

Lorsqu'elle est arrivée il y a 5 semaines, elle était diminuée physiquement (elle ne sortait plus de chez elle depuis 2 ans), encline à des crises d'angoisse. Lors d'un soin, elle m'avait expliqué que le kinésithérapeute qu'elle consultait lui prodiguait des "séances de détente", qui l'aidaient au quotidien. Nous avons échangé sur l'hypnose mais madame avait des préjugés bien ancrés ; par conséquent je n'ai pas insisté. Puis jeudi dernier, lors de mon passage dans sa chambre à 13h, elle évoque des crises d'angoisse qu'elle n'arrive pas à gérer. Je lui demande ce qui provoque ces crises d'angoisse qui l'empêchent quotidiennement d'agir, elle me cite la perspective de son retour à domicile, malgré sa bonne organisation pour laquelle je la complimente, afin de mettre en valeur ses ressources.

M'étant souvenue que le mot hypnose était à proscrire, je lui propose « une séance de confort » avec moi, elle accepte tout de suite. Au préalable, je lui demande d'écrire sur une feuille ce qu'elle aime faire avant que je revienne la voir en fin d'après-midi. A mon retour, elle me montre fièrement le papier où elle a noté ce qu'elle aime :

– balade à la mer – son chat – son travail – cuisiner -recevoir du monde.

J'ai retenu que les angoisses l'empêchent de faire une action, je choisis de commencer par une « expérience sécurisée (note °°°) » à la mer. Je l'interroge, sur le lieu, avec qui, elle me décrit brièvement l'endroit et me dit être accompagnée par sa sœur.

Madame est installée en position semi assise sur son lit. Je prends une chaise et je m'installe près du lit mais en laissant un peu d'espace entre nous. Je lui indique qu'elle peut ou pourra ouvrir les yeux, qu'elle n'a rien à réussir, seulement de profiter de ce moment présent.

Séquence d'acceptation : elle accepte le souvenir (oui), elle est bien installée(oui), elle est prête à commencer (oui). Scan corporel (note°°°°)

Puis m'exprimant au présent, je commence à raconter le souvenir qui démarre du domicile de sa sœur jusqu'au port, ressenti de l'équilibre du corps, environnement (peut-être : arbres et couleurs, fleurs, animaux) puis se rapprochant du sentier côtier, le soleil, la brise chaude, la mer au loin, calme et apaisante, les mouettes et autres oiseaux de mer, les personnes qu'elles peuvent croiser, les rires, des discussions. Je lui fais faire une pause et observer la mer, je lui demande par un geste de la main de me prévenir lorsqu'elle fait cette action, et d'en profiter, puis retour à la marche jusqu'au port ou elle va prendre le temps de s'asseoir sur un banc et discuter avec sa sœur, savourer le moment. Le contact du bois sous ses mains...retour au domicile autour d'un café (lieu sécurisé avec personne sécurisée), trois inspirations, et elle revient avec moi à Plougonven.

Son visage resplendit dès qu'elle ouvre les yeux, le sourire est de retour. Elle me dit : "mais comment avez-vous fait pour connaître tous ces détails ? je me voyais marcher le long du sentier, j'avais envie de sourire, qu'est-ce que ça fait du bien !" des soupirs de bien-être.

Je lui indique qu'elle pourra utiliser ce moment de détente si elle est dans l'inconfort. Ne voulant pas rester dans une ambiguïté, je lui demande si elle a une idée de ce qu'elle vient d'accomplir, elle me répond que non, et je lui explique qu'elle vient de faire une séance d'hypnose, ses a priori disparaissent aussitôt. (Pour rire, elle me dit " j'espère que vous ne m'avez pas fait faire le singe"). Très enjouée par la séance, elle en parle à mes collègues qui constatent qu'elle est détendue, plus active et souriante.

Je prévois, si la patiente est demandeuse, de faire une séance sur la cuisine comme elle l'a évoqué sur sa fiche, ce qui pourra l'aider à retourner à son domicile. Cette séance m'a apporté aussi beaucoup de bonheur et de fierté, elle m'a transmis son bien être à la fin de la séance.

Je vais continuer à apprendre et comprendre les subtilités par les livres tels que :

- L'aide-mémoire d'hypnose
- Traité pratique d'hypnose
- Les leviers du changement.

Un grand merci pour cette formation hors du commun, vous êtes le jardinier qui a planté des graines dans mon jardin d'apprentissage et je vais tâcher grâce à votre enseignement d'en faire de belles séances et de permettre aux patients d'en faire la même chose.

Merci.

Stéphanie

notes de M Ruel : °°° l'expérience sécurisée est un accompagnement dans un souvenir d'action réalisé avec (ou pour ) quelqu'un de confiance, de ce fait beaucoup plus sécurisée que le classique accompagnement dans un souvenir agréable ou même souvenir d'apprentissage : c'est la relation qui procure la sécurité.

note°°°: scan corporel = ressentir toutes les sensations du corps dans ce moment où on commence la séance.