qu'il doit aller aux champignons cette semaine pour l'exposition organisée par son club le weekend de la Toussaint. Je lui demande de me raconter comment se passe cette cueillette qu'il fait tous les ans avec son club et de développer toutes les sensations liées à cette cueillette pour qu'il la vive complètement :

Je questionne Georges sur les émotions et les sensations qu'il perçoit lorsqu'il va aux champignons pour mieux le replonger dans cette expérience sensorielle.

Visuel : les couleurs de l'automne dans les bois, les traces des animaux, les arbres que l'on recherche car à leur base poussent certaines variétés. Il lève la tête, cherche les arbres et regarde par terre pour trouver les champignons.

Auditif : le bruit des pas dans les feuilles mortes, les oiseaux, les amis qui discutent, le bruit du vent dans les arbres

Kinesthésique : La marche plus ou moins pénible dans les bois, l'essoufflement parfois, le froid ou la chaleur environnante.

Olfactif : les odeurs de l'humus, des champignons dans les bois

Gustatif : le goût anticipé du champignon qu'on imagine déjà dans l'assiette.

Le matériel :

- Un panier assez grand pour déposer les champignons sans les abîmer
- Une canne pour gratter la mousse, écarter les fougères et les feuilles, couper les ronces, faire les passages
- Un sifflet ou la corne de son grand-père pour appeler quand il se perd
- Un couteau pour couper le champignon à sa base ou avec la terre et la mousse si c'est pour l'exposition pour montrer son environnement.

J'utilise la métaphore imbriquée.

Métaphore du changement :

Le champignon perd ses spores qui s'envolent, emportées par le vent, plus loin dans le bois ou dans un autre bois, dans une autre région. Les spores arrivent enfin au sol et vont développer le mycélium qui va se développer dans le sol et donner un nouveau champignon. Ce champignon va lui-même libérer ses spores qui vont s'envoler vers d'autres horizons.

Métaphore adaptée :

- Il y a des champignons bons et d'autres qui sont mauvais pour la santé, les mauvais, on les laisse en terre ou on les ramasse pour montrer aux autres qu'il ne faut pas les manger.
- Selon la taille du panier, on en ramassera assez ou trop. Prendre un petit panier pour une petite cueillette ou un grand panier pour l'exposition car c'est pour montrer et non pour manger. On met les champignons 1 par 1 dans le panier jusqu'à ce que le panier soit plein et quand il l'est, aucun champignon ne peut rentrer car sinon il abîmerait les autres.
- Il marche sans s'en rendre compte, 100m par 100m tranquillement à son rythme, pas à pas, il trouve les champignons dont il a besoin pour l'exposition.
- Il a son sifflet pour lui indiquer la direction à prendre, il n'est pas seul.

Distraction : « Vous aimez la bouillabaisse ? »

Sidération : « On ne met pas tous les œufs dans le même panier »

LES CHANGEMENTS:

Georges me dit avancer pas à pas. Il se sent bien accompagné et progresse me dit-il. Sa ceinture va retrouver le cran adapté à sa santé.

C'est une personne très cérébrale, qui réfléchit à tout, qui essaie de comprendre. Mon suivi diététique donc était axé, au départ, sur sa soif de comprendre comment son corps fonctionne avec les différents aliments qu'il lui donne à manger. Je me suis rendu compte que, lorsque je lui demandais quel problème il voulait travailler, il ne me parlait jamais d'alimentation mais plutôt de ses émotions et sensations qui l'amenaient à des comportements alimentaires non adaptés. L'hypnose m'a donc donné les moyens de travailler sur ses problèmes différemment. Cet outil l'a plus connecté à son imagination et aux petits bonheurs de la vie si importants pour notre moral et notre envie de changer.

DANIELE

SON HISTOIRE :

Danièle F. est une femme de 62 ans, veuve, qui souhaite perdre 5kg. Elle a une vie saine, fait attention à ce qu'elle mange, ne fait pas d'excès. Elle est peut-être d'ailleurs trop dans le contrôle et semble subir une vie non choisie comme elle subit son corps qu'elle veut reprendre en main aujourd'hui. Peut-être est-ce une interprétation, je vais rester vigilante sur ses mots à elle.

Son mari est décédé peu après sa retraite, d'un cancer en 2015.

SON VAKOG:

Les canaux sensoriels principaux de Danièle sont :

- le canal kinesthésique (Elle ressent les choses)
- le canal visuel (Elle aime les beaux paysages).

SES RESSOURCES:

Elle aime beaucoup la mer méditerranée et quand elle l'évoque, elle me dit se sentir chez elle, ses racines sont là-bas.

Elle aime l'activité physique comme la natation et la Randonnée. Elle jardine aussi beaucoup.

Elle aime la nature et la tranquillité de cette région des Pyrénées.

NOS SEANCES D'HYPNOSE :

RDV n° 1 :

Danièle se fait beaucoup de soucis pour ses enfants. Elle a 2 fils très différents l'un de l'autre. L'un est très stressé par son travail et son divorce. Elle n'arrive pas à communiquer avec lui. L'autre est plus calme, posé, célibataire, sportif et voyageur extrême.

Elle se sent stressée, angoissée par moment, oppressée, n'a plus envie de rien.

Son objectif est « Être tranquille moralement »

Elle se retrouve seule dans sa grande maison qu'elle a acquise avec son mari pour leur retraite. Elle voudrait être plus proche de ses enfants, retourner chez elle à Bandol. Elle n'arrive pas à quitter cette maison qui était le souhait de son mari, leur projet commun.

Elle est en colère, le décès de son mari a été un « séisme » dans sa vie. Ils avaient plein de projets et maintenant plus rien.

Elle aimerait voyager, peut-être avec des groupes. Pour l'instant, elle voyage avec son second fils 2 fois par an au moins. L'ainé ne veut pas venir, elle le sent agressif, stressé, il la stresse quand ils se parlent au téléphone.

Elle adore la mer, la méditerranée. Elle s'y sent comme un poisson dans l'eau ! L'océan lui fait peur, les vagues représentent un danger pour elle !

Danièle me raconte son dernier voyage avec son fils X. sur une île grecque. Elle me dit « avoir retrouvé la mer ». Elle se baigne tous les jours.

Elle utilise les termes, lagon, mer turquoise, les petits villages de pêcheurs, l'authenticité de cette île, de ses habitants et de ses produits. Elle me parle de cuisine méditerranéenne qui lui rappelle la cuisine de sa mère.

Je lui parle de la légèreté de son corps dans l'eau, de l'apaisement dans cette eau turquoise. Je lui introduis une métaphore du changement avec le cycle de l'eau.

Elle a apprécié de retrouver ce moment lors de la séance et avait envie d'y rester.

Cette séance lui a permis de se replonger dans un moment où elle était sereine et dans son élément. J'ai opposé le séisme créé par le décès de son mari au calme de la mer Méditerranée. Elle pourra y revenir quand elle le souhaitera pour retrouver cette sensation de tranquillité.

RDV n°2 :

Danièle est très stressée encore, angoissée. Elle est vraiment contrariée avec son fils aîné avec lequel aucun dialogue calme et constructif n'est possible.

Cela lui fait une barre au niveau de la gorge, elle n'a plus goût à rien. Cela se produit le soir lorsqu'elle a son fils au téléphone. « Tout s'abat sur elle ». Elle est fatiguée quand elle raccroche le téléphone. Quand je lui demande quelle couleur cette situation lui inspire, elle me dit « gris foncé ».

Comment voudrait-elle que cela se passe ?

Elle aimerait « prendre du recul », faire des choses qui lui font plaisir, « être détendue », « se sentir en lien », « avoir une relation sereine ».

Objectif : « Savoir prendre du recul »

La couleur évoquée alors est le « rose très clair », très beau rose, et elle utilise le terme « aéré ».

Je lui fais une séance avec un moment agréable au bord de la Méditerranée chez elle à Bandol.

Je travaille sur la respiration :

Inspiration : l'oxygène pénètre son corps, elle nourrit chaque cellule de son corps

Expiration : elle souffle sur la flamme d'une bougie juste pour la faire danser sans l'éteindre

... pour créer l'ambiance "aérée"

Inspiration : elle pense à ce qu'il y a de bon pour elle, de joyeux de léger

Expiration : elle prend une distance qui lui plaît, qui est agréable pour elle.

Elle est dans sa bulle de confort, sur cette plage au soleil avec la mer devant elle.

C'est comme si son esprit se transformait en aigle qui prend son envol, qui survole la plage, la mer. Elle ne sent plus son corps physique, seul son esprit vagabonde dans des contrées lointaines.

Elle se laisse emporter par le bruit des vagues douces, délicates, qui la mènent vers de nouveaux horizons.

Elle est dans cet environnement calme et relaxant. Les nuages arrivent et apportent la pluie, une pluie chaude et agréable.

Peut-être peut-elle se rappeler quand elle était petite fille et qu'elle aimait courir sous la pluie, sauter dans les flaques d'eau.

Elle reste sous la pluie, tournoie sur elle-même, joue sous la pluie comme une enfant. La petite fille se sent libérée, heureuse d'être libre et retrouve sa spontanéité, son naturel. C'est agréable...

A ce moment, je vois que cela la fait sourire.

Et peut-être ressent-elle quelque chose comme de la confiance en son corps, je n'en sais rien mais son inconscient retrouve le chemin et son esprit la bonne distance des choses. Elle retrouve toute sa puissance, son amour et la possibilité de réussir et de transformer chaque chose en positif.

Elle trouve la paix intérieure et la bonne distance qu'elle pourra retrouver chaque fois qu'elle le souhaitera en retournant dans sa bulle de confort par la respiration par exemple à moins que ce ne soit autrement et tout ceci n'a pas d'importance.

RDV n°3 :

Quand je la revois le 26 juillet, elle arrive à être calme au téléphone avec son fils. Quand elle sent la tension monter, elle change de sujet et prend du recul.

La super nouvelle, c'est qu'elle part en vacances avec ses 2 fils en Norvège 12 jours.

RDV n°4 :

Elle a passé d'excellentes vacances avec ses 2 fils. Elle s'est sentie en lien avec eux, et chacun a pu passer des moments privilégiés l'un avec l'autre.

Elle commence à penser à vendre sa maison et repartir au bord de la Méditerranée.

Elle semble en paix avec elle-même, ses enfants et son passé.

Peut-être est-ce le moment de travailler sur l'acceptation de son corps pour être en paix avec elle-même. Elle mange équilibré, dans des quantités adaptées, fait de la marche, de la natation, de l'aquagym. Je pense qu'elle a vraiment mis en place une vie saine.

Objectif validée par Danièle : « Se sentir bien dans son corps »

Nous repartons sur son souvenir sur l'île grecque que nous avons déjà évoqué au début de nos séances.

Je lui demande de décrire ses sensations dans l'eau :

V : la mer turquoise, le bleu du ciel, les rochers, les poissons...mais aussi son corps en transparence, ses bras qui nagent

A : le bruit de l'eau sur son corps, le clapotement, les vagues, peut-être le vent, les autres personnes qui discutent, les enfants qui jouent

K : la chaleur de l'eau et du soleil, les frissons avec le vent, le contact de l'eau

O : l'odeur de l'iode, du sel, de la marée

G : le goût de l'eau salée sur les lèvres

J'insiste sur le confort, la fluidité, la légèreté, le glissement du corps dans l'eau, les poissons qui nagent et oublient tout le reste, leurs couleurs, la couleur de l'eau et ses reflets, son corps dans l'eau qui flotte. Le corps est un instrument magnifique pour se déplacer sur terre et dans l'eau.

Je parle du plaisir d'être dans l'eau, au contact de cette eau qui nous porte.

Notre corps qui est une belle machine et nous permet flotter dans l'eau et aussi de marcher dans la montagne.

Régression en âge :

Je lui propose de retrouver un autre moment de sa vie où elle s'était aussi sentie bien dans son corps peut-être il y a 10 ans ou peut-être lorsqu'elle avait 30 ans ou un autre moment car tout ceci n'a pas d'importance.

Quand elle a retrouvé ce moment, je lui demande de me le signaler par son doigt.

Je l'invite à me dire brièvement de quel moment il s'agit. Elle me dit que c'est la période où elle était enceinte. Elle se sentait épanouie et heureuse.

Je l'invite à profiter des ces sensations très agréables dans ce corps en changement... épanouie et heureuse. Profitez bien

Je l'invite à remonter encore dans le passé pour retrouver ces sensations agréables. Elle me dit que c'est quand, à 15 ans, elle a gagné une course dans son collège. Elle se sentait forte et puissante.

On remonte encore en arrière et elle me dit qu'elle se revoit quand elle a appris à nager, elle avait 6 ans. Elle s'est sentie légère et portée par l'eau sans faire d'effort.

Profitez pleinement de ces sensations agréables et légères.

On va revenir vers le présent en repassant par ces moments de vos 6 ans, légère et portée, ...de vos 15 ans, forte et puissante, ... de vos grossesses, épanouie et heureuse, sur l'île grecque au bord de la mer Méditerranée, authentique et apaisée pour revenir à votre rythme là, ici et maintenant.

« Puisque vous avez retrouvé ces sensations de bien-être dans votre corps, vous saurez retrouver ces sensations agréables dans les heures, les jours, les mois et les années à venir »

Elle s'est sentie très détendue et a retrouvé des sensations auxquelles elle ne prêtait plus d'attention.

Je ne suis plus sensée la revoir, elle a fini son suivi.

LES CHANGEMENTS:

Il y a eu un peu d'effet sur son poids même si elle se sent nettement mieux. Elle a quand même gagné 2kgs en moins au lieu des 5 désirés.

Elle s'est sentie recadrée dans ses habitudes alimentaires mais surtout dans le domaine personnel où elle voit les choses différemment, avec du recul. Elle a d'ailleurs décidé de rester dans sa maison ici en Haute Garonne et d'aller profiter de la mer quand elle

le désire puisqu'elle a encore son appartement là-bas. On dirait qu'elle ne subit plus cette situation et que cela la rend plus sereine. Elle me parle beaucoup de sa tranquillité ici dans cette maison. Je n'entends plus cette colère qu'elle avait contre son mari qui l'avait « abandonnée » avec tous leurs projets.

Elle ne sait pas si cela a un rapport avec ce qu'on a fait, que cela s'est fait doucement et mystérieusement.

MARIE

SON HISTOIRE :

Marie est une femme de 72 ans, très active. Elle vient me voir pour perdre du poids car elle a mal au dos. Il faut savoir qu'elle a déjà été opérée 2 fois d'une hernie discale.

Je la vois depuis 1 mois et en suivant mes conseils diététiques, elle a déjà gagné 2 kgs de légèreté.

Mais elle sent que son dos recommence à lui faire mal et cela la stresse et l'empêche de faire ce qu'elle veut et notamment marcher comme elle aime le faire. Elle n'a pas envie de cuisiner non plus et son alimentation est de moins bonne qualité.

Je lui propose donc une séance en fin de consultation de 20mn qu'elle accepte tout en me disant qu'elle n'est pas réceptive en général.

SON VAKOG:

Elle est kinesthésique (c'est une artiste plasticienne) et visuelle (l'esthétisme des bijoux et elle met beaucoup de couleurs dans ses plats et aime faire de jolies tables pour ses invités).

SES RESSOURCES :

Elle fait des bijoux en argent, or, porcelaine, cuir.

Elle adore les animaux et notamment son chien et milite pour le bien-être animal.

NOTRE SEANCE D'HYPNOSE :

Elle me décrit sa douleur :

- Comme une barre dure et sombre dans le dos au niveau des lombaires
- Qui peut irradier vers le haut ou le bas
- Un fourmillement dans la cuisse et parfois jusqu'à ne plus ressentir sa jambe, à la douche elle a l'impression que, sur cet endroit de son corps, l'eau est froide
- Elle sait qu'elle a un rétrécissement important du canal rachidien
- Elle ne se sent bien que debout, a mal si elle reste assise et, lorsqu'elle est couchée, ne trouve pas de position confortable
- Elle est très énervée et irritable.

J'utilise la méthode de l'ASSOCIATION – CONDITIONNEMENT qui va associer la douleur au lieu et au moment agréable de manière automatique pour produire des endorphines qui vont calmer la douleur.

Son lieu agréable :

Son atelier où elle crée ses bijoux. Elle travaille debout. Elle utilise différents matériaux : des métaux comme l'or et l'argent, de la porcelaine blanche, du cuir de très bonne qualité doublé et piqué.

Moment agréable : lorsqu'elle a fait un papillon en argent et porcelaine blanche peinte à la main et pendentif.

Après l'induction, je l'invite à se rendre dans son lieu agréable.

« Profitez de lieu où vous vous sentez bien, lieu propice à la création...

Dès que vous ressentez cette douleur qui est un signal de protection dans ce lieu agréable, que votre doigt me le signale »

« Faites en sorte que ceci, à partir de maintenant, soit en mode automatique »

J'associe chaque symptôme à une métaphore :

La barre dure et sombre : peut être fondue et modelée comme on le souhaite et on peut l'éclaircir en la fusionnant avec la porcelaine blanche pour créer un bijou unique et magnifique.

Le rétrécissement du canal : elle peut travailler sur des petites pièces qu'elle peint à la main avec une loupe qui permet d'agrandir l'image. Elle peut aussi faire des formes de tubes en métal ou en porcelaine qu'elle peut refondre pour en agrandir l'orifice si besoin.

Le fourmillement : création d'une fourmi en fusion d'argent et porcelaine blanche. Ces fourmis qui sont des grandes travailleuses et vont travailler sur sa douleur pour la découper et l'emmener loin ailleurs.

« Vous vivez un moment agréable dans ce lieu agréable qu'est votre atelier de création... Il s'agit de cette journée où vous créez un papillon magnifique en argent et en porcelaine blanche peinte à la main...la précision des gestes et la mise en température idéale pour réaliser ce mélange subtil de chaud et de froid, de douceur et de métal...

...Tous ces matériaux de grande qualité qui fusionnent ensemble pour créer un bijou magnifique et unique »

« A présent, vérifiez qu'à chaque déclenchement du signal d'alarme, cet endroit et ce moment agréable seront aussi déclenchés ».

« Que votre doigt me le signale »

« Faites en sorte que ce soit en mode automatique pour que votre esprit puisse s'occuper d'autre chose en même temps ».

Elle s'est bien sentie dans son atelier et se sent décontractée.

LES CHANGEMENTS :

Elle se sent bien et n'a qu'une envie, rejoindre son atelier pour créer les bijoux qu'elle va exposer dans un magasin de créateurs pour le mois de décembre.

J'attends son retour le mois prochain pour lui demander des nouvelles de ses douleurs et continuer son suivi diététique.

CONCLUSION

L'hypnose est un nouvel outil dans ma « Boîte à outils ». Ma principale difficulté est de trouver la métaphore qui va « matcher », qui va provoquer un déclic. Je me rends compte que c'est dans la pratique qu'on s'améliore et qu'on trouve de la liberté et de l'efficacité. Je vais m'approprier ces outils au fur et à mesure. Au début, j'utilisais principalement les métaphores imbriquées et en avançant dans la formation, j'ai découvert d'autres outils que j'ai plus ou moins pratiqués encore au moment où j'écris ces lignes.

Notamment, j'oublie d'utiliser les truismes qui sont pourtant utiles pour renforcer la métaphore quand on le place après celle-ci ou pour la faire accepter quand on le place en amont.

Je vais plus souvent utiliser la régression en âge. Cette première expérience avec Danièle m'a beaucoup plu et j'ai pu voir la satisfaction de ma patiente pendant et après la séance.

L'hypnose pour soulager la douleur peut être aussi très utile dans la vie de tous les jours comme avec mes patients dont les douleurs chroniques empêchent tout changement dans le domaine alimentaire. Le cerveau est trop occupé par cette douleur omniprésente pour envisager un avenir meilleur.

Le point commun des témoignages de mes patients est que ces personnes semblent surprises de « sentir », de « voir », peut-être d'« entendre » des changements dans leur vie, leurs habitudes, leurs visions des choses.

Cela me rappelle le titre du livre de Josiane Saint Paul « Derrière la magie, la programmation neurolinguistique ». Bien sûr, ce n'est pas de la magie mais c'est magique dans le sens qu'on n'a pas besoin de comprendre pour que cela marche ! 👍

Et la magie fait travailler l'imaginaire, quoi de mieux que l'imagination pour communiquer avec son inconscient.

Ce n'est pas l'hypnose en elle-même qui va faire que mon patient va gagner en légèreté, c'est ce que je vais en faire pour lever les obstacles qui l'empêchent d'y arriver. « Nos limites sont les représentations de nos limites » dit-on en PNL que ce soit pour le patient et pour le thérapeute.

Pour l'instant, j'avoue que je ne pratique pas encore assez et je remercie Amer de nous avoir demandé de faire ce mémoire car cela m'a forcée, au départ, à me lancer au cabinet avec mes patients. Je me dois de continuer car mon objectif à moi c'est d'aider mes patients à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête et cet outil peut être fabuleux !

J'espère développer mon imagination en m'entraînant et en pratiquant l'hypnose, mes séances gagneront en efficacité et en légèreté (encore ce mot qui revient 🌀).

Merci Milton ! Merci Amer et tous ceux qui m'ont menée jusqu'ici et maintenant !

BIBLIOGRAPHIE

Amer SAFIEDDINE: Tous les cours et supports que nous avons eus tout au long de cette formation d'ETHHYC

Véronique BOULENGER : Le Langage et l'Action : Dynamique des liens unissant verbes d'action et contrôle moteur.

Jean GODIN : La nouvelle hypnose : vocabulaire, principes et méthode

Antoine BIOY : Découvrir l'hypnose

Sydney ROSEN : Ma voix t'accompagnera... Milton Erickson raconte

Alain CAYROL et **Josiane DE SAINT PAUL** : Derrière la magie, La Programmation Neurolinguistique

Luc VACQUIE : 150 stratégies d'hypnose conversationnelle : Pour le soin, la relation d'aide et le coaching

Et une découverte que je viens de faire récemment :

Le podcast « La voix des neurones » de Cerveau et Psycho par Sébastien Bohler

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sr/braincast/>

et notamment les épisodes :

Braincast #8 : comment notre cerveau détermine nos choix alimentaires, avec Liane Schmidt : Pourquoi préférons-nous manger un hamburger bien gras plutôt qu'une saine salade de concombres ? Dans ce nouvel épisode de Braincast, la neuroscientifique Liane Schmidt décrypte les mécanismes cérébraux qui dictent nos comportements alimentaires.

Braincast #12 - Comment prenons-nous nos décisions ? Avec Mathias Pessiglione Sommes-nous vraiment conscients de ce que nous faisons ? Dans ce nouvel épisode de Braincast, le chercheur en neurosciences Mathias Pessiglione nous parle des dernières découvertes qui montrent que le plus souvent nous prenons nos décisions... sans y penser !