



**Comment l'hypnose m'a
libérée
personnellement
et
professionnellement.**

ETHHYC
École des THérapies brèves et d'HYpnose
Clinique Formateur : Amer
SAFIEDDINE
Promotion 2017

En fait c'est un plaisir d'écrire ce mémoire... je ressens des émotions m'envahir lorsque j'écris... fierté, joie, accomplissement personnel... et larmes parfois... non de tristesse mais d'émotions intenses, ... et me voilà peut-être en transe hypnotique... ou pas !

Je remercie Milène et Amer pour leur formation dont l'approche est si humaine et pour ce qu'ils m'ont apporté quand j'en avais besoin, chacun à leur manière, ainsi que tous ceux de notre promotion Papillon qui y ont participé et m'ont aidée et soutenue : Cathy C., Iskra, Horia, Christine, Valérie, Muriel, Cathy O. et les deux Pierre, celui qui était là au début et qui n'a pas poursuivi et celui qui est arrivé en route et qui est encore là...

Une pensée pleine de tendresse pour mon grand-père Roméo qui, au moment où j'écris ces mots, est en train de s'éteindre doucement pour aller vers la lumière....

Je remercie ma fille, mes amis et ma famille d'être ce qu'ils sont et d'être là près de moi.

Merci Amer de m'avoir reprise dès que je prononçais le mot « MAIS », c'est bien ancré car dès que je sens que je vais l'employer je le remplace par d'autres conjonctions de coordination ou autres expressions, notre langue française étant si belle et si riche de mots ; TOUTEFOIS, ça ne marche pas encore à tous les coups, CEPENDANT je reste vigilante !

SOMMAIRE

Petite présentation... toute petite présentation !	1
Il était une fois un choix s'imposant : Thérapie brève ou thérapie au temps indéfini ?	1
Comment mon chemin de vie m'a conduit jusqu'à l'hypnose ?	2
Et voilà comment on se retrouve en formation d'hypnose.... et en séances à nouveau !	3
Enfin une méthode qui me permet d'être la thérapeute que je veux.	4
Résistances : un thème important de la formation	5
Hypnose et diversité des problématiques	6
Présentation de cas cliniques	7
Points à travailler.	14
Les acquis (enfin j'espère !)	15
Petite conclusion... toute petite conclusion !	16

Petite présentation... toute petite présentation !

Je suis psychologue de formation, je travaille en EHPAD (Établissement pour Personnes Âgées Dépendantes) auprès de personnes âgées atteintes de pathologies neurodégénératives. Depuis un an j'ai ouvert un cabinet, et je pratique l'hypnose ericksonienne. Et je vais vous raconter mon cheminement jusqu'à l'hypnose...



Il était une fois un choix s'imposant : Thérapie brève ou thérapie au temps indéfini ?

Quelle attente a un patient venant consulter et quel est l'objectif d'un thérapeute pour son patient ?

Un patient, me semble-t-il, souhaite aller mieux rapidement, le thérapeute en retour souhaite également la même chose pour son patient. Du moins c'est ainsi que moi en tant que psychologue je vois les choses, évidemment il y a des patients qui apprécient de s'allonger sur le divan, parler d'eux, ressasser... et peut-être se conforter dans leur système de pensées et de fonctionnement sans réellement avoir envie de changement, c'est comme ça que l'on arrive à faire des années d'analyse, pardon psychanalyse ! Je ne dis pas que la psychanalyse n'améliore pas la vie de certaines personnes, mais à quel prix !! Vous me direz tant mieux pour les psychanalystes !

Ce n'est pas ma vision de la thérapie, je n'étais pas épanouie dans mon exercice professionnel. Je supportais mal le fait que certains patients que je prenais en charge n'amélioreraient pas leur état psycho-affectif simplement avec un suivi psychologique classique. Ils appréciaient l'espace de parole que je leur offrais, cependant moi je trouvais frustrant de ne pas pouvoir les aider davantage et de voir qu'aucun changement ne se

mettait en place. La question était « comment faire pour qu'une évolution, un changement s'amorce et leur permette enfin d'envisager un mieux-être ? »

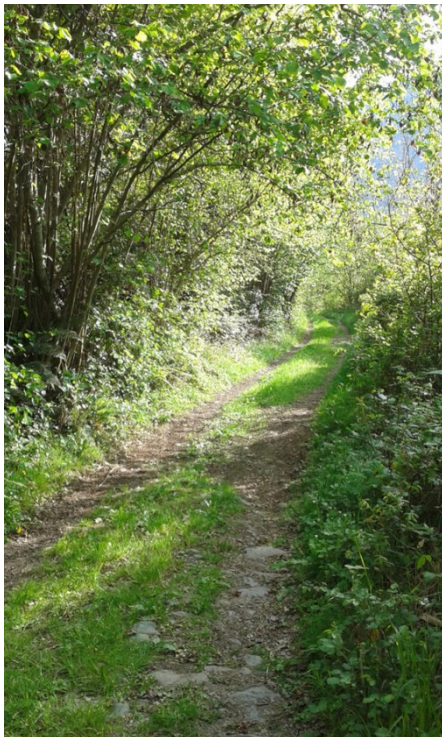
C'est en m'occupant de moi que j'ai trouvé la solution...

Comment mon chemin de vie m'a conduit jusqu'à l'hypnose ?

Je vais évoquer le cas qui me parle le plus et qui a été décisif dans ce choix de pratique professionnelle : moi !

J'ai donc fait des études de psychologie, que l'on ne choisit pas par hasard, si ce n'est pour se guérir soi-même un peu... On dit souvent en psychologie que le métier a une fonction réparatrice... je vous laisse faire le lien avec vos professions !

Après mes années d'études, j'ai côtoyé la thérapie avec une psychologue clinicienne. J'ai donc fait un an de thérapie suivi de trois ou quatre ans d'analyse, puis une pause de quelques années et reprise d'une thérapie. Ayant tourné et retourné ma problématique dans tous les sens, analysée et comprise, j'avais cette grande impression de faire du « sur place », de ne pas aller mieux malgré les nombreuses séances hebdomadaires, de ne pas avoir le « déclic ».



Bref un chemin en boucle sur lequel on tourne en rond sans trouver le petit sentier sur le côté qui permet d'entrevoir d'autres horizons. Ce petit sentier sur le côté un jour je l'ai découvert et mon chemin de vie m'a mené jusqu'à l'hypnose... Il était temps ! Je pourrai même dire OUF !

En effet, j'avais bien ciblé ma problématique, mais le déclic ne se faisait jamais, celui qui vous permet d'aller mieux, de guérir des souffrances qui vous habitent, ouvrir la fenêtre et les laisser partir...

J'ai donc consulté... Non d'abord j'ai essayé seule, je tentais de faire des séances d'auto hypnose. Mais ne connaissant pas l'état de conscience modifiée, je n'étais pas sûre de « bien faire », donc j'ai pris rendez-vous avec une

hypno thérapeute. Deux séances m'ont suffi à aller mieux, puis ayant enfin appréhender l'état modifié de conscience, j'ai continué les séances d'auto hypnose. Cela m'a permis de traverser des événements de vie douloureux sans m'enfoncer. Cela n'a pas toujours été facile, mais depuis les séances, j'ai acquis la capacité d'envisager un avenir meilleur et plus ensoleillé. Quand j'ai commencé l'hypnose la première pensée que mon inconscient m'a envoyée est : « je suis sauvée »



Et voilà comment on se retrouve en formation d'hypnose... et en séances à nouveau !

C'est ainsi que j'ai décidé de proposer l'hypnose à mes patients. En effet, je dois avouer que j'étais un peu lassée d'entendre certains répéter à chaque séance leur histoire et vécu douloureux sans parvenir à le dépasser, à faire preuve de résilience et à rebondir.

Me voilà donc inscrite à la formation d'Amer Safieddine... Et je fais connaissance de sa « co-animatrice » Milène Migné.

Traversant à nouveau des intempéries dans ma vie personnelle et professionnelle, je suis allée la consulter en tant qu'hypno thérapeute. Quelle approche humaine ! Elle m'a permis de voir une de mes qualités (car j'espère en avoir plus !!). Quelque chose m'aveuglait et je ne voyais que mes défauts, merci Milène d'avoir su mettre en évidence ma PERSEVERANCE lors de cette séance d'hypnose conversationnelle. Personne n'avait



jamais mis un mot sur ce trait de caractère ou du moins pas de façon positive... Grâce à ce mot, j'en suis là où je suis aujourd'hui, je n'ai pas fini mon chemin, mais il avance et je sais maintenant qu'il ira là où J'AI décidé qu'il aille sans pour autant nier les événements extérieurs qui peuvent survenir. Qu'importe maintenant je sais les gérer et les contourner ou les surpasser, appelez ça comme vous voulez. Je ressentais ce trait de caractère en moi, mais impossible de le définir tel quel, un mot d'une personne m'a ouvert les yeux.

Depuis, je suis convaincue de réussir ce que j'entreprends car je vais au bout, et si je n'y vais pas, c'est qu'il ne fallait pas y aller ! Et je peux aussi emprunter des sentiers bifurquant de mon chemin de vie... Je ne dis pas que mes émotions sont toutes positives en permanence, la différence c'est que maintenant je sais accueillir les émotions négatives, les accepter, les vivre et dès qu'elles arrivent je sais que « demain ça ira mieux ! ». Le plus incroyable, c'est que le lendemain ça va nettement mieux.

Enfin une méthode qui me permet d'être la thérapeute que je veux.

J'ai toujours eu des difficultés à être la psychologue « conventionnelle », qui reste à distance, qui ne parle pas.

Depuis 9 ans j'exerce en Ehpad (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes), il me semble important de partager avec l'équipe afin de leur donner des pistes d'actions, des conseils sur les attitudes à avoir auprès de tel ou tel patient présentant telle ou telle pathologie, tout en respectant la parole du patient, ne divulguant pas ce qui est de l'ordre du secret professionnel.

Je préfère avoir une attitude empathique avec mes patients pouvant me conduire à leur mettre une main sur l'épaule si je ressens qu'ils en ont besoin, surtout lorsqu'on travaille avec des personnes âgées atteintes ou pas de démence, qui ne sont pas familiarisées avec un travail clinique classique. Je pense d'ailleurs que tous ces patients ont apprécié cette attitude.

Rester silencieuse auprès des patients et hocher la tête ponctuellement m'est difficile, j'aime échanger avec le patient !! Lors de la première rencontre évidemment, mes oreilles sont grandes ouvertes à l'affût de toutes les métaphores que le patient pourrait me servir. Ce travail d'écoute des métaphores s'est mis en place progressivement.

Amer dit souvent que l'hypnose est une « manière d'être », quelque chose comme ça... je travaille encore à acquérir cette « manière d'être » n'est pas innée chez moi ! C'est cette « manière d'être » qui permet d'avoir une répartie imparable en toutes circonstances.



Résistances : un thème important de la formation

Le week-end de formation intitulé « Résistances » a été crucial pour moi dans le sens où il a renforcé ma confiance en tant que thérapeute débutante en hypnose. Il m'a éclairée sur le profil et l'attitude des patients et m'a permis d'ajuster ma prise en charge. Certains patients pouvaient me déstabiliser, et ainsi remettre en cause ma capacité et mes compétences, me faire douter...

Après ce week-end, c'est comme si un voile s'était levé ; j'ai pu observer des attitudes de résistance chez les patients que je voyais avant mais que je ne pouvais pas décrypter aussi facilement et qui restaient en suspens, car je ne savais qu'en faire.

Je pense notamment à plusieurs personnes qui m'ont contactée et j'ai eu droit à la complaisance, comme décrite en formation « flatterie, c'est formidable ce que vous faites, je prends rendez-vous pour moi et je vous enverrai du monde, je vais en parler à mes amis ... blabla blabla » pour finalement annuler le rendez-vous au dernier moment, voire oublier de venir !!! et comme Amer nous l'a appris j'ai appliqué la frustration, je n'ai pas rappelé.

Ce week-end « Résistances » a eu un effet sur mon vécu en tant que thérapeute, avant j'aurai réfléchi aux raisons des annulations en m'en sentant responsable : « qu'est-ce

que j'ai mal fait, qu'est-ce que j'ai dit ou pas... ? »... etc. Je me rends compte que je ne suis pas responsable des décisions des personnes, je prends enfin de la distance.

Hypnose et diversité des problématiques :

La pratique de l'hypnose me permet de traiter des cas différents les uns des autres, et ça j'adore !!! Je peux maintenant prendre en charge des personnes ayant des problématiques spécifiques que je n'aurais certainement jamais vues si j'avais eu un cabinet de psychologue clinicienne classique. J'apprécie énormément cette diversité. Il n'y a pas de « routine », chaque personne a ses ressources propres, ainsi les « histoires » sont chaque fois nouvelles. Dans un travail clinique classique, les patients vous livrent leur souffrance à chaque séance et souvent le discours est répétitif, j'avoue que cela me lassait.

La première séance en hypnose formelle que je propose au patient est la restitution du souvenir agréable, elle permet d'expérimenter et d'appréhender la transe hypnotique en douceur et de façon très positive. Ainsi, les patients qui sont peu rassurés au départ, gardent une sensation agréable à la fin de la première séance et de ce fait reviennent avec moins de craintes. Évidemment ma pratique va évoluer au fil de mon expérience, et peut-être que dans quelques années je procéderai différemment.

Je vais vous faire part de quelques cas cliniques que j'ai rencontrés en tant que praticienne débutante en hypnose. Tous les mots ou expressions entre guillemets correspondent au discours des patients.

Lors de l'entretien, j'ai recueilli des informations sur leurs ressources, les métaphores et leurs vécus. A la fin de chaque séance, je demande à chaque patient de me faire part des sensations corporelles et uniquement cela, ainsi je peux les réutiliser lors des séances suivantes.

Une de ces problématiques traitées par l'hypnose a été solutionnée en une séance, je m'en étonne encore et m'en émerveille aussi...

Présentation de cas cliniques :

Alfred F.

Mr F. est un monsieur de 85 ans venu consulter car il souhaite si « cela est possible » ne plus prendre de somnifère pour « entrer dans le sommeil ». Son épouse est atteinte de démence de type Alzheimer et est placée en institution.

Lors de l'entretien, il révèle une angoisse : celle de mourir pendant son sommeil et que personne ne s'en rende compte.

Mr F. est un peu « sceptique » vis-à-vis de l'hypnose, cependant sa curiosité prend le dessus. C'est un monsieur très cultivé et très ouvert. Il a pratiqué la sophrologie. Il aime la poésie et la philosophie, tout ce qui peut apporter une réflexion sur la vie.

Il était un peu « stressé » lors de la première séance. Dès notre deuxième rencontre, il me dit qu'il a été particulièrement bien après la séance, et qu'il « applique ma technique le soir » pour retrouver cet état modifié de conscience. Et ainsi, il n'a plus les « périodes de sinistrose » et ses soirées sont plus agréables.

Par ailleurs, il élargit dans sa pensée le champ d'action de l'hypnose car il m'interroge sur la possibilité de conjuguer l'hypnose et l'anesthésie lors d'un rendez-vous dentaire qu'il doit avoir sous peu.

Cinq séances ont permis à Mr F. de diminuer considérablement la quantité de son somnifère, il n'en prend maintenant qu'une dose infime.

En résumé :

Problème pour lequel il consulte : doit prendre un somnifère pour s'endormir.

Objectif : être apaisé

Ressources : lecture de poème et de textes philosophiques. Personnes : épouse Mireille, sa fille Sylvie et son fils Olivier, ses petits-enfants.

Techniques utilisées :

– Souvenir agréable : excursion montagne au lac Hourgade. Après cette première séance, Mr F. dit qu'il s'est senti « particulièrement bien après la séance ».

– Régression en âge : utilisation de la séance nommée « « Quo Vadis » donnée en formation. Suite à cette séance Mr F. dit aller beaucoup mieux et « s'endormir avec quiétude et se réveiller la nuit dans de meilleures conditions. »

– Métaphore : lors de l'entretien, il compare l'endormissement à une « mécanique du cerveau », j'ai raconté une histoire en utilisant cette métaphore en m'appliquant à employer le lexique du patient qui se réfère essentiellement à l'enseignement car Mr F. a été conseiller d'orientation, instituteur, directeur de centre, inspecteur des services d'orientation scolaire. Lors de notre rencontre suivante, il a « retrouvé une sérénité psychologique, une ataraxie qui lui fait envisager les choses même pénibles de façon réaliste. »

– Lecture de poèmes : « Prière au sommeil » de Philippe Desportes. Mr Faye a atteint son objectif et a retrouvé un sommeil apaisé, sans somnifère.

Margaux V.

Margaux V. est une jeune fille qui vient me consulter car elle a une phobie celle des « insectes volants » et doit partir un an pour faire le tour de l'Australie, elle craint que cette phobie vienne gâcher son voyage.

Elle dit avoir cette phobie depuis l'âge de 14 ans, phobie qui « grandit avec le temps ». Elle ne peut plus rester dans une pièce en présence d'un insecte volant.

Elle ne parvient pas à mettre une origine sur sa phobie ni à en donner une explication, mais ceci n'est pas important... !

Après chacune des séances, elle observait une amélioration, y compris son entourage. Quatre séances lui ont permis d'être tranquille et calme à l'approche d'insectes.

En résumé :

Problème pour lequel elle consulte : phobie des insectes volants.

Objectif : rester calme à l'approche d'insectes volants.

Ressources : sa famille, ses amis, son petit copain, les ballades , la nature, le footing, faire un tour dans les magasins, boire un café, bouquiner des magazines féminins, les films américains et films d'auteur, les séries, les essayistes qui parlent de l'actualité.

Techniques utilisées :

- Souvenir agréable : séjour à Walt Disney en famille. Entre les deux séances, elle a été confrontée à son objet phobique, une abeille qui essayait de rentrer, elle a crié cependant elle est restée dans la pièce.
- Métaphore : Margaux a comparé l'insecte à une bombe atomique. J'ai repris cette métaphore en finissant sur une note positive celle choisie par la patiente. Dès cette deuxième, elle n'avait plus de réaction de panique, elle s'en étonnait elle-même.
- Régression en âge et progression : je l'ai interrogée sur son premier souvenir de panique face à un insecte. J'ai repris ce souvenir en modifiant la fin afin qu'elle reste apaisée. Avant que je la revois, elle a été à nouveau été confrontée à deux insectes, elle n'a pas bougé ni crié.
- Don paisible : elle m'a demandé une dernière séance, la date de son départ en voyage approchant. J'ai choisi de lui faire une séance sur le Don paisible, pour créer un ancrage supplémentaire. Je lui ai offert une petite coccinelle qui se colle, je me suis assurée avant qu'elle parte de savoir si elle connaissait le symbole de la coccinelle, à savoir la chance et le bonheur. En découvrant, le don paisible, elle m'a semblé très émue et surprise.

Elle a prévu de la coller sur le tableau de bord de son van avec lequel elle va partir en voyage.

Noa M.

Noa est un petit garçon de 8 ans. Sa maman l'amène car il souffre de terreurs nocturnes, il se réveille toutes les nuits vers 3 heures du matin, très souvent il tremble et il appelle sa maman, il lui est impossible de se rendormir avant 5 heures du matin.

Avant sa naissance, l'échographie a révélé une coarctation de l'aorte, opéré lorsqu'il avait 6 ans. L'opération a duré 3h30, sous anesthésie, Noa a eu peur de l'opération.

Noa a été mon premier patient enfant, étrangement j'étais très impressionnée.

J'ai choisi de lui faire souffler une bulle de savon en lui demandant de mettre son problème en l'intérieur et de bien fixer la bulle, car lorsqu'elle aura éclaté son problème aura disparu... la bulle s'est posée par terre sans s'éclater, nous avons attendu quelques secondes, puis j'ai dit à Noa qu'il pouvait faire en sorte de guérir plus vite, il a immédiatement écrasé la

bulle avec son pied. Il a recommencé l'exercice devant sa maman. Cette séance a duré deux minutes.

Avant qu'il parte, je lui ai raconté l'histoire de la petite fée : « Et si une fée passait chez toi ce soir, et toi tu ne sais pas qu'elle est passée, et demain matin quand tu vas te réveiller, tu ne sais pas que la fée est passée, la fée va s'arranger pour que tout le monde puisse bien dormir, comment tu vas dire pour savoir que la fée est bien passée ? »

Noa n'a plus eu besoin de venir car il a retrouvé un sommeil paisible. Je suis très fière et en même temps étonnée de ce résultat aussi rapide, et comme je l'ai dit précédemment je m'en émerveille encore aujourd'hui et suis toute émue lorsque j'évoque cette expérience.

En résumé :

Problème pour lequel sa maman l'amène : réveils avec terreurs nocturnes.

Objectif : voudrait dormir la nuit.

Ressources : Foot, rugby ou ski à Super Bagnères, vélo avec papa ou papi Daniel (Dadou), playmobil, doudou, aime faire des câlins et bisous, chante et danse, sa chienne : Toundra (Labrador.)

Techniques utilisées : souffler dans une bulle et histoire de la petite fée donnée en formation.

Charlotte M.

Charlotte est une jeune femme enceinte de 6 mois, elle venue me voir car elle souffre d'un traumatisme causé par un accident de la route survenue 2 mois auparavant et qui aurait pu lui coûter la vie à elle et son bébé. Son traumatisme se manifeste par des cauchemars récurrents toutes les nuits. L'entretien révèle qu'elle a déjà eu un accident 10 ans plus tôt. Elle est très en colère et vit un sentiment d'injustice car les « gendarmes et les pompiers n'ont pas respecté les procédures lors des deux accidents ». Elle croise presque tous les jours le chauffard qui lui a foncé dessus et qui n'a pas été inquiété.

Charlotte est professeur de Yoga, journaliste et formatrice WEB. Elle a déjà pratiqué l'hypnose ericksonienne. Elle connaît donc l'état modifié de conscience.

Nous n'avons pu faire que trois séances avant son accouchement qui lui ont été profitables car les cauchemars ont disparu.

En résumé :

Problème pour lequel elle consulte : traumatisme causé par un accident de la route.

Objectif : se sentir apaisée

Ressources : son compagnon Loy, Adèle (fille de Loys), ses amies, sa grand-mère, la lecture, écriture.

Techniques utilisées :

- Métaphore : Charlotte a décrit son état émotionnel comme étant sur « un nuage qui soudain tombe et s'écrase à terre ». Elle a mentionné une ressource de son enfance, elle adorait jouer au jeu sur console « Les lemmings », j'ai associé sa métaphore à cette ressource pour faire ma séance.
- Expérience difficile réussie : prendre la décision de venir s'installer à Poubau avec son compagnon. Après cette séance, elle faisait des rêves où elle se voyait accoucher dans la voiture, elle précisa que cela n'était pas anxiogène pour elle.
- Régression en âge : utilisation de la séance « Quo vadis ». Elle a accouché peu de temps après.

Christelle R.

Christelle a été ma première patiente. Elle est venue car elle ressentait un sentiment de culpabilité et de colère qu'elle ne parvenait pas à faire disparaître suite à un divorce compliqué. Après cet événement douloureux, elle est devenue croyante et pratiquante.

Elle a deux enfants dont un souffrant de troubles liés à la sphère autistique et qui se trouve en échec scolaire. Les relations avec son ex-mari ne sont pas simples. Son objectif premier était de se sentir apaisée et délivrée de cette colère. L'entretien a révélé un objectif plus prioritaire : avoir confiance en elle.

Lors de notre deuxième rencontre, elle se sentait déjà mieux, alors que nous n'avions pas encore pratiqué d'hypnose formelle.

En résumé :

Problème pour lequel elle consulte : sentiment de culpabilité et de colère suite à son divorce.

Objectif : avoir confiance en elle

Ressources : religion, cuisiner, faire de la photo, lire, rire, ne rien faire, les enfants : Aymerick et Annaelle, son chien Filou.

Techniques utilisées :

- Souvenir agréable : elle a choisi de me raconter l'accouchement de sa fille, son deuxième enfant, elle a qualifié cet accouchement de « drôle » au sens amusant du terme.
- Métaphore : je me suis servie de sa croyance, elle s'était comparée au Phénix, animal mystique, ainsi je lui ai lu un poème de Paul Eluard intitulé Le phénix.
- Expérience difficile réussie : en 2013, elle a repris une formation professionnelle de secrétaire médicale, loin de son domicile. Elle a dû gérer sa vie de famille et sa formation en même temps.

Suite à cela, elle a ressenti le changement et avait atteint son objectif, Christelle n'a plus eu besoin de venir en consultation.

Audrey P.

Audrey a 12 ans, elle est venue avec sa maman car elle vit difficilement la séparation de ses parents. Elle est très bavarde et mature pour son âge.

En outre, elle souffre de tryphobie, à savoir la phobie des petits trous, très souvent liée à des animaux. Lors de l'entretien, Audrey avait des difficultés à trouver une origine à cette phobie, nous sommes passées à autre chose et je suis revenue la questionner un peu plus tard, et elle a su trouver l'événement déclencheur : un jour qu'elle partait pique-niquer avec ses grands-parents, ils sont passés à côté d'un mur avec des trous, et sa grand-mère lui a dit que des serpents pouvaient sortir de ces trous, elle le lui a répété plusieurs fois. Depuis ce jour-là, lorsqu'elle voit des trous elle a des frissons, envie de vomir et « ça lui hérissé les poils ». Lors de l'entretien préalable, elle mettait sa priorité sur le vécu douloureux lié à la séparation de ses parents., elle disait qu'elle se sentait « énervée dans sa tête et dans son cœur ».

Elle envisageait de soigner sa phobie dans un deuxième temps.

En résumé :

Problème pour lequel elle consulte : se sent énervée dans sa tête et son cœur suite à la séparation de ses parents. Évocation de sa tryphobie qu'elle souhaite soigner dans un deuxième temps, finalement il deviendra le problème à traiter en premier.

Objectif : être confortable quand elle voit des petits trous.

Ressources : fait de la gym dans son jardin (poutre, roues, équilibre), écoute musique, regarde la TV, jouer aux playmobil et à la poupée quand elle était plus petite. Héroïnes : Raiponce, Reine des neiges, Violetta. Personnes ressources : sa maman Christine, son papa Thierry, son frère Adrien, avec lui elle « se sent protégée car il a des gros biscottos », ses copines.

Techniques utilisées :

– Souvenir agréable (séance au fauteuil) : voyage en Italie en famille avec fête d'anniversaire de sa maman.

Lorsqu'elle est revenue, elle a souhaité changer son objectif et traiter sa phobie. En effet, un événement malencontreux était survenu à la cantine : elle a pris peur en voyant une crème brûlée, elle a vu des petits trous sur la crème et dans ce moment de panique, elle a agité ses bras, seulement dans une main elle tenait un yaourt qui a atterri sur la surveillante... Elle a tenté d'expliquer son geste, personne ne l'a cru.

– Métaphore : lors de cette deuxième séance, j'ai donc travaillé sur l'origine de la phobie en utilisant ses métaphores et ressources, j'ai raconté une histoire dans laquelle les serpents étaient remplacés par des fleurs. La séance a été faite debout en tenant une pièce de monnaie, en fin de séance lorsque je lui demandais d'abaisser son bras, j'ai ajouté « C'est très bien, tu es en train de résoudre ton problème ».

Nous n'avons fait que deux séances pour le moment, cependant après la deuxième séance elle pouvait regarder mon convecteur électrique bardé de petits trous sans ressentir les symptômes de manière aussi intense qu'auparavant. Je dois la revoir prochainement.

*

* *



Le bon moment pour vous lancer, c'est quand ???

En fait, il n'y a que 2 choix...

MAINTENANT

Ou

JAMAIS...

Je sais, le choix n'est pas facile... !

Points à travailler.

Je dois encore m'améliorer lorsque je dispense mes séances. En effet, je ne suis pas assez « poétique », il me semble que mes séances manquent de « magie ou féerie ». De même, mon phrasé n'est pas assez fluide et limpide, peut-être parce que je n'ose pas encore suffisamment me lancer de peur de dire des incongruences.

Je fais mes séances avec mon ordinateur, j'ai besoin de regarder le déroulé d'une séance et la fiche du patient. Je souhaite me détacher petit à petit de cet outil pour être autonome et je pense que si je n'ai pas de support visuel, l'intonation sera meilleure, plus spontanée donc plus fluide.

Je ne pense pas encore suffisamment à utiliser des outils tels que la diffusion de musique et de vidéos, les livres... etc. Avec une patiente, qui ne rentrait pas en transe très facilement, lors d'une séance je lui ai mis en fond sonore très bas son morceau de musique préféré, sans les paroles, elle semble avoir été portée.

Je n'ai pas, pour l'instant, dans mon cabinet de quoi utiliser tous ces outils (vidéos notamment). De même, je n'ai pas encore le réflexe d'aller puiser dans toutes les techniques qu'Amer nous a indiqué. Il faut comme je le disais précédemment que je parvienne à me

détacher de mon déroulé de séance pour aller puiser ailleurs et innover avec des techniques que je n'ai pas encore employées.

Le plus compliqué pour moi, reste encore les inductions avec les enfants. Je ne suis pas à l'aise avec toutes, je ne sais pas les amener et surtout que faire avec, je pense par exemple à une qui est l'activité favorite. Cela peut être dû au fait que nous n'avons pas pu pratiquer lors de la formation.

L'expérience me permettra très certainement de remédier à toutes ces petites choses...

Les acquis (enfin j'espère !)

L'hypnose m'a avant tout permis de retrouver du plaisir dans mon exercice professionnel. Lorsque je fais plusieurs séances à la suite, j'ai plus d'aisance et mon plaisir s'accroît, comme si j'avais encore besoin d'un échauffement ! Il semblerait également que cela ait un impact sur mon état émotionnel propre. Quand la journée se termine, je me sens mieux, voire légère.

Les résultats que j'ai obtenus auprès des patients grâce à l'hypnose, si rapidement, ont renforcé ma confiance en tant que praticienne. Et savoir que les patients, s'ils ne sont pas résistants, peuvent atteindre leur objectif en quelques séances est très stimulant.

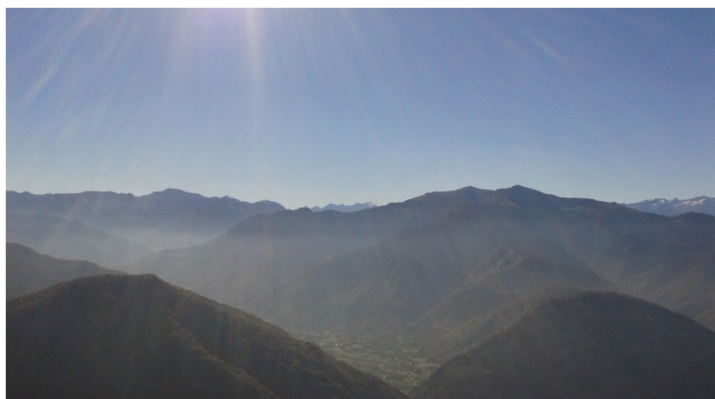
Plus en détails, j'ai bien assimilé l'emploi des métaphores (du changement et adaptées) et je m'applique à les servir comme appris en formation. Aussi, je m'attache à restituer les mots du patient afin d'éviter toute incongruence. Je continue la catalepsie et la lévitation, cela ne prend pour chaque personne, je persiste et tente à chacune des séances. En bref, je respecte mon déroulé sans oublier les différentes étapes.

Petite conclusion... toute petite conclusion !

Pour finir je dirais que dans mon cas l'hypnose m'a permis de savoir que je peux atteindre des sommets... je suis encore en cours de route, certainement plus proche du sommet que du pied, je continue mon chemin pour arriver en haut très prochainement.

La pratique fréquente me permettra de persévérer et m'améliorer, et pourquoi pas découvrir et développer des techniques en hypnose afin de diversifier mes séances et prendre toujours plus de plaisir à accompagner les patients.

Je vous fais profiter de quelques-uns que j'ai atteint.... à pieds



J'espère en gravir bien d'autres au sens propre comme au sens métaphorique pour voir tous les horizons qui s'offrent à moi ... !