

Angoisse, trouble obsessionnel et hypnose

Article de *Jean Touati*, hypnothérapeute

Mai 2007



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.

« Quand j'ai commencé l'analyse j'étais vraiment en souffrance, je disais : "Je vais mal, je souffre, il n'y a rien, il n'y a pas de bouton pour au moins couper la souffrance". La psychanalyste, la seule chose qu'elle m'ait proposée, c'est : "Ça va durer, ça va vous prendre plusieurs mois avant d'aller un peu mieux" [...] Je comprends les gens qui tombent dans le médicament parce que vous avez besoin un moment que ce soit calme, que ça s'arrête tout simplement, c'est exactement comme une douleur physique. J'ai qu'en même l'impression que c'est vraiment ça le point positif de l'hypnothérapie : c'est comme si j'avais trouvé l'interrupteur, ce n'est pas complètement instantané, mais c'est cent fois plus rapide. Ça fait deux ans que je suis en analyse [...] Mais la souffrance était toujours là, les crises d'angoisse étaient toujours là. [...] Mais là, ça fait qu'en même deux semaines où j'ai l'impression d'aller de mieux en mieux. »

Mélissa est suivie en analyse depuis deux ans, elle me dit : « Je sens un mieux. Je sens bien que je comprends plein de choses et ça me fait du bien de comprendre mais concrètement les symptômes sont toujours là. Ça ne va pas mieux, je fais toujours des crises d'angoisse et j'ai l'impression que ça s'améliorera sûrement, peut-être, sur la durée mais en attendant je n'ai pas envie

de *souffrir* encore pendant cinq ans, en me disant dans cinq ans j'irai mieux. Je pense que *l'analyse m'aide* à mieux vivre avec moi. »

Aussi s'est-elle renseignée sur les *thérapies brèves* : « Je me suis dit qu'à côté de *l'analyse* ça pouvait être efficace et ça pourrait aussi m'aider dans *l'analyse*. »

Mélissa parle de ce qui la fait *souffrir* : « Je souffre de *troubles anxieux*, avec des *obsessions* qui m'empêchent de vivre. Je fais des *crises* de fébrilité face à ce que je déteste le plus chez moi : la peur de trop parler, je me trouve trop bavarde, ma hantise c'est que les autres le disent, le pensent. Par exemple en réunion mon rêve serait de réussir à me taire durant une heure ou deux. J'ai une parole trop libre, je n'ai pas d'inhibition. Je voudrais être capable de m'autocontrôler, être capable de me retenir. Alors que je suis très à l'aise en réunion, je vis très mal l'après réunion, c'est une *source d'angoisse* extraordinaire, je me refais la réunion mille fois dans ma tête en me disant : "Tu as dit ça, c'est trop, tu as trop parlé, etc." En permanence, ça tourne et ça tourne... *L'analyse* m'a apporté un mieux mais il y a une époque où j'avais des *crises d'angoisse* phénoménales, ça me tétanisait, je faisais des *crises de boulimie*, j'étais *incapable de dormir* et aujourd'hui encore. Lorsque je reviens de réunion, dans le train je suis extrêmement fébrile, je ne suis pas la même personne, je saoule mes collègues, je suis consciente que *mon comportement n'est pas normal*, qu'il est déplacé.

Retrouvons Melissa 15 jours plus tard lors de notre 3ème séance : « Ça va bien ! Mais vraiment bien, c'est extraordinaire, j'ai l'impression d'être régénérée ! C'est drôle je me disais que chez moi ce qui m'empêche d'être heureuse c'est de ne pas me contrôler et j'ai l'impression de l'avoir acquis un petit peu plus, et ça me fait un bien fou. En sortant d'ici je me suis demandée – parce que je suis quelqu'un qui *analyse beaucoup* – si c'était de la *sérénité* ou de l'euphorie, en y réfléchissant, j'ai l'impression que c'était un peu de l'euphorie, je planais un petit peu, mais en fait la *sérénité* n'est venue qu'après. Je me suis demandée si ça allait durer. Je me suis testée et j'avoue que ça marche bien, pas toujours, mais ça me *stresse* moins. J'ai eu une réunion ou j'ai pu me mettre en retrait et, en plus, je n'ai pas eu de *crise d'angoisse* après. C'est vraiment nouveau, ça ne m'était pas arrivé depuis deux, trois ans. J'aimerais aller plus loin. J'ai l'impression qu'il y a un lien entre ça et la *possibilité de bonheur* chez moi. Et aussi j'accepte plus la fantaisie de mon tempérament, j'arrive à accepter ce côté de ma *personnalité*. J'avoue que *je me sens bien, vraiment bien*, ça me change. J'arrive à me demander si j'ai besoin de *poursuivre une analyse*. Quand je suis venu vous voir je me disais : "Ça, ça va peut être m'apporter l'accalmie dont j'ai besoin pour *approfondir mon analyse*". Et si je suis allée en *analyse* c'était vraiment parce que *je n'étais pas bien* du tout. Maintenant les données du problème sont inversées : comme je me sens très bien, *est-ce que j'ai besoin d'une analyse* ? Cette question je me la pose. En ce moment je lis beaucoup de

philosophie et je me rends compte qu'il y avait beaucoup de questions que je me posais et auxquelles je peux trouver des réponses ailleurs que *dans une analyse*. C'est drôle, je n'avais jamais envisagé les choses comme ça. Par contre, c'est vraiment un des points très positifs, j'ai une idée plus nette de ce que je veux être alors qu'avant tout était brouillé. J'ai une petite idée de ce que j'aimerais être. Donc, est-ce que c'est ça qui fait que j'arrive à effacer ce que je n'aime pas chez moi ? Je ne sais pas. Mais, j'avoue que c'est agréable. C'est un peu comme si vous étiez perdus dans une forêt, il suffit d'ouvrir les yeux : ben mince le sentier, il est là ! C'est bon, j'ai retrouvé le chemin. C'est extraordinaire, mais c'est vraiment ça. C'est vraiment très agréable, ça fait du bien.

Quand *j'ai commencé l'analyse* j'étais vraiment *en souffrance*, je disais : "*Je vais mal, je souffre*, il n'y a rien, il n'y a pas de bouton pour au moins *couper la souffrance*". La psychanalyste, la seule chose qu'elle m'ait proposée, c'est : "*Ça va durer, ça va vous prendre plusieurs mois avant d'aller un peu mieux*", alors que vous, *vous êtes dans une souffrance* pas possible. Je comprends les gens qui tombent dans le médicament parce que vous avez besoin un moment que ce soit calme quoi, que ça s'arrête tout simplement, c'est exactement comme une douleur physique. J'ai qu'en même l'impression que c'est vraiment ça *le point positif de l'hypnothérapie* : c'est comme si j'avais trouvé l'interrupteur, ce n'est pas complètement instantané, mais c'est cent fois plus rapide. Ça fait deux ans que *je suis en analyse*, j'avoue qu'elle m'a fait faire des progrès vraiment extraordinaire, et que j'ai pris l'habitude de me questionner, de me remettre en question, etc. Mais *la souffrance était toujours là, les crises d'angoisse* étaient toujours là. Alors j'ai eu des moments d'accalmie, etc. Mais là, ça fait qu'en même deux semaines où *j'ai l'impression d'aller de mieux en mieux*. C'est pour ça que je me posais la question de la durée parce que c'est vraiment agréable. C'est comme si j'avais eu un trou noir et que je venais de me retrouver. Il y a chez moi des mécanismes qui se sont mis en place, c'est-à-dire que ça vient tout seul : "Non, en fait tu ressembles à ça". Alors qu'avant j'en arrivais à me poser des questions sur mon identité. Pourtant je suis d'origine étrangère et ça me hante depuis toujours, c'est une problématique qui m'est familière... »

Lors de la séance suivante nous travaillerons également sur une *phobie de l'eau* ; Melissa rêve de nager avec son fils mais elle a fait une *crise de panique* en rentrant dans le grand bain lorsqu'elle a voulu reprendre des cours de natation. Nous verrons que culturellement dans sa famille « une petite fille ne se montre pas en maillot en public », et donc ne va pas à la piscine. Lors de la séance, après avoir « retravaillé » sur des souvenirs très vivaces de l'enfance Melissa se verra nageant en toute sérénité et reprendra, par la suite, des cours de natation.

Par rapport à son questionnement sur la durée du changement, question que beaucoup de patients se posent lorsqu'ils voient cette *rapidité dans leur évolution*,

Melissa me dira quelques mois plus tard que, non seulement son bien-être est toujours là mais, comme je le lui avais dit, il se bonifie et se renforce dans le temps.

[Télécharger l'article \(pdf\)](#)  [Angoisse, trouble obsessionnel et hypnose : vignette clinique](#)

Autres textes

Pathologie des troubles anxieux et hypnothérapie

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

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

Traitement de l'anxiété généralisée en hypnothérapie

Lisa, 44 ans, souffre depuis 25 années d'anxiété généralisée. Nous voyons lors du premier entretien ce que vit au quotidien cette patiente. Sa thérapie se déroule sur sept séances. 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, tous va bien ! », me dit-elle.

Lire  [Traitement de l'anxiété généralisée en hypnothérapie](#)

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](#)

Trouble obsessionnel compulsif - TOC - et hypnothérapie

Julia, 40 ans, mariée, mère de 3 enfants, souffre depuis son enfance d'anxiété généralisée (TAG). Récemment cette angoisse quasi-permanente est venue se focaliser sur de nombreux TOC (Troubles obsessionnels compulsifs).

Lire la suite  [Traitement des troubles obsessionnels compulsifs en hypnothérapie](#)