

# Mouvements idéo-moteurs & traitement des maladies psychosomatiques

**Dabney EWIN.** Nouvelle-Orléans. Professeur de chirurgie et de psychiatrie.

Les pionniers ont utilisé les mouvements idéomoteurs avec Milton Erickson. Erickson a utilisé les suggestions indirectes et oublié ces mouvements idéo-moteurs. Il travaillait beaucoup pour chaque patient en préparant les suggestions.

C'est le langage du corps. Pour les signaux corporels, on n'a pas besoin de se préoccuper de la profondeur de la transe. Les mouvements de la tête sont trop amples et plus fins pour les doigts. Chacun a sa propre utilisation des signes du corps, mais pour oui et pour non : c'est la même chose pour tout le monde.

Il n'est pas nécessaire que le patient fixe lui-même ses signes car on s'embrouille d'un patient à l'autre. En fait en hypnose le patient fera ce qu'on lui demande. S'il ne sait pas ; ce que sait le doigt, le doigt le dira. Donc dire : oui, non, je ne sais pas, lever la main pour parler : car le patient ne vous interrompt pas, il ne se préoccupe pas de vous. Vous dites quand il lève la main : «Parlez-moi ! Cela se fait-il par chance ? - Rien n'arrive sans raison !»

## QUESTIONS SPECIALES POUR L'HYPNOSE

Le patient arrive et s'installe...

### **PARLEZ-moi de votre problème**

Beaucoup de patients répondront de telle façon que si vous le prenez au pied de la lettre, vous avez sous les yeux le diagnostic subconscient. C'est déjà une suggestion : les mots utilisés, la façon de faire sont autant d'indices pour dénouer le problème.

### **Quand cela a-t-il COMMENCÉ ?**

Le patient donne souvent une association plutôt qu'une date (depuis qu'on m'a opéré des amygdales ou depuis mon mariage ou depuis que mes parents ont divorcé). Gardez cela en mémoire ! Rien n'arrive sans raison !

### **Quand est-ce DEVENU un problème ?**

Surtout pour ceux qui ne peuvent s'arrêter de fumer : cela donne de précieuses indications sur leur motivation à arrêter.

C'est une information utile.

Pour une information supplémentaire :

### **BETTER : qu'est-ce qui vous AIDE ?**

À part les médicaments, noter les occasions, heures dates (par exemple le week-end)

Un patient qui souffre de maux de tête effroyables :

T : Depuis quand ?

P : Depuis la mort de ma sœur !

T : Qu'est-ce que ça changé ?

P : Ma mère est venue vivre chez nous.

Donc au travail : pas de problème. Le week-end, sa mère et sa femme se chamaillent. Il va à l'hôpital tellement il est malade.

Cela s'est résolu facilement au lieu de dépenser de l'argent à l'hôpital. C'est un catholique pratiquant qui va à l'église tous les dimanches. La mère s'occupe de la maison. Son mariage est heureux... jusque là.

T : J'ai pris la bible : Vous n'avez pas lu la genèse depuis longtemps ! Depuis que Dieu a créé l'homme, il est dit qu'il doit quitter son père et sa mère. Ce n'est pas moi qui ai décrété cela. Parlez à votre mère. Elle est votre invitée. Ce n'est pas sa maison, elle doit se conduire comme une invitée. La bible le dit : elle doit le faire. Il faudra trouver une solution. Votre femme commande dans sa maison...

>> Cela a pris 2 séances et il l'a dit à sa mère.

### **WORSE: Qu'est ce qui AGGRAVE ?**

Nothing : si RIEN n'aide ou aggrave, recherchez une expérience de peur, de mort imminente. Il est psychologiquement mort et ne s'améliore pas, guerre, anesthésie...

### **Si vous étiez GUÉRI, que feriez-vous que vous ne faites pas maintenant ?**

Qu'est-ce que cela empêche de faire. De quoi a-t-il peur qui arrive ? C'est-à-dire quel problème est-ce que cela résout ? BÉNÉFICE SECONDAIRE.

Si plusieurs choses sont mentionnées la dernière est la plus importante.

CE SONT LES FAITS... maintenant je vais m'occuper des ÉMOTIONS.

### **SURNOM**

Comment aimeriez-vous que vous amis vous surnomment ? (Pour Dabney c'est «flamand rose»).

Cela permet de se rapprocher du patient. Autrement dit :

Est-ce que je peux utiliser ce nom ? En suggestion indirecte : être son ami, se rapprocher de lui : confiance, sécurité. Demander de rentrer dans son espace intime. Certains ne le supportent pas. Si le patient refuse, et je le respecte, nous sommes dans la bonne relation et une fois cela établi, je vais parler ÉMOTION.

### **Quelle est la PIRE EXPÉRIENCE de votre vie ?**

L'état de détresse laisse un manque extrêmement sensible qui entraîne souvent des symptômes. Le patient se recentre sur cette expérience, pleure ; Quand mon père est mort. C'est donc la pire chose qui est ARRIVÉE.

### **Et maintenant la pire chose que vous avez FAITE ?**

C'est-à-dire : qu'est-ce qui vous donne l'impression d'être coupable ? Plus tard lorsqu'on utilise le questionnement idéo-moteur, on demandera si le symptôme est une forme d'auto-punition.

Nous nous punissons nous-mêmes et quelques fois cela vient de l'enfance.

P : J'ai menti à mes parents !

T : Ce n'est pas grave !

### *exemple*

Concerne un homme de 50 ans : à 6 ans, on lui a donné une voiture mécanique pour Noël et son ami a la même. La sienne s'est cassée et il a fait un échange...

Et à 50 ans c'est son plus mauvais souvenir ! Quelle conscience ! Il n'a rien volé...

Cela dit quelque chose de sa personnalité. \*

>> Dans mes notes, je mets une astérisque \* c'est important ! pas pour son problème mais pour qu'il se pardonne : il doit se libérer !

### **La plus grande PEUR de votre vie ?**

Souvent à l'origine d'une phobie pour se protéger contre une nouvelle expérience similaire donc ça bloque\*

\*>> nouvelle astérisque... Il ne peut même pas en parler. C'est tellement important. Il ne le ramène pas à sa conscience : c'est à ramener en régression.

Nothing : peut être RIEN n'améliore et RIEN n'aggrave. En phobie c'est coincé : on ne peut le ramener à la conscience.

### **La plus grande COLÈRE de la vie ?**

L'énergie émotionnelle de la PEUR est souvent transformée en colère qui est plus CONFORTABLE ! On peut au moins se mettre à jurer.

Ca reste et ça continue à ronger ; cela se transforme en RESENTIMENT, use l'énergie émotionnelle qui peut être utilisée pour GUERIR. C'est une colère chronique à transformer. Vous pouvez vous séparer du problème, mais il peut vous attaquer en retour. Il faut pardonner et oublier (le plus souvent) et, s'il est religieux, on peut ajouter : Dieu nous pardonne ; qui suis-je pour ne pas pardonner ?

### **Votre plus grande HONTE ?**

EMBARRASSED. Les enfants sont souvent cruels. Si un enfant boite ou bégaye, etc. les moqueries peuvent faire des ravages.

Un enfant est facilement humilié et quand on travaille cela on peut ajouter : «C'est leur problème à eux, ils sont cruels, et non le problème de la personne qui souffre l'humiliation».

### **Qu'est-ce qui vous est arrivé de MIEUX ?**

BEST sensation agréable : «j'ai gagné au football», «à l'école». Cela concerne le mariage, les enfants. Une bonne expérience à utiliser : On peut revenir à cette expérience de joie et de bonheur de référence.

Nothing : RIEN : c'est un signe de dépression par contre une bonne relation (amicale, amoureuse) en cours est un pronostic de succès.

### **Si un VŒU pouvait être exaucé quel serait le vôtre ?**

C'est une information très précieuse. Je propose jusqu'à 3 vœux.

Normalement, ça devrait être leur problème «arrêter de fumer ! » mais c'est : «a paix dans le monde !». Ils sont très gentils, pas égoïstes du tout !

3 Vœux de plus...

Puis je demande : «Combien de vœux vous faudrait-il avant de parler de votre problème : asthme, fumer et que vous souhaitiez que cela aille mieux ?»... jusqu'à 17 vœux ! Ils ne sont pas prêts On peut leur donner du temps.

### **Y a t-il AUTRE CHOSE que vous pensez que je devrais savoir ?**

C'est la question la plus importante. Si le patient répond, il vous dit quel est le problème pour l'inconscient ; l'esprit inconscient sait ou est le problème. S'il n'est pas apparu, je n'ai pas posé la bonne question.

>> S'il répond à cette question c'est le diagnostic.

Si la réponse est «NON», j'espère que j'ai tout noté car l'inconscient me dit : «Je t'ai déjà donné la réponse !» Il faut la réécouter et relire les notes.

C'est une énergie pour le patient. Comment j'aurais fait ou pourquoi : l'hypnose c'est ce qu'il faut que je croie pour comprendre ce que dit le patient dans sa croyance : Qu'est-ce que je ne peux pas supporter ?

# Mécanismes

## La relaxation n'est pas l'hypnose

L'hypnose est mentale, la relaxation est physique. Beaucoup de gens pensent que vous pouvez être relaxé en hypnose.

Or, on peut être en hypnose et en catalepsie : raide et pas relaxé. On ne peut faire la planche à l'état normal. Si la personne s'identifie à cette idée, elle le réalise par son imagination ou par la parole qui l'y incite : Il faut le distinguer du rêve éveillé. Mais l'imagination a une connotation péjorative pour les gens : maladie imaginaire : on ne peut la contrôler. Nos rêveries existent mais on ne peut penser qu'on y a droit. On contrôle nos rêveries ; Je dis : il faut se laisser aller aux rêves éveillés. Il y a des arguments. Il faut savoir ce que c'est que l'hypnose. En fait on se moque de savoir si c'est de l'hypnose ou pas mais les faits sont là.

## Fonctionnement spécifique de chaque hémisphère

Cf. W Perry prix Nobel 1981

Il y a 50 ans, il y a avait des patients épileptiques avec des attaques de 40 secondes. En tétanie, ils ne peuvent respirer et on a trouvé sur l'encéphalogramme qu'il y a une diffusion d'un hémisphère à l'autre. On a coupé le corps calleux de l'animal qui est resté normal et on se l'est autorisé chez l'homme.

Les hémisphères traitent l'information différemment. En cas d'"accident vasculaire cérébral gauche il y a une aphasie.

Selon les tests psychologiques l'hémisphère gauche est relatif au :

- Langage,
- Logique,
- Abstraction,
- Notion du temps,
- Littéralité,
- Analyse,
- Optimisme.

Pour des sujets qui ont de bonnes tranches ces postes ne fonctionnent pas : Ils ne prennent pas l'initiative de parler.

Logique : si  $A = B$ ,  $B = C$  alors  $A = C$ , les animaux ne savent pas faire cela. De même pour la pensée abstraite.

Lorsque vous êtes en transe, vous n'avez plus la notion de temps, il y a distorsion du temps

### *exemple*

Un associé a une hypertension artérielle et un soir, à 16h 30, il demande une séance d'hypnose pour diminuer la tension : cela a bien marché. Mais à la sortie de transe rien ne se passe.

T : Pourquoi ? lui demande-t-on.

P : Parce que je suis bien, je veux rester 6 heures ainsi / Or, c'est la fermeture /

T : Tu peux rester encore 6 heures et on va compter les heures 1, 2, 3, 4, 5, 6 !

Réveille –toi !

>> Il s'est réveillé.

L'hémisphère Gauche analyse et il est très optimiste.

Les caractéristiques distinctives de l'homme : la détermination et la volonté.

On veut arrêter de fumer mais on n'en a pas envie : c'est pourquoi c'est différent.

## Les lois de la nature

hémisphère Droit :

protection de soi : Se battre avec le système nerveux sympathique comme dans le règne animal, sinon on disparaît.

Protection de notre espèce : reproduction, sexualité, système nerveux parasympathique.

L'hémisphère droit est relatif :

- Dans le non-verbal à l'intuition,
- Dans l'instinct à la réflexion,
- Dans le sport à la coordination,
- Dans la créativité aux arts plastiques,
- Dans la sensualité à la sexualité aux 5 sens,

En général à l'imagination, aux comparaisons, au pessimisme.

Si on supprime l'aire du langage Gauche, la personne ne peut parler mais elle peut comprendre. Mon chien ne parle pas anglais (du moins je le suppose...) Mais si je dis «assis !», il répond pour avoir un gâteau.

Le cerveau droit est celui de l'émotion et là s'effectue le contrôle du langage corporel : la queue du chien gigote. On peut communiquer avec le langage du corps.

Nous naissons avec un cerveau vierge et les enfants apprennent tout le temps (more and more). Ils sont en transe continue en cerveau droit dans le monde de l'intuition ? Ils ont été des animaux un certain temps et puis on leur apprend en cerveau gauche.

Coordination : sport, chasse : une antilope qui ne sait pas courir est mangée par le lion. Un rat dans un labyrinthe trouve son point de nourriture.

Chez les humains, la nécessité est mère de l'invention.

- Les gens créatifs traversent les barrières du langage.

- Sensualité : l'animal se protège par les 5 sens.

- En général, l'hémisphère droit s'exprime en images et métaphores et donc cela permet de faire travailler ce cerveau droit.

Le plus important c'est le cerveau du pessimisme qui a permis de survivre ; pour les antilopes dans la savane l'optimiste dit «c'est un zèbre» elle n'est pas sauvée si c'est le lion; la pessimiste a plus de chance d'être sauvée et se reproduit.

### *exemple*

En salle de réveil ne pas dire au patient : «c'est fini réveillez-vous» : Il a peur que ce soit fini. Il faut dire «Votre opération s'est bien terminée», sinon c'est mal interprété.

Cerveau droit : les caractéristiques animales l'inconscient, l'imagination.

Cela contrôle l'émotion, la sécurité. Le système sympathique parasympathique pour la digestion, le cœur, les yeux, la peau : rougeur des joues, émotion. On veut s'adresser à cela.

C'est ce que nous partageons avec les animaux.

Mais dans la communication les mots ont plus d'une signification. Pour Madonna je pense à Marie et mon fils pense à la chanteuse : nous ne nous comprenons pas. C'est pourquoi il faut écouter au pied de la lettre des sens différents dont on aura des exemples.

Deux hémisphères :

Le cerveau gauche pense avec des mots, le cerveau droit pense avec des sens, physique image, sons, mouvements.

Migraine psychodynamique, asthme PTSD

Bien que des hommes échangent des regards, il n'y a aucune évidence qu'ils communiquent entre eux.

S'il y a coupure de corps calleux :

- Il n'y a pas de cohésion entre l'image de l'œil droit et de l'œil gauche.
- S'il voit une cuillère à gauche et un couteau à droite.

Le cerveau droit est concerné pour la main gauche qui saisit la cuillère et le cerveau gauche qui est en connexion avec l'œil droit qui voit le couteau dit «couteau» et après un silence, son corps dit : NON, à ce niveau, il ne peut pas parler mais veut signifier c'est la cuillère.

Ainsi on peut signifier avec notre corps : oui et non.

### **L'histoire et l'anamnèse.**

Il y a l'histoire de ce que nous n'avons pas oublié et refoulé ; le patient psycho-somatique ne dit pas la raison de son malaise qui est dans ce qu'il a oublié et refoulé, objet de l'anamnèse.

Définition : l'hypnose est réalité pour l'imagination, on croit à une certaine réalité.

On croit à ce qu'on imagine : en catalepsie on est une planche.

Valeur du symptôme : c'est une solution et pas un problème.

Le patient a trouvé une solution à son problème : au niveau des émotions c'est une solution. Je demande cela au patients : ils ont fumé à la puberté (Humphrey Bogart). Il possède toutes les filles parce qu'il fume, mais à 50 ans cette idée n'est plus utile. L'homme est le seul animal qui fume volontairement et on a appris à fumer.

Donc on retourne à la valeur initiale qui l'a suscité pour trouver une meilleure solution.

Mauvaise haleine vaut mieux que pas d'haleine du tout !

### **Changer l'idée Changer la maladie.**

- «Je ne peux pas m'arrêter de fumer !». Sur une île déserte, il va s'arrêter de fumer.

- «Je vis avec !». La seule façon de s'en séparer est d'en tenir compte : réponse «Il faut vivre avec ça ! On fait face et on va s'adapter».

- «Je dois nettoyer mon assiette !» ce qui conduit à une obésité et fait référence à une période difficile.

Donc on peut recevoir des portions plus petites et finir l'assiette.

>> Toutes les idées fixes persistent pour ne pas avoir l'anxiété : un phobique de l'ascenseur préfère monter 10 étages à pied plutôt que de vivre la panique, les sueurs froides...

## **Sept causes de troubles psychosomatiques**

- conflit,
- langage des organes,
- motivation,
- expérience de la vie passée
- identification,
- autopunition,
- suggestion.

### **CONFLIT**

Vouloir faire quelque chose alors qu'il devrait faire le contraire.

C'est l'équivalent de faire avancer la voiture en restant au point mort et on peut consommer ainsi toute l'essence. C'est un problème de décision ! Cela n'a pas d'importance : aller vers l'avant ou vers l'arrière, mais prendre la décision !

#### *exemple*

Un infirmier de 22 ans qui a des verrues plantaires depuis 6 mois sans amélioration.

Il boite et c'est difficilement accessible en dermatologie en raison de leur extension.

T : Qu'est-ce qui se passe dans votre vie ?

P : Je suis amoureux et je dois aller en arrière.

Il est très religieux et il ne peut se marier avant la fin du diplôme de son amie dans 3 ans. Or il a un «taux de testostérone» élevé et il aurait fallu qu'il se marie.

Donc soit attendre 3 ans, soit aller ailleurs. Il faut prendre une décision.

T : Quelle que soit votre décision, je peux vous aider.

Mais il doit choisir !

>> Finalement, il a décidé de s'en aller et il a épousé une autre fille 6 mois après et son mariage est heureux. Les verrues ont disparu spontanément sans cicatrice.

### **LANGAGE DES ORGANES**

Langage Anatomique par des images et des métaphores :

«On m'a planté un couteau dans le dos !»

«Ca me prend la tête !»

«Je ne tiens pas sur mes pieds !»

Il faut reformuler la façon dont le patient le dit. Il s'agit d'avoir été trahi et non de couteau dans le dos. Il faut s'occuper de la trahison et pas du couteau. Passer à un langage neutre.

#### *exemple*

Un prêtre catholique de 56 ans a une neurodermite des avant-bras (prurigo) qui le démange depuis 8 jours. Un fait est transformé dans le langage corporel sur lequel il y a moins de prise.

T : Je vais rester silencieux pendant que votre inconscient va passer la situation en revue.

P : un doigt se lève

T : Qu'est ce qui s'est passé ?

P : Il est concerné par une femme séduisante de sa paroisse et il ressent des «démangeaisons»...

Quand on passe en revue ces 7 causes, on peut les cumuler : ici il s'ajoute une forme d'autopunition.

T : Allez vous occuper de votre paroisse ! Vous savez, ce que vous montrez par vos lésions c'est soit une récompense, soit une punition. Conformez-vous au commandement :

«Ne jugez point !». Il ne s'agit pas de justice. S'il ressent quelque chose, il doit laisser Dieu s'en occuper.

>> Donc prendre en compte les croyances du patient. Cela a disparu en 3 jours.

### **MOTIVATION**

Trouver une meilleure solution, car il y a des avantages secondaires et le symptôme «SEMBLE» résoudre le problème.

Il vaut mieux avoir mauvaise haleine que pas d'haleine du tout !

#### *exemple*

P. un Vice-président d'une compagnie de produits chimiques de 43 ans a développé une profusion de végétations vénériennes depuis 3 mois. Sa partenaire refuse les rapports sexuels. Il a une maîtresse et veut rompre. Il veut une vie de famille confortable.

Or cela ne résout pas le problème ni pour la maîtresse, ni pour la femme.

T : Un vice-président de société, vous savez résoudre les problèmes ! Vous savez ce qu'il faut faire pour rompre : offrir un manteau de fourrure ou tout autre présent, plutôt que d'entretenir cette collection de bijoux.

P : (soupir)

>> Cela avait disparu en 15 jours à la séance suivante.

### **EXPÉRIENCE DE LA VIE PASSÉE.**

Dans chaque cas, il y a avait un problème du passé. Comment traiter le passé ? - par régression et recadrage : prendre cette expérience autrement.

Un évènement chargé d'émotion entraîne des symptômes immédiats en provoquant la sensibilisation qui va déclencher d'autres symptômes plus tard.

Les symptômes immédiats vous sensibilisent pour le déclenchement qui a lieu plus tard.

C'est très émotionnel la plaque de sensibilisation se prépare pour la prochaine fois : l'attaque pour la 2<sup>o</sup> fois. Le toxique apparaît la fois suivante.

Ainsi la menstruation peut être vécue comme un stress émotionnel, pourtant les femmes vivent plus longtemps que les hommes.

*exemple*

Une jeune femme de 14 ans a un herpès labial survenant depuis ses premières règles. Elle ne peut plus dormir. Elle a pris beaucoup de somnifères et présente des troubles hépatiques.

T : Aimerez-vous vous débarrasser de cela ?

P : C'est un véritable néon qui annonce les règles. J'en ai horreur !

T : Depuis quand ?

P : Depuis les premières règles !

T : Quelles circonstances ?

P : Elles se sont produites la première fois à l'école. Elle ne s'y attendait pas. Sa mère ne l'a pas avertie. Seulement elle lui a dit : «Maintenant tu es assez grande pour avoir des enfants». Mais à cela il manque de l'émotion.

T : (Sous hypnose, avec signaling) - Quelque chose est-il arrivé avant ?

P : A 10 ans !

T : Et après plusieurs questions..

P : Elle a été violée par 4 garçons qui l'ont menacée avec un couteau ce qui a représenté une décharge d'adrénaline. avec la suggestion post-hypnotique :

«Si tu en parles, on te tuera !»

Mais ils n'ont pas dit «on te tuera si tu utilises tes mains dans le signaling».

T : Ce n'est pas vous qui l'avez dit, ce sont vos doigts !

De plus, il faut prendre en compte ce que sa mère a dit ultérieurement : «Tu es assez grande pour avoir des enfants !»

Ses règles lui rappellent tout cela, c'est très stressant.

Il faut expliquer les conditions pour que les rapports soient féconds : C'est trop éloigné pour que cela puisse se produire.

>> Résultat : l'herpès ne récidive plus lors des règles. Seulement une fois quand elle s'est trouvée dans la ville du viol elle a obtenu ses diplômes. Elle est mariée, 3 enfants, enseignante.

Aphorismes : L'important n'est pas dans les réalités de la vie mais dans l'attitude que nous avons devant elles. Victor Frankl

Personne ne peut vous faire mal ÉMOTIONNELLEMENT sans la permission du subconscient : physiquement oui, mais pas émotionnellement.

*exemple*

Un homme de 22 ans, étudiant en médecine, a de l'urticaire chaque fois qu'il mange du chocolat.

P : «Aussi longtemps que je m'en souviens... !» Donc il a fait une expérience émotionnelle intense. Donc sur ce type de phrase, il faut remonter avant 4 ou 3 ans.

T : Y a-t-il quelque chose d'autre que je devrais savoir ?

P : Oui, une phobie des serpents !

>> Quel rapport entre chocolat et serpent. Il faut avoir la perspicacité de Sherlock Holmes.

T : La première fois que s'est-il passé ?

P : (hypnose) À 3 ans, par un beau jour ensoleillé, Il va au zoo avec ses parents et dans une fosse aux serpents, il voit un énorme boa qui le terrifie, car on lui donne à manger des lapins vivants et le matin de Pâques suivant, il n'a pas pu manger son lapin en chocolat et il n'a pas pu manger de chocolat de toute sa vie.



Il y a transformation de l'image en idée formulable par le cerveau gauche. Vous avez ici la solution : allergie ou phénomène psychique d'aversion.

Il y a des symptômes en relation avec une histoire qui suscite un comportement.

## IDENTIFICATION

Relation empathique avec quelqu'un... qui est mort (cas le plus fréquent). Pour garder la pensée vivante en nous ?

### *exemple 1*

T : Votre père a eu un cancer du poumon et vous fumez encore.

P : Il allait à la chasse avec son père ; cela lui rappelle les relations avec son père.

T : On peut garder les bons souvenirs mais chasser les mauvaises habitudes !

Vous n'êtes pas identique à votre père vous n'avez que la moitié de ses gènes !

### *exemple 2*

Un homme de 40 ans a des douleurs abdominales pour iléus post-opératoire de crise d'appendicite. Il y a accumulation de gaz dans le colon et le grêle et il risque de faire éclater son tube digestif.

Deux choses se sont passées :

1- Après une peur pour diarrhée sur intestin irritable, une grande peur qui a paralysé totalement l'intestin (c'est la même chose que l'antilope qui court devant le lion et bloque son intestin).

2- Représentation de l'histoire familiale : son père est mort d'appendicite quand il avait 10 ans. C'était une famille pauvre de 10 enfants qui s'est trouvée dans une situation aggravée.

Ce devait être facile, or c'était la tragédie : pour un même mot : "appendicite", les émotions sont différentes. Que faire pour modifier ce problème d'idée ?

T : Vous n'êtes pas votre père ! Vous n'avez que la moitié de ses gènes ! Son appendicite n'est pas la vôtre ! Il n'y avait pas d'antibiotiques à l'époque ! Votre enfance est différente ! Votre corps est différent ! Est-ce que vous comprenez ?

P : Oui ! Mais il y a un problème de sens... Que faire pour stimuler le tube digestif ?

T : (sous hypnose) Qu'est-ce qui fait la bonne digestion : La bonne nourriture... Un banquet imaginaire... Avec les bons plats espagnols fabriqués par sa mère...

>> et, en une demi-heure, le transit a repris. Or c'était un problème d'urgence. La double casquette d'Ewin, chirurgien et psychiatre lui a permis d'intervenir immédiatement.

## AUTOPUNITION

Dans une paroisse catholique, il y a beaucoup de culpabilité.

Mea culpa, mais pas de punition. On se sent coupable et on ne se libère pas ! On sait que pour le mal, on est puni. On se punit soi-même, ça s'accumule et on ne se libère pas. Il y a autopunition réelle, sentiment de culpabilité réelle ou imaginaire.

Le subconscient ne fait pas de différence entre les deux : culpabilité réelle ou imaginaire...

A partir de... Si seulement... à partir de ces 2 mots.

...SI SEULEMENT... je n'avais pas fait cela quand ma mère est morte...

C'est la porte ouverte à l'imaginaire : Que de choses que nous n'avons pas pu faire... !

Si c'est réel : c'est facile de se faire pardonner, de s'excuser, de se pardonner soi-même.

Si c'est imaginaire : c'est profondément reçu dans l'imagination.

### *exemple*

Femme de 41 ans souffre de bruxisme douloureux avec usure dentaire et déchaussement qui met en péril sa dentition. On lui a mis des gouttières... etc.

C'est une auto punition dans le passé.

T : (hypnose) Vous avez fait quelque chose de mal ? Vous punissez-vous ?

P : Un homme est mort dans son lit lors d'un rapport sexuel... Elle imaginait que tout le monde le savait...

T : Se pardonner... De toute façon vous ne pouvez plus rien faire... !

Entraînement à l'auto-hypnose chaque soir : «Toute la nuit vos mâchoires resteront confortables, les lèvres ensemble, les dents séparées»

>> Les maux de tête ont diminué, les dents se sont rechaussées et elle a pu recevoir des soins dentaires de régularisation.

## SUGGESTION

On peut les faire entrer, donc les faire sortir.

Il faut savoir de quelles suggestions il s'agit. Hétéro ou auto-suggestions acceptées sans esprit critique, à un moment de grande vulnérabilité, dans un état de transe hypnotique.

Dans une situation sans défense pour une suggestion du dehors comme pour la femme violée ou bien par auto suggestion.

Il faut retrouver dans un même état de transe ce qui l'a provoqué. (cf. la jeune fille violée : garder la bouche cousue sous peine de mourir, elle a gardé une suggestion post-hypnotique et après y avoir eu accès, elle a pu s'en libérer).

Également les médecins ont un grand pouvoir et beaucoup de suggestions viennent des médecins, interprétées de façon optimiste ou pessimiste, d'où des suggestions optimistes ou délétères.

### *exemple*

À propos de HIV : Un patient est devenu dépressif et désespéré proche de la psychose, car il s'est piqué avec une aiguille contaminée et a mal compris l'exposition au risque qu'il craint de voir se déclarer même après 5 ou 6 ans. Il a perdu le sens des réalités, il a perdu espoir, est déprimé, il ne peut plus travailler et a reçu une aide médicale pour le handicap.

T : L' Hypnose donne accès à l'état où il a reçu la suggestion négative : le risque est de moins de 1 pour mille, depuis plus de 2 ans les tests sont négatifs et il n'y a plus de possibilité de positiver.

La séance d'hypnose peut le convaincre : le remettre en hypnose pour que la suggestion de cet état émotionnel permette de donner accès à une autre suggestion.

## Signaling

Se mettre à l'aise le poignet plié vers le bas

### **Code proposé**

Index : OUI

Majeur : NON

Pouce : «Je ne veux pas répondre» ou «je ne suis pas prêt maintenant», (YET), pas encore.

Lever la main : si vous voulez parler ou poser une question.

C'est à intégrer à n'importe quelle pratique comme la méthode de Rossi par exemple.

### **Comment installer le signaling et le pratiquer**

Un muscle est comme une corde qui peut tirer mais ne peut pousser. Il faut activer un muscle de l'avant-bras Si le poignet est en flexion, le doigt peut se lever facilement.

- En transe le patient accepte toute suggestion et cela marche bien. Il y a un problème en laissant le choix à chaque patient, car on mélange les conventions des uns et des autres.

- Pas de différence entre la main gauche et la main droite : cela marche bien avec les 2 mains.

- Même éveillé, on fait des signes corporels : c'est le cas des gens qui jouent aux cartes. S'il ne faut pas qu'ils montrent de signe, ils doivent s'entraîner à cela : ils ne se rendent pas compte qu'ils envoient des signaux.

- Je touche le doigt qui a répondu OUI : «Votre doigt a répondu Oui» : ce qui donne un feedback au sub-conscient.
  - Yet : n'est pas un non définitif c'est une porte de sortie : s'il ne veut pas répondre, il est libre. Par contre dans les témoignages où on utilise l'hypnose, on doit utiliser en 3° «Je ne sais pas» pour ne pas pousser à répondre. Mais en psycho-somatique pas de «je ne sais pas» car il risque de ne pas répondre. On ne cherche pas la vérité absolue, mais ce que la personne sait.
  - 4ème possibilité car la personne ne peut pas prendre l'initiative de parler en transe.
  - Une méthode d'induction : associer une inspiration profonde les yeux levés vers le haut.
- A chaque inspiration la transe est de plus en plus profonde et quand ce sera suffisamment profond l'index pourra se lever.
- Chaque fois qu'il a dit «OUI» il faut rabaisser le doigt.

Pour tester le signaling

- On peut poser une question dont on est sûr du Oui : votre nom est untel, le lieu... Le patient va associer progressivement le hochement de la tête d'abord volontairement puis de plus en plus involontairement.
  - Une question dont on est sûr que c'est Non : est-ce Noël ?
- A chaque réponse il va aller de plus en plus profondément en transe donc c'est un moyen d'approfondissement
- poser une question dont la réponse est «je ne sais pas»

## Interrogatoire

*exemple*

T : Est-ce que je peux aider votre inconscient dans votre problème ?

Une fois un patient a dit NON pour fumer, qu'on ne peut arrêter.

T : Est-ce que vous pouvez le résoudre vous-même ?

P : Oui.

Il a eu des réactions ; on ne savait pas quoi comme si son passé interdisait de faire quelque chose et 3 ans après il ne fumait plus. Il ne sait pas ce qui s'est passé. Il y a eu une résolution spontanée.

>> Faire le scanner des 7 causes.

*exemple*

Tendance suicidaire : Femme envoyée à l'hôpital psychiatrique. Elle présente un état de tristesse «Je ne sais pas si je vais me lever le matin». On veut pouvoir recourir aux urgences à temps. On a besoin de l'accord préalable de l'inconscient.

T : Il est impossible de prendre une action contre vous-même sans avoir téléphoné

P : OUI

On peut dormir tranquille elle rappellera avant de passer à l'acte.

*exemple*

Patiente ayant pris un excès de médicaments.

P : j'ai pris 50 Valium. J'ai décidé de me suicider.

T : Comment allez-vous faire ?

P : J'ai un rasoir !

T : Qu'est ce qui ne va pas ?

Elle est obsessionnelle, on peut utiliser ce caractère : «il vaut mieux que le sang ne tombe pas sur votre tapis, vous aurez de la difficulté à le nettoyer. Venez plutôt à l'hôpital ici il y a du carrelage, ça se lave facilement»

>> Elle est venue avec son rasoir. Elle va mieux.

De toute façon, on aurait pu envoyer une ambulance. C'est donc un bon moyen de téléphoner en transe : Elle est occupée à résoudre son problème : quelque chose à décider, suggestion de se sentir mieux. Certaines personnes n'ont pas de signaling apparent (5%) mais ont une sensation de picotement par exemple : on peut faire lever volontairement le doigt qui a picoté.

## Exemple de cas clinique sur cassette

Il s'agit d'une cicatrice douloureuse de la jambe «depuis aussi longtemps que je m'en souviens» chez une étudiante en médecine qui a demandé à contrôler sa douleur qui existe depuis l'âge de 2 ans. Ce n'est pas la cicatrice qui est douloureuse mais c'est la zone qui est sensible si quelqu'un la touche... «jusqu'à en vomir».

À la régression à 2 ans, elle a parlé espagnol.

Elle a eu une pathologie de la hanche et 1 an de plâtre. A un moment une broche est sortie et a été rentrée par sa mère.

Il s'agit de retrouver le détail émotionnellement impliqué.

Vidéo :

T : Montrez la cicatrice.

P : Cela ne me fait pas mal, sauf si quelqu'un me touche : on peut poser la main à plat mais ne pas glisser le doigt dessus : cela date de l'opération de l'enfance...

/ je veux devenir médecin, je veux être chirurgien /

...Quand je suis revenue à la maison, la broche est tombée et ma mère la remise en place et quand le médecin est intervenu elle a ajouté : «ne touche pas cela !»

T : Vous étiez dans le plâtre

P : Oui c'est tombé, ma mère l'a ramassé

T : Induction de l'hypnose : fermez vos yeux, respirez profondément

L'index gauche se lèvera pour OUI.

Allez de plus en plus profond jusqu'à vos plus profondes émotions. Quand vous serez prête, votre doigt se lèvera, si c'est non ce sera le majeur et si vous ne pouvez pas répondre, ce sera le pouce. Si votre subconscient veut parler, vous lèverez la main.

Est-ce que votre subconscient est heureux que l'on travaille maintenant ? - OUI

Je vais vous demander de laisser votre esprit retourner au moment où ça été le plus significatif pour la sensibilité de cette cicatrice. Laissez le subconscient s'occuper de ce problème et quand il aura fini votre doigt du OUI se soulèvera... - OUI

C'est bien !

Nous sommes en 2003 et vous êtes en sécurité pour ressentir l'émotion : repérer la situation pour avoir plus de détails, repérer ce qui se passe : la colère ? le mal ? les émotions fortes ? (la respiration se modifie).

C'est la main droite qui répond !

Est-ce que vous voulez amener vos souvenirs à un niveau conscient ?

Tout ce qui se passe est important ! Vous pouvez parler ! Quel âge avez-vous ?

Etes-vous à la maison... - OUI.. Dans le plâtre ?

P : Ma mère crie !

T : Qu'est-ce qu'elle crie ?

P : Elle répond, en espagnol : la broche est tombée !

T : Comment vous sentez-vous ? Comment le savez-vous ? Quand votre mère l'a vue, qu'est-ce qu'elle va faire ? Est-elle anxieuse ? Elle a peur ? Quels sont vos sentiments à vous ? Qu'est ce qui se passe maintenant ?

P : Elle regarde dans le plâtre

T : Personne d'autre ? le père n'est pas là ? - NON

T : Il faut faire quelque chose ! Est-ce que vous comprenez ce qui se passe ? Ce que vous avez ressenti ?

P : le frère rentre de l'école... il y a quelque chose de drôle... !

T : Votre mère est tranquille seule ? Vous êtes le centre de l'attention à ce moment-là, qu'est-ce qui se passe ?

P : Elle la remet ?

T : Cela vous embête ?

P : Non cela rentre facilement !

T : Autre chose d'important dans la séance ? Etat de réflexion : On ne peut dire si on lui parle ou si elle se parle...

P : On a mis quelque chose - du sparadrap - pour que la broche ne bouge pas.

T : On peut continuer, qu'est-ce qui se passe maintenant ? quand le médecin est venu /Il recherche l'émotion /

Ils vous ont embarqué avec votre plâtre... Quelle a été sa réaction ?

P : ... parle espagnol

T : Qu'est-ce qui est arrivé à la broche, comment a réagi le médecin ?

P : C'était bien... il a enlevé le plâtre (souffrance)

Il m'a mis sur la table... tout le monde s'en va (radio)

T : Où est le docteur ?

P : Il s'est bien débrouillé (Elle aurait pu attraper une infection comme on pourrait le penser maintenant mais ce n'est pas la peur du médecin : pas d'émotion)

T : Est-ce que quelqu'un a dit quelque chose, le médecin.. le frère... ?

P : le doigt se lève

T : Il a dit quelque chose. Retournez sur ce moment et voyez ce qui se passe : quelqu'un qui avait une autorité... un prestige peut être... Retournez en arrière et dites oui avec le doigt.

P : le doigt se lève, accélération de la respiration, l'émotion augmente.

T : Qu'est-ce que c'est

P : ... «Fais attention ! il n'y a plus de plâtre ! Fais attention à la cicatrice»

T : Il y a une infection ? Quelque chose qui ne va pas ?

P : Non seulement «Fais attention !»

T : Il a dit seulement «fait attention à la cicatrice, tu peux courir sans problème»....

Commentaire : Il a envoyé une suggestion très forte. L'idée a vécu sa vie ; elle n'est plus utile maintenant ; C'était sage à ce moment là, il faut changer de suggestion.

T... Il faut changer d'idée, elle n'a plus d'importance. Votre subconscient a reconnu une bonne idée qui vous protégeait. Demandez à votre esprit subconscient d'oublier.

Les autres cicatrices se font normalement en deux semaines (on ne lui a pas dit «tu peux faire maintenant ce que tu veux») On peut demander au subconscient d'effacer cette suggestion utile, qui n'est plus utile.

Les blessures cicatrisent rapidement sans laisser de trace. Y a t-il une raison de garder cette sensibilité ?

P : OUI... J'ai envie de vomir quand quelqu'un la touche !

T : C'est la trace d'une grande peur qui vous rend malade.

Je ne vais pas toucher la cicatrice. Est-ce possible de se rendre compte que votre cicatrice est aussi agréable que le reste de votre corps (allusion à l'anesthésie en gant réalisée à la séance précédente).

Votre esprit vous appartient,

Votre corps vous appartient,

Vos émotions vous appartiennent.

Laissez la main s'engourdir et laissez cette sensibilité augmenter et votre doigt se lèvera.

Gardez-le au niveau de vos sensations. La zone de la cicatrice va devenir engourdie avec une sensation aussi agréable que le reste. Votre inconscient peut-il laisser partir cette sensibilité ? - OUI

Se sentir confortable et sortir bien éveillée, se sentir confortable, sûre de soi. Elle se tient la tête.

Regardez ce qui c'est passé sur toute la cicatrice !

P : c'est bizarre

T : Vous pouvez le faire !

P : C'est vraiment étrange ! Je peux essayer !

T : Vous pouvez laisser glisser le doigt... Chaque succès vous conduira vers un nouveau succès.

### **Commentaire**

C'est une suggestion post hypnotique : lui donner quelque chose à faire pour garder la confiance. Quelque chose va finir par sortir.

- On attendait une réflexion du médecin et il a fallu trouver quelque chose d'autre, continuer à explorer. Il y a eu une réponse émotionnelle quand on a évoqué son frère .

- Il a fallu susciter quelque chose d'émotionnel et elle peut maintenant toucher sa cicatrice sans douleur.

- Le signaling a été situé sur une main, mais, avec la régression en âge, elle a répondu de la main opposée car à cet âge les références se font sur le cerveau opposé.

- Elle aurait pu rester des années sans retrouver cela.

- Le plus important c'est la personne d'autorité, c'est-à-dire le père, la mère, le médecin le frère... etc.

- Il n'y a pas eu besoin de médicament, l'hypnose est un moyen utile qui a suffi.