

MEMOIRE
Promotion Arc-en-ciel

METHODE MEZIERES
ET HYPNOSE

La rééducation par une approche holistique

Isabelle Nayral de Puybusque

Table des matières

DES RENCONTRES.....	3
LA METHODE MEZIERES	5
Ses principes	5
Les pratiques.....	8
Le schéma corporel.....	10
Objectifs.....	11
Interactions psyché-soma.....	11
D'AUTRES APPROCHES	13
UNE NOUVELLE RENCONTRE : L'HYPNOSE	14
Le cerveau.....	15
QUE SE PASSE-T-IL SOUS HYPNOSE ?	18
La transe : relation avec notre inconscient.....	18
Langage et douleur en hypnose.....	19
CHANGEMENT APORTE PAR L'HYPNOSE DANS MA PRATIQUE.....	21
Présentation du cas pratique : Pauline	21
Point de vue du MK et aide apportée par l'hypnose.....	22
TRAITEMENTS PAR L'APPROCHE HOLISTIQUE METHODE MEZIERES ET HYPNOSE	24
La respiration diaphragmatique	24
Dans les moments de fortes douleurs inflammatoires	25
L'utilisation de l'eau	26
Utilisation des couleurs.....	26
Mobilisation vers le changement	27
Utilisation des suggestions.....	27
Résultats observés.....	28
PRESENTATION DU CAS PRATIQUE JACQUES.....	29
Les ressources de Jacques.....	30
Traitement.....	30
Résultats observés.....	32
CONCLUSION.....	34
BIBLIOGRAPHIE.....	35

DES RENCONTRES

Ma vocation de kinésithérapeute est née d'une **rencontre** avec des personnes avec un handicap moteur, lors d'une représentation théâtrale dans un centre.

Je n'étais alors qu'une jeune lycéenne passionnée de sports, de voyages, de rencontres et de théâtre !

Le BAC en poche, il me semblait que ma voie professionnelle était toute tracée, et c'est donc avec enthousiasme que j'intégrais l'école Necker pour trois années de formation qui devait faire de moi, du moins le pensais-je à l'époque, une thérapeute épanouie, efficace, pour traiter tous les maux physiques.

Trois années pour étudier Anatomie, physiologie, pathologies, techniques de massage, de mobilisation, de gymnastique, lors de stages hospitaliers.

Intellectuellement toutes des matières étaient fort intéressantes mais au niveau de la pratique, l'utilisation d'appareils de physiothérapie, de pouliothérapie, les séances répétitives et standardisées me semblaient une « bobothérapie » peu satisfaisante autant pour mes patients que pour moi-même. Si bien que mon bel enthousiasme fit rapidement place à la déception puis à l'ennui.

Une fois diplômée en masso-kinésithérapie, j'allais de remplacement en assistantat, avec l'espoir de trouver une pratique à la hauteur de ce qui avait motivé mon choix professionnel, Ce fut le temps des grands voyages, antidote à cette déception grandissante.

En désespoir de cause j'envisageais de quitter la profession, quand j'eus la chance de **rencontrer** Gérard Michon, méziériste de la première heure. Il me proposa d'effectuer des séances Mézières avec lui: je venais de trouver ce que je cherchais! ...et dans la foulée je m'inscrivis à la formation qu'organisait Françoise Mézières dans le Gers. Cette deuxième **rencontre** providentielle, changea le cours de ma vie professionnelle, me redonnant l'enthousiasme et la passion de ce métier pour lequel je me sentais faite.

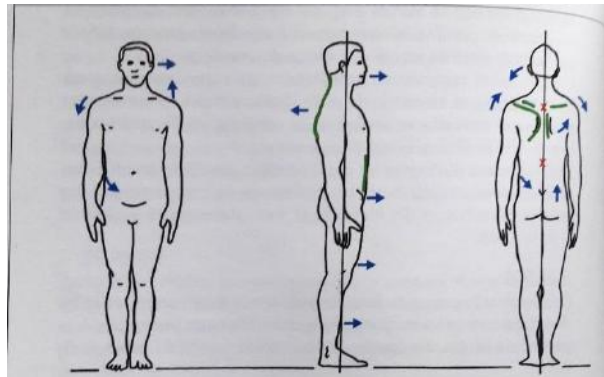
Et là je sens votre curiosité piquée au vif ! Qu'apportait donc la Méthode Mézières de si différent pour provoquer un tel revirement de **situation** ?

Tout simplement la Méthode Mézières était aux antipodes de la pratique qu'on m'avait enseignée pendant trois ans !

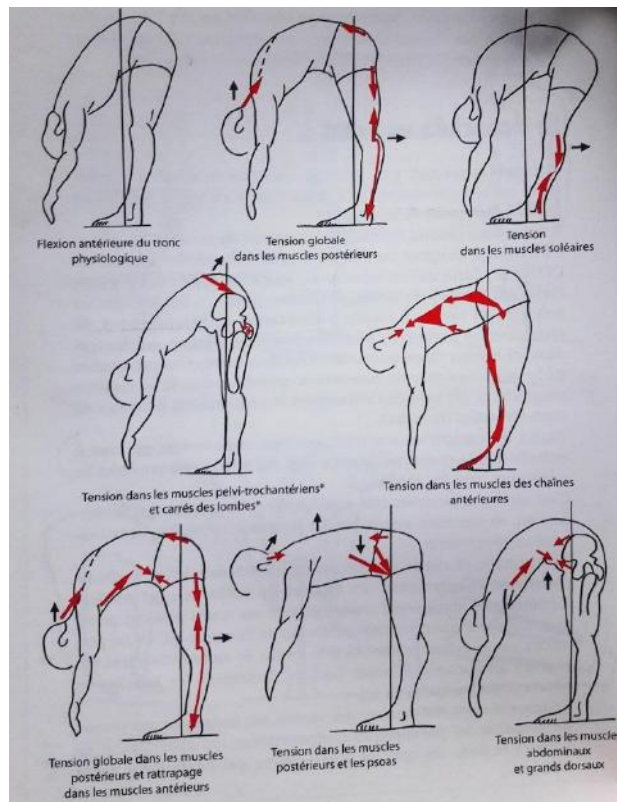
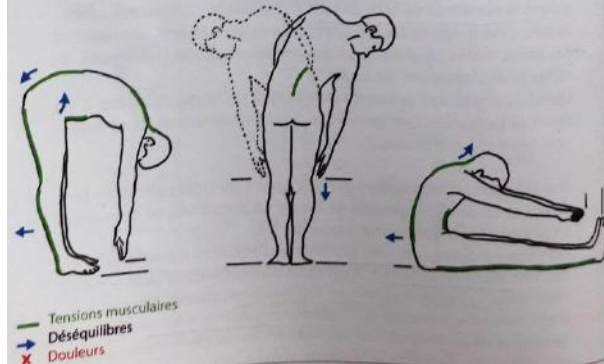
LA METHODE MEZIERES

Ses principes

- Fini de courir d'un patient à l'autre pour placer une électrode, une lampe à infra-rouge ou pour un massage éclair : le MK méziériste prend un seul patient à la fois, dans une pièce calme et chaleureuse, travaillant sur un tapis au sol ou sur une table adaptée à sa pratique, n'ayant pour appareil que ses mains ...
- Fini la course contre la montre : le MK méziériste consacre de 45 minutes à une heure à son patient. La première séance permet la prise de contact et elle est très importante sur le plan relationnel, car elle permet d'établir **une relation de confiance** ; elle commence dès la salle d'attente par une observation de son attitude, de sa gestuelle, puis au bureau pour établir un **bilan approfondi** : il est alors important de laisser le patient s'exprimer librement ce pour quoi il est venu et seulement après le thérapeute pourra l'interroger : fréquence des douleurs, ce qui favorise ou calme sa douleur, ses habitudes, ses antécédents physiques et psychologiques, même lointains et tout ce que comporte un bilan classique.
- Enfin un examen détaillé de la tête aux pieds, véritable lecture du corps pour relever toutes les anomalies par rapport à la morphologie idéale, l'interroger sur ses sensations d'appui, noter toutes ses stratégies pour éviter les douleurs, les gênes, tests de mise en tension des chaînes musculaires au niveau du rachis, des membres supérieurs et inférieurs, observation de son mode respiratoire, sa typologie : palpation des éléments osseux et musculaires ...



Nom : Date :/...../.....



- Les 45 minutes dans les séances suivantes seront nécessaires pour traiter

le corps dans sa globalité et y intégrer les notions de prévention.

- Fini les séances à outrance : une séance par semaine rapidement espacée à 15 jours - 3 semaines, un mois en fonction de l'amélioration obtenue, de la participation plus ou moins active du patient, Cette **rythmicité** permet de respecter le temps de récupération et de faciliter l'intégration des nouvelles données.
- Fini les séances stéréotypées, les protocoles pré-établis : le MK méziériste soigne un patient, pas une pathologie, car son traitement est **individualisé, adapté**, conscient que chaque personne est unique dans son histoire, sa façon de compenser pour échapper aux douleurs (ce que Françoise Mézières nomme les compensations).
- Fini de ne considérer le patient que par le petit bout de la lorgnette, car la grande découverte de Françoise Mézières, grâce à son sens aigu de l'observation, est d'avoir « cru ce qu'elle voyait » à savoir que les muscles dorsaux se comportent comme un seul et même muscle. Ces muscles dorsaux étant souvent trop forts et trop courts, exagèrent les lordoses, les cyphoses et les scolioses, responsables de troubles posturaux, de tassements, et autres limitations fonctionnelles.

Toute action localisée en contraction ou élongation provoque un raccourcissement de tout l'ensemble de la musculature postérieure qui relie la tête aux pieds, et toute opposition à ce raccourcissement provoque des latéro-fléxions, des rotations du rachis et des membres par le fait que les éléments de cette chaîne a une triple action.

Ainsi au fur et à mesure des séances, à partir de toutes ces informations récoltées lors des bilans successifs, le MK méziériste va essayer de remonter à la cause des lésions, des douleurs pour ne s'attaquer non pas aux effets mais aux causes. Il n'agira pas forcément là où est la douleur mais il tentera de défaire l'écheveau des tensions musculaires pour trouver la cause première.

Il détermine un **objectif** dans la construction d'un travail global, alliant techniques d'étirements musculaires des quatre membres, du rachis dans sa totalité, relié à un travail important pour libérer la respiration, qui elle-même sera un acte capital dans les étirements musculaires (essentiellement par l'expire) et choisira les postures adaptées à son bilan.

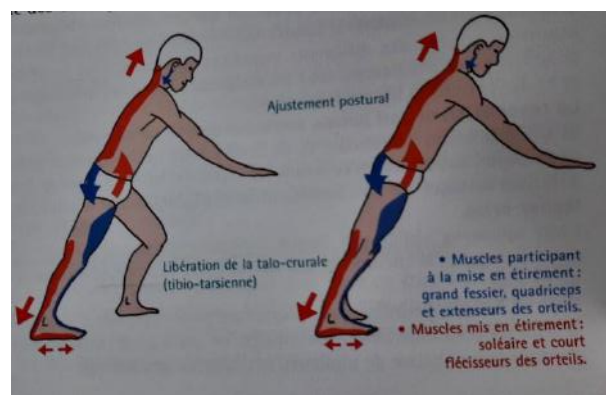
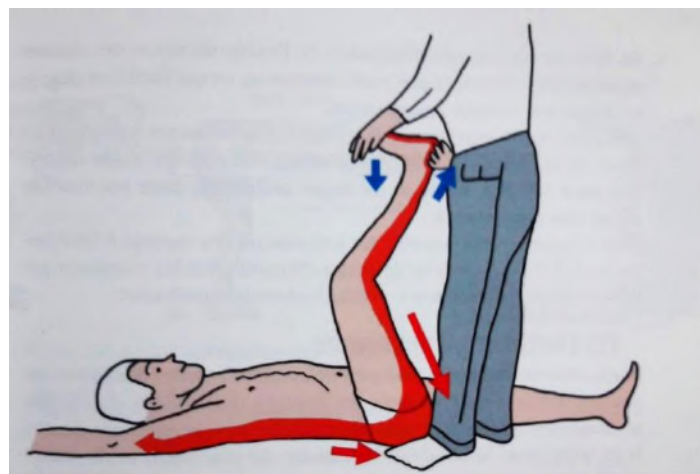
Il faudra que le MK se montre à la fois exigeant et encourageant sur le maintien corrigé des postures, tout en dirigeant les étirements musculaires et en favorisant

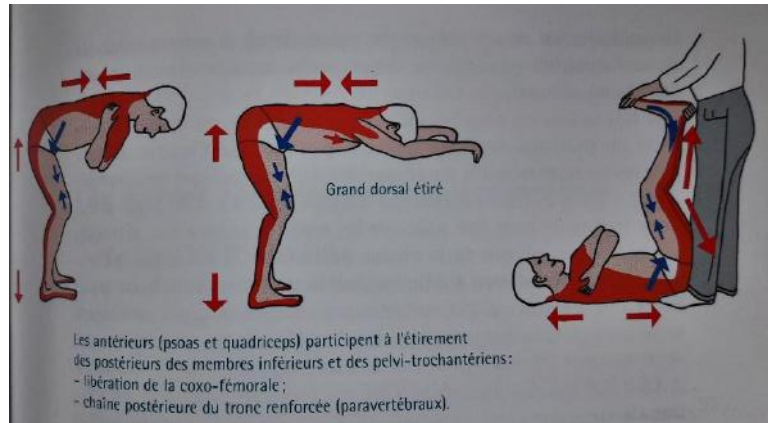
la liberté respiratoire; il lui faudra trouver **les mots justes** pour aider son patient à vaincre ses résistances tant physiques que mentales: cette approche nécessite une bonne compréhension, une **complicité** entre le sujet et le thérapeute pour " établir patiemment le double dialogue du praticien avec son sujet, et du sujet avec son corps, voir avec lui-même tout entier " comme aimait le dire Mademoiselle Mézières.

Les pratiques

Cette technique d'étirement à composante passive permet d'abaisser le seuil d'excitabilité neuro-musculaire, entraînant une baisse de la vigilance et une grande détente,

D'autres étirements seront plus actifs (contractions isométriques, repoussés, contractés -relâchés, etc.,)





Aux techniques d'étirements musculaires seront associés des massages de facilitation, pour favoriser la détente, le relâchement des tensions musculaires, l'optimisation des postures d'étirement : massages superficielles pour la proprioception, massages plus profonds pour les muscles et les viscères, réflexothérapie au niveau des pieds, des mains, du dos, du bassin et du thorax, du crâne pour stimuler ou calmer le système nerveux; manoeuvres à type d'effleurages, de pressions glissées, de percussions, de vibrations, de pétrissage de traits tirés selon le but recherché,

Mais le massage est avant tout un toucher au sens profond du terme c'est -à-dire qu'il permet d'entrer en contact avec autrui tant sur le plan physique que psychologique, c'est ainsi que le toucher peut **libérer, détendre, calmer** mais aussi **émouvoir**, heurter, offenser...il faudra donc trouver la justesse dans le dosage, l'intensité, la vitesse, la durée du massage.

Les mobilisations permettent de restaurer et d'entretenir le mouvement en donnant les bonnes informations, en le guidant et l'accompagnant ; elles aident le patient à prendre conscience des crispations inutiles, des compensations, assurant un rôle pédagogique dans la prise de conscience des corrections à apporter dans les gestes quotidiens.

Les travaux en neurologie du Pr Shadmehr montrent que plus le cerveau apprend lentement à contrôler le mouvement, plus il s'en souviendra durablement, et qu'une fonction motrice acquise ne s'oublie pas : aussi est-il important de respecter le temps de récupération entre chaque séance, de mettre de la rythmicité dans les séances, ce qui nécessite une **adaptation** à chaque patient.

Pour que l'information soit efficace, **le langage** employé doit être simple, précis, imagé en évitant les expressions souvent utilisées comme « vertèbres déplacées », « articulations bloquées » « disques écrasés » qui induisent des images

dégradantes et anxiogènes.

De même **le regard du thérapeute** doit lui permettre d'établir un dialogue au-delà de la simple observation du corps et au-delà des mots : regard bienveillant et attentif à l'expression du regard du patient qui peut exprimer souffrance, fatigue, fuite, mal-être, incompréhension : le regard fait partie de l'écoute !

La Méthode Mézières n'est pas une méthode que l'on subit mais elle requiert la participation active du patient, toute son attention pour **être à l'écoute** à son tour de ses sensations qui traduisent ce que son corps peut exprimer et s'en servir pour organiser un nouveau schéma corporel, l'intégrer, et cela à « son corps participant » et non à « son corps défendant ».

Le schéma corporel

Le schéma corporel est " la représentation que chacun se fait de son corps, sa forme, son volume, la place qu'il occupe dans l'espace", selon Peron.

Le schéma corporel est la connaissance tridimensionnelle que chacun a de lui-même, selon P, Schilder.

Les récepteurs sensoriels renseignent sur le schéma corporel : viscéro-récepteurs (au niveau des viscères, responsables des sensations de faim, de soif, de douleurs) extérocepteurs (au niveau de la peau, pour le toucher, la pression, la douleur) et propriocepteurs (au niveau des muscles, des tendons des articulations, des ligaments, du tissu conjonctif, appareil de la vision, de l'oreille interne, de la mandibule).

Les stimuli sont acheminés au cortex cérébral et deviennent alors conscients. Le cerveau évolue en permanence grâce à la plasticité cérébrale, capacité de remodeler, de modifier les réseaux neuronaux en fonction des expériences vécues par l'organisme, On distingue la **proprioception inconsciente** qui assure le contrôle, les déséquilibres du corps et facilitent les ajustements posturaux, et la **proprioception consciente** qui permet de renseigner le cerveau sur les différents segments corporels et sur le mouvement des articulations; leur rôle est majeur dans la construction du schéma corporel.

" Le schéma corporel pourrait correspondre au sentiment d'habiter son corps, de le connaître, de le situer dans l'espace ou tout simplement d'exister avec lui et par lui, la certitude d'être soi en quelque sorte " d'après les Pr JP Roll et R Roll, professeurs en neuro -sciences.

Objectifs

Le MK méziériste devra éveiller, réveiller, affiner la perception permettent d'acheminer vers le cerveau des informations sensorielles abondantes et variées, qui favorisent une véritable prise de conscience du corps et une amélioration de l'équilibre tant postural que général du patient. Il va solliciter, interroger les récepteurs sensoriels, sans exprimer son observation, pour faire monter leur message jusqu'au cortex pour une prise de conscience ; ainsi au fil des séances, la perception s'affine, s'améliore et le schéma corporel s'en trouve **modifié** et va améliorer le mouvement. Chaque patient va intégrer ces nouvelles données à son rythme, les mettre en mémoire, et pour cela les postures doivent être exécutées de façon consciente et lentement : le patient doit être constamment présent à ce qu'il fait, pour peu à peu habiter son corps.

Interactions psyché-soma

De nos jours, l'interaction psyché-soma est au cœur des travaux sur la douleur et les émotions, Nous ne pouvons les ignorer dans la mesure où nous sommes confrontés à ces différents aspects dans nos traitements. C'est pourquoi, de par la relation privilégiée et le temps consacré, la dimension psychosomatique et relationnelle s'est développée dans la prise en charge globale de nos patients. La mise en tension globale des chaînes musculaires et le travail sur le muscle diaphragme et toute la respiration mettent en jeu le système neurovégétatif, ce qui a pour conséquences d'entraîner des réactions passagères : froid, bâillements, tremblements, fourmillements, pleurs, rires,

Les travaux récents en neuropsychologie et en psychophysiologie ont démontré que les émotions sont véhiculées par le système sympathique, une des composantes du système neurovégétatif.

Le système sympathique est hyper tonique au niveau du muscle, ce qui prouve son implication dans les tensions musculaires dues au stress, **Toutes nos émotions sont sous l'influence de système sympathique.** En se répétant les tensions vont entraîner des contractures, des rétractions, de l'enraidissement et conduire à des déséquilibres, des blocages, des douleurs. **Le corps présent est fait du corps passé**, c'est-à-dire de tout ce que l'on a pu accumuler tant sur le plan physique que psychologique, C'est pourquoi, au-delà des qualités

d'observation, il convient de développer des qualités d'écoute pour être à même de mieux comprendre l'autre, l'écoute des mots et du vécu doivent **être une présence qui sent, qui écoute, qui fait appel au toucher, à la voix, au regard.**

Si certains méziéristes se sont intéressés à la biomécanique et à la physiologie, d'autres, dont je suis, se sont davantage intéressés à la relation psyché-soma.

D'AUTRES APPROCHES

Je me suis tournée vers une dimension psycho-corporelle en suivant tous les cycles de formation en sophrologie caycédiennne, et j'ai utilisé la sophrologie pendant de nombreuses années pour renforcer les perceptions des sensations corporelles, le schéma corporel dans sa dimension physiologique mais aussi dans sa dimension émotionnelle en dynamisant les structures positives de l'être. Toujours désireuse d'enrichir ma pratique, j'ai découvert la Myothérapie, puis la médecine chinoise et la kephrénothérapie, complémentaires elles aussi de ma pratique Mézières par leur approche et applications globales de la personne,

Mais confusément, je sentais qu'il me manquait un chaînon pour relier le physique et l'émotionnel, pour aider mes patients à sortir des cercles vicieux parfois répétitifs.

UNE NOUVELLE RENCONTRE : L'HYPNOSE

Ma route avait croisé à plusieurs reprises celles d'Amer et de Milène. Je leur adressais des patients pour des problèmes que je jugeais ne pas être de ma compétence : phobies, addiction au tabac, mal-être, énurésie...

A l'occasion d'une soirée Morphée Café de présentation de l'hypnose, réunissant des thérapeutes de différentes compétences, j'ai pris conscience de ce que l'hypnose pouvait apporter à ma pratique Mézières, et c'est ainsi que je rejoignis en 2016 la promotion arc -en ciel ...

Je retrouve dans l'enseignement d'Amer, moult points communs avec l'enseignement de Françoise Mézières.

L'importance de la première séance, les séances individuelles, la qualité du lieu d'accueil, mais surtout l'importance accordée à la qualité de la présence du thérapeute, présence active qui regarde, qui écoute, qui fait appel à la voix, au regard, parfois au toucher, un toucher sécurisant. Son insistance sur les notions de respect, de bienveillance, de disponibilité humble envers le patient (le thérapeute ne met pas en avant son savoir).

Mais aussi des différences :

- L'anamnèse en hypnothérapie est une conversation et non un interrogatoire, afin que la convivialité aide le patient à se sentir écouté et compris; elle va permettre de connaître et de comprendre la problématique du patient, ce qui l'a amené à consulter, mais aussi à noter toutes les informations: vocabulaire, métaphores, gestuelle, ses ressources (personnes qu'il aime, ses activités favorites), son ou ses VAKOG (canaux sensoriels préférentiels), lier le problème physique à une émotion; toutes ces informations aideront ensuite à créer des séances « sur-mesure » et participeront à aider le patient à définir un objectif réalisable et surtout défini en termes positifs.
- Conduire une anamnèse est tout un art qui demande un savoir-faire mais aussi de l'intuition, de l'imagination, pour clarifier la demande du patient et permettre au thérapeute de choisir une stratégie de traitement.

Malgré tous ces points de convergence en quoi l'hypnose peut-elle apporter un plus aux séances de rééducation Mézières ? Avant d'aborder cette question, on ne peut parler d'hypnose sans parler de notre cerveau.

Le cerveau

Sa structure

Le cerveau est le **principal organe du système nerveux**. Il régule les autres organes du corps en agissant à la fois sur les muscles et les glandes. Il est aussi le **siège des fonctions cognitives**. Il coordonne les activités de notre corps et c'est en particulier dans le cerveau que sont élaborées les réponses nécessaires à notre survie; à partir des informations qui lui sont transmises par nos sens, il élabore des réponses adéquates.

Aux différentes parties de notre cerveau sont associées différentes tâches, même si lorsqu'une partie de notre cerveau est endommagée, voir détruite, le cerveau peut utiliser d'autres parties pour effectuer certaines tâches: ce que l'on nomme la plasticité cérébrale,

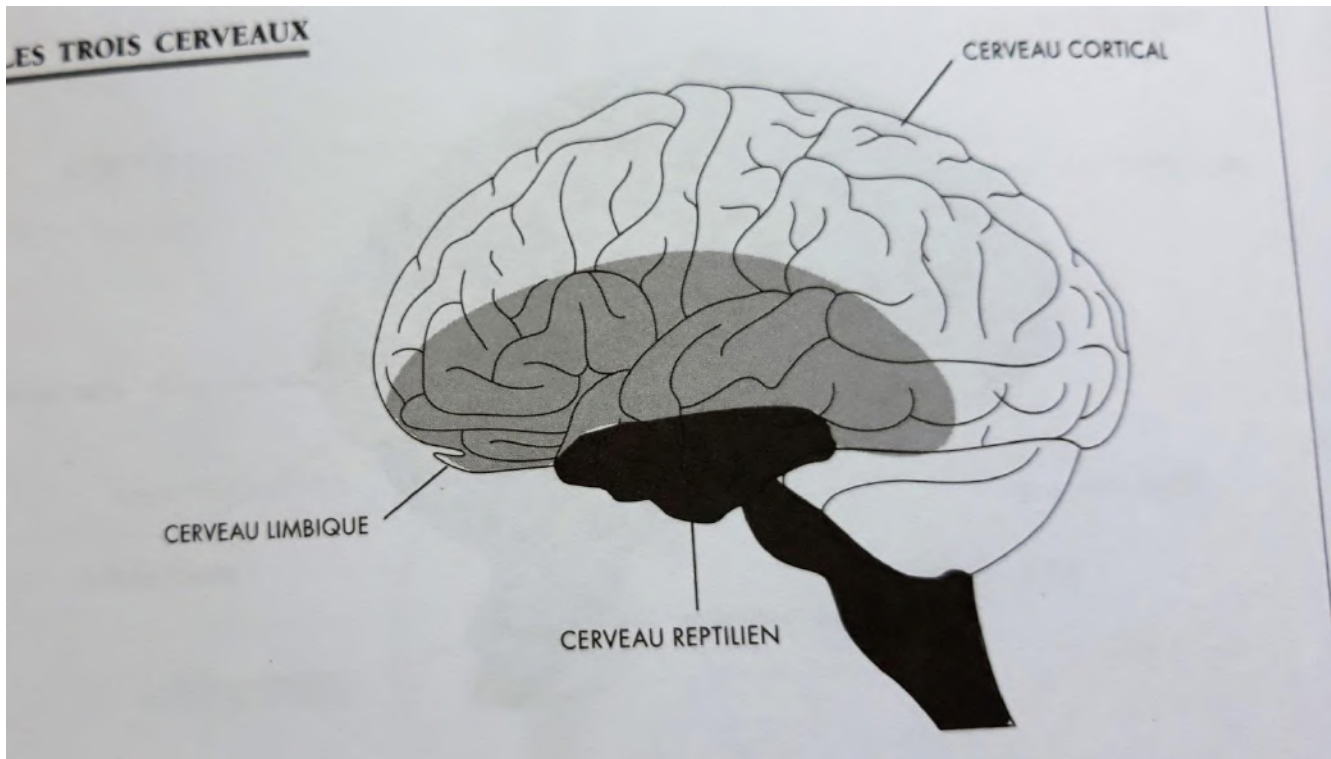
Le cerveau semble agir comme une centrale de coordination. Il reçoit des informations par le biais du système nerveux, il prépare une réponse puis il envoie les informations pour mettre en action les muscles, des hormones, des pensées.

Une grande partie de l'activité de notre cerveau s'effectue de façon inconsciente : 95% de l'activité cérébrale (selon l'étude de l'équipe Pierre-Marie Lledo de l'Institut Pasteur) est destinée à effectuer des tâches dont nous n'avons pas conscience, comme les battements de notre cœur, la respiration, la digestion, les activités de la marche.

Les activités conscientes ne représentent que 5% de notre activité cérébrale.

Notre cerveau en tant qu'organe physique est composé de trois parties qui fonctionnent de façon intégrée, en coordination, et sont reliées les unes aux autres par des millions de connexions, s'influençant mutuellement :

- **Le cerveau reptilien**, composé du tronc cérébral et du cervelet assure le fonctionnement des organes vitaux (fréquence cardiaque, respiration, température corporelle, équilibre)
- **Le cerveau limbique**, comporte l'hippocampe, l'amygdale, et l'hypothalamus, siège de nos émotions, stockant les comportements agréables et désagréables.
- **le néocortex**, composé des deux hémisphères cérébraux où se développent le langage, la pensée abstraite, l'imagination et la conscience.



Conscient et inconscient

Sous un angle psychologique, on peut diviser les cerveaux en deux espaces : le **conscient et l'inconscient**, nos pensées, notre corps, nos faits et gestes sont gérés par ces deux entités.

Notre conscient :

C'est à lui que nous avons à faire durant notre période de veille.

Notre inconscient :

Actif aussi bien durant les états de veille que de sommeil, il capte tout ce qui n'est pas conscient, récepteur d'émotions et de sensations, tout ce qui se passe dans notre environnement (bruits, images, odeurs, paroles) sans que nous nous en rendions compte, Ce flux d'informations est filtré de façon à ce que notre conscient n'ait pas à traiter une multitude d'informations qui ne lui sont pas indispensables. Aussi nous pouvons enregistrer un événement sans nous en rendre compte, celui-ci restant profondément et durablement enfoui en nous.

Il enregistre ces informations et réagit à ces informations sans que nous ayons à intervenir consciemment (par exemple en cas de plaie, de fracture, il va mettre en œuvre des processus de cicatrisation ...)

L'inconscient veille sur notre bien-être, nous protège des dangers extérieurs : la peur, la douleur sont là pour nous signaler qu'un danger nous menace. Mais il peut aussi nous surprotéger de maux illusoire ou obsolètes (par exemple un bébé qui pleure, peut être calmé si sa maman le prend dans ses bras ou si elle lui donne à manger. Le lien entre nourriture et sécurité est profondément ancré dans notre inconscient : souvent l'angoisse débouche sur une consommation immodérée de nourriture, qui est donc une réaction obsolète).

Corps et esprit

Le corps et l'esprit sont indissociables : on ne peut soigner l'un sans soigner l'autre. Une inquiétude, un stress, une peur peut déclencher des contractures, des douleurs à l'estomac, des diarrhées, des sueurs froides. Il existe un lien entre nos émotions, nos pensées et l'activité de nos neurones. Cette activité des répercussions dans notre corps, déclenchant la production d'hormones et de certaines protéines qui sont des éléments clefs de notre fonctionnement physique,

Lorsque physiquement nous avons un problème ou une satisfaction, ce problème ou cette satisfaction a un impact sur notre mental et nos émotions. Grâce à l'IRM, aux électroencéphalogrammes, nous savons aujourd'hui que l'hypnose a des effets sur notre cerveau, effets qui sont différents de ceux que nous avons pendant notre sommeil ou état d'éveil.

QUE SE PASSE-T-IL SOUS HYPNOSE ?

Sous hypnose, le cortex préfrontal (siège des fonctions cognitives telles que le langage, la mémoire, le raisonnement) et l'insula (impliquée dans le contrôle du corps, de l'expérience, de l'émotion, du contrôle du temps) voient leurs connexions augmenter alors que deux autres zones voient leurs connexions diminuer comme si notre cerveau se focalisait sur un contrôle du corps et des émotions et perdait la conscience de lui-même, le cerveau est tellement focalisé sur ce qui se passe, que les autres activités diminuent (Pierre-Marie Lledo).

L'hypnose va permettre de **communiquer avec l'inconscient** et de **changer** certains de ses schémas que celui-ci a mis au point pour nous protéger et qui sont devenus obsolètes, encombrant ou surprotégeant.

L'hypnose va court-circuiter la conscience pour atteindre directement les strates de notre inconscience, grâce à la transe.

La transe : relation avec notre inconscient

La transe est un **état naturel**, relaxant, agréable avec une impression de dormir sans vraiment dormir, l'esprit se sent libre d'aller où bon lui semble : c'est à ce moment-là qu'un message va pouvoir être passé à notre inconscient. L'hypnose reproduit à volonté, dans un environnement agréable cet état confortable.

L'inconscient s'exprime et communique à travers les rêves, dont nous ne comprenons pas toujours le sens et que nous pouvons parfois rattacher à des événements vécus dans notre vie. L'hypnose, elle, communique avec notre inconscient à l'aide d'images, de métaphores, de suggestions, qui même si elles ne sont pas directement liées aux problèmes évoqués, sont décodées par l'inconscient, qui comprend quelle action en tirer.

Dans la transe hypnotique, conscience et inconscience vont se côtoyer. Pendant le sommeil, l'inconscient fait passer des messages par les rêves ; à l'inverse, pendant la transe hypnotique, nous faisons passer des messages à notre inconscient. Il faudra alors définir en termes positifs un objectif personnel, réalisable, car l'inconscient ne fait pas parfois la différence entre le rêve et la réalité, il faut donc lui envoyer un message d'espoir, de changement,

L'inconscient n'a rien de logique aussi bien dans sa façon de gérer les symboles que dans sa façon de les faire disparaître, ou plutôt il a sa propre logique qui ne

correspond souvent pas du tout à nos façons conscientes de raisonner. Nous passons beaucoup de temps dans notre vie à utiliser le mot « pourquoi » qui peut devenir obsessionnel, au point de cacher la véritable question qui est de savoir « comment » nous allons changer les choses.

Le patient vient à un premier rendez-vous avec une demande : « je ne veux plus avoir mal » « je me sens tellement raide » « je ne supporte plus d'être stressée » ...pourtant derrière ces simples phrases se cachent souvent d'autres demandes plus profondément ancrées dans l'inconscient. Ainsi, lorsque le patient s'installe, la première question que nous devons lui poser « Que puis-je faire pour vous ? »

Chaque souffrance est unique et très personnelle, et il sera important de reconnaître cette souffrance dans sa spécificité et son unicité.

Langage et douleur en hypnose

En hypnose, le langage (choix des mots, la tonalité : le verbal et le para vertébral) revêt une importance toute particulière car les mots utilisés deviennent la réalité psychique de la personne, le temps de la séance d'hypnose, et s'ils ont su provoquer un changement positif, pour le futur de la personne. Pour comprendre une phrase le cerveau s'active.

Pour comprendre le mot « douleur », la zone de la douleur s'active, elle est prête à servir. Si l'on touche la personne à ce moment-là, elle aura davantage mal, un peu comme si elle était préparée à la douleur. En faisant attention aux mots utilisés quand la douleur arrive, elle part de zéro, elle monte moins vite et moins haut, ainsi pour le même soin douloureux, la sensation peut être deux fois moindre. Il faut donc être particulièrement attentif au vocabulaire employé, car des phrases mal conçues peuvent avoir l'effet de ce qu'on appelle des suggestions négatives. Des phrases qui paraissent anodines ou qui se veulent rassurantes, surtout si elles sont répétées souvent « ça ne fait pas mal », « tu ne vas pas y arriver c'est trop difficile pour toi » cela va prendre beaucoup de temps » font des effets comme en hypnose, mais renforcent le mal-être, le manque de confiance car ces mots évoquent la réalité que l'on souhaite voir disparaître.

« Les médicaments les plus efficaces sont les mots » a dit Rudyard Kipling.

Or l'hypnose est un **art de la communication**. Il est préférable d'utiliser des mots qui favorisent une perception différente de la réalité douloureuse : " une agréable

sensation de relâchement, une sorte d'engourdissement se propage". Il s'agit d'utiliser des **termes positifs** et des **verbes évoquant le mouvement**, la **transformation** qui mettent en mouvement le patient et permettent de **mobiliser ses ressources**.

Il s'agit d'apprendre à parler selon les circonstances, le contexte, de manière constructive, posée (« tranquillement, progressivement »), créative (raconter des histoires, des contes) en utilisant des petites pauses dans les phrases, au présent avec des mots de liaison, avec des ratifications (« très bien... très, très bien...parfait" en utilisant les ressources du patient, ses mots, ses expressions, ses métaphores (je me sens cotonneux) à l'aide de différentes suggestions.

Le langage doit être simple, adapté au patient, s'harmoniser à sa façon de s'exprimer, en utilisant ses mots et ceux issus de son VAKOG préférentiel. Le terme VAKOG est l'acronyme pour Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif (je sens / je saisis/ j'entends ce que vous me dites) mais adapté aussi au langage « corporel » en imitant de façon subtile sa gestuelle, sa façon de parler qui permettent la congruence, c'est-à-dire l'adaptation parfaite de l'un à l'autre, comme les surfaces de contact d'une articulation. Le thérapeute devra aussi **harmoniser sa respiration** sur celle de son patient, ratifier lors de l'expiration du patient, c'est-à-dire accompagner par une approbation clairement formulée un propos ou une attitude du patient. Les mots importants prononcés en fin d'expiration semblent favoriser l'intégration chez le patient.

CHANGEMENT APPORTE PAR L'HYPNOSE DANS MA PRATIQUE

Tout au long de ma formation en Hypnose, j'ai commencé peu à peu à modifier et à **adapter mon langage verbal et gestuel** à chacun de mes patients, introduisant l'hypnose conversationnelle et parfois formelle à mes séances de rééducation, Je me suis appliquée à noter puis à réinjecter les mots, les métaphores relevés à chaque anamnèse : tout un art qui j'en suis bien consciente ne s'acquiert pas du jour au lendemain, mais avec la pratique ...et le désir de pratiquer !

Présentation du cas pratique : Pauline

Pour illustrer ces propos, j'aimerais vous présenter le cas de Pauline.

Pauline est une femme de la quarantaine, atteinte dès l'âge de 13 ans d'une **spondylarthrite ankylosante** (SPA) une des deux grandes pathologies inflammatoires avec la polyarthrite rhumatoïde, Un rhumatisme inflammatoire signifie que les douleurs apparaissent à l'immobilité, contrairement aux douleurs mécaniques qui sont déclenchées par les mouvements, Ce sont des douleurs qui réveillent la nuit, obligeant le patient à bouger, perturbant son sommeil et cause de grandes fatigues; les articulations atteintes sont douloureuses et raides au réveil et à la reprise du mouvement,

Les inflammations sont variables et capricieuses tant au niveau de la localisation (bassin, rachis, sternum, thorax, doigts, orteils,) de l'intensité (de faible jusqu'à rendre la zone intouchable), la durée (de plusieurs heures à quelques jours, d'autres pouvant durer des mois).

Le corps s'affaisse et s'enraidit à cause des **douleurs**, des **mauvaises postures**, l'**ankylose** s'installe peu à peu s'il n'y a pas de rééducation, pouvant aller jusqu'à une marche plié en deux. Au stress de la vie quotidienne trépidante vient s'ajouter des douleurs chroniques et une **grande fatigue**, démultipliant le cercle vicieux de la douleur sur un terrain immunodépressif de destruction telle que la SPA, qui provoquent **angoisse** et **stress**, qui à leur tour aggravent les maladies rhumatismales.

Les médicaments sont des adjuvants mais finissent pas provoquer des dégâts sur l'estomac, le foie, les reins, les intestins. Avec une rééducation bien menée les ankyloses et déformations peuvent être largement diminuées, voir stoppées.

Point de vue du MK et aide apportée par l'hypnose

Du point de vue du MK, la rééducation aura pour objectifs de lutter contre les déformations, éviter les attitudes compensatoires pour éviter les douleurs, maintenir au maximum les activités de la vie quotidienne, gérer les douleurs et leur retentissement sur la psyché de la personne, adapter les techniques en fonction des crises de poussées inflammatoires.

Tout ce qui pourra réduire les contractions musculaires et viscérales, diminuer le stress, vont pouvoir atténuer les douleurs et calmer les inflammations. C'est sur ce terrain que **l'hypnose va un être un allié formidable et efficace**, notamment pendant les séances de rééducation Mézières mais aussi en dehors des séances, où le patient pourra à volonté effectuer de l'auto-hypnose pour mieux contrôler ses douleurs, et cette possibilité de contrôle diminue le stress, qui a à son tour diminue les douleurs ...

Une personne qui a mal est concentrée sur sa douleur, elle se replie sur elle-même, réduisant son monde à sa douleur, à ses raideurs. Elle perçoit le monde à travers ses douleurs. Focalisée sur elle, elle est en état « d'hypnose négative ».

L'association rééducation Mézières-hypnose sera donc sans cesse à adapter à l'état du patient, selon l'intensité, la localisation des douleurs, la fatigabilité du patient, qui, nous l'avons vu, sont variables d'un jour à l'autre. Face à la raideur de son patient douloureux, le thérapeute devra montrer beaucoup de souplesse et d'adaptabilité, il faudra mettre du rythme au cours de séances afin de faire découvrir des sensations qui lui donnent le désir de vivre autrement son corps, d'obtenir une relaxation, savoir passer d'un étirement passif à un étirement actif, insister un peu plus ou un peu moins sur le rythme respiratoire si certaines réactions dérangeantes surviennent, passer à des manœuvres de massage ou de mobilisation, faire des pauses, accorder des silences, sans protocole établi. C'est une adaptation permanente pour réajuster la posture, car le corps aura tendance à revenir invariablement en position SPA (cyphose dorsale, flexion des hanches, antépulsion de la tête).

Dès la première séance, comme nous l'avons évoqué, je relève et note toutes les **ressources** de Pauline :

Pour Pauline ses ressources sont : sa grand-mère et sa maison au bord d'un lac où enfant, elle passait ses vacances, Joseph son mari, Sébastien et Agathe ses deux enfants âgés de 11 et 9 ans, son chien Ulhan, marcher dans la nature en dehors des crises, ramasser des champignons et faire des confitures avec les

fruits sauvages cueillis pendant ses promenades en montagne (mûres, des myrtilles, figues) se reposer dans son hamac, la lecture, et enfin coudre et tricoter pour ses enfants, et notamment pour les poupées de sa fille Agathe.

Je note aussi ses mots, ses expressions, ses métaphores et ses VAKOG :

« J'ai beaucoup de mal à **habiter mon corps**, car il m'impose tellement de **limites, de douleurs**, que c'est parfois trop **inconfortable** »

« Depuis que je suis petite **je me bats contre lui**, car j'ai du mal à accepter que mes articulations **se déforment** »

« **cela me pèse** de ne pouvoir faire de la montagne, danser, courir comme les autres, jouer au ballon avec mes enfants»

« J'aimerais **pouvoir souffler** de temps en temps, car entre la maison, les enfants, la rééducation, j'ai l'impression de ne pas pouvoir **me poser**"

« **Je me sens dépendante des autres**, pendant les crises d'inflammation »

« Je **ne vois pas** ce que je pourrais faire pour empêcher mes articulations **de s'ankyloser** »

« Le matin je suis **raide comme un tronc d'arbre**, j'ai l'impression que mon corps est **bloqué** »

« Je souhaiterais m'**évader** de ce corps qui m'**emprisonne** »

TRAITEMENTS PAR L'APPROCHE HOLISTIQUE METHODE MEZIERES ET HYPNOSE

La respiration diaphragmatique

C'est la première phase du travail de la respiration. Avec le stress, le corps se met à respirer avec le haut de la poitrine, avec les muscles scalènes. Le diaphragme ne descend plus, la partie haute des poumons est davantage ventilée et les conséquences sont préjudiciables :

- Diminution de l'efficacité respiratoire (le diaphragme est responsable de 75% de la capacité respiratoire)
- Absence d'auto-massage naturel à chaque respiration sur les viscères et le plexus solaire
- Développement de toxines, de microbes, de poussière au fond des poumons qui ne sont pas mobilisés

Inspire, le ventre se gonfle, expire, le ventre se relâche ...et peu à peu on allonge l'expire pour pouvoir consciemment nettoyer et renouveler l'air, et je profite des temps de l'expire pour ratifier (bien... très bien... très très bien) ou pour placer des métaphores, ou des images positives :

« Prenez le temps qui vous est nécessaire pour observer votre respiration, ce qu'elle mobilise en ce moment dans votre corps...,et maintenant vous pourriez imaginer que l'air que vous respirez rentre par la plante de vos pieds et remplit vos jambes, vos cuisses, votre bassin et votre abdomen puis repart par le même circuit vers la terre, comme une **vague** (la vague berce, libère les tensions) qui vous remplit puis se retire entraînant avec elle toutes les toxines, les sensations non agréables que vous pouvez ressentir, je ne sais si c'est dans votre jambe droite ou votre pied gauche, mais cela n'a pas beaucoup d'importance ...car votre respiration continue à **mobiliser votre corps...**

Et maintenant laissez à l'inspire, l'air rentrer par la paume de vos mains, et remplir vos mains, vos bras, vos avant-bras, vos épaules, votre thorax, votre tête, et à l'expire, laisser l'air repartir par le même chemin vers le sol, comme une vague qui vous remplit et vous **libère** de toutes les tensions que vous ne souhaitez pas **emprisonner** dans vos poumons ...très bien ...très très bien ...il se peut que vague après vague, comme celles qui mettaient en mouvement la surface du lac chez

vosre grand-mère, inspiration après expiration, vous vous sentiez peu à peu **apaisée, nettoyée, libérée**, et que votre diaphragme vous le signale par une envie de **bailler**, de vous **étirer**, comme le font souvent les chiens, les chats et comme le fait sûrement votre **chien Ulhan**.

Dans les moments de fortes douleurs inflammatoires

On introduira un **état de confusion**, il sortira le patient de sa façon habituelle de penser, de ressentir :

« Je vous invite à vous installer confortablement sur ce fauteuil et à regarder autour de vous...vous voyez peut-être des objets, des formes, des couleurs, peut-être sentez-vous le support sur lequel vous êtes assise, est-il confortable ? Mou, dur, y a-t-il des textures dont le toucher est différent ? Certaines parties de votre corps sont-elles détendues, d'autres pas, je vous invite à prêter attention à ce que vos oreilles entendent ici: ma voix, ou peut-être d'autres bruits, je me demande si votre nez perçoit des odeurs, à moins que cela ne soit le contact de l'air ou le goût au niveau de votre palais...et c'est parce que vous savez tout cela, que vos sens vous informent de tout ce qui est présent en ce moment que vous pouvez fixer un point de votre choix devant vous, très bien...alors que vous fixez ce point, vous pouvez autoriser vos paupières à se fermer, ...doucelement...pour entrer dans votre monde intérieur»

On peut alors utiliser des suggestions d'anesthésie, pour modifier l'aspect sensoriel. Par exemple on peut lui demander un souvenir d'engourdissement avec une sensation de froid déjà ressentie, et on lui restitue ce souvenir en utilisant ses mots et ses métaphores. Par exemple :

Une partie de boules de neige quand elle était petite dans la maison de sa grand-mère en Ariège, sans gants, ressentant alors le froid et l'engourdissement traduit par « je ne sentais plus mes mains »

«Vous laissez maintenant ou dans quelques instants cette partie non confortable de votre corps s'engourdir progressivement de la même façon que, lorsque vous étiez enfant, vous ramassiez cette neige froide entre vos mains ...à ce contact répété, vos mains deviennent plus froides et de plus en plus insensibles et cette sensation arrive à l'endroit désiré ..., et vous pouvez ressentir ce que vous avez envie de ressentir pour être dans une détente confortable.

L'utilisation de l'eau

L'eau (ou le bleu) calme le feu (le rouge)

Le feu réside dans les inflammations de toutes sortes et dans les états passionnels (je vois rouge !)

Les visualisations contenant de l'eau ou du bleu, vont apaiser le mental et les inflammations du corps physique.

Pauline aime la nature, c'est une de ses ressources dont je vais pouvoir me servir pour rafraîchir, voir anesthésier ses articulations enflammées, souvent chaudes, ressenties parfois comme brûlantes : L'image que je lui restitue d'un ruisseau qui **court** à travers des rochers, avec des formes rondes et **harmonieuses** polis par l'eau, pour rétablir la **circulation libre** dans son corps

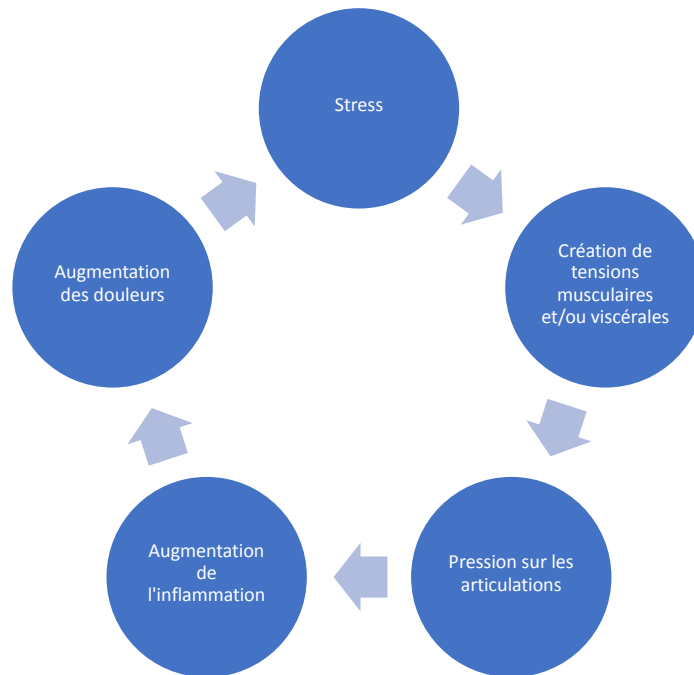
Image d'un lac aux eaux calmes, comme celui où elle aime se promener dans les Pyrénées va calmer son mental, (grâce à l'IRM, on a pu mesurer que visualiser un lac tranquille provoque immédiatement une dilatation des ventricules situés entre les deux hémisphères cérébraux, Ces ventricules sont des réservoirs liquidiens. Leur détente va permettre une meilleure communication des deux lobes du cerveau et une meilleure circulation du LCR dans doute la colonne vertébrale)

Utilisation des couleurs

Les couleurs ou la lumière peuvent également avoir un effet ressourçant, **revitalisant**.

Nous avons vu que la couleur bleue apaise les inflammations et revigore en même temps. J'amène l'attention sur la zone enflammée puis je lui demande de visualiser une couleur bleue « comme celle des **myrtilles** que vous avez **plaisir** à cueillir » et je lui demande de faire varier l'intensité de cette couleur bleue, du plus foncé au plus clair, vers un bleu pastel voir presque blanc (comme elle pourra ensuite faire varier ses douleurs, comme en déplaçant un curseur du + vers le -).

On pourrait résumer sur le schéma suivant les résultats de la gestion des douleurs indissociable de la gestion du stress.



Mobilisation vers le changement

Pendant les séances de mobilisations, de massages, d'étirements, de postures, en hypnose conversationnelle, j'essaie, par des questionnements, de mobiliser Pauline vers un avenir plus paisible. Par exemple : « Si vous n'aviez pas ce problème, qu'aimeriez-vous faire ? Comment voudriez-vous être ? » « Comment la vie serait mieux si vous n'aviez pas ce problème ? »

Utilisation des suggestions

J'utilise différentes suggestions :

« Vous savez que vous êtes allongée sur ma table pendant que le soleil brille aujourd'hui car après la pluie vient le beau temps et vous commencez peut-être à ressentir une sensation de tranquillité. Une partie de vous écoute ma voix qui vous accompagne, or une autre partie de vous capte certaines sensations agréables, tout en ressentant la lumière de cette salle, accentuant la partie de vous qui travaille.

« Vous pouvez ressentir ce que vous avez envie de ressentir pour entrer dans votre mode de bien être, peut-être une certaine détente particulière. »

« Votre détente progressive peut s'accompagner d'une sensation de chaleur ou de fraîcheur ou d'une sensation d'engourdissement ou encore une autre particularité que vous ressentez car il est important d'augmenter votre douleur ».

Résultats observés

Après 9 mois de traitement, à raison d'une séance par semaine et selon sa fatigabilité, Pauline a exprimé son nouveau ressenti qui témoigne :

- d'une diminution des douleurs et du stress
- d'une meilleure aptitude à gérer son handicap.

« Isabelle m'a souvent demandé de mettre des mots sur ma douleur. Je constatais que nommer la douleur souvent me la libérait. Je me suis rendu compte que l'idée que j'avais de ma douleur physique ne correspondait pas à ma sensation réelle. Je me pensais une douleur plus grande, plus insupportable qu'elle n'était en réalité. J'ai compris que ma peur de ma douleur physique intensifiait ma douleur car je crispais les muscles autour de l'endroit. »

« En renouant contact avec mes sensations physiques réelles dans les exercices de mouvement et surtout au début, j'ai découvert que mon corps était une unité, un ensemble où tout était lié. Et j'ai pris conscience des mauvaises attitudes que je prenais pour essayer d'échapper aux douleurs et aux blocages. »

« Je me suis heurtée à mes limites physiques et j'ai découvert que j'habitais un peu plus mon corps »

« Tous les exercices étaient des invitations à me poser, à respirer, à nommer mes sensations à chercher le confort physique et à être respectueuse de mes limites »

PRESENTATION DU CAS PRATIQUE JACQUES.

Jacques est un homme de la quarantaine.

A la prise de rendez-vous au téléphone, je perçois déjà au timbre de sa voix, à son phrasé sourd et haché, un état de stress important.

Son médecin, me dit-il, lui a prescrit "des massages relaxants pour des douleurs musculaires de la colonne vertébrale".

A ma question "que puis-je faire pour vous" Jacques m'explique qu'il **traverse** une période difficile au travail, du fait de la restructuration de son entreprise. Il ressent "**une peur viscérale**" de devoir prendre **de nouvelles responsabilités**, car me précise -t-il "je préfère me **laisser porter** que de diriger, même si je connais bien l'activité que l'on veut me confier "

"Au niveau de mon travail je côtoie des gens brillants : grâce à leur rapidité, à leur capacité à intégrer, leur intelligence, je me sens **en position d'infériorité.**"

"Je crains de décevoir mon chef de groupe, qui est très humain avec moi et qui veut me confier des nouvelles missions. Il a beau me dire que j'en suis capable, je n'y arrive pas...j'ai toujours peur de ne pas bien faire, de ne pas **être à la hauteur.**"

"Déjà quand j'étais petit, mon père aurait voulu que je sois chef, il me poussait à me surpasser en permanence au ski, en bateau ; il était très exigeant, il voulait que je fasse vite et bien : cela m'a certainement **forgé le caractère**, mais la contrepartie, c'est que cela me **faisait culpabiliser**, car ce n'est pas dans ma **nature** d'être chef car je suis lent et je n'aime pas être **responsable des autres.**"

Il me précise que cet état d'anxiété perturbe son sommeil et provoque des **tensions musculaires** dans son dos comme si j'avais **des cordes trop tendues** le long de ma colonne vertébrale et au niveau de mes épaules.

Jacques a donc bien conscience que ses tensions sont provoquées ou du moins amplifiées par son niveau de stress. Les causes mécaniques, à priori, ne semblent pas être responsables de ses douleurs.

Les ressources de Jacques

- le ski
- la voile "elle me permet de m'évader seul, car personne ne me dirige et je ne suis responsable de personne...ou avec des personnes avec qui j'ai des affinités.
- faire la cuisine, en particulier "faire la soupe me détend".
- Robert mon chef de groupe.
- mes parents mais surtout ma mère.
- un couple d'amis Chantale et Hervé.
- la respiration "quand je sens que le stress monte et que c'est trop fort, je souffle et ça peut m'aider".

VAKOG: kinesthésique et olfactif et gustatif

Nous essayons de définir un objectif réalisable et en termes positifs : **retrouver de la gaieté et la joie de vivre.**

Je note au passage le "**retrouver**" signifiant que c'est un état qu'il a déjà connu...et perdu...et qu'il désire donc retrouver !

Je lui demande de me raconter un souvenir agréable : une sortie en voilier avec son père l'été dernier.

Je propose à Jacques une séance de massages sur des coussins type "massage californien" qui lui permettent à la fois une position confortable et relaxante et les yeux fermés, la tête étant parallèle à la table, posée sur un coussin circulaire, ce qui l'aide à se concentrer sur ses sensations.

Traitement

"Installez-vous dans les coussins, ces coussins confortables qui vous soutiennent complètement... dans lesquels vous pouvez vous laisser à aller tranquillement ... Je vous invite à sentir les points d'appuis des différentes parties de votre corps sur les coussins : votre front, votre poitrine, votre thorax, votre ventre, votre jambe droite, votre bras gauche....et aussi toutes les parties qui ne sont pas en contact avec les coussins ... alors que vous êtes en train d'écouter les bruits extérieurs, comme le chant des oiseaux qui annoncent que l'on sort de l'hiver pour aller vers le printemps ,et bien d'autres bruits encore alors que l'une de vos oreilles, la droite ou la gauche écoute ma voix et laisse les odeurs qui flottent légèrement dans cette

pièce naviguer jusqu'à vos narines ou votre palais... mais cela n'a aucune importance... et si au rythme de votre respiration, à l'inspire comme à l'expire vous ressentez une sensation de lourdeur ou de légèreté dans votre mollet gauche ou votre main droite, accompagnez cette sensation d'une façon volontaire et si cette sensation est involontaire, accompagnez-la..."

Alors que mes mains se déplacent de haut en bas, de bas en haut sur son dos : "C'est l'été. Vous êtes aux Issambres, dans ce petit port abrité, où vous aimez passer vos vacances... le ciel est sans doute bleu, de ce bleu profond, sans nuages, propre aux ciels de Provence ; il fait chaud mais un vent léger se lève gonflant les voiles des voiliers qui sillonnent le long de la côte... et certains voiliers, peut-être, heureux de pouvoir profiter des vents favorables, se risquent plus au large..."

Par cette belle journée du mois d'août, vous décidez de partir naviguer avec votre père, en suivant la côte jusqu'à Saint Tropez...et pour cela, vous effectuez tout ce que vous avez appris et que vous savez faire pour que votre voilier puisse prendre la mer en toute sécurité...

Vous vous sentez heureux et détendu sur ce voilier que vous connaissez bien, puisque vous naviguez dessus depuis plusieurs années avec votre père et parfois avec votre mère et souvent avec vos amis Chantal et Hervé... mais cette traversée est particulièrement plaisante pour vous, car vous avez acquis des connaissances en matière de navigation et vous vous sentez d'égal à égal avec votre père : chacun à son poste, se sent responsable de la navigation, du réglage juste et nécessaire des haubans qui maintiennent le mât...(et là mes mains, mes doigts insistent particulièrement sur les tensions qu'elles ressentent le long de la colonne vertébrale, par une succession de différentes manœuvres de massage, et particulièrement sur les paravertébraux, véritables haubans du rachis)... pour permettre au vent léger, dont la force augmente légèrement mais régulièrement, de maintenir les voiles à leur juste place, permettant ainsi au voilier de progresser, de naviguer, confortablement vers le port de Saint- Tropez, but de votre sortie en mer...et de faire face à la force du vent et à ses changements parfois d'orientation...

Vous restez attentif et réactif à ces changements du vent ...et vous trouvez du plaisir à naviguer ainsi, n'étant responsable que de vous-même et de la bonne marche du bateau...heureux aussi de partager ce moment avec votre père, peut-être heureux aussi de lire dans son regard une certaine fierté du père pour son fils, confiant dans ses capacités ...

Vous vous sentez en parfaite harmonie avec cette nature : la mer, la côte et sa végétation méditerranéenne, peut-être les oiseaux qui volent autour du bateau ...et je me demande si votre bateau, si bien réglé, ne va doubler de vitesse d'autres

voiliers, qui comme vous, profitent de cette belle journée d'été...

Comme le vent gonfle les voiles, vous pouvez autoriser l'inspiration à remplir d'air vos poumons et autoriser l'expiration à rejeter l'air entraînant avec elle toutes les sensations non agréables qui pourraient encore subsister...

Profitez encore quelques instants de ce bon moment agréable alors que je me demande si vous allez arriver à retrouver votre joie de vivre dès le mois prochain ou la semaine dernière...car tout ce qui n'est pas oublié est mémorisé...c'est ainsi qu'une partie de vous n'oubliera pas de se rappeler d'avoir à oublier de se souvenir de tout ce que vous n'avez pas faitalors que l'autre partie de vous ici et maintenant, apaisée, réconfortée, renforcée, légitimée, quand j'aurai compté de 7 à 1, retrouvera la belle lumière de cette journée ..7..5..4..6..2...3..1

Jacques "refait surface" : " Qu'avez-vous préparé pour le repas de ce soir ? " (renforcement de l'amnésie).

Les séances suivantes, toujours en me servant de ses ressources, nous avons libéré la respiration (images du vent) puis les tensions musculaires du dos, par des mobilisations de plus en plus actives, puis des postures d'étirements du thorax, des quatre membres (en utilisant sa ressource ski : figures de descentes, retrouver les sensations de souplesse, de vitesse sur les pistes, s'imaginer skier sur des pistes de la couleur jaune, puis bleu, puis rouge en allant vers les pistes noires) pendant les massages (que Jacques semble apprécier tout particulièrement) je lui demande de laisser remonter à la surface de sa mémoire des souvenirs de son enfance puis de son adolescence, de rire de fou-rire, de moments joyeux que je lui restitue aux séances suivantes(on ne refait bien que ce qu'on a aimé !)...pour finir par des postures debout qui aident Jacques à s'ancrer, renforcer sa stabilité et lui permettre de repartir "du bon pied, "confiant dans ses capacités et vers un avenir plus "joyeux".

Résultats observés

Jacques me dit "se sentir plus en forme" et surtout a noté plus de facilité à se lever le matin, car ses nuits sont plus calmes et les réveils exceptionnels.

Il s'est inscrit à des cours de plongées sous-marines car "maintenant dans l'eau je sens mon corps plus libre et léger" ;

" Les sorties avec le club sont des moments agréables où je rencontre des gens qui ont la même passion que moi, et nous projetons cet été une semaine de plongées en méditerranée...après avoir vue la mer par-dessus, cela me plaît de la

voir par-dessous, sans que cela me mette" sans dessus-dessous" ! Jacques semble avoir retrouvé une certaine joie de parler... et peut-être de vivre ? Quant à ses douleurs musculaires, sur l'échelle d'évaluation de la douleur, qui va de 0 à 10, il est passé de 6 à 1 ou 2 s'il a une surcharge de travail.

CONCLUSION

Le savoir-faire du thérapeute, son habileté communicationnelle, les techniques qu'il emploie sont certes utiles mais ne peuvent suffire à elles seules pour être véritablement opérant. Le thérapeute devra le compléter par le « savoir-être », c'est-à-dire, s'impliquer en tant qu'être humain en interaction authentique avec l'autre. C'était l'hypothèse de départ, que ce mémoire a voulu confirmer.

*

Qu'il me soit permis enfin de remercier toutes les couleurs de la promotion Arc-En-Ciel, qu'Amer et Milène ont su réunir et révéler.

Remercier Henri et nos enfants pour avoir accepté de partager notre temps avec ce mémoire et tout particulièrement notre fille Alice qui a été une aide précieuse et efficace pour la mise en page de ce travail.

BIBLIOGRAPHIE

La méthode Mézières, Jacques Patté

La méthode Mézières, Frédéric Sider

Le cerveau intime, Marc Jeannerod

Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner, Boris Cyrulnik, Pierre Bustany, Jean Michel Oughourlian, Christophe André, Thierry Janssen, Patrice Van Eersel

Recueil de congrès Méziéristes : depuis Paris 1995 à 2016

Hypnose, Antoine Bioy, Isabelle Celestin Lhopiteau, Chantal Wood

Ma voix t'accompagnera, Milton H. Erickson

Ma bible de l'hypnose et de l'auto hypnose, Jean Michel Jakobowicz

Métaphores et suggestions hypnotiques, Corydon Hammond

