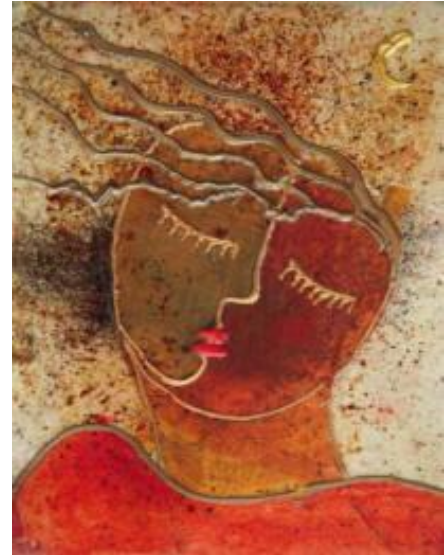


Traitement de l'anxiété généralisée en hypnothérapie

Trouble Anxieux Généralisé (TAG) hypnose
Cas clinique détaillé



Article de *Jean Touati*, hypnothérapeute

Juin 2012

Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

Lisa, 44 ans, souffre depuis 25 années d'anxiété généralisée.

La thérapie de cette patiente se déroula sur sept séances s'étalant sur une période de deux mois et demi. Lors de sa dernière séance elle raconte comment elle apprécie de se découvrir « légère, sereine, joyeuse... ». « Si normal existe, je suis normale, je ne souffre plus, tout va bien ! », me dit-elle.

Dans un premier temps je présente comment, lors du premier entretien, la patiente décrit ses symptômes et sa souffrance puis la dernière séance où elle se sent libérée. Je reprends ensuite chronologiquement le déroulement de la thérapie en en détaillant les moments clés. Je développe en particulier la seconde séance au cours de laquelle je guide Lisa dans un travail de régression en âge ; elle revivra une scène oubliée de sa petite enfance où elle est maltraitée par sa mère.

Je souhaite avec cet article illustrer le déroulement d'un travail en hypnothérapie montrant comment des troubles anciens, assez complexes à traiter, telle l'anxiété généralisée, peuvent évoluer très favorablement sur une courte durée de traitement.

Lisa, 44 ans, souffre depuis 25 années d'anxiété généralisée. Mariée à 23 ans, elle a aujourd'hui trois enfants, un adolescent et deux jeunes adultes. Lors de notre premier entretien elle me raconte son mal-être : « Je souffre depuis des années d'angoisse, de stress, je suis tout le temps hyper-fatiguée et puis des fois bizarrement j'ai une pêche d'enfer mais je vais jusqu'à l'épuisement, je deviens triste, je passe d'un état de joie à un état de tristesse, dès qu'un évènement change dans ma vie je suis en panique. Parfois je me sens très oppressée comme dans le métro où j'ai peur de m'évanouir ; je ne sais pas pourquoi, parce que ça ne m'est pourtant jamais arrivé. Fut un temps, en voiture, je vivais des états de panique et je n'arrivais plus à conduire mais ça j'ai réussi à le surmonter seule. Je dors aussi très mal, je prends des somnifères et du Lexomil, 1/4 tous les soirs depuis 25 ans, pourtant je n'aime pas prendre de médicaments. J'essaie de dormir pour récupérer mais j'ai le sentiment que c'est, pour moi, un moyen de fuir la réalité. Je viens d'être arrêtée quinze jours suite à un état d'extrême fatigue. Je ne sors pas car j'ai toujours peur de faire une crise d'angoisse pourtant je commence à souffrir de ne pas avoir de vie sociale. Mon mari en a marre, quand il me voit dans cet état il me répète : "On n'a pas de problèmes, tout va bien, arrête de te prendre la tête !"

Quand j'ai voulu me soigner, je pensais à l'hypnose mais le psychiatre que j'ai vu m'a dit que l'hypnose n'était pas nécessaire pour moi, que cela allait ramener de gros soucis, de gros problèmes et que je n'allais pas pouvoir le gérer. J'ai suivi cette psychothérapie durant un an et demi, ça m'a permis de mieux gérer certains conflits avec ma mère mais tous les troubles intérieurs sont restés, j'avais toujours ces angoisses. Je crois que je n'allais pas au fond des choses, je parlais plus des autres que de moi. »

La thérapie de Lisa se déroula sur sept séances. Lors de cette septième et dernière séance Lisa raconte comment elle apprécie de se découvrir « légère, sereine, joyeuse... » :

« Le "nettoyeur" [Lisa évoque ce que je lui ai dit lors de la 2ème séance : « Aujourd'hui, on fait le grand nettoyage ? »], la dernière fois il a fait fort, il ne reste plus rien. Depuis il n'y a rien à dire, écoutez ça va, je me sens super bien le matin en me levant ; la première chose qui me vient en tête c'est : "Comment je vais bien ce matin ?" comme vous me le dites. Tous les matins, en marchant dans la rue, je ris en pensant à nos séances et en regardant le ciel. J'apprends à respirer. Je suis beaucoup plus calme, plus détendue, plus sereine ; si je n'ai pas fait à manger le midi, je dis : "Allez ! On va au restaurant." Avant j'entendais mes enfants se dire maman ne va pas vouloir. Je ne vais pas dire que je n'ai plus aucune angoisse mais j'arrive à les gérer. Par exemple, cette semaine, mon fils s'est blessé ; avant je gérais l'urgence et après j'étais vidée alors que là pas du tout.

J'écoute en boucle la chanson *Big as the Sky* [du groupe AM60] que vous m'avez passée lors de notre dernière séance, ça m'éclate, ça me détend. Oh là là ce que

ça me fait du bien de me lâcher ! J'ai repris le jogging, je sors, je pars en week-ends, je bouge. Je suis ravie, vraiment ravie, ravie, ravie... d'être venue vous voir, je retrouve des sensations, je suis plus calme, si normal existe, je suis normale, je ne souffre plus, tout va bien. Qu'est-ce que ça fait du bien ! Je dors mieux aussi.

Ah oui, au fait, il faut que je vous dise, j'avais oublié : je ne prends plus de Lexomil depuis un mois et demi, j'ai tout ramené à la pharmacie. L'angoisse s'estompe avec le temps, avant c'était quotidien, là si c'est une fois dans la semaine... C'est devenu les angoisses de monsieur et madame tout le monde. En plus maintenant je sens l'angoisse venir, je vois les symptômes arriver et je me dis : "Hé ! Ho ! T'as la respiration qui se bloque", je fredonne quelque chose, si ce n'est pas suffisant je me concentre sur un endroit du corps plus détendu comme lors des séances, quelques minutes après je me rends compte que je me suis apaisée. Je mets aussi en pratique ce que je fais ici en faisant régulièrement de l'autohypnose comme vous me l'avez appris.

Je vous dois beaucoup, j'étais optimiste, mais là je suis ravie, ravie, ravie... de me découvrir comme cela. Auparavant j'aurais dit me redécouvrir, mais c'est bien découvrir qui convient : je voulais retrouver les sensations que j'avais connues il y a bien longtemps déjà mais elles sont plus belles maintenant.

En me quittant, Lisa me dit très gentiment sur le pas de la porte : « Je suis ravie de vous avoir rencontré, vous êtes... extraordinaire, que Dieu vous garde ! Comme on dit chez nous. »

Narration détaillée des séances

1ère séance – 29 août

A la suite de l'anamnèse ¹ je précise à Lisa qu'elle souffre d'anxiété généralisée, je lui décris en détail les symptômes de ce trouble dans lesquels elle se reconnaît parfaitement, ce qui l'amène à le détailler davantage. Je vois, en effet, de nombreux patients qui malgré un suivi par un psychiatre – accompagné en général d'une prescription d'antidépresseur ou d'anxiolytique – et un parcours psychothérapeutique multiple – souvent psychanalyse, TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) ou consultation auprès d'un psychologue ou psychiatre sans que le patient sache si le praticien se réfère à une approche particulière –, ne savent toujours pas, parfois après plusieurs années, mettre un nom sur le trouble dont ils souffrent. Certains parmi eux se sentent très isolés avec ce trouble dont ils « n'osent pas parler car les gens ne comprennent pas. » Ils se renseignent sur les forums internet ce qui n'est, en général, pas de nature à les rassurer mais cependant leur permet parfois d'envisager un diagnostic et une thérapie. Plusieurs patients voyant leur « peur de tout » et leur « peur d'avoir peur » s'aggraver et entraver de plus en plus leur vie, craignent de « devenir fou »

voire, comme ce patient d'une double culture franco-marocaine pourtant d'un bon niveau socioculturel, d'être possédé par les djinns (créatures surnaturelles).

Je pense que lorsque le trouble est assez clairement identifié il est bon que le patient le connaisse et sache qu'il peut se traiter, en hypnothérapie, dans des délais raisonnables. Il ne s'agit pas de donner au patient l'illusion d'une « guérison magique » ; la perspective qu'il peut s'en sortir sur un temps relativement court amène le patient à mobiliser plus activement ses propres ressources. Dans ce sens, François Roustang (2003) raconte qu'ayant été interrogé sur le taux de réussite des thérapies utilisant l'hypnose, il avait répondu qu'il l'ignorait car il ne recevait que des patients déjà guéris. Au-delà de la boutade, ce regard porté sur le patient, dit-il, commence à le faire entrer dans la solution de son problème.

J'explique à Lisa que ce trouble est l'un des troubles présentant la plus grande prévalence et que je reçois de nombreux patients souffrant comme elle d'*anxiété généralisée*. J'ajoute que tous les patients ont vu leur souffrance s'apaiser et la plupart se sont libérés durablement de leur trouble en moins d'une dizaine de séances, et parfois même, beaucoup plus rapidement. Je lui explique aussi que la durée du traitement, s'étalant sur une période d'un à cinq mois, va souvent dépendre de l'ancienneté du trouble, de son ampleur, de l'âge de la personne, du travail psychothérapeutique déjà réalisé ; plus le trouble est ancien plus il s'intègre, en quelque sorte, à la personnalité et à, l'instar des traits de personnalité, se renforce au travers des projections anticipatrices – dans son cas toujours négatives – que nous faisons tous en permanence, consciemment ou non, sur les situations à venir. Je lui décris également les principes du traitement des troubles anxieux que je mets en œuvre, notamment la démarche de régression en âge – RHV – ([📍 La remodelisation d'histoire de vie : comprendre la démarche et les bienfaits de la régression en âge sous hypnose](#)) permettant aux patients de « réparer » les traumatismes anciens associés par un lien émotionnel à l'anxiété actuelle. Il s'agira le plus souvent de ce que j'appelle les « mini-traumatismes de l'enfance » car ils présentent la plupart du temps un caractère anodin pour l'adulte d'aujourd'hui. Parfois aussi, mais plus rarement, il s'agira de traumatismes plus objectifs comme nous allons le voir avec Lisa. J'illustre ces explications de nombreux cas cliniques sur lesquels commence à résonner la propre histoire du patient. Ces explications lui donnent une perspective à la fois étiologique² et thérapeutique qui, par une compréhension des processus d'activation et de maintien de son trouble, l'aidera à entrapercevoir ses propres processus psychiques inconscients (au sens d'automatiques) et ainsi il pourra commencer à en être un peu moins l'objet.

Je lui explique ensuite ce qu'est l'hypnose et comment l'état hypnotique est utilisé en thérapie. Puis j'enchaîne sur un premier accompagnement hypnotique.

Trois quart d'heure plus tard Lisa rouvre des yeux ravis et surpris : « C'était joli, j'ai vu quelque chose, je vous en parle ? » Lisa a revu spontanément un souvenir de la petite enfance : « J'ai vu mon frère, quand on était petit, il était hospitalisé, c'était l'hôpital pour enfant en Normandie. » En racontant ce souvenir elle replonge en enfance – dans un état de régression en âge – et pleure : « Je voulais

voir mon petit frère, on nous séparait, on nous arrachait par les bras pour qu'on ne se tienne plus, je ne me souvenais pas de ça, je n'avais jamais revu cette image de violence. »

Puis reprenant ses esprits : « La lumière était couleur or, c'était un beau voyage. Ouh là là, eh bien ! dis donc, c'est comme ça tout le temps ? Je me sens... Pou ! »

2ème séance – 10 septembre

Lisa raconte ce qu'elle a vécu et ressenti depuis la première séance : « Après la séance je me sentais assez bizarre, j'étais chamboulée mais très contente, comme un trop plein d'émotion, j'avais envie de pleurer et de rire à la fois. La séance m'a fatiguée, ça a réveillé plein de choses. Vous m'avez emmené quelque part ! J'avais des souvenirs de ce moment (son petit frère malade) mais ils n'étaient pas aussi mauvais, je n'avais pas ce sentiment de déchirement lors de cette séparation comme je l'ai vécu ici. Depuis je me trouve plus gaie, plus souriante, je ne suis plus triste, j'ai un esprit joyeux. A la maison, je n'ai rien dit sur cette thérapie mais mes enfants et mon mari m'ont dit : "T'es bien en ce moment !" Je suis très surprise que ça dure dans le temps. Depuis la séance j'ai en tête la chanson *Les oies sauvages* de Michel Delpech, je fredonne ça depuis dix jours [je lui ai raconté une histoire métaphorique avec des oiseaux]. La route du bonheur s'est-elle dégagée ? ! Cette semaine j'ai eu un sentiment de recul sur moi-même, par exemple d'habitude, dans mon travail, j'ai besoin d'être gratifiée, que l'on me dise merci. Eh bien là pas du tout, je me suis organisée différemment et je me suis dit : "Quelle idiote, pourquoi tu ne faisais pas comme ça avant ?" et puis physiquement aussi, avant je ne sentais pas venir les angoisses et là, pour la première fois je les sentais arriver et je me disais : "Oh ! Soit zen, respire..." J'avais le sentiment que je pouvais accueillir cette angoisse comme une partie de moi-même alors qu'auparavant c'était comme un corps étranger. J'ai pensé aussi à ce que vous me disiez sur l'anxieux qui est tourné sur lui, à l'écoute de son corps, de ce qui ne va pas bien et je me suis dit : "C'est vrai, qu'est-ce que je pense à moi !" Il y a quelques mois, j'allais si mal, je me disais : "Il faut que je m'en sorte, je ne vais pas me shooter aux médicaments en permanence." Aujourd'hui j'ai le sentiment que c'est possible. »

Je lui dis : « Vous avez les yeux qui sourient. » Elle : « Ah, mais vous m'avez dit : "Gardez ce sourire dans vos yeux toute la semaine." »

Moi, en souriant : « Bon, je vois que vous avez bien appliqué les consignes. »

Je poursuis en lui faisant remarquer qu'elle est très réceptive à l'hypnose et que c'est bon signe pour son évolution.

Puis, j'enchaîne : « Aujourd'hui, on fait le grand nettoyage ? ».

– Oui, j'ai confiance. Je suis prête. »

Lors de cette deuxième séance je mettrai en œuvre le protocole de régression en âge (RHV). Vingt minutes après le début de l'induction hypnotique et une narration métaphorique invitant Lisa à remonter le temps, très rapidement un premier moment du passé revient. Lisa s'exprime comme une petite fille : « J'ai six ans, je

suis toute petite, il y a maman et mon frère [Lisa pleure]. Maman, elle dit que c'est de ma faute, elle dit qu'elle m'aime pas.

– Qu'est-ce qui se passe, Lisa ?

– Maman elle dit que c'est de ma faute si Alexandre il est comme ça. Moi j'ai dansé avec maman et maman elle dit que Alexandre il ne peut pas danser, que c'est de ma faute. Non maman... ! [Lisa a peur, je la fais ressortir de cette scène]

– On va sortir de l'écran, voir la petite fille, qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qu'on peut dire à la petite fille ?

– La maman elle n'est pas contente. J'ai rien fait, j'ai dansé avec maman. »

Je la questionne pour comprendre ce qui se passe.

« Qu'est-ce qu'on pourrait dire à la petite Lisa ?

– J'ai peur. [Lisa rouvre les yeux].

– On va regarder de l'extérieur, tranquillement ce que l'on vient de voir [Lisa referme les yeux]. On va juste regarder l'image et retirer l'émotion. Parfois les parents sont maladroits, ils ne savent pas donner l'amour. Peut-être la grande Lisa va rassurer la petite fille, sa maman lui a dit des choses injustes... Parfois les parents ont leurs propres soucis qu'ils transmettent à l'enfant. On va faire ce qu'il faut pour la protéger. On va expliquer à la maman qu'il ne faut pas parler comme ça à un enfant. Des fois il n'y a pas tant de mots à dire il suffit de faire un câlin à l'enfant. On va garder le souvenir d'une petite fille apaisée qui sourit, qui sait comment se protéger. On va faire une photo avec la petite Lisa qui sourit, d'accord ? »

Lisa pleure tout en souriant, je l'amène à aller voir une autre scène.

« On va aller voir autre chose, on va voir tout ce qu'il est bon de faire.

– On est dans la cuisine, là. On joue, on fait un gâteau, il y a de la farine. Il y a ma cousine, mon petit frère aussi. Il y a maman. Maman, elle crie encore. C'est pas moi. Maman ! C'est pas moi.

– Qu'est-ce qu'elle lui reproche ?

– De salir. J'ai sali, j'ai mis de la farine par terre.

– C'est pas grave de mettre de la farine par terre.

– Non, c'est pas grave mais maman elle crie tout le temps. Elle crie tout le temps. Elle dit qu'elle m'aime pas, elle dit que c'est moi qui aurait dû être à la place d'Alexandre. Je veux pas voir, non je veux pas voir. »

Lisa pleure, ressort de la transe, rouvre les yeux et reparle en adulte.

« Je ne pensais pas qu'il y avait une situation conflictuelle avec maman aussi jeune, je pensais que ça datait de l'adolescence.

– C'est dur là, Lisa ?

– Oui, c'est dur.

– C'est très bien Lisa, on va retourner, mais on ne va pas s'attarder, elle va voir Lisa parce que maintenant on a compris ce qu'il se passait. »

Lisa retourne dans la scène précédente, à nouveau en régression dans l'enfance.

« Oui, mais je ne veux pas voir qu'elle me tape, je veux pas voir ça, parce qu'elle me fait mal à chaque fois.

– A chaque fois elle te fait mal ?

– Oui, elle me fait mal à chaque fois.

– On va ressortir de là. [Lisa rouvre les yeux]

– Fermez les yeux, Lisa, vous allez voir. On va aller à un autre moment, avant tout ça, quand Lisa est petite, un moment agréable où ça va. Et puis on va faire une chose parce que Lisa n'a pas envie de voir ça. »

Lisa retrouve un moment agréable de sa petite enfance.

« C'était quand on a déménagé. On avait un chat qui s'amusait avec une boule. »

Je lui demande de se dédoubler maintenant et l'une d'elle va revoir tout le déroulement de sa vie en repartant du moment avec le petit chat. L'autre va retourner dans un souvenir agréable que j'avais amené Lisa à revivre lors de l'induction hypnotique.

« C'était où, Lisa, le souvenir agréable ?

– Sous un amandier avec mon oncle.

– Qu'est-ce qu'ils font, ils se racontent des histoires ?

– Mon oncle est gentil.

– C'est le plus bel amandier du quartier, comme dans la chanson de Brassens ? »

J'accompagne maintenant ce moment agréable que revit Lisa, pendant que « l'autre elle-même » revisite tous les moments difficiles et le reste de sa vie puis elle ressort de la transe.

« Ça va ?

– [tout doucement] Oui, ça va.

– Ça va vous faire du bien.

– Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort, c'est ça ?

– Peut-être que Nietzsche avait raison, vous allez juste laisser les choses se faire.

– C'est marrant, je n'ai pas de souvenir de l'enfance. Je pensais que les mauvaises relations dataient de l'adolescence. J'ai toujours entendu ma mère me parler d'une enfance joyeuse. Je me souviens, quand elle était gentille, c'était après m'avoir frappé, elle revenait avec un cadeau. J'ai une relation bizarre avec ma mère. Elle était souvent dépressive. Elle était très dure avec moi. A mon frère et ma sœur, elle passait tout. C'est marrant l'endroit où j'étais bien, c'était avec son frère aîné, qu'elle craignait. Quand j'étais chez mon oncle je me sentais en sécurité par rapport à elle. »

Lisa ajoute : « On ne traîne pas avec vous. Ce ne sont pas des pas que je fais, ce sont des grands écarts !

– On n'a pas le temps de passer dix ans en analyse, c'est maintenant qu'il faut vivre. J'ai trop de clients pour me permettre de traîner ! Lui dis-je en plaisantant. »

Lisa conclut par un évènement qui lui apparaît sous un jour nouveau (insight) : « Ma mère avait un super ceinturon en cuir avec une grosse boucle. Depuis l'âge de huit ou neuf ans j'ai toujours été fascinée par ce ceinturon. Il y a une dizaine d'années j'ai acheté une ceinture avec une grosse boucle, qui ne lui ressemblait pas mais qui faisait le même effet. Je n'ai jamais pu la porter. Je viens de comprendre pourquoi. »

3ème séance – 20 septembre

Lisa revient sur ce qu'elle ressent depuis cette deuxième séance assez bouleversante : « C'est dur, je n'avais pas conscience de ça. J'ai essayé de parler à ma mère, elle est dans le déni. J'avais déjà eu des conversations avec elle, mais je n'avais pas vu ce que j'ai vu ici. Même, lors de la thérapie avec le psychiatre, je n'ai pas réussi à vraiment lui parler, il n'y a qu'avec vous que je le fais. Lorsque je la questionne sur son comportement, elle me dit que c'est parce que je le méritais. C'est dur, je suis épuisée, je suis fatiguée. Je ne regrette pas d'avoir commencé ce travail, mes angoisses ne sont plus les mêmes depuis que je vous vois, mais c'est dur parce que je n'avais pas conscience de ça. Je m'étais dit que les débordements dataient de l'adolescence, parce que j'étais tout ce qu'elle n'était pas... et puis il y avait eu le divorce de mes parents. Je pensais que ça avait basculé à ce moment-là. Ma mère m'avait toujours dit que j'étais une mauvaise fille, depuis dix jours on a ouvert une boîte. Quand j'y pense je vois l'image de cette petite fille qui sourit, ça me fait de la peine.

[...]

Je comprends beaucoup de choses maintenant. J'étais bien chez mon oncle, c'est pour cela que j'ai revu ce moment sous l'amandier. Ma mère avait peur de mon oncle qui lui reprochait son comportement à mon égard. Je me rappelle que ma mère n'a jamais voulu m'apprendre la religion. Chez mon oncle j'étais fière d'apprendre la cuisine, les prières. Quand je revenais je lui disais : "Je sais faire ceci, cela". Au début elle était contente, après elle me disait : "Ce n'est pas à toi de faire ça, c'est à ton frère." Petite, mon grand-père aussi me gardait, je comprends qu'il ne voulait pas que je reste avec ma mère. On se dit pourquoi ci, pourquoi ça ? Pourquoi ça a dégénéré ? Maintenant j'arrive à comprendre, ça fait comme une chronologie, tout me revient. Mais c'est dur. Pourquoi tant de méchanceté ? Ce sont des blessures et je me dis que si aujourd'hui je suis comme ça, cela vient de là, cette peur-là, ce besoin de reconnaissance, de charmer aussi, je pense que ça vient de là. »

Durant cette séance j'amène Lisa à s'apaiser par un travail en hypnose nourri d'histoires métaphoriques, de poésie et de chanson, je joue aussi de la guitare. En rouvrant les yeux, elle me dit :

« C'était beau ce que j'ai vu : j'étais sur un chemin, ma grand-mère que je n'ai pas connue me disait au revoir, mon grand-père aussi. Ça fait du bien ! Ça fait du bien ! Comme quoi, il ne faut pas grand-chose parfois, une rencontre, un peu de

musique... Vous avez une voix, on a déjà dû vous le dire, c'est joyeux, vous emmenez et ça c'est bien.

– La musique nous parle autrement, lui dis-je, elle parle le langage de nos émotions.

– C'est vrai, dit-elle, c'est très agréable, ça aide aussi à se délivrer. Je m'imaginai danser dans la rue, danser avec mon mari et mes enfants ; c'est aussi un lâcher prise, ça fait du bien de nous voir rire ensemble. »

4ème séance – 6 octobre

Lisa raconte sur un ton léger et joueur : « On a fait sauter un truc, il y a eu beaucoup de bouleversements, avant je disais c'est mon enfance mais il y a, en fait, d'autres choses qui sont réapparues. Je fais beaucoup de cauchemars, je me réveille à quatre heures du matin, je suis épuisée dans la journée. Auparavant je me disais : "C'est reparti, je ne guérirai jamais" ; je n'ai plus ce mauvais esprit, maintenant les cauchemars, je sais que je peux en parler avec M. Touati [en riant] et que ça va aller mieux. Je commence à comprendre comment je fonctionne, j'ai repris goût à la musique, je fredonne dans la rue, au bureau, je recommence à m'acheter des disques, à me faire plaisir. J'arrive à me fixer des objectifs et à les tenir. »

Dans ses cauchemars Lisa revit le harcèlement moral dont elle a été victime il y a deux ans dans son travail : « J'ai dénoncé ce harcèlement moral, raconte-t-elle, j'étais dans une grande entreprise, il fallait étouffer l'affaire, ça a été la descente aux enfers. Je pensais avoir surmonté ces événements mais en fait pas vraiment : dans mon travail j'ai toujours besoin de me justifier, la nuit je me réveille en sueur avec des palpitations en pensant à ce que j'aurais pu oublier ou mal faire. »

Lisa poursuit en me racontant ces moments douloureux.

Elle a déjà libéré beaucoup d'émotions et je pense qu'elle peut aussi très rapidement se « débarrasser » des stigmates de cette période. Pour cela, je vais appliquer un protocole de dissociation, où j'amènerai Lisa, sous hypnose, à revoir de l'extérieur (elle se verra dans la scène) une série de scènes symboliques de ce harcèlement et de son harceleur tout en ressentant une émotion agréable. Lisa racontera des scènes pourtant très violentes sous un jour cocasse et avec beaucoup d'amusements et de rires.

Lisa choisit, comme souvenir agréable, de revivre ce moment qu'elle aime bien, le soir, lorsque les enfants venaient dire bonne nuit à leurs parents et se glissaient quelques instants avec eux dans les draps.

Lors de la régression, une première scène revient : son chef ne va pas bien, il fait une crise de panique. Il l'appelle, elle intervient avec une collègue et l'emmène au centre médical pour que les collaborateurs ne le voient pas dans cet état. S'en suivent, d'autres scènes où son chef lui demande son aide face à des problèmes personnels. Puis, écoutons-là : « Là, il n'est pas content, il dit qu'il n'aurait pas dû montrer ses faiblesses. Lisa lui dit que ce n'est pas grave, que tout est oublié, que ça restera entre eux, qu'il peut compter sur elle. »

Maintenant, elle rit de bon cœur en pensant au surnom ridicule dont sa collègue a affublé son chef. Puis vient la scène qui déclenchera cette « descente aux enfers ». Elle raconte [elle passe alternativement du "je" à "elle". Je l'incite à décrire plutôt la scène de l'extérieur] : « Là, il la convoque dans son bureau et elle s'assoit comme d'habitude, toujours au même endroit. Il lui dit qu'il a quelque chose de difficile à dire mais que c'est pour son bien à elle, qu'il ne veut que son bien, qu'il n'a jamais eu de collaboratrice qu'il apprécie autant, qu'il veut travailler dans la sincérité et l'honnêteté. Il lui dit qu'il a remarqué qu'elle dit toujours : "Mes agents, Mon entreprise, Ma facture, Mon équipe, Mon téléphone" et que c'est pas bien, que ça met en avant mon côté fille du sud, que c'est péjoratif. Moi ça m'énerve et je lui dis : "N'importe quoi, je ne parle pas comme ça, je ne dis pas tout le temps "je". Et même si c'était le cas, ça n'a pas une incidence..." Il dit que des gens se sont plaints. Alors, ça me fait rire, je lui dis : "Qui est-ce qui peut se plaindre de ça ? C'est plus de l'affection." Il rebondit en disant que justement dans le travail il ne faut pas avoir d'affectif que c'est pas bien, que c'est mon côté juif qui ressort, et là ça m'énerve et je lui dis : "Est-ce que moi je te dis que tu parles comme un catho ?!". Il me dit que je n'ai pas à lui parler comme ça parce que c'est mon supérieur. Je lui dis que lorsqu'on est responsable on ne convoque pas les gens pour leur sortir des conneries pareilles. Là, le ton monte, il dit que si je veux son poste je ne l'aurai jamais, qu'il n'aurait jamais dû se confier, qu'il regrette, que je suis une salle juive. Lisa est assise prêt du bureau, elle le soulève et le pousse, elle lui dit : "Tu va fermer ta gueule ! Parce que je te le mets sur la gueule celui-là..." »

Je rebondis : « Elle ne se laisse pas faire, là ! Dit donc, Lisa. »

Elle poursuit : « Il blêmit, il lui dit : "Ça va pas, t'es pas bien". Elle lui dit en tendant son index : "Je te préviens, si tu ouvres encore ta gueule, je balance tout dans ce bureau ! Et je lui fais : "La conversation est terminée et je m'en vais." »

Elle raconte cela sur un ton très léger et drôle ; je ris parce que sa manière de raconter me fait vraiment rire mais aussi pour renforcer son émotion agréable. « C'est rigolo, elle ne se laisse pas faire du tout, Lisa. Ça l'a complètement déboussolé, son chef », lui dis-je.

« Ouai, c'est marrant », reprend-elle en riant aussi.

Elle poursuit : « Elle retourne dans son bureau, il y a ses collègues, il ont entendu crier, ils ont la tête baissée, il n'osent pas la regarder, ils font une drôle de tête, je sais pas, c'est de la peur, de la soumission... »

D'autres scènes se succèdent encore puis au sortir de la transe : « Ça va mieux », dit-elle, en rouvrant les yeux. Je lui dis comme si tout pouvait être si simple : « Voilà on a fait le nettoyage, on n'est pas obligé de s'éterniser. »

Elle rit en pensant à ces scènes qui sont revenues sous ce jour nouveau.

Je lui dis encore : « Vous êtes une belle personne. » Cela fait sens pour elle, elle reprend : « On me le dit souvent. Il y a souvent des gens, pas des fous, qui m'arrêtent dans la rue pour me dire vous rayonnez de spiritualité ! C'est touchant. »

Moi, en concluant cette séance : « Laisser rayonner tout ça, n'oubliez pas la pierre précieuse... » [en référence à l'histoire que je lui ai racontée lors de notre première séance]

5ème séance – 15 octobre

« Comme dans la mare stagnante dans laquelle l'enfant vient de marcher pour essayer d'attraper une grenouille, la vase et les alluvions ont été remués et l'eau maintenant trouble ne laisse plus passer la lumière. Mais ne vous inquiétez pas, la mare est alimentée par un courant dont le débit est plus fort, emportant avec lui les boues en suspension. Seul, les fertiles limons vont se redéposer et l'eau va bientôt retrouver toute sa clarté. »

La séance précédente a, de nouveau, bouleversé Lisa et cette métaphore a tout son sens pour la rassurer face à ce qu'elle ressent depuis une semaine : « Bon, on a ouvert la boîte de Pandore, dit-elle en commençant la séance. En sortant j'étais hyper légère mais ensuite c'est monté crescendo et depuis je suis hyper-tendue. J'ai l'impression de revivre les choses, qu'est-ce que je souffre ! Les souffrances sont revenues. J'ai peur, ça a fait remonter mes angoisses de ce harcèlement. J'y pense comme si j'avais peur que ça revienne. Je prends des après-midis pour me reposer. Au travail je doute de mes capacités, je deviens colérique, je me dévalorise, je m'épuise à penser. En me couchant je me dis : "Arrête de penser au boulot, à vouloir que tout soit parfait. [En riant] Il faut que je tienne jusqu'à ma séance !" »

– C'est bien tout ça, lui dis-je, on se fait du mal pour se faire du bien, mais une semaine ça suffit ! »

Je poursuivrai en hypnose par une démarche de « futurisation », visant à fabriquer, comme le dit très joliment le neurologue Antonio Damasio (1999) dans sa modélisation de la conscience, « des souvenirs du futur » et bien évidemment d'un futur où Lisa va se voir et se vivre sereine, joyeuse, libre...

Je conclus cette séance en m'accompagnant par la chanson, légère, rythmée et amusante : *"Bien"* de Mathieu Boogaerts ; un couple amoureux *se prélassait sur la plage* : « Ah, ce qu'on est bien au bord de la mer, j'adore... »

Dès qu'elle rouvre les yeux, toujours en plaisantant dans la formulation mais sérieusement sur le fond, je lui dis : « Voilà on a fait les finitions, ça va vous faire du bien.

– Ouah ! C'est génial ! J'ai perdu la notion du temps, me dit-elle en riant.

– Ça fait trois jours que nous sommes là, lui dis-je.

– J'ai passé trois jours au soleil ! Excusez-moi de vous avoir mobilisé tout ce temps, conclut-elle en rentrant dans le jeu. »

6ème séance – 22 octobre

Lisa est en bonne forme ce matin : « Eh bien ça va ! Là, vraiment bien, rien à dire. La dernière fois, je suis ressortie en me disant : "Il a raison, qu'est-ce que t'es

Cabinet OrGadia

Hypnothérapie

bête !"... Le touatisme, ça m'a plu [elle fait référence à une patiente, qui m'avait attribué, sous ce néologisme, les bienfaits de la pensée positive] ; tous les matins je me demande comment ça va bien ce matin. Et donc ça va plutôt bien. C'est vrai, plus on se tourne sur soi plus on va trouver des trucs. J'ai décidé de ne plus me tourner sur moi. C'est vrai en venant, ce matin, je me disais : "Bon ok, il y a eu ça avec maman, on ne peut pas l'enlever, c'est là, maintenant tu es en âge de comprendre, fais ta vie !" Et puis, concernant le boulot : "Va à ton rythme, qu'est-ce qui t'oblige ? Bon d'accord, qu'est-ce qu'il peut te faire d'autre [son harceleur], tu sais que ça t'affaiblit de penser à ça, garde ta ligne directrice, arrête de te retourner sur ce qui te fragilise, tu t'en es sortie, qu'est-ce qui peut t'arriver de plus ? Ecoute la petite voix qui est en toi, continue ma fille, c'est bien. Et puis quand ça va pas on a le droit aussi d'aller mal."

– Voilà, maintenant vous faites la thérapie toute seule, c'est bien. »

Je lui explique, à nouveau, ce que je lui ai souvent dit : elle est maintenant capable de regarder davantage ses propres processus mentaux néfastes et ainsi en être moins l'objet.

Elle me raconte comment elle utilise les apprentissages qu'elle a fait lors des séances : « Depuis que je viens vous voir, me dit-elle, il y a des techniques qui me servent ; je me dis : "Imagine un champ, un arbre au milieu, je mets le soleil, je vois l'herbe qui bouge sous le vent", et ça me fait du bien. Je n'ai même pas besoin de fermer les yeux. »

[...]

Je lui parle du sentiment de bonheur, qui contrairement au malheur ne s'impose pas, le plus souvent, de lui-même ; il demande une sorte d'effort ou de conscientisation pour être vécu pleinement.

« Maintenant un peu de poésie », lui dis-je. Je lui lis le poème *Bonheur bête* d'Henri Michaux (1935).

Bonheur *bête*
Quand donc pourrai-je parler de mon bonheur ?
Il n'y a dans mon bonheur aucune paille, aucune trace, aucun sable.
Il ne se compare pas à mon malheur (autrefois, paraît-il dans le passé, quand ?).
Il n'a pas de limite, il n'a pas de..., pas de. Il ne va nulle part. Il n'est pas à l'ancre, il est tellement sûr qu'il me désespère.
Il m'enlève tout élan, il ne me laisse ni la vue, ni l'oreille, et plus il... et moins je...
Il n'a pas de limite, il n'a pas de... pas de.
Et pourtant, ce n'est qu'une petite chose.
Mon malheur était beaucoup plus considérable, il avait des propriétés, il avait des souvenirs, des excroissances, du lest.
C'était moi.
Mais ce bonheur ! Probablement, oh oui, avec le temps il se fera une personnalité, mais le temps, il ne l'aura pas. Le malheur va revenir. Son grand essieu ne peut être bien loin. Il approche.

12/15

« Le poète a-t-il toujours raison ? lui dis-je. Certes, il voit plus haut que l'horizon lorsqu'il nous dit que le malheur a bien souvent plus d'épaisseur que le bonheur. Mais vous savez maintenant lui donner tort, n'est-ce pas ?

– C'est vrai, poursuit-elle, j'ai appris en venant ici à regarder ce qui va bien. Maintenant en allant au travail je regarde les balcons, le ciel, je me dis : "Qu'est-ce que c'est beau Paris ! Il a raison, plus je vais observer autour de moi moins je serai centrée sur moi." »

Je poursuis par une séance d'hypnose didactique durant laquelle j'explique la pratique de l'autohypnose.

En ouvrant les yeux, elle rit en me disant qu'elle adore les chansons que je lui ai passées et elle poursuit sur une vision spontanée qui l'a vraiment étonnée : « Je vais vous raconter un truc, vous n'allez jamais me croire : "Quand j'ai commencé à me dire qu'il faut que je m'en sorte, je me posais, j'imaginai un endroit calme et je voyais un chemin avec une bordure, des petits cailloux avec, au bout, au loin, une pyramide et je me disais : "C'est ton chemin, lorsque tu atteindras la pyramide tu iras mieux mais je ne l'ai jamais atteinte. Là, c'est la première fois..."

– [en l'interrompant] Vous avez atteint la pyramide ? Oh la vache ! Ça s'arrose !

– C'est Gé-Nial !

– La prochaine fois vous atteindrez le sommet !

– Mais j'y étais, là, en haut de la pyramide ! Et j'ai vu mes grands parents me sourire et me dire au revoir. C'est extraordinaire, l'histoire de la pyramide, alors-là, j'en reviens pas, je suis bluffée ! »

7ème et dernière séance – 11 novembre

Reprise du texte d'introduction

Lisa va bien, écoutons-la : « Le "nettoyeur" [Lisa évoque ce que je lui ai dit lors de la deuxième séance : « Aujourd'hui, on fait le grand nettoyage ? »], la dernière fois il a fait fort, il ne reste plus rien. Depuis il n'y a rien à dire, écoutez ça va, je me sens super bien le matin en me levant ; la première chose qui me vient en tête c'est : "Comment je vais bien ce matin ?" comme vous me le dites. Tous les matins, en marchant dans la rue, je ris en pensant à nos séances et en regardant le ciel. J'apprends à respirer. Je suis beaucoup plus calme, plus détendue, plus sereine ; si je n'ai pas fait à manger le midi, je dis : "Allez ! On va au restaurant." Avant j'entendais mes enfants se dire maman ne va pas vouloir. Je ne vais pas dire que je n'ai plus aucune angoisse mais j'arrive à les gérer. Par exemple, cette semaine, mon fils s'est blessé ; avant je gérais l'urgence et après j'étais vidée alors que là pas du tout.

J'écoute en boucle la chanson *Big as the Sky* [du groupe AM60] que vous m'avez passée lors de notre dernière séance, ça m'éclate, ça me détend. Oh là là ce que ça me fait du bien de me lâcher ! J'ai repris le jogging, je sors, je pars en week-ends, je bouge. Je suis ravie, vraiment ravie, ravie, ravie... d'être venue vous voir, je retrouve des sensations, je suis plus calme, si normal existe, je suis normale, je ne souffre plus, tout va bien. Qu'est-ce que ça fait du bien ! Je dors mieux aussi.

Ah oui, au fait, il faut que je vous dise, j'avais oublié : je ne prends plus de Lexomil depuis un mois et demi, j'ai tout ramené à la pharmacie. L'angoisse s'estompe avec le temps, avant c'était quotidien, là si c'est une fois dans la semaine... C'est devenu les angoisses de monsieur et madame tout le monde. En plus maintenant je sens l'angoisse venir, je vois les symptômes arriver et je me dis : "Hé ! Ho ! T'as la respiration qui se bloque", je fredonne quelque chose, si ce n'est pas suffisant je me concentre sur un endroit du corps plus détendu comme lors des séances, quelques minutes après je me rends compte que je me suis apaisée. Je mets aussi en pratique ce que je fais ici en faisant régulièrement de l'autohypnose comme vous me l'avez appris.

Je vous dois beaucoup, j'étais optimiste, mais là je suis ravie, ravie, ravie... de me découvrir comme cela. Auparavant j'aurais dit me redécouvrir, mais c'est bien découvrir qui convient : je voulais retrouver les sensations que j'avais connues il y a bien longtemps déjà mais elles sont plus belles maintenant.

En me quittant, Lisa me dit très gentiment sur le pas de la porte : « Je suis ravie de vous avoir rencontré, vous êtes... extraordinaire, que Dieu vous garde ! Comme on dit chez nous. »

Définitions

1 Anamnèse : en psychologie, l'anamnèse est le recueil des informations sur le passé du patient et sur son trouble

2 Etiologie : en psychologie et psychiatrie l'étiologie est l'étude de la cause - ou les causes elles-mêmes - des troubles psychopathologiques.

Pathologie des troubles anxieux et hypnothérapie

Pour comprendre se qui caractérise les troubles anxieux : anxiété généralisée et attaque de panique

lire  [Pathologie des troubles anxieux et hypnothérapie](#)

Témoignage : Angoisse, crise de panique, agoraphobie et hypnothérapie

Sarah est musicienne et chef d'orchestre d'un ensemble de musique baroque. Elle a prochainement des concerts importants. Depuis plusieurs mois elle va très mal. Elle est en proie à des crises d'angoisse et de panique, elle fait des malaises dans la rue. Elle ne peut plus prendre le métro, aller dans des lieux publics, elle a le sentiment d'être dans un « état de survie »...

Sarah, qui se dit « très cérébrale et toujours dans l'analyse » livre un témoignage très parlant sur son ressenti et sur les mécanismes à l'œuvre dans l'hypnose.

Lire la suite  [Angoisse, crise de panique, agoraphobie et hypnothérapie](#)

Témoignage : Traitement de l'anxiété et des troubles obsessionnels en hypnothérapie

Mélissa souffre de *troubles anxieux*, elle ne supporte plus certains de ses comportements étroitement liés, selon elle, à sa personnalité et qui provoquent ses *crises d'anxiété* : elle ne peut s'empêcher de dire tout ce qui lui passe par la tête.

Lire la suite [👉 Traitement de l'anxiété et des troubles obsessionnels en hypnothérapie](#)

La remodelisation d'histoire de vie : comprendre la démarche et les bienfaits de la régression sous hypnose

Je détaille dans ce texte le déroulement du protocole d'*hypnose thérapeutique : Remodelisation d'Histoire de Vie - RHV*.

Lire [👉 La remodelisation d'histoire de vie : comprendre la démarche et les bienfaits de la régression en âge sous hypnose](#)

Bibliographie

DAMASIO, R.A. (1999). *Le Sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*. Paris : Odile Jacob.

MICHAUX, H. (1935). *La nuit remue*. Paris : Gallimard

ROUSTANG, F. (2003). *Qu'est-ce que l'hypnose*. Paris : Les éditions de minuit.