

LA BOÎTE À OUTILS

DE L'HYPNOSE DANS LES SOINS

Sous la direction de Rémi Etienne

60

outils
clés en main

DUNOD

Crédits iconographiques : les illustrations sont issues de @pixabay.com.

Conseiller éditorial : Pr Antoine Bioy

Mise en page : Belle Page

Conception de couverture : mokmok.agency

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-081743-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

VOUS AUSSI, AYEZ LE RÉFLEXE

Boîte à outils

**Des outils
classés par
dossiers
thématiques**

**5
DOSSIER**

IMAGE ET NOTORIÉTÉ

“
Être le meilleur est bien,
car tu es le premier.
Être unique est encore mieux,
car tu es le seul.”

Wilson Kanadi

**Une présentation
visuelle de chaque outil**

Exercices



EXERCICE 1 : AMÉLIORER SA CONCENTRATION

- Fermez les yeux, représentez-vous le chiffre 1.
- Lorsque vous le voyez clairement en pensée, effacez de votre esprit l'image du chiffre 1.
- Réapprenez-vous le chiffre 1. Continuez ainsi jusqu'à 10.

EXERCICE 2 : LA MÉTHODE DE « L'ÉCOUTE AVEC LE CŒUR »

- La technique se résume en cinq questions

1. Que s'est-il passé ?

Quelle émotion avez-vous ressentie ?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous ?

Outil 33 Le Personal Branding

“
Aujourd'hui,
à l'ère de l'individu,
vous devez
être votre propre
marque.
»

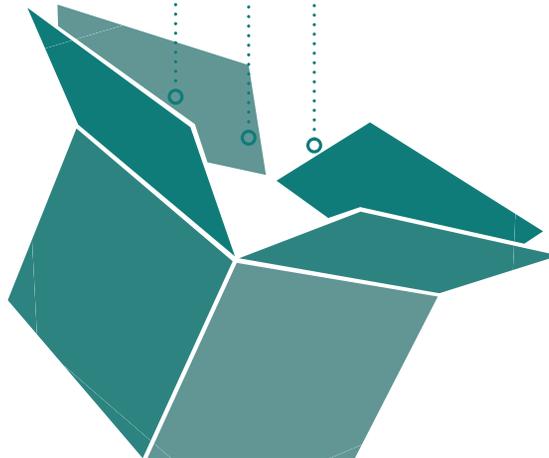
En quelques mots

Le Personal Branding ou la gestion de sa marque personnelle est un outil de réflexion et de mise en œuvre d'actions définies visant à contribuer à la construction de son image personnelle. En marketing de soi, le Personal Branding est l'ensemble des moyens techniques et canaux que l'on va utiliser afin de construire son identité, se rendre visible et se promouvoir du façon pertinente et efficace. À l'instar des entreprises qui créent des marques, les rendent visibles, développent leur notoriété et travaillent leur image, il est possible utile de construire et mettre en avant sa propre « marque ».

LES COMPOSANTES DE LA VALEUR DE L'EXPÉRIENCE POUR LE CLIENT

Composante de la valeur perçue dans l'expérience	Ressources apportées par l'entreprise à l'origine de cette valeur
Stabilité Fait économiser ou gagner de l'argent	Des offres spéciales, des ventes flash, des réseaux à gérer, des actions de marketing gratuites
Temporité Fait gagner du temps ou respecte l'impératif touché par le client	Une ouverture ? une surprise ?

**Des exemples,
cas ou exercices
pour approfondir**



Remerciements

J'adresse mes plus sincères remerciements à l'ensemble des co-auteurs pour leur contribution respective et pour leur amitié au quotidien. Merci à toi Virginie pour ta confiance et pour notre belle collaboration professionnelle.

Je remercie également le Pr Antoine Bioy pour son expertise et pour ses précieux conseils durant toute la rédaction de cet ouvrage.

J'adresse ma plus grande gratitude à ma femme Marie, à Louis et à Léandre, à ma sœur Christelle ainsi qu'à mes parents Gérard et Patricia pour leur soutien permanent. Une pensée toute particulière à mon fils Sacha à qui je dédie ce livre.

Un très grand merci à Cédric, Marion, et Aline pour leur bienveillance et leur disponibilité.

Enfin, je tenais à remercier l'ensemble des patients pour la confiance qu'ils m'accordent et pour leur capacité à m'enseigner chaque jour l'importance de l'existence.

Contributeurs

Virginie ADAM	Psychologue clinicienne, co-directrice du centre de formation et d'étude en hypnose IPNOSIA Nancy. Hypnothérapeute et formatrice en hypnose.	Dossier 2 – Techniques d'induction par focalisation Dossier 4 – Techniques de relaxation
Élodie MUSIAT	Psychologue clinicienne, hypnothérapeute et formatrice en hypnose.	Dossier 9 – Métaphores courantes du soin
Olivier POIREL	Infirmier anesthésiste, hypnopratricien et formateur en hypnose.	Dossier 3 – Techniques d'induction rapide

Préface

La pratique dont il est question ici est celle qui est la plus récente et aussi la plus documentée scientifiquement dans le champ de l'hypnose.

La plus récente, car la pratique de l'hypnose s'est d'abord développée dans le champ de la psychothérapie. D'Hippolyte Bernheim à Milton Erickson, nous sommes dans des pratiques adossées à des questionnements psychologiques et psychopathologiques. Le développement de ce qui deviendra « l'hypnose médicale et clinique » est essentiellement post-ericksonien, même si évidemment il y avait déjà des indications identifiées, essentiellement en lien avec la question de l'anesthésie. Accompagner les dialyses de patients, améliorer les temps de chimiothérapie, réduire l'impact d'une ponction hépatique ou encore pratiquer autrement en intervention SMUR sont des pratiques qui se sont développées essentiellement dans les 40 dernières années. Et les sciences médicales, infirmières et psychologiques ont eu la bonne idée d'évaluer ces « nouvelles pratiques » hypnotiques. Ce qui fait qu'à ce jour, nous avons une somme de recherches bien plus importante concernant l'hypnose dans les soins que dans les autres contextes de pratique.

Rémi Etienne et les auteurs de cet ouvrage proposent des pratiques adossées à cette science, qui continue à être dynamique et allant crescendo, pour comprendre comment l'hypnose crée autant de bienfaits en santé. L'avantage de cette hypnose en lien avec les soins est qu'elle se prête facilement au « jeu des fiches » : elle peut aisément se décliner en méthodes et techniques claires, résumables comme cela est proposé dans cet ouvrage. Pour autant, le risque aurait été d'appauvrir ce qu'est l'hypnose, de lui retirer son potentiel de créativité au sein d'un espace de rencontre. Rémi Etienne et les auteurs ont réussi à éviter cet écueil, ce qui est le signe pour moi d'un ouvrage réussi, préservant l'idée d'un nécessaire souci de l'autre, tout en proposant une démarche concrète et bien ancrée dans la pratique clinique de terrain.

Quelques mots enfin sur les raisons pour lesquelles, en ma qualité de conseiller éditorial, j'ai proposé Rémi Etienne aux Éditions Dunod pour endosser la responsabilité de cet ouvrage. Bien évidemment, sa pratique experte est une raison importante. Mais il représente aussi la façon dont son métier d'infirmier évolue. Si l'intelligence du geste et la sensibilité humaine faisaient déjà partie de l'ADN de cette profession, le rapport des infirmiers à l'autonomie (« s'autoriser à ») fut longtemps complexe et ambigu. L'hypnose est aussi une belle occasion de s'autoriser à aménager un soin, dans un acte de bienveillance qui devient concret et fructueux. La clinique de Rémi Etienne avec l'hypnose est pour moi vraiment représentative de cette évolution de la profession infirmière, plus décomplexée

et assurée. Et enfin, s'il fallait un dernier argument, l'attachement de Rémi Etienne à la démarche scientifique est un atout important pour faire comprendre que la pratique de l'hypnose s'inscrit dans une lucidité et une rationalité ; il a d'ailleurs à son actif plusieurs prix de recherche.

Vous l'aurez compris, je tiens cet ouvrage en haute estime. Je suis persuadé de l'atout qu'il peut constituer pour vous, son lecteur / sa lectrice. Je termine donc cette préface ici, afin que vous puissiez rapidement confirmer mon intuition concernant le livre que vous avez entre les mains !

Pr Antoine Bioy
Enseignant chercheur en psychologie clinique et psychopathologie,
université de Paris 8
Responsable scientifique du centre de formation et d'étude en hypnose IPNOSIA
Coordinateur scientifique de l'Agence des Médecines Complémentaires
et Alternatives, A-MCA
Conseiller scientifique UNESCO, chaire 918

Avant-propos

“

Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie.

Carl Ransom Rogers



© Gordon Johnson

L'utilisation de l'hypnose thérapeutique est de plus en plus fréquente à domicile et au sein des structures hospitalières. Depuis maintenant plusieurs années, certains soignants intègrent cette discipline dans leur quotidien, d'une part pour améliorer leur communication auprès des patients et d'autre part pour proposer un complément efficace aux traitements habituels. Cet engouement des professionnels de santé pour la discipline souligne une véritable volonté de replacer l'individu au centre de sa prise en charge.

L'ouvrage que nous vous proposons traite de la pratique de l'hypnose dans les soins. Il fait suite à une demande croissante des soignants à la recherche d'un support pratique et adapté à leur réalité de terrain. Son objectif principal est d'aborder cette thématique

sous un angle nouveau, en expliquant de façon concrète et détaillée un grand nombre de techniques hypnotiques facilement reproductibles au quotidien.

Comprendre pour mieux pratiquer

Un grand nombre de formations en santé s'articulent autour de protocoles de soins spécifiques qui servent de cadre de référence pour une pratique professionnelle sécurisée. A contrario, l'apprentissage de l'hypnose nécessite de sortir de ce modèle un peu rigide et de laisser pleinement exprimer la créativité individuelle. Ainsi, improviser une séance auprès d'un patient en s'inspirant de son vécu ou proposer de l'accompagner en urgence pendant un soin, peut s'avérer plus compliqué que prévu pour de nombreux soignants. Ce livre aborde donc point par point les principaux outils hypnotiques en les déclinant sous différents aspects pédagogiques. Il n'est pas ici question d'aborder la pratique de l'hypnose sous la forme d'un protocole ou d'une recette de cuisine, ce qui serait contraire aux grands principes notamment ericksoniens, mais plus simplement d'apporter des repères concrets et adaptés. Au travers de cet ouvrage, nous faisons le pari qu'une meilleure compréhension du processus hypnotique favorisera la confiance du soignant dans sa pratique et l'autorisera plus facilement à exprimer tout son potentiel.

Hypnose formelle, communication hypnotique, hypnose conversationnelle, autohypnose ?

Afin de faciliter la lecture de cet ouvrage, nous proposons de définir au préalable quatre approches de l'hypnose thérapeutique.

- Tout d'abord, l'hypnose formelle consiste en un accompagnement hypnotique formalisé sur un temps défini et respectant des étapes caractéristiques (induction, dissociation, retour). Cette forme d'hypnose est assez facilement identifiable par un tiers puisqu'elle correspond typiquement à la séance classique, le plus souvent sous un mode narratif et sous la forme d'interactions verbales plus lentes.
- La communication hypnotique ne possède pas de cadre particulier. Elle consiste en l'utilisation stratégique de techniques de communication et de moyens rhétoriques issus de l'hypnose formelle. Cette méthode s'inscrit dans un dialogue soignant/soigné et vise à dépasser une problématique ou à atteindre des objectifs communs.
- L'hypnose conversationnelle est une technique plus complexe qui demande une certaine expérience du praticien. L'idée est d'installer progressivement un état d'hypnose chez le patient au décours d'une conversation. Cette approche est parfois confondue avec la communication hypnotique.
- Enfin, l'autohypnose consiste à utiliser l'hypnose pour soi-même, sans l'intervention d'un tiers. Elle repose sur un principe d'apprentissage et permet de reproduire les techniques apprises en séance tout en pérennisant le travail thérapeutique.

Sommaire

Remerciements	4
Contributeurs	5
Préface	6
Avant-propos	8
DOSSIER 1 TECHNIQUES DE COMMUNICATION FACILITATRICES	12
• <i>Outil 1</i> Séquence de communication positive	14
• <i>Outil 2</i> Séquence d'anticipation positive	17
• <i>Outil 3</i> La suggestion négative paradoxale	20
• <i>Outil 4</i> Le yes-set	23
• <i>Outil 5</i> Le choix illusoire	26
• <i>Outil 6</i> « J'ai un patient qui comme vous... »	29
• <i>Outil 7</i> Les suggestions composées	32
• <i>Outil 8</i> Les suggestions par le questionnement	35
• <i>Outil 9</i> Séquence de confusion	38
• <i>Outil 10</i> Communication directe et cadrante	41
DOSSIER 2 TECHNIQUES D'INDUCTION PAR FOCALISATION	44
• <i>Outil 11</i> Technique d'induction par focalisation visuelle	46
• <i>Outil 12</i> Technique d'induction par focalisation auditive	49
• <i>Outil 13</i> Technique d'induction par focalisation kinesthésique	52
• <i>Outil 14</i> Technique d'induction par focalisation respiratoire	55
• <i>Outil 15</i> Les cinq doigts de la main	58
DOSSIER 3 TECHNIQUES D'INDUCTION RAPIDE	62
• <i>Outil 16</i> Catalepsie des paupières par le « comme si »	64
• <i>Outil 17</i> Induction flash	67
• <i>Outil 18</i> Induction par la répétition du mouvement	70
• <i>Outil 19</i> Le rapprochement des doigts	73
• <i>Outil 20</i> La poignée de main	76
DOSSIER 4 TECHNIQUES DE RELAXATION	80
• <i>Outil 21</i> Technique de relaxation selon Jacobson	82
• <i>Outil 22</i> Le bodyscan	85
• <i>Outil 23</i> Relaxation par autosuggestion	88
• <i>Outil 24</i> La cohérence cardiaque	91
• <i>Outil 25</i> La respiration colorée	94
DOSSIER 5 TECHNIQUES DE DISTRACTION	98
• <i>Outil 26</i> La saturation verbale	100
• <i>Outil 27</i> Objets de l'environnement	103
• <i>Outil 28</i> Raconter une histoire	106
• <i>Outil 29</i> Jeux de doigts	109
• <i>Outil 30</i> Objets connectés	112

DOSSIER 6	TECHNIQUES DE DISSOCIATION	116
	• <i>Outil 31</i> La dissociation simple	118
	• <i>Outil 32</i> Le lieu sécuritaire	121
	• <i>Outil 33</i> Le lieu ressource	124
	• <i>Outil 34</i> La catalepsie du bras	127
	• <i>Outil 35</i> La lévitation de la main	130
DOSSIER 7	TECHNIQUES DE RÉIFICATION	134
	• <i>Outil 36</i> Le portrait chinois	136
	• <i>Outil 37</i> La réification géométrique	139
	• <i>Outil 38</i> L'entre mains	142
	• <i>Outil 39</i> Réification par les dessins	145
	• <i>Outil 40</i> Les statues	148
DOSSIER 8	SUGGESTIONS COURANTES EN HYPNOANALGÉSIE	152
	• <i>Outil 41</i> Déplacer les sensations agréables vers l'inconfort	154
	• <i>Outil 42</i> Diminution de l'intensité par l'imagerie mentale	157
	• <i>Outil 43</i> Retrouver un mouvement agréable	160
	• <i>Outil 44</i> L'anesthésie en gant	163
	• <i>Outil 45</i> Augmenter puis diminuer	166
DOSSIER 9	MÉTAPHORES COURANTES DU SOIN	170
	• <i>Outil 46</i> La métaphore du ruisseau	172
	• <i>Outil 47</i> La métaphore de l'arbre	175
	• <i>Outil 48</i> La métaphore des saisons	178
	• <i>Outil 49</i> La métaphore de la randonnée	181
	• <i>Outil 50</i> La métaphore de l'éclaircie	184
	• <i>Outil 51</i> La métaphore du jardin	187
	• <i>Outil 52</i> La métaphore de la cuisine	190
	• <i>Outil 53</i> La métaphore du bricolage	193
	• <i>Outil 54</i> La métaphore de l'informatique	196
	• <i>Outil 55</i> Le médicament hypnotique	199
DOSSIER 10	AUTOHYPNOSE POST-SOINS	202
	• <i>Outil 56</i> L'ancrage	204
	• <i>Outil 57</i> Le ballon	207
	• <i>Outil 58</i> Remercier son corps	210
	• <i>Outil 59</i> Incarner l'épreuve terminée	213
	• <i>Outil 60</i> L'armure merveilleuse	216
	Glossaire	220
	Bibliographie	223

1

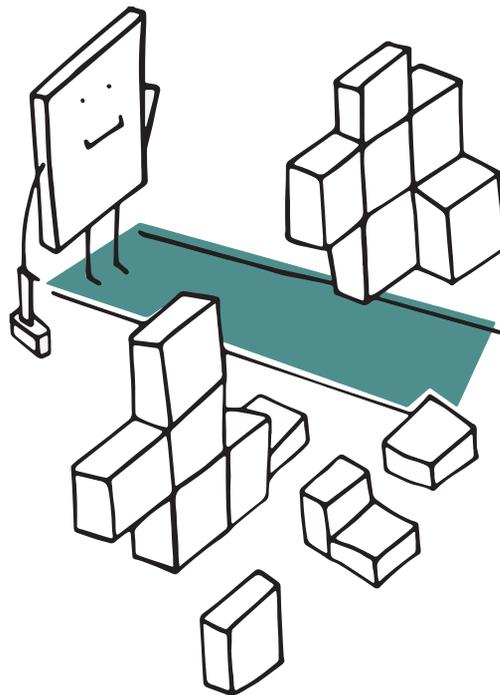
DOSSIER

TECHNIQUES DE COMMUNICATION FACILITATRICES

“

Une bonne communication est un pont entre
confusion et clarté.

Nat Turner



© Manfred Steger

Pour apprendre l'hypnose de manière didactique, il est essentiel de bien comprendre la façon dont les techniques de communication favorisent l'alliance thérapeutique et facilitent l'adhésion du patient à certaines suggestions. C'est à l'hypnopraticien d'adapter la bonne approche en fonction du contexte et de saisir le moment le plus opportun pour proposer tel outil, plutôt que tel autre. Il n'y a pas de recette type, chaque technique peut trouver sa place à un moment précis de l'accompagnement, en hypnose formelle comme en communication hypnotique. Au-delà de l'aspect purement stratégique, il est important de comprendre que ce potentiel thérapeutique n'est possible que s'il s'inscrit dans un cadre relationnel suffisamment sécurisant.

Être le plus authentique possible

La notion d'authenticité telle qu'elle est définie par Carl Rogers nous propose d'aborder la relation thérapeutique de manière singulière, en laissant au soignant la possibilité de tenir compte de ses propres ressentis, de ses pensées et de ses émotions, tout en restant disponible et attentif

à l'autre. Cet accordage relationnel est essentiel puisqu'il va conditionner la qualité des échanges à venir entre le praticien en hypnose et le patient. Il est en effet très difficile d'envisager de faire passer un message positif si la disponibilité n'est pas au rendez-vous.

La confiance relationnelle comme stratégie thérapeutique

Être stratégique ne veut pas dire que la relation perd de son authenticité. Bien au contraire, c'est au fil de la conversation et des échanges, qu'une forme de confiance mutuelle va pouvoir s'installer entre le patient et le praticien en hypnose. Le sentiment de confiance ne se décrète pas, il est généralement l'aboutissement d'une forme de respect mutuel, d'écoute attentive entre deux personnes. Il est donc indispensable d'installer suffisamment cette bienveillance pour limiter les résistances psychologiques du patient et faciliter le potentiel thérapeutique des suggestions. Les outils proposés dans ce dossier permettent de favoriser cet espace relationnel et d'installer suffisamment de liberté pour le patient.

Les outils

1	Séquence de communication positive	14
2	Séquence d'anticipation positive	17
3	La suggestion négative paradoxale	20
4	Le yes-set	23
5	Le choix illusoire	26
6	« J'ai un patient qui comme vous... »	29
7	Les suggestions composées	32
8	Les suggestions par le questionnement	35
9	Séquence de confusion	38
10	Communication directe et cadrante	41



Outil

1

“

*Il n'y a pas que
les mots pour la
compréhension, mais un
mot juste parfois peut
tout changer.*

Gilles Léveillé

Séquence de communication positive

En quelques mots

Cette citation de Gilles Léveillé nous rappelle l'**importance des mots** et leur capacité à modifier notre rapport au monde. La communication positive s'inscrit dans une dimension humaniste et bienveillante en proposant à la personne un échange autour du **gain** plutôt que de la perte, du **potentiel** plutôt que du risque de défaillance. Dans le domaine du soin, cette façon de s'exprimer joue un rôle majeur dans la relation soignant/soigné, puisqu'elle offre au patient un cadre suffisamment **sécuré** pour lui permettre de vivre le plus sereinement possible une situation de soins potentiellement anxiogène.

DU MOT À MAUX





POURQUOI L'UTILISER ?

Objectif

La communication positive est probablement le prérequis nécessaire à toute pratique hypnotique. Parler à l'affirmatif, sans utiliser de mots à consonance négative, limiter l'usage de verbes qui renvoient à une possibilité d'échecs tels que « essayer » ou « tenter », se passer de la conjonction « mais » qui remet en question le sens d'une phrase, sont autant de règles de communication à intégrer dans sa pratique de soins pour limiter tout effet nocébo.

Contexte

Limiter les iatrogénies en lien avec une communication mal adaptée, voilà l'enjeu de cet apprentissage. Les situations de soins majorent généralement la suggestibilité des patients qui deviennent plus sensibles au discours du soignant. Le contexte de soin favorise l'intégration de ce discours, qui est analysé par l'inconscient sous sa forme la plus littérale.

Par exemple, si un soignant dit à un patient « qu'il n'a pas à s'inquiéter et que la piqûre ne fait pas mal », dans la plupart des cas, le sujet ne gardera de ce discours que les termes à consonances négatives. Dans cet exemple, il s'agit d'inquiétude et de douleur.

prendre conscience de ses propres habitudes de langage, de repérer les termes qui ont tendance à parasiter la communication entre deux personnes. Cette prise de conscience peut aussi concerner les échanges au sein du cercle familial, amical ou professionnel.

Dans le domaine du soin, il est fréquent d'entendre des phrases toutes faites, souvent maladroitement exprimées de façon quasi systématique, quelle que soit la situation. En pratique, on cherchera toujours à éviter que le patient focalise son attention sur un problème avant qu'un soin ne débute. Par exemple, « *n'ayez pas peur* » peut être modifié par « *soyez tranquille* », « *ne bougez pas* » par « *merci de rester immobile* », « *le produit va brûler lors du passage* » par « *il est possible de ressentir de la chaleur pendant la perfusion* ». Plus le soignant identifiera les éléments négatifs de son discours, plus il pourra travailler à les reformuler. Au-delà des constructions de phrases, il est important de rester bienveillant, congruent et de ne pas sous-estimer l'inconfort d'un geste. Le parler positif s'inscrit également dans un savoir-être et une authenticité qui scellent la base de toute relation thérapeutique.

Suite outil 1 →



COMMENT L'UTILISER ?

Étapes

1. Prendre conscience de ses habitudes de langage au quotidien.
2. Repérer les termes et les formulations négatives lors des conversations.
3. S'entraîner à les modifier en phrases positives ou affirmatives.
4. Remplacer les mots à consonances négatives par des termes plus adaptés.

Méthodologie et conseils

La meilleure façon d'apprendre à maîtriser la communication positive est probablement de

Avant de vous lancer...

- ✓ Identifier les termes et les formules négatives dans votre quotidien.
- ✓ Travailler à les modifier de façon pratique et cohérente en fonction du contexte de soin.
- ✓ Comprendre que la communication positive fait partie intégrante de la communication hypnotique et des accompagnements en hypnose formelle.
- ✓ Utiliser régulièrement la communication positive dans vos accompagnements.

Illustration de séquence de communication positive

La séquence de communication positive fait partie intégrante des accompagnements hypnotiques. L'objectif est de limiter les projections mentales négatives et de favoriser l'émergence des ressources thérapeutiques chez le patient.

SÉQUENCE DE COMMUNICATION POSITIVE LORS D'UN SOIN

« Il faut que je vous dise, j'ai très peur des piqûres... !

- Que ressentez-vous habituellement pendant ce soin ?
- Je panique, je transpire, je sais déjà que je vais passer un très mauvais moment...
- **C'est tout à fait normal d'appréhender cela, mais mon rôle c'est justement que ce soin se passe de la meilleure des façons possible.**
- Je suis un cas complexe vous savez et je m'inquiète toujours quand il s'agit de ma santé.
- **Rassurez-vous, je vous comprends bien. Et puis vous savez, qui ne se soucie pas de sa santé... ?**
- C'est vrai... Vous allez donc m'endormir grâce à l'hypnose ?

- Non, mais pendant que je fais ce que j'ai à faire, je vous invite à fermer les yeux si vous êtes d'accord... et à porter toute votre attention sur votre respiration... voilà très bien... vous sentez même que je tiens votre bras et qu'une sensation de fraîcheur parcourt votre peau... vous remarquez d'ailleurs comment à l'inspiration ou à l'expiration cette fraîcheur peut légèrement se modifier... peut-être même s'amplifier... un peu comme si le froid venait endormir ou engourdir la zone... voilà très bien... lorsque vous aurez l'impression que le froid sera un peu plus présent sur la zone, je vous demanderai de me le signaler...
- Voilà... j'ai l'impression que c'est fait.
- **C'est une très bonne chose et plus vous restez immobile plus la sensation peut s'installer. »**

Dans cette séquence, nous observons la manière dont le soignant recadre les craintes du patient. Il accueille la plainte simplement, sans jugement et propose au décours de la conversation un accompagnement hypnotique autour des sensations perçues et des capacités du patient à les utiliser lors du soin.

“
Agissez comme
s'il était impossible
d'échouer.

Winston Churchill

Séquence d'anticipation positive

En quelques mots

Qui n'a jamais anticipé un résultat, une première rencontre, un dénouement quelconque ? Qui n'a jamais senti le pire dans une situation de stress ? Nous sommes tous d'excellents réalisateurs de films quand il s'agit d'**anticiper** notre futur. Le problème tient au fait que très souvent notre scénario mental est parsemé d'embûches, de complications voire d'échecs ; comme s'il n'était pas possible que la situation évolue favorablement. La technique d'anticipation positive peut s'avérer très utile dans le domaine du soin, en proposant au patient de se **projeter** dans un scénario favorable tout en gardant à l'esprit l'atteinte d'objectifs mesurables et **réalistes**.

FAIRE DU FUTUR UNE RÉALITÉ





POURQUOI L'UTILISER ?

Objectif

L'objectif de cette technique est de proposer au patient de se représenter par anticipation un moment de vie de manière positive. Prendre à revers la tendance naturelle au pessimisme, voilà l'idée de cette séquence qui peut être proposée au décours d'une conversation ou lors d'une transe hypnotique formelle. Cet exercice est à proposer à des personnes qui se sentent dans une impasse thérapeutique : peur d'un examen médical ou d'une chirurgie planifiée, symptôme réfractaire, trouble du sommeil...

Contexte

Certains éléments de contexte peuvent majorer l'inconfort des patients et notamment le vécu vis-à-vis de tel ou tel examen. On retrouve généralement une plus grande suggestibilité chez des personnes hospitalisées. Ce phénomène bien connu des hypnopraticiens est appelé « transe hypnotique négative ».

En proposant une expérience agréable et une projection positive dans le temps, le praticien exploite habilement la suggestibilité du patient, tout en améliorant son ressenti.



COMMENT L'UTILISER ?

Étapes

1. Analyser la situation anxiogène.
2. Identifier une évolution favorable de la situation.
3. Proposer d'atteindre un objectif réaliste et mesurable par le patient.
4. Suggérer un scénario positif tout en tenant compte de la sensorialité du patient.
5. Insister sur le canal sensoriel de prédilection du patient.

Méthodologie et conseils

La séquence d'anticipation positive est relativement simple à proposer à une personne. On retrouve dans cette technique tous les ingrédients d'une séance classique. Au lieu de proposer au

patient de se rendre dans un lieu sûr, on lui suggère, lors de la phase de dissociation, de se représenter une évolution favorable de sa problématique. La scène décrite au sujet s'inspire directement de l'anamnèse et des détails fournis durant l'entretien. Il est important de préciser que le scénario proposé par le praticien en hypnose tient compte des probabilités de réussite, afin de limiter tout sentiment de culpabilité en cas d'échec.

On retrouve donc : une induction classique centrée sur les sens, une dissociation dans un scénario futur d'évolution favorable, l'utilisation de suggestions post-hypnotiques ou d'un ancrage puis le retour à un état de conscience ordinaire. Pour renforcer le vécu agréable lors de la transe hypnotique, on propose au patient de se centrer régulièrement sur ses différents sens tout en insistant sur sa sensorialité de prédilection.

Avant de vous lancer...

- ✓ Définir des objectifs mesurables et cohérents.
- ✓ Travailler la sensorialité et les émotions positives durant tout l'accompagnement.
- ✓ On retrouve cette suggestion en communication hypnotique comme en hypnose formelle.
- ✓ Entraînez-vous en imaginant une évolution favorable en lien avec un problème.