



UFR Simone Veil - Santé
CAMPUS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

ACADÉMIE DE VERSAILLES
UNIVERSITÉ DE VERSAILLES SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
U F R SIMONE VEIL - SANTÉ

ANNÉE 2024

N°

THÈSE
POUR LE DIPLOME D'ÉTAT
DE DOCTEUR EN MÉDECINE
D.E.S. DE MEDECINE GENERALE

PAR

FOUREL Hélène

Née le 31 mai 1993 à Maisons-Laffitte

Présentée et soutenue publiquement le 24 octobre 2024

**TITRE : Appropriation des outils hypnotiques par les patients après
un suivi avec un médecin généraliste. Une étude qualitative.**

JURY :

Président : Monsieur le Professeur Jean-Emmanuel KAHN

Membres : Madame le Docteur Louise DEVILLERS,
Madame le Docteur Isabelle CATALA
Monsieur le Docteur David DE BANDT

Directeurs : Monsieur le Professeur Pascal CLERC,
Monsieur le Docteur François RAINERI

LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.

REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur Jean-Emmanuel KAHN, merci de me faire l'honneur de présider cette thèse.

A Madame le Docteur Louise DEVILLERS, Madame le Docteur Isabelle CATALA et Monsieur le Docteur David DE BANDT, merci d'avoir accepté de faire partie du jury de thèse.

A Monsieur le Professeur Pascal CLERC, merci d'avoir accepté de diriger ce travail de thèse.

A Monsieur le Docteur François RAINERI, merci d'avoir accepté de co-diriger ce travail de thèse.

Au Dr Guillaume COINDARD, merci pour vos conseils lors de l'élaboration du guide d'entretien.

Aux médecins généralistes et à leurs secrétaires qui m'ont aidé pour le recrutement des patients, merci. En particulier à Mme GUIGUEN de la SFMG, qui a servi d'intermédiaire pour contacter les médecins formés à la SFMG.

Aux patients ayant accepté de participer à cette étude, merci de m'avoir accordé de votre temps pour apprendre auprès de vous.

A tous mes proches qui ont contribué à l'élaboration de cette thèse, merci pour le temps que vous m'avez accordé.

A tous les formateurs en hypnose de la SFMG, merci de m'avoir permis d'appréhender l'hypnose conversationnelle et de me guider dans l'apprentissage de l'hypnose formelle.

A tous ceux qui m'ont accueilli avec bienveillance pendant mes stages d'externe, merci :

- Aux services de Maternité, Pédiatrie et Réanimation du CHR de Poissy.
- Aux services de Cardiologie, Neurologie, Endocrinologie, Hépatogastro-entérologie, Hématologie, Urgences et Chirurgie digestive et urologique de l'Hôpital Mignot de Versailles.
- Aux services de Cancérologie à Saint Cloud.
- Aux services d'Infectiologie et réanimation nutritionnelle au CHR Raymond Pointcarré de Garches.
- Aux services de Dermatologie et de Gériatrie au CHU Ambroise Paré de Boulogne.
- Merci aux Dr BONFORT, SAINT-MARC et BRACKMAN à Saint Germain en Laye et au Dr BARBE à Croissy de m'avoir initié à la médecine générale.

A tous ceux qui m'ont accueilli et formé pendant mon internat. Merci au Dr KOUKABI et son équipe des Urgences de Mignot, au Dr Thomas AKPAN et son équipe de médecine polyvalente et soins palliatifs à Magny en Vexin.

Merci aux Dr LECERF et Dr MOREAU de m'avoir accueilli dans leurs cabinets pendant mon premier stage d'interne en médecine générale. Merci aux Pr Albert OUAZANA, aux Dr ALIOUANE, Dr CHIALI et Dr SEBBAG de m'avoir formé pendant mes stages de niveau 2 de médecine générale.

Merci pour aux Dr LESTRADET, Dr MAMMOU et Dr SALOMON-POMPER de m'avoir formé à la pédiatrie libérale.

Merci aux Dr BENSOUSSAN et au Dr ESSAOUI de m'avoir formé à la gynécologie libérale.

Merci à Jacqueline Salomon Pomper, qui a été mon mentor. En plus de tes fabuleux conseils, de la richesse de nos discussions, de ton authenticité avec les patients, tu m'as aidé à trouver du sens au métier de soignant. Merci de m'avoir éveillée au pouvoir des mots qui soignent.

Merci à Christian Vernier, mon tuteur, pour ta bienveillance lors des groupes d'échanges de pratique, la pertinence de tes conseils, et ta patience presque infinie devant les rendus de RSCA en retard.

Merci à tous mes maitres de stage, pour m'avoir initiée, guidée et formée à ce merveilleux métier que j'exerce avec beaucoup de bonheur.

Merci à tous mes patients, pour votre confiance, nos discussions toujours enrichissantes, vos précieuses opinions.

A Béranger, mon compagnon, merci de m'avoir soutenue pendant toutes ces années d'études, avant, pendant et après la médecine. Merci pour ton aide quotidienne, ta franchise, ton énergie et ta loyauté inconditionnelle. Je suis heureuse et honorée de partager mon chemin avec toi.

A mon père Philippe, merci pour les moments partagés ensemble, ta capacité à te passionner pour un sujet et les discussions qui en découlent.

A ma mère Virginie, pour avoir toujours cru en moi, merci pour tes nombreuses relectures et tes conseils.

A mon frère Nicolas et sa compagne Marie, merci pour tous ces trajets que vous faites pour passer du temps avec nous.

A ma sœur Alissa et son compagnon Guillaume, pour votre légèreté et votre humour qui m'a souvent permis de rire dans les moments difficiles. Merci Alissa pour ta générosité à partager ton sens de l'esthétique et ta maîtrise de Power Point.

A mes grands-parents, Mamoune et Dadoun, pour m'avoir accueilli chez vous, écouté et dorloté pendant 6 ans, et pour m'avoir redonné du courage lorsque j'en avais besoin pour continuer ces longues études.

A Mamie Bernadette, merci pour toutes ces vacances où m'avez accueilli, toi et Papi Roger.

A ma grande famille étendue, merci pour la joie des cousinades et vacances passées ensemble. A mes cousins et cousines, vous voir grandir est une source de bonheur infinie.

A Gilles et Bertille, mes beaux-parents, pour m'avoir ouvert votre porte et accueillie à bras ouverts.

A Yoyo, merci pour ta sagesse et ton humour.

A mes chères amies, Aude, Manon et Hélène, qui m'avez écouté, soutenue, portée et consolée, je vous dois tant. Votre amour m'a tellement aidé à m'apprécier davantage.

A Cécile et Mélanie, pour avoir partagé mon quotidien depuis le début des études jusqu'à l'ECN, merci pour tous ces moments sérieux et surtout pour les moins sérieux.

A Domitille, Margot, Agnès, Bérangère, merci pour votre amitié et pour tous les repas passés ensemble.

A Chiara, merci pour tous ces moments partagés pendant l'internat.

A mes co-internes, en particulier Sandra, Barbara et Marjorie, pour votre amitié née des gardes aux urgences.

A Paul, qui commence avec courage les études de médecine. Je te souhaite de t'y épanouir.

A Christine Brochard et Dominique Andrieux, pour m'avoir accueilli dans votre cabinet pour ces 3 années de remplacement. A Sophie Kermel, pour ces déjeuners enrichissants et ta compagnie au cabinet. A Christelle, véritable rempart protecteur au cabinet de Cergy.

A mes amies de la danse, pour avoir partagé avec moi tous ces moments de liberté et d'expression de soi.

A Kayoko Watanabe, artiste et professeure de danse, pour m'avoir tant inspiré par ton équilibre entre rigueur et créativité.

Discussions et éclats de rire autour du journal de bord :

Proche bienveillant relisant le journal de bord : *Euh... Hélène, c'est quoi le syndrome de l'hypnosteur ?*

Hélène : *Le quoi ? Ah... oui. Bah c'est moi en ce moment, là. Non mais j'ai vraiment écrit ça ?*

...

Amie de Hélène : *Qu'est-ce que tu écris dans ton journal ?*

Hélène : *Je formule des hypothèses de recherche.*

Table des matières

| | |
|---|-----|
| LE SERMENT D'HIPPOCRATE | 2 |
| REMERCIEMENTS | 3 |
| LISTE DES ABREVIATIONS | 7 |
| ETAT DE L'ART | 8 |
| I. La communication thérapeutique au service de la relation médecin-patient. | 8 |
| II. L'hypnose médicale et son fonctionnement..... | 9 |
| III. L'enseignement de l'hypnose en médecine française. | 11 |
| IV. Les effets de l'hypnose, outil de communication en médecine générale. | 12 |
| V. Objectifs de l'étude | 14 |
| ARTICLE..... | 15 |
| I. Introduction..... | 15 |
| II. Matériels et méthode | 16 |
| 1. Type d'étude..... | 16 |
| 2. Population étudiée..... | 16 |
| 3. Recueil de données par entretiens individuels | 17 |
| 4. Analyse des données : | 18 |
| 5. Aspects éthiques et réglementaires..... | 18 |
| III. Résultats..... | 19 |
| 1. Description de la population étudiée..... | 19 |
| 2. La complexité de la problématique amenant le patient à consulter en hypnose. .. | 21 |
| 3. Le mieux-être après l'hypnose s'accompagne de changements | 24 |
| 4. La relation thérapeutique de l'hypnose en médecine générale..... | 28 |
| 5. Les représentations de l'hypnose médicale évoluent avec l'expérience du patient | 29 |
| 6. La découverte d'un outil thérapeutique par le patient. | 31 |
| 7. Le patient évolue face au changement qu'il souhaite et face à son ambivalence. . | 32 |
| 8. Le désir d'autonomie du patient l'amène à devenir acteur de son changement... | 33 |
| IV. Discussion | 37 |
| 1. Analyse des principaux résultats..... | 37 |
| 2. Forces et faiblesses de l'étude | 41 |
| V. Conclusion | 42 |
| CONCLUSION GENERALE | 44 |
| REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES | 46 |
| ANNEXES..... | 51 |
| I. Annexe 1 : Guides d'entretiens..... | 51 |
| II. Annexe 2 : Notice d'information et de consentement | 54 |
| III. Annexe 3 : « Codebook » final NVIVO 14..... | 55 |
| IV. Annexe 4 : Tableaux et modélisations | 60 |
| V. Annexe 5 : Verbatims | 63 |
| RESUME | 141 |
| ABSTRACT | 142 |

LISTE DES ABREVIATIONS

Pr : Professeur

Dr : Docteur

WONCA : World Family Doctors. Caring for people

IRM : Imagerie par Résonance Magnétique

DU : Diplôme Universitaire

DIU : Diplôme Inter-Universitaire

HAS : Haute Autorité de Santé

DES : Diplôme d'Etudes Spécialisées

APHP : Assistance Publique des Hôpitaux de Paris

SFMG : Société Française de médecine générale

CNGE : Collège National des Généralistes Enseignants

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

Non-RIPH : Recherche n'Impliquant pas la Personne Humaine

UVSQ : Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines

DPO : Délégué à la Protection des Données

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

BAC : Diplôme du Baccalauréat

DEA : Diplôme d'Etudes Approfondies

HPI : Haut Potentiel Intellectuel

Dr H : Dans les verbatim, fait référence au médecin généraliste pratiquant l'hypnose.

ETAT DE L'ART

I. La communication thérapeutique au service de la relation médecin-patient.

La médecine générale met en jeu une approche globale, holistique et centrée sur le patient (1). Elle vise à maintenir et améliorer sa santé, prévenir les maladies, les blessures et les problèmes psychosociaux dans le respect de son propre cheminement, et donc à intégrer et à articuler dans sa pratique l'éducation thérapeutique et la prévention (2).

Selon la définition européenne de l'organisation des médecins généralistes WONCA (1), la médecine générale « utilise un mode de consultation spécifique qui construit dans la durée une relation médecin-patient basée sur une communication appropriée ».

La communication est au cœur de la relation médecin-patient. Une bonne communication permet d'améliorer l'état de santé du patient mais aussi la satisfaction du médecin (3). Cette relation thérapeutique d'abord paternaliste, a évolué avec le temps et la volonté grandissante de reconnaître les droits des patients et d'expérimenter un système de santé plus démocratique. C'est l'un des objectifs de la loi Kouchner de 2002 (4).

Différents modèles de relation médecin-patient ont été décrits (5). Certains favorisent l'implication du patient dans les choix relatifs à sa santé : les modèles « participation mutuelle » ou « délibératifs ». Les patients sont autonomisés et incités à parler à leurs médecins, par des associations d'usagers du système de santé (6), mais aussi par la Haute Autorité de Santé (HAS) (7). Cette notion d'autonomisation du patient ou « empowerment » est particulièrement adaptée à l'éducation thérapeutique (8), domaine de compétence omniprésent en médecine générale.

Pour le futur médecin généraliste, l'acquisition de compétences communicatives est décrite comme l'un des enjeux majeurs du Diplôme d'Etudes Spécialisées (DES) de médecine générale. L'un des objectifs formulés par le Collège National des Généralistes Enseignants (CNGE), est d'acquérir la compétence « soins centrés sur la personne » notamment en créant « une relation adaptée entre le médecin et le patient, en respectant son autonomie », en apprenant à « maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale » (2).

Néanmoins, en pratique, cette volonté relève encore plus d'un vœu que d'un enseignement structuré généralisé à l'ensemble des facultés.

Lors de la formation médicale initiale, les enseignements des six premières années sont encore majoritairement réalisés par des médecins hospitaliers. Ils sont très orientés vers la pratique hospitalière qui repose sur des protocoles, et qui s'adapte peu à l'univers du patient.

Les formations à la communication y sont quasiment inexistantes. Quand elles existent, elles sont retrouvées en 3^e cycle dans le DES de médecine générale : certaines facultés proposent quelques ateliers abordant l'écoute active et la communication thérapeutique.

Pour ma part, je n'ai pas été formée à la communication avant le 3^e cycle, excepté un cours très théorique sur la relation médecin-patient en début de parcours, ainsi qu'un peu d'accompagnement par les pairs au moment « d'annoncer une mauvaise nouvelle » aux patients à l'hôpital.

J'ai redécouvert les notions de communication et de relation thérapeutique pendant le DES de médecine générale. En particulier lors des groupes d'échanges de pratique ou de certains stages ambulatoires, où les débriefings s'enrichissaient de réflexions sur les différentes manières de communiquer avec les patients.

J'ai pris conscience du « pouvoir des mots », non seulement à leurs sens, mais aussi à la manière de les dire à l'autre. J'avais aussi envie d'apprendre à annoncer de « bonnes nouvelles ». Le médecin que je devenais était un véritable « médicament » à utiliser pour prendre soin de mes patients. J'ai alors cherché à développer ces compétences de communication, à travers les deux journées de cours proposés par mon département de médecine générale (DMG), puis en stage. Beaucoup de mes maîtres de stages pratiquaient l'écoute active, certains l'entretien motivationnel. Puis lors d'un stage, j'ai retrouvé l'hypnose, que j'avais déjà découverte à l'hôpital comme technique antalgique et antistress. J'ai eu envie de développer ce sujet dans ma thèse.

II. L'hypnose médicale et son fonctionnement.

La pratique de l'hypnose à visée thérapeutique en médecine a été initialement controversée. Il faut attendre le 19^e siècle pour que la communauté médicale étudie à nouveau cet outil dans le soin (9).

Bien qu'il n'existe à ce jour aucune définition consensuelle de l'hypnose à visée thérapeutique, on proposera dans le cadre de cette thèse la définition de Milton H. Erickson, en 1980 (10), l'hypnose est :

« Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages ».

La Society of Psychological Hypnosis (Division 30 of the American Psychological Association) définit maintenant l'hypnose comme « un état de Conscience (consciousness) qui induit une absorption de l'attention et une diminution de la conscience (awareness) caractérisé par une plus grande capacité à répondre aux suggestions » (11).

Depuis une vingtaine d'années, l'hypnose est phénoménologiquement identifiée grâce aux travaux des neurosciences sur la conscience et à l'apport de l'imagerie dynamique en imagerie par résonance magnétique (IRM) cérébrale fonctionnelle (12). Le fonctionnement hypnotique de l'encéphale, parfois appelé transe, y apparaît comme un mode de fonctionnement naturel du cerveau, comme l'état de veille ou de sommeil. Ce phénomène semble se produire spontanément et régulièrement au cours de la journée, toutes les 90 minutes (13).

L'IRM dans ce mode de fonctionnement montre que la plupart des régions du cerveau, notamment associatives sont plus activées qu'en état de veille : augmentation du flux sanguin dans les zones corticales occipitales, les zones frontales et du cortex cingulaire antérieur droit (14).

Elle montre également qu'elles communiquent mieux entre elles : l'étude du connectome cérébral humain en IRM fonctionnelle révèle les connections cérébrales particulières qui s'établissent pendant l'hypnose. L'hypnose présente un niveau de connectivité supérieur à celui de la rêverie en état de veille. Les régions occipitales et pariétales sont sur-connectées ainsi que les régions préfrontales et cingulaires antérieures (15).

En médecine, les techniques hypnotiques sont utilisées pour amplifier durablement ce mode de fonctionnement particulier de l'encéphale à des fins thérapeutiques. L'hypnose est aussi rattachée par certains auteurs, aux techniques d'activation de la conscience (16).

La plupart des médecins généralistes se forment à l'hypnose ericksonienne. Milton H Erickson (1901 - 1980) est un psychiatre américain qui a révolutionné les bases conceptuelles et la pratique de l'hypnose médicale (10).

Milton Erickson plaçait le patient au cœur du soin, adoptant une position basse pendant ses consultations. Cette pratique de l'hypnose médicale est adaptée à chaque patient, de façon unique, en fonction de sa vision du monde, de ses valeurs et croyances, de son histoire. Dans

ce cadre, l'inconscient est considéré comme un réservoir de ressources et d'expériences, mobilisables par le patient. Le patient développe ou mobilise des compétences délaissées ou débordées (17).

Le travail collaboratif médecin-patient, notamment lors de la transe, repose sur des suggestions indirectes, des métaphores et des recadrages et implique un travail actif de la part du patient (18).

Cette collaboration vise la satisfaction d'un objectif préalablement clarifié par le patient, en réponse à un problème de santé, objet de la consultation.

La « position basse » du médecin pratiquant l'hypnose ericksonienne est une approche centrée patient. Cette façon d'entrer en relation avec le patient a des points communs avec les principes de l'écoute active, de la décision médicale partagée, ou des entretiens motivationnels. Ces derniers outils de communication sont eux validés et recommandés par la Haute Autorité de Santé (HAS) (19).

Les interventions du médecin doivent respecter le cadre déontologique et éthique de l'exercice médical, ainsi que les objectifs et l'écologie du patient. En l'absence d'un cadre médico-légal propre à cette pratique, des chartes déontologiques sont proposées par les formateurs des diplômes universitaires (DU) et les associations privées de formation à l'hypnose médicale.

III. L'enseignement de l'hypnose en médecine française.

Aux Etats-Unis comme en Europe (pays anglo-saxons, pays scandinaves, Suisse), l'hypnose et les thérapies non médicamenteuses font maintenant partie de l'enseignement médical initial ou d'une spécialisation de médecine intégrative ou complémentaire (20).

Devant le constat d'une absence de recherche dans le domaine des médecines complémentaires en France, l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (APHP) s'engage à évaluer son offre de soin en matière de médecines complémentaires. Le rapport de son Comité d'Orientations en matière de Médecines Complémentaires, publié en 2012 (21), émet des recommandations pour favoriser le développement de la recherche dans ce domaine.

Depuis 2021, un nouvel item, dans lequel l'hypnose est citée, a été ajouté dans la formation médicale obligatoire française, l'item 327 « Principes de la médecine intégrative. Utilité et risques des interventions non médicamenteuses et des thérapies complémentaires » (22).

Le communiqué de l'Académie Nationale de médecine du 7 juin 2021 indique que : « Les thérapies complémentaires doivent être enseignées dans les Facultés de médecine et les Instituts de formation aux professions de santé [...] afin que les professionnels en connaissent les intérêts potentiels et les limites afin de conseiller les patients en toute transparence et objectivité »(23).

Pour l'instant, dans les facultés de médecine françaises, l'apprentissage des outils hypnotiques est accessible aux étudiants en 3ème cycle par inscription à des diplômes universitaires (DU) ou inter-universitaires (DIU). Ces diplômes sont souvent centrés sur les anesthésistes, les urgentistes, ou les psychiatres. Certains mêlent différentes disciplines (DU pluriprofessionnels), avec des recrutements pouvant varier de 20 à 60 participants, ou un apprentissage de l'hypnose intégré à d'autres cursus comme à Lille (DU Douleur aigue).

Après la formation initiale, les médecins généralistes qui veulent se former à l'hypnose thérapeutique le font souvent avec des organismes de formation privés.

Après la fin des 3 années d'internat, j'ai voulu approfondir mes connaissances sur l'hypnose en complément d'une activité de remplaçante à temps partiel dans un cabinet libéral. Je n'ai pas trouvé de DU proche et orienté pour la médecine générale. Or je souhaitais une formation très pratique avec des compétences que je pourrais intégrer à ma pratique en cabinet. En parallèle, je poursuivais mes recherches bibliographiques sur l'hypnose pour trouver ma problématique de recherche. C'est alors que j'ai découvert la formation d'initiation à l'hypnose sur le site de la Société Française de médecine générale (SFMG). Cette formation, débutée à l'automne 2022, a répondu à mes attentes, en particulier en matière de communication avec les patients.

IV. Les effets de l'hypnose, outil de communication en médecine générale.

Les généralistes qui utilisent l'hypnose (24) pour accompagner leurs patients (25), utilisent un ensemble d'outils et de techniques de communication, soit lors de séances d'hypnose formelles, soit sur un mode conversationnel en consultation (18). L'hypnose conversationnelle est un mode de communication lors duquel le médecin se synchronise à son patient en adaptant son propre langage, verbal et non verbal. Il vient s'aligner sur le langage et la vision du monde du patient : c'est l'effet miroir. Le médecin peut alors proposer des suggestions ou

des métaphores lorsqu'il note des indicateurs d'hypnose spontanés chez son patient au cours de l'entretien.

D'après le rapport de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) réalisé en 2015, l'efficacité de l'hypnose médicale est démontrée dans la prise en charge de la douleur et de l'anxiété peropératoire, ainsi que pour la colopathie fonctionnelle. La littérature évaluée par ce rapport manque de données qualitatives pour démontrer une efficacité dans d'autres domaines. Le rapport statue néanmoins sur la sécurité de l'usage de l'hypnose pour les patients, dans le respect des règles éthiques et déontologiques (26).

Les publications anglo-saxonnes font état de résultats différents, comme en pédiatrie (27), par exemple dans l'énurésie (28). L'hypnose médicale est intéressante l'anesthésie (29), et en pneumologie par exemple (30).

Depuis le rapport INSERM, de nombreuses thèses professionnelles qualitatives ont été publiées en France. Beaucoup développent l'influence de la pratique de l'hypnose sur les médecins généralistes, et sur leur activité clinique. L'hypnose semble améliorer l'épanouissement du médecin, renforcer sa communication et son vécu de la relation de soins (31). Une étude suggère une diminution de la prescription d'antalgiques et d'anxiolytiques (32).

Chez les internes, une formation à l'hypnose médicale semble favoriser une meilleure gestion des émotions, un sentiment d'apaisement, une prise de recul, notamment dans leur posture de soignant. Ils signalent une amélioration de la gestion des conflits, et de la qualité des soins prodigués aux patients, grâce à une amélioration de la communication, de la relation médecin-patient. Leur vécu des études médicales en a été amélioré (33). Or les internes de médecine générale constituent la catégorie d'étudiants hélas la plus remarquable par son taux de burn-out, de syndrome anxio-dépressif et de suicides (34).

Par ailleurs l'attente des patients est aussi d'être impliqués dans le parcours thérapeutique. L'hypnose leur permet d'activer et d'utiliser leurs ressources disponibles et d'être capables de s'occuper d'eux-mêmes dans des circonstances difficiles, comme la douleur aiguë. Comme la réussite d'un soin dépend aussi de la dimension mentale du patient, dans ce cadre, les bénéfices thérapeutiques liés à un fonctionnement hypnotique sont immédiats (35).

Il apparaît ainsi intéressant d'étudier l'hypnose médicale en recueillant directement le ressenti des patients. L'hypnose agirait plus sur le ressenti et le vécu des symptômes, en particulier émotionnels, que sur leur intensité ou leur fréquence (26).

Les études qualitatives suggèrent un effet bénéfique de l'hypnose dans plusieurs domaines comme le sevrage tabagique (36), les troubles somatoformes, ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie de patients drépanocytaires (37).

L'hypnose médicale est particulièrement intéressante lorsque les propositions pharmacologiques n'apportent pas un bénéfice suffisant au patient, ou sont sources de mésusage et de sur-prescription, comme les benzodiazépines dans l'anxiété (38).

L'anxiété, la douleur, les addictions ou les troubles du sommeil font partie des principaux résultats de consultation du médecin généraliste selon l'Observatoire de médecine générale en 2009 (39).

Certaines études s'intéressent aux effets de l'hypnose en médecine générale, indépendamment du motif de consultation initial (40). Les travaux sur le vécu des patients à distance de la thérapie sont rares et souvent restreints à un seul motif de recours (41).

Depuis plus d'un an que je pratique l'hypnose dans les cabinets où je remplace, je me sens également plus épanouie professionnellement. J'ai le sentiment que l'utilisation des outils hypnotiques pour communiquer avec les patients, a en effet amélioré la qualité de mes soins. Mais qu'en pensent les patients ? Je commence à avoir des retours sur leur expérience de l'hypnose médicale, mais ce sont surtout des retours immédiats. Il est moins facile d'avoir des retours à distance de la prise en charge. Encore moins avec mon activité de remplaçante, car je ne revois pas toujours les patients. Cette envie d'explorer le ressenti des patients, à distance de la prise en charge en hypnose médicale, m'a amené à cette question de thèse. Comment se sont-ils approprié leur expérience de l'hypnose ?

V. Objectifs de l'étude

L'objectif principal de cette étude était de recueillir, auprès de patients ayant eu recours à l'hypnose avec un médecin généraliste formé à ces techniques, la façon dont ils se sont approprié leur expérience de l'hypnose.

L'objectif secondaire était d'étudier leurs ressenti sur leur expérience de l'hypnose.

ARTICLE

I. Introduction

L'approche globale et holistique de la médecine générale, centrée sur le patient (1), rend possible l'autonomisation du patient pour atteindre son objectif de santé (8). Certains modèles de relation médecin-patient favorisent l'implication du patient dans les choix relatifs à sa santé (5). Au cœur cette relation, une bonne communication thérapeutique permet d'améliorer l'état de santé du patient mais aussi la satisfaction du médecin (3).

L'hypnose médicale est un ensemble d'outils et de techniques de communication utilisée par certains généralistes pour accompagner leurs patients (24). Elle montre une efficacité dans divers domaines, très présents en médecine générale. L'usage de l'hypnose dans le respect des règles éthiques et déontologiques est une pratique sûre (26). Elle peut présenter une alternative non médicamenteuse dans les domaines de sur-prescription pharmacologique (32), comme les benzodiazépines dans l'anxiété (42).

La position basse de l'hypnose ericksonnienne est une approche centrée patient, recouvrant une identité de principes avec ceux de l'écoute active, la décision partagée ou des entretiens motivationnels (19). En hypnose, la solution ne se base pas sur le savoir du soignant, mais sur les ressources du patient, acteur de son changement. L'hypnothérapeute accompagne le patient dans un processus naturel d'activation de sa conscience (16), pour développer ou retrouver des compétences délaissées ou débordées (17).

L'hypnose agirait plus sur le ressenti et le vécu du symptôme, en particulier émotionnel, que sur son intensité ou sa fréquence (26). Hors peu d'études qualitatives explorent le ressenti des patients ayant eu recours à l'hypnose avec un généraliste à distance de cette intervention et indépendamment du motif de recours initial (40). L'étude de l'autonomisation du patient est rarement un objectif de ces études. A notre connaissance, aucune étude française n'a exploré spécifiquement cet aspect du vécu des patients ayant eu recours à l'hypnose avec un généraliste. Comment les patients ayant fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste s'approprient-ils leur expérience, à plus de 6 mois de la prise en charge ?

L'objectif principal était de recueillir, par une méthode qualitative, auprès de patients ayant eu recours à l'hypnose avec un médecin généraliste, la façon dont ils se sont approprié leur expérience de l'hypnose.

II. Matériels et méthode

1. Type d'étude.

Pour répondre à la question de thèse, une approche compréhensive a été choisie, dans le but de révéler le sens que les participants donnent à leur expérience de l'hypnose médicale. La méthode qualitative choisie est inspirée de la théorisation ancrée (43). Il s'agit d'une méthode adaptée pour produire une modélisation ou une synthèse des résultats susceptibles d'être utile aux soins.

2. Population étudiée.

Échantillonnage raisonné théorique.

Les participants ont été recrutés au fur et à mesure de l'étude au sein d'une population cible, sans connaissance à priori du nombre de participants nécessaires. Celle-ci était constituée de patients ayant bénéficié d'une thérapie en hypnose avec un médecin généraliste.

Pour cette étude, nous avons choisi de nous restreindre à des médecins généralistes ayant participé à une formation identique, dispensée par la SFMG. Celle-ci a accepté d'adresser aux médecins généralistes formés par son équipe pédagogique ce projet de recherche par e-mail. Il s'agit de l'organisme ou la doctorante avait choisi de se former, car la SFMG propose une formation à l'hypnose spécifique à l'exercice de la médecine générale.

Nous avons souhaité que la formation soit réalisée par des généralistes, pour des généralistes, afin que la formation soit centrée sur la pratique de la médecine générale. Ce choix nous a paru pertinent pour s'assurer de l'homogénéité de la formation, tant par ses contenus que par sa pertinence en regard de la pratique d'un médecin généraliste.

En effet, en termes d'apprentissage, une formation doit être adaptée aux besoins des participants. Il est donc souhaitable que le groupe d'apprenants soit homogène, en termes de pratique et de discipline. Par ailleurs, l'utilisation des techniques hypnotiques en pratique médicale devrait, comme toute pratique médicale, être déontologiquement centrée sur les situations cliniques spécifiques à chaque discipline. Par exemple, les particularités de suivi des patients et les contraintes du temps disponible.

Recrutement des participants.

Nous avons demandé aux médecins généralistes formés à l'hypnose médicale à la SFMG, d'établir et de nous transmettre une liste avec les coordonnées des patients volontaires pour participer à ce projet de recherche.

Les interventions hypnotiques devaient être terminées depuis 6 mois au moins avant la réalisation des entretiens, c'est-à-dire depuis août 2023 pour un début des entretiens en janvier 2024.

Les patients volontaires ont été contactés par e-mail puis téléphone par la doctorante, pour convenir d'un rendez-vous, faire une première information et recueillir leur consentement oral. Un refus de participation à l'étude devait être consigné.

La saturation des données était atteinte lorsque la réalisation de deux nouveaux entretiens consécutifs n'apportait pas de nouvelles informations concernant le sujet de recherche.

3. Recueil de données par entretiens individuels

Les entretiens, individuels, étaient réalisés dans un lieu calme, pour favoriser l'expression du patient ayant eu recours à l'hypnose. En effet, les motifs de consultation sont parfois intimes. L'entretien individuel permet de diminuer la peur du jugement d'autres personnes.

Notre objectif était de réaliser un maximum d'entretiens en présentiel. Cependant, pour des raisons de distance géographiques, certains entretiens pouvaient être réalisés en distanciel via le logiciel de visioconférence ZOOM. L'équipe de recherche a fait le choix d'éviter au maximum les entretiens téléphoniques, l'absence de visuel représentant une perte conséquente du langage non verbal.

Les entretiens individuels semi-dirigés ont été réalisés à l'aide d'un guide d'entretien évolutif, qui a été révisé au fur et à mesure de l'analyse des données, et dont les versions initiales et finale ont été présentées en annexe (Annexe 1 : Guides d'entretiens). Les paramètres socio-démographiques des participants étaient recueillis en fin d'entretien. Le guide d'entretien a été élaboré à partir des recherches de la littérature et du travail d'introspection sur la question de recherche, puis modifié par l'équipe de recherche lors d'échanges avant le début des entretiens.

Les entretiens ont tous été réalisés par la doctorante Hélène FOUREL (HF), novice en ce domaine. Ils ont été enregistrés par dictaphone ou par le logiciel ZOOM, puis retranscrits sur WORD et anonymisés par HF. Les enregistrements étaient ensuite détruits.

4. Analyse des données :

En approche par théorisation ancrée, l'analyse des données se fait par comparaison constante : chaque nouvel entretien est analysé à la lumière du précédent. L'équipe de recherche a procédé en trois étapes (44).

L'intervenante HF a conduit l'analyse ouverte après chaque entretien avant de réaliser le suivant. Elle s'est d'abord familiarisée avec les données lors de la retranscription des entretiens, en s'imprégnant lors des relectures, puis en annotant ses impressions. Ensuite, HF a débuté le codage des données en unités de sens en utilisant un tableur EXCEL puis le logiciel NVIVO 14. Chaque unité de sens (expression de l'expérience du patient) a ensuite permis de caractériser un phénomène appelé propriété (théorisation). Les propriétés s'organisent entre elles pour construire des catégories, afin de mettre en valeur le sens des données.

L'analyse axiale articule les propriétés entre elles pour construire différents axes plus porteurs de sens. Les propriétés étaient comparées entre les participants pour déterminer leur contexte de variation.

L'analyse intégrative propose un modèle explicatif en intégrant les axes et en présentant les relations entre les différents éléments.

L'ensemble de l'analyse a bénéficié d'une triangulation, par la confrontation des résultats de l'intervenante HF et de chercheurs débutants dans son entourage, puis lors de discussions avec l'équipe de recherche constituée du Dr François Raineri (FR) puis du Pr Pascal Clerc (PC), et d'une co-doctorante, Johanna Pich (JP).

5. Aspects éthiques et réglementaires

Le recueil du consentement éclairé des patients s'est d'abord fait à l'oral, lors du premier contact par téléphone pour fixer les modalités de l'entretien, puis par écrit (Annexe 2 : Notice d'information et de consentement).

L'anonymisation des données a été effectuée dès la retranscription des entretiens audio ou vidéo, en retirant tous les noms propres et d'éventuels éléments très particuliers. Le nom des

participants a été remplacé par la lettre P suivi d'un numéro (dans l'ordre chronologique de réalisation des entretiens). Les noms propres (villes, personnes) ont été remplacés par d'autres. Le nom du médecin effectuant l'hypnose a été remplacé par Dr H.

Pour déterminer les démarches à effectuer, l'enquêtrice a utilisé un outil de classification de la recherche à destination des internes de médecine générale d'après la loi « Jardé » (45), élaboré en 2019 et validé par le CNGE.

Il s'agissait d'une étude hors champ de la loi Jardé (46), nécessitant une méthodologie de référence MR-004 (47) pour recherche n'impliquant pas la personne humaine (non-RIPH). Une déclaration de traitement de données à caractère personnel a été effectuée auprès du délégué à la protection des données (DPO) de l'Université de Versailles Saint-Quentin en Yvelines (UVSQ). Il n'a pas été nécessaire de demander l'avis du comité d'éthique.

III. Résultats

1. Description de la population étudiée

L'échantillon étudié était constitué de douze patients, âgés de 37 à 67 ans, comprenant trois hommes et neuf femmes. Huit patients habitaient en milieu rural et cinq en milieu urbain, selon la table d'appartenance géographique des communes de l'Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques (Insee) (48). Ils étaient répartis dans 7 des 13 régions françaises.

Tous les entretiens ont pu être réalisés dans un lieu calme du domicile des participants, sauf pour le onzième entretien car P11 n'était pas seul à partir de la 15ème minute de l'entretien. Nous avons choisi de conserver et d'analyser la totalité de l'enregistrement de P11.

Seul l'entretien de P08 a pu avoir lieu en présentiel, les autres ont été réalisés en visioconférence. Six participants ont accepté un enregistrement vidéo de l'entretien, les six autres ont été enregistrés à l'aide d'un dictaphone. La durée moyenne des entretiens était de 48 minutes, le plus long durant 1 heure 10 minutes et le plus court durant 28 minutes.

La saturation des données a été obtenue à partir du dixième entretien, et confirmée par les deux entretiens suivants.

L'analyse des entretiens a finalement fait émerger 143 lignes de code Nvivo, regroupées en 8 catégories. La version finale du Codebook Nvivo 14 est présentée en annexe (Annexe 3 : « Codebook » final NVIVO 14).

Tableau descriptif des participants. (Annexe 4 : Tableaux et modélisations)

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p align="center">Participant 01</p> <ul style="list-style-type: none"> • Homme 38 ans, marié, enfants BAC+2, employé de commerce • 5 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : Trouble obsessionnel compulsif, surtout en voiture Autohypnose : Non • Entretien : 38min | <p align="center">Participant 02</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 66 ans, mariée, enfants BAC, retraitée - employée de banque, poste, vente et cantine scolaire • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif, insomnie Autohypnose : Oui • Entretien : 47min | <p align="center">Participant 03</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 53 ans, mariée, enfants Brevet professionnel, chef de cuisine - agent territorial • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif avec malaises Autohypnose : Oui • Entretien : 66min | <p align="center">Participant 04</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 51 ans, veuve, enfants BAC+5, développeuse services en ligne - agent public • 3 séances d'hypnose Réalisées par : généraliste non traitant Motif de recours : phobie de l'avion Autohypnose : Non • Entretien : 38min |
| <p align="center">Participant 05</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 57 ans, en couple, enfants • DEA littéraire, assistante maternelle • 2 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motifs de recours : Symptômes post-traumatique, manque de confiance, vertiges Autohypnose : Non • Entretien : 42min | <p align="center">Participant 06</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 60 ans, mariée, petit-enfants • BAC+2, professeur de danse, invalidité • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif Autohypnose : Oui • Entretien : 55min | <p align="center">Participant 07</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 50 ans, mariée, enfants • BAC+3, Technicienne territoriale, service déchetterie métropole • 2 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : Troubles du comportement alimentaire, fin de vie de son père Autohypnose : Non • Entretien : 42min | <p align="center">Participant 08</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 67 ans, veuve, petit-enfants • BAC+8, professeur de lettres, coaching professionnel • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif Autohypnose : Non • Entretien : 49min |
| <p align="center">Participant 09</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 37 ans, en couple, vit seule, sans enfant • Conseillère banque, en arrêt maladie • 8 séances d'hypnose Réalisée par : généraliste en centre antidouleur Motif de recours : douleur chronique, syndrome de stress post-traumatique Autohypnose : Oui • Entretien : 70min | <p align="center">Participant 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 41 ans, mariée, enfants • BAC+9, chercheuse en sciences neurocognitives et étudiante en art-thérapie • 10 séances d'hypnose Réalisée par : Médecin traitant Motif de recours : dépendance nicotinique Autohypnose : Non • Entretien : 65min | <p align="center">Participant 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Homme, 56 ans, marié, enfants • BAC+2, fonctionnaire aux finances publiques • 2 séances d'hypnose Réalisée par : Médecin traitant Motif de recours : dépendance nicotinique Autohypnose : Non • Entretien : 35min | <p align="center">Participant 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Homme, 48 ans, célibataire, enfants • Brevet professionnel, coiffeur • 1 séance d'hypnose Réalisée par : Médecin traitant Motif de recours : dépendance nicotinique Autohypnose : Non • Entretien : 28min |

2. La complexité de la problématique amenant le patient à consulter en hypnose.

Le motif de consultation est un problème impactant la qualité de vie.

Les participants ont tous consulté pour un **problème de santé** entraînant une **souffrance psychique** et parfois **physique** : P02 « J'ai des douleurs, des fois, je me demande, je me dis : mais oui c'est nerveux, ou c'est pas... », P05 « Je sentais qu'il y avait un mal-être ».

Les difficultés retentissaient sur la capacité des participants à fonctionner dans leur environnement. Dans le cercle **social et familial** il devenait difficile d'exercer ses **responsabilités** et de **s'occuper de ses proches** : P01 « J'en arrivais à un stade où c'était tellement pénalisant. Euh... C'est que, je posais mes enfants plus tôt le matin, parce que je me disais : A tous les coups, je vais encore oublier, devoir refaire demi-tour, euh... Ouais c'était, c'était, c'était... Embêtant », P06 « Elle est pas très loin, hein, elle est à 10 km, mais je dois gérer un petit peu tout et... Bon, c'est pas forcément toujours évident, et voilà ».

Dans le domaine **professionnel**, la baisse de l'efficacité ou la souffrance au travail pouvaient aboutir à une incapacité à travailler : P03 « C'était un... Un blackout total, entre le travail où... Où y avait des personnes qui... Qui se permettaient... D'être autoritaires, alors que c'était pas leur place. Et moi, j'arrivais plus à... Donner mon autorité », P08 « Ben non, j'ai été obligée de m'arrêter, hein, c'était... Trop difficile ».

Le vécu de la situation problématique augmente la souffrance.

Les participants avaient des **représentations négatives du problème**. Le patient acceptait mal le problème, parfois jusqu'au **déni** : P10 « Mais qu'en plus vous avez vécu des... Quelque chose de dramatique, enfant, bébé ! Moi j'ai vécu à 2 ans et demi, 3 ans, un abus. Vous êtes dans le rejet, complètement ».

La vie des participants leur semblait **dirigée** par le problème et **ses causes** pouvaient être **enfouies** profondément dans la conscience : P05 « Le traumatisme que j'avais pu avoir... Et c'était peut-être aussi la... La raison de... Inconsciemment, de ma visite, parce que... Chez le médecin, je pense. Ce traumatisme, il dirigeait... Comment dire ? Dans ma vie, ça dirigeait mon... Mon conscient », P10 « La cigarette c'était... Comment vous dire ? Superficiel, en fait. Il y avait d'autres choses derrière la cigarette, ce comportement addictif ».

La situation était perçue comme **grave** et s'aggravant, notamment par une **accumulation des problèmes** : P02 « *Ce problème de sommeil m'a... Vraiment beaucoup perturbé... Et peut-être la peur, justement, de retourner dans... Enfin aussi bas que ce que j'étais tombée. Euh... Donc ça prenait de l'ampleur. Toutes les nuits bah... Moins je dormais... Euh, enfin, plus je m'inquiétais la journée en pensant que ma nuit serait pas bonne* ».

Les participants évoquaient des **émotions désagréables**, comme la **colère** : P08 « *Ce quelque chose qui était de l'ordre de la colère et de la frustration* », la **honte**, la **peur** : P02 « *J'ai peur du vide, j'ai peur de... J'ai peur de plein de choses* », la **tristesse** : P09 « *Me retrouver à pleurer tous les jours* ».

Des **pensées et des sentiments négatifs** s'associaient au problème. Les participants se sentaient **débordés, dépassés** : P01 « *Je suis à fond avec mes enfants... Ou autre. Et ben effectivement, il me dit : C'est que vous, vous êtes toujours en... Entre guillemets "en surcharge"* ». Certains avaient l'impression de **perdre le contrôle** de la situation, se sentaient **impuissants** ou **prisonniers** du problème : P11 « *Ne plus être euh... Dépendant de quelque chose, être esclave... Esclave du tabac, de la nicotine* ».

Cela participait à un **sentiment d'échec** : P04 « *Donc j'avais décidé de partir en voyage, rejoindre une amie très proche, pour laquelle, 10 ans auparavant, je n'avais pas réussi à y aller. J'avais fait un acte manqué, et je n'avais pas pris l'avion pour la rejoindre* ».

Certains se sentaient **exclus ou rejetés** car ils n'étaient pas écoutés ou pas compris, notamment par les soignants : P09 « *J'avais par exemple le pied comme ça (mime un pied enflé), on me disait : non, mais vous avez rien ! Je pouvais plus poser mon pied par terre. Donc on sort de là en pétard* ».

Une vision négative de soi.

Le sentiment d'être **responsable du problème** ou de ses répercussions sur les proches faisait **culpabiliser** : P07 « *Et je m'en voulais énormément, parce que je... Il m'avait fait promettre de ne pas... Qu'il ne partirait pas là-bas. Mais il était complètement alité, il était presque plus conscient, donc... Donc c'était compliqué* ».

Un besoin de se sentir utile ou de faire de son mieux conduisaient à une **exigence élevée envers soi-même** : P02 « *ce qui m'a fait un petit peu déprimer, certainement, à une époque. Donc c'est ce côté... trop perfectionniste* ».

Un profil particulier (hypersensibilité, émotivité, HPI, hyperactivité) pouvait amener à **prendre les choses trop à cœur** ou à une **remise en question** : P10 « *Les barrières tombent. Et là il voit une fille hypersensible* ».

Les participants n'avaient **plus confiance en eux** : P05 « *La première, oui, c'était pour... Pour avoir plus de confiance. Un bien être général, et pour avoir plus de confiance en moi* ».

Des comportements délétères participent au problème.

Les participants critiquaient des **réactions excessives**, voire **agressives** : P12 « *J'ai déjà vécu une année... Euh... Une expérience d'arrêt de tabac... Et que pendant une année j'étais... Exécration* ».

Certains comportements, comme **l'évitement** ou l'effacement aboutissaient parfois à une **répression de soi** ou un **isolement** : P01 « *Pour le moment, c'est pour ça que j'essaye vraiment d'être hyper discret, en me disant : tiens je vais pas me faire repérer parce que ça va me tomber dessus. Voilà. C'est quelque chose qui me met pas à l'aise. Prendre la parole devant mes collègues* ».

Les tentatives pour résoudre le problème se sont révélées insuffisantes.

Les **soins médicaux** classiques, remboursés, étaient considérés comme des soins **lourds** : P09 « *J'étais soumise à tellement d'examens, tellement de trucs très compliqués, très lourds au niveau médical* ». Ils pouvaient aboutir à une prescription de **médicaments non désirés** ou peu efficaces : P03 « *J'ai été hospitalisée en 1983. Je suis restée un mois. Ensuite, j'ai eu des traitements donc euh... Des antidépresseurs, quand même pas mal d'années. Et du coup, je voulais plus prendre de médicaments* ».

La **psychothérapie** était efficace si la **relation** thérapeutique était bonne, mais parfois jugée insuffisante. Elle était plutôt orientée vers la **compréhension des causes** : P04 « *Bon, à mon sens, ça doit aussi se travailler avec un... Une thérapie, ou quelque chose pour travailler sur les deux. Le fond, les causes* ».

Certains avaient déjà essayé avec plus ou moins de succès des **thérapies dites alternatives** ou la **méditation** : P11 « *Je pratique pas assidument mais je... Je pratique la méditation* ». L'un des objectifs était de limiter les prises de médicaments : P01 « *Je suis pas un adepte des médicaments. (Hésitation) Enfin, pas un adepte, c'est-à-dire que je veux pas... Fin quand je suis*

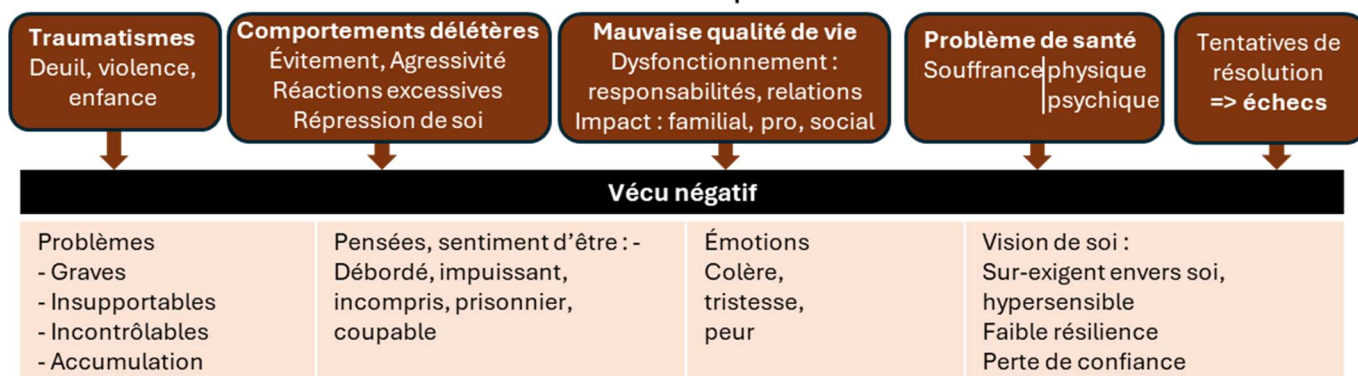
malade je prends ce qu'on me donne. Mais pour moi, ce genre de problème euh... ça me gênait de prendre des médicaments pour ça ».

Des événements de vie bouleversent l'équilibre du patient.

Ils étaient parfois considérés comme étant la cause de la souffrance. Certains **traumatismes** avaient des conséquences plus ou moins conscientes à long terme. Ce thème était très présent parmi les participants, qui ont abordé en particulier des **violences** subies (surtout dans l'enfance) et le **deuil** : P03 « Il y a des choses de mon passé, qui... Sont arrivées aussi à mon enfant, je dirais, et qui... Qui ont fait que... Que je me suis dit : Je suis pas arrivée à le protéger et euh... À voir les choses. Alors que je les avais vécues, quoi ».

L'**adaptation aux changements** était plus difficile chez ces patients en souffrance. P07 : « Là, j'arrive pas à... C'est compliqué, quoi ! (Larmes) Est-ce que vous avez quelque chose pour m'aider, pour passer cette étape qui est très compliquée ».

Cercle vicieux du problème



Modélisation 1 : Le vécu du problème

(Annexe 4 : Tableaux et modélisations)

3. Le mieux-être après l'hypnose s'accompagne de changements

Les comportements et réactions changent et sont plus bénéfiques pour le patient.

Certains **comportements** ont été **ajustés** volontairement et consciemment, d'autres **réactions** plutôt **constatées** par les participants, parfois avec étonnement : P10 « Quelque chose, qui a fait que : oui ! J'ai... J'ai posé la cigarette un mois après la dernière séance d'hypnose. Il y a eu...

Quelques semaines de réflexion. Mais réflexion... Inconsciente. Et... Oui, j'ai posé la cigarette après, je me souviens ».

Certains ont **réorganisé leur quotidien** pour prendre davantage soin d'eux et **se faire plaisir** : P10 « *En fait, ça a été un changement dans... Dans le quotidien, vous voyez ce que je veux dire ? Mieux manger, se préoccuper de soi, se rhabiller... Prendre soin de soi, en fait ».*

Ils sont devenus **capables** de **laisser** certains sujets ou d'**abandonner** des comportements délétères : P05 « *Avant, il fallait que... Quand je voulais... Avoir raison ou quand... Il fallait que... Fallait pas que j'abandonne. Donc maintenant, je suis capable de... Ben, de lâcher prise et puis de dire : bah, laisse tomber, quoi ».*

Le comportement à **l'égard des autres** s'est modifié, avec davantage d'écoute de l'autre, mais aussi plus de **tolérance** et de **patience** : P06 « *Mon comportement face à ma maman euh... Est plus tolérant ».* Mais surtout, les participants se sont **affirmés** davantage, en exprimant leurs besoins et leurs limites. Ils ont **osé dire non** : P10 « *La cigarette ne m'intoxique pas, comme mon voisin ne m'intoxique pas, comme mes amis ne m'intoxiquent pas, comme ma mère, ma famille. Je pose mes limites. Non c'est non, en fait ».*

Un état d'esprit plus positif permet un meilleur vécu de la situation.

La situation a été **mieux acceptée** ou supportée car le patient se la **représentait différemment** : P08 « *C'était inacceptable pour moi. Et moi là, voilà. C'est devenu plus acceptable ».* Les séances d'hypnose ont parfois permis de **prendre conscience** du problème et de ses conséquences, de mieux le **comprendre** : P02 « *En hypnose on apprend euh... On apprend un petit peu quand même à... A lâcher, à voir les choses autrement ».* Les participants sont devenus capables de **relativiser** : P06 « *J pense que j'arrive à mieux relativiser en fait, dans beaucoup de choses »*, P11 « *Mais là je suis plus... Zen, je prends les choses avec philosophie à la limite ».* Les participants ont **pris du recul** : P04 « *Pouvoir euh... Prendre du recul sur les situations ».* Ils ont réussi à se **focaliser sur autre chose** : P11 « *J pense à autre chose, et puis ça part ».*

Les participants se sont sentis **apaisés** et ont retrouvé **détente** et **sérénité** : P07 « *L'apaisement, c'est vraiment le mot qui ressort pour moi, dans l'hypnose, c'est de l'apaisement*

». Ils ont adopté une **attitude plus positive** : P06 « *J'ai moins de coups de blues, j'ai moins de... J'arrive à être plus positive* ». Certains se sont senti plus **légers**, comme **libérés du problème** : P07 « *C'est un... un soulagement quelque chose qui... On sent plus léger, on se sent un peu... Délivré, de certaines choses, quoi* ».

La vision de soi s'améliore.

Reconsidérer sa part de responsabilité face aux difficultés a permis aux participants de **déculpabiliser** : P03 « *Arriver à me dire que c'est pas de ma faute ce qui est arrivé, c'est pas de ma faute ce qui est arrivé à mon enfant* ».

Ils ont adopté une **attitude bienveillante** envers eux-mêmes. Leur bien-être est devenu une **priorité** : P09 « *Et il y a une priorité, c'est d'être bien avec soi-même, avant tout, quoi qu'il arrive, quoi* ». Cette nouvelle **bienveillance** envers soi a permis de **mieux s'accepter** : P10 « *Il y a eu... Une bienveillance et une empathie envers moi. Qui était... Inexistante »), et d'être plus **tolérant** envers soi-même : P02 « *Mais de... De pouvoir, oui, m'autoriser, comme je disais tout à l'heure à... A être quelqu'un, voilà qui... Qui a le droit* ». En **s'écoutant avec attention**, le participant a mieux compris ses propres besoins et ses limites : P09 « *Je suis plus à l'écoute, plus attentive, et plus optimale dans... Dans ce que je fais vis-à-vis de moi-même, vis-à-vis de comment je gère cette attelle* ».*

Le patient a retrouvé **confiance en lui** : P03 « *Je deviens un peu plus euh... A croire en moi* », P07 « *C'est vrai que même moi je... J'en suis ressortie plus forte* ». Cette confiance l'a rendu **capable de mieux gérer** les situations difficiles : P06 : « *Je suis capable de gérer mon stress !* ». Les **accomplissements** ont généré de la **fierté** : P04 « *Déjà, avoir réalisé, enfin... Avoir atteint mon objectif. Ça c'est... Incontestable ! Avec tout ce qui... Ce qui découle derrière quoi !* ».

La qualité de vie s'améliore et l'apaisement se propage à l'entourage.

Les **symptômes** se sont **améliorés** partiellement ou totalement : P01 « *Comme déjà j'enlève une grosse partie de mon stress, bah je dors beaucoup mieux. Oh bah, très clairement, depuis que j'ai fait des séances d'hypnose, j'ai pas eu de problème de sommeil* ».

L'état émotionnel est devenu plus **agréable** : P05 « *Et puis surtout une... J'étais joyeuse, après, j'étais... Et ça agit même encore, vous voyez après ! Ce côté... Ça m'a pas quitté ce côté...* ».

Les participants **ont repris gout à la vie**. Le mieux-être après l'hypnose leur a permis de mieux **profiter** de la vie et de **l'instant présent** : P09 « *Les moments de vie de manière générale et aussi du coup les moments présents avec mon entourage. Profiter de l'instant présent quoi. De réussir à... Et d'être dans les moments de qualité* ».

L'apaisement s'est **propagé** à l'environnement. L'hypnose a aidé certains participants à soutenir ou **accompagner leurs proches** : P07 « *Je trouve que c'est... Ça a été super bénéfique pour lui, quoi. Et puis pour moi, par la même occasion, parce que j'ai... Ça m'a permis de passer cette étape aussi* ». Les **relations** se sont améliorées, notamment grâce à une **communication** différente : P10 « *Maintenant, c'est un non direct, je vous le dis, hein. Je... Donc les gens sont au diapason directement. Et un non placide, vous voyez ? Parce ce que je suis calme et douce* ».

L'entourage a réagi positivement aux changements : P05 « *Le fait que je sois mieux, ça a un impact sur les autres. Pour les gens qui... Qui m'aiment, ben ils sont... Du coup, ils sont mieux aussi* ». La **confiance** en soi, restaurée en partie par la confiance du médecin en son patient, a retenti également sur les proches : P10 « *cette confiance en soi se diffuse... à tous les niveaux. En plus, c'est contagieux, on va dire, la confiance en soi. Parce que... vous la donnez à votre enfant. Quand vous avez confiance en vous, vous la donnez à votre enfant, vous la donnez à votre mari* ».



Modélisation 3 : le mieux être après l'hypnose.

(Annexe 4 : Tableaux et modélisations)

4. La relation thérapeutique de l'hypnose en médecine générale.

Une relation de confiance avec son médecin rassure le patient pour faire de l'hypnose.

La **connaissance du patient** et de son histoire par le médecin généraliste et le **suivi** dans le temps ont permis d'établir une **relation de confiance** : P11 « *Je voulais faire de l'hypnose, mais pas avec n'importe qui. Avec quelqu'un de... De confiance ! C'est ce que j'ai dit au Dr H* ».

Grâce à **l'écoute** et la disponibilité du généraliste, le patient s'est senti accompagné et **soutenu** : P04 « *Je le connaissais, et effectivement j'avais le souvenir de... D'un praticien très à l'écoute. Il avait été très à l'écoute de ma fille* ».

En consultation classique, la relation était parfois plus **verticale** : P08 « *Quand c'est éventuellement une question médicale, de santé physique, où au fond... C'est elle la sachante et ben... On fait ce qu'on dit. Il y a... Il y a un vrai rapport, quand même, il faut le reconnaître, de pouvoir, entre le... Le praticien, entre le médecin et...* ».

L'hypnose est proposée par le médecin, et pas prescrite.

Ce terme de **proposition** était récurrent pendant les entretiens, présent chez tous les participants sauf ceux qui ont consulté pour sevrage tabagique. Le patient a **décidé** comment se soigner en **acceptant ou non** la proposition : P01 « *Quand mon docteur, lui, m'a dit : moi je peux vous le... Vous le proposer* », P08 « *Des propositions pour dire : ben voilà, moi je vous propose sur tel thème, on pourrait peut-être essayer de travailler de cette façon-là* ».

Le patient et le médecin généraliste forment ensemble une équipe de soins pour avancer vers un objectif commun.

Les **échanges** ont permis l'élaboration d'un **contrat thérapeutique** avec une prise de **décisions communes** : P08 « *L'échange, qui est un échange qui instaure euh... La confiance. On... On y va par étapes, progressivement et on prend le temps, aussi, de passer un contrat, quelque part* ».

Le patient a **décidé librement** ce qu'il allait confier ou **dévoiler** car ce n'était pas une condition nécessaire à la réussite des séances : P02 « *C'était un petit peu... Des souvenirs par rapport aux psys. A dire : il faut que je raconte, il faut que je raconte. (Rire) Alors que non, il fallait surtout qu'on travaille sur... Tel truc qui me dérangeait* ». La **durée** de la séance a rendu ce

temps d'écoute et de **réassurance** propice à la confiance : P03 « *Quand on nous ausculte le fait de... D'être entre guillemets, des fois "dans l'urgence", c'est différent. Voilà, on n'a pas... J'ai trouvé que c'était pas le même rapport, quelque part. Euh... Parce que... Parce que... il y avait le temps !* »

Le médecin adoptait une **posture** particulière qui a modifié la vision que le patient avait de lui et de leur relation : P08 « *C'est pas le même personnage, en cabinet, enfin dans sa... Dans sa pratique. Bon ben c'est normal, hein, elle fait pas la même chose. Mais en tout cas, c'est net en termes de... De posture, je trouve* ». Le médecin **a cru en son patient**, il lui a fait confiance et le valorisait : P11 « *Elle m'a félicité, après la 2e séance. Quand je la vois, elle me dit : ah, c'est bien, vous avez fait un... C'est vous qui avez le travail, moi j'étais juste là... J'ai assisté à...* ».

L'équipe patient-médecin a cheminé vers l'état d'hypnose et vers un objectif commun. Le médecin était vu comme un **guide**. Ce terme était très présent dans les entretiens : P04 « *Le fait d'y aller et de me laisser guider euh... ça a été plus facile* », P12 « *En fait, c'est être guidé, quoi !* ».

5. Les représentations de l'hypnose médicale évoluent avec l'expérience du patient

Les représentations initiales de l'hypnose.

Une grande partie de ces représentations était véhiculée par les **médias** et inquiétait : P06 « *ça peut faire peur, le mot hypnose* ». L'efficacité de l'hypnose dépendait d'une **réceptivité** du patient : P01 « *Y a peut-être des gens qui sont réceptifs, moins réceptifs* ».

L'hypnose correspondait alors à un état de **sommeil** ou **d'inconscience**, associé à une **vulnérabilité** et une perte de contrôle. Le patient risquait de se faire **manipuler** : P08 « *On va vous endormir et il va se passer quelque chose que... Que vous n'allez pas... Sur lequel vous n'allez avoir aucune... Aucune prise. Voilà, une forme de... Vous courez un danger quand même ! (Rire)* ».

Les **récits** d'expérience de l'hypnose médicale par les proches étaient plutôt positifs et **rassurants** : P12 « *J'ai mes clientes qui m'ont dit, quelques-unes : moi, j'ai réussi, avec l'hypnose, à arrêter. Donc je me suis dit : je vais essayer* ». Mais certains, comme dans

l'hypnose de spectacle, véhiculaient parfois la **promesse** d'un miracle, d'une **guérison magique** qui se heurtait à la rationalité du patient : P02 « *On sait pertinemment que c'est pas non plus euh... Un coup de baguette magique* ».

Une des craintes était de **revivre un traumatisme** sans le consentement du patient : P03 « *Je... Voulais être aidée sans... Sans revoir des choses. C'était ma peur. De les re-sentir, et de les revoir. De les "re-subir" entre guillemets. Et euh... J'avais peur que l'hypnose... C'était ça, euh... Parce que des fois on voit des choses à la télé* ».

Les représentations de l'hypnose évoluent après l'expérience avec un généraliste.

L'état d'hypnose est devenu pour le patient un **état de conscience**, différent du sommeil : P06 : « *C'est vraiment un état de... De conscience ! Mais euh... Avec un apaisement profond, une détente... Un relâchement. Alors physique, que je sens ! Parce que si j'ai la tête qui tombe, je le sens, si j'ai le bras qui tombe, je le sens, si... Enfin voilà. Je sens tout, j'entends, aussi* ».

L'**efficacité** de l'hypnose augmentait avec l'**investissement et la motivation** du patient, après un nombre suffisant de séances : P12 « *C'était plus... Pour la volonté d'une autre personne que de la mienne. Voilà. Et donc au final... Puisque c'est pas moi qui l'ai décidé... Ca a pas marché* ». L'hypnose pouvait fonctionner même chez les **sceptiques** : P10 « *On peut ne pas croire à l'hypnose, comme moi au début je croyais pas* ».

La séance d'hypnose a parfois provoqué des **bouleversements** internes et inattendus : P07 « *Je tenais vraiment à vous parler de l'expérience avec mon papa, c'est quelque chose qui me tenait à cœur. C'est un moment tellement fort, je crois que je m'en souviendrai toute ma vie* ». Le patient a eu **besoin de temps** pour métaboliser et **s'adapter** : P10 « *Après, faut laisser le cerveau se reposer... En fait, vous êtes « shaké », un peu comme une bouteille d'Orangina, vous laissez retomber la pulpe... Et puis vous pouvez... C'est buvable. Au début, c'est imbuvable, hein ! Les nuits, je vous assure, sont perturbées* ».

6. La découverte d'un outil thérapeutique par le patient.

L'état de conscience modifié possède des caractéristiques intéressantes pour le patient.

Le patient a pu accéder à un **état de bien-être** : P11 « *Je me sentais bien* ». Des **perceptions différentes** du temps et de l'environnement ont permis un voyage, un cheminement vers un **ailleurs** où s'ouvraient des **possibilités** : P01 « *Il y avait des moments, j'avais l'impression, ben euh... Ben qu'en fait, on venait juste de commencer. Comme si euh... J'avais pas spécialement suivi quoi. Comme si je m'étais détaché* ».

L'état de conscience modifié était indissociable d'un **laisser-aller**, le patient a appris à **lâcher prise** : P07 « *J'ai eu un peu du mal au début à... A lâcher prise, parce que... Et petit à petit, voilà, j'me suis pris au jeu, à me laisser totalement aller* ».

Il était possible d'utiliser un support physique (**ancrage**) ou mental auquel se raccrocher pour mieux **focaliser l'attention** : P03 « *Je suis bien arrivée à faire abstraction de la route, mais du coup, je me suis raccrochée... Aux oiseaux qui chantaient. En me disant, ben... Voilà, c'est... Il faut que je m'accroche à quelque chose pour partir* ».

L'hypnose donnait accès à un **espace intérieur** de travail et d'exploration de soi, ainsi qu'à ses émotions. Les participants se sont mieux compris et se sont **recentrés** sur eux-mêmes : P09 « *C'est comme si on m'avait reconnecté à la petite fille que j'étais. C'est vraiment le ressenti que j'ai eu, comme si elle m'avait cette... L'autohypnose, ça m'a fait vraiment rebrancher les fils (pfou !) au bon endroit ! Et que quelque part elle m'a permis de m'aiguiller et de... Pour savoir comment se reconnecter* ». L'hypnose est parue **naturelle**, comme une part de soi : P05 « *Un lâcher prise... Qui m'a pas... Qui m'a pas quitté* ».

L'hypnose en séance formelle permet un accompagnement pour le travail.

Grâce à l'**interaction** pendant la consultation, le patient obtenait un état de transe **profond** : P06 « *Quand j'y vais en tout cas, j'atteins le... Comment dire ? Pas le sommet, mais enfin je sais que je rentre complètement dans le... Dans l'état, alors que à la maison, chez moi je... C'est pas toujours. Voilà, c'est pas systématique* ». **Reconsulter** permettait d'augmenter ou de réactiver les effets de l'hypnose : P02 « *J pense qu'il faut que je retourne pour me remettre un petit peu... Une couche* ».

7. Le patient évolue face au changement qu'il souhaite et face à son ambivalence.

Le désir de changement se développe et le changement se prépare.

L'hypnose, comme le changement, demandait un **investissement** de la part du patient. Il devait développer sa **détermination** et sa **motivation** : P10 « *Si on va en séance d'hypnose, c'est qu'on envisage déjà un changement. On envisage* », P12 « *Je pense que j'étais pas prêt non plus à arrêter. Donc c'est pour ça que ça n'a pas marché. (Rire)* », et travailler à dépasser son ambivalence : P10 « *J'avais pas trop envie d'arrêter de fumer, j'aimais ça, hein* ».

La mise en place du changement demande parfois du temps.

Pour certains, agir c'était déjà **oser se lancer**, en essayant l'hypnose sans garantie de résultats : P09 « *J'me disais : ok, faut essayer, faut voir* ». Les changements obtenus ont permis **d'évoluer** et **d'avancer** : P01 « *Ça change la vie !* », P09 « *C'est devenu mon meilleur « allié » entre guillemets, pour avancer dans la vie* ».

Lorsqu'une évolution positive était **constatée** à distance, l'**attribution** des bénéfices à l'hypnose était difficile : P01 « *Alors après, est-ce que c'est ça ? Est-ce que c'est suite à l'hypnose ? Je pourrai jamais savoir en fait. C'est peut-être moi* ».

Maintenir le changement et prévenir la **rechute** demandaient une vigilance : P02 « *Mais là avec euh...Oui, tout ce qui... S'est passé, je... Oui, je vais y retourner là ouais. Je vais y retourner parce que je sens que...* »

Après la réussite du projet de mieux être des participants, ceux-ci ont envisagé de **nouveaux changements** : P02 « *C'est pour ça que je veux essayer sur les douleurs maintenant* », P09 « *Pour avoir fait 8 ans d'anorexie, je pense que je vais travailler au... Je vais descendre avec Dr H sur l'intime, la pudeur, le rejet du corps* ».

8. Le désir d'autonomie du patient l'amène à devenir acteur de son changement.

Le patient observe la consultation d'hypnose formelle faite par le généraliste et le généraliste lui-même.

Les participants étaient attentifs au **langage positif, verbal et non verbal**, utilisé par le médecin : P03 « *La voix était très douce, très posée, très... (Inspire profondément)* », P04 « *C'était des termes très positifs et confiants* ».

Ils ont relevé les efforts d'**organisation** du médecin pour réunir des conditions favorables à la pratique de l'hypnose : P01 « *Il a tout aménagé pour qu'on puisse faire notre... Notre séance. D'hypnose* », notamment de **calme**, pour éviter les interruptions : P07 « *Qu'on soit pas forcément entendu beaucoup, autour, ça c'est important. Un endroit un peu clos, un peu confiné* ». Le **confort physique** était important, notamment lors de l'**installation** avant de commencer : P05 « *Puis surtout, je me sens... Il faut se sentir bien, même physiquement. Parce que... Justement, à l'aise* ». Certains avaient besoin d'une **ambiance** apaisante et **rassurante** : P10 « *Voilà, la pièce, l'endroit, le lieu. Faut que ça soit cosy. C'était... C'était petit. Quand c'est petit c'est... C'est réconfortant* ».

Spontanément, certains patients tentent de retrouver l'état d'hypnose pour en obtenir les effets.

Ces participants ont innové en utilisant leur **imagination** et leurs **souvenirs** : P04 « *Et j'avais envie de me retrouver dans cet état-là. Donc je sais pas... Comment vous expliquer, mais je me suis mise en... Condition pour maintenir cet état-là, et comme si j'avais euh... Une protection (mime une protection autour de son corps)* », P07 : « *J'ai dit : voilà papa, allez, on y va ! On y va ensemble, on prend la voiture. Et j'ai fait tous les gestes que je faisais comme je faisais avec lui. (Fait des gestes avec les mains)* ».

Certains ont imaginé la **présence** du médecin ou qu'ils faisaient une séance d'hypnose. Le souvenir de la séance d'hypnose est devenu une **nouvelle ressource** à utiliser : P03 « *J'angoissais un peu, et juste avant, je me suis dit : allez ! (Souffle) Pose-toi. J'ai repensé au Dr H. et à ses séances, du coup (sourire)* », P04 « *Je me suis souvenue de ses paroles, du matin au réveil, jusqu'à ce que j'entre dans l'avion et... Et que le vol se passe* ».

L'hypnose en autonomie pour résoudre soi-même une problématique.

Certains participants ont mis en place une **pratique régulière** de l'hypnose en autonomie : P02 : « *Et peut être le fait d'avoir l'auto... Comment dire ? De pouvoir le faire par moi-même, tout ça... ça me rassure peut-être par rapport à... A me dire : oh là là il faut pouvoir avoir un rendez-vous* ».

Certaines **techniques hypnotiques** ont permis aux participants de **retrouver les effets** de l'hypnose sans avoir toujours besoin de se plonger dans une transe profonde : P03 « *De temps en temps, ben j'ai ce geste qui revient, en me disant allez, respire... (Souffle)* », P09 « *Le fait d'avoir ces... Ces mots en tête, ça me... Ça suffit déjà en fait* ».

S'investir pleinement dans une activité appréciée par le participant ou prendre des moments pour **contempler la beauté** du monde, pouvait produire les mêmes effets que l'hypnose : P09 « *Le fait de réussir à écouter ma musique et à être dans ma bulle etc. Ça c'est... Ça peut être considéré comme de... De l'autohypnose. Parce que c'est une manière de réussir à être vraiment dans le... Voilà. On est on est dans le truc, on respire, on se concentre, on vit le... Le truc* ».

Les patients initiés à l'autohypnose ont acquis des compétences hypnotiques.

Certains patients ont considéré les séances comme une vraie **formation** : P02 « *Je suis capable de gérer mon stress ! Oui avec... Avec cette petite « formation », entre guillemets* », P03 : « *On devrait peut-être tous apprendre à... A trouver les ressources en nous-mêmes. Par rapport à cette autohypnose qu'on... Mmh... Qu'on peut faire* ».

L'objectif du médecin était alors **pédagogique**, afin de rendre le patient **autonome** : P01 « *Vous vous concentrez, comme si vous étiez avec moi, à le faire* ».

Le patient s'est **entraîné** pendant et entre les séances pour **progresser** : P02 « *Mais justement je sortais, je réessayais chez moi de... De remettre. Oui, de remettre, de me remettre dans le... Comme s'il y avait le médecin en face de moi, enfin, et puis de me... De revivre le... Le truc* », P06 « *Comme quand je « m'entraînais » entre guillemets, à la maison, bah... C'était pas toujours évident, au début. Mais après, ça peut aller relativement vite* ».

Le patient devient acteur de son mieux être et de ses soins.

Les participants se sont mis à **agir de façon décisive** et **se sont autorisé** à faire ce qu'ils n'auraient pas **osé** avant l'hypnose : P01 « *Je leur ai dit que j'étais pas content, que... Voilà, donc j'ai pu avoir un entretien de carrière, des choses comme ça. Alors qu'avant, jamais j'aurais osé demander* ».

Ils ont **innové**, se **réappropriant leurs ressources** et les associant : P06 « *Trouver un moyen de... De contourner un peu les situations ou de... Voilà, d'essayer de trouver des solutions* ». Ainsi, l'hypnose était rarement vue comme une solution unique : P12 « *Et après y a... Ben si on veut arrêter de fumer, y a la... De mettre des patchs, manger des chewing-gums* ».

Le patient est devenu **l'acteur principal de ses soins** : P02 « *C'est pas le... le médecin qui va nous aider, c'est nous qui allons nous aider* », P12 « *Comme... Se soigner, peut-être, tout seul...* ».

Certains ont même pu **diminuer le nombre de consultations** pour un motif d'anxiété : P02 « *Le plus gros changement, c'est ce côté euh... Pouvoir un petit peu être autonome. Pas être toujours obligé d'aller consulter... consulter parce que il y a un pet de travers, quoi* ».

Les métaphores de l'appropriation de l'hypnose par le patient

Au fil des entretiens, les participants ont utilisé plusieurs métaphores pour parler de l'hypnose, et ce qu'ils avaient fait avec.

Certains ont considéré qu'ils **envoyaient des messages au cerveau pour le conditionner** : P11 « *Il faut se mettre dans une certaine condition pour euh... Pour reconditionner son esprit en fait* », P04 « *Le « conditionnement » que j'ai eu en fait, entre guillemets, sur ce... Sur cette dernière séance d'hypnose* ». Le rôle du médecin au sein de l'équipe de soin était celui d'un messenger : P01 « *Il m'a fait passer des messages* », P12 « *Il essaye de... Vous envoyer des messages, en fait, dans le cerveau, quoi. C'est comme des croyances, en fait* ». Le patient pouvait utiliser l'hypnose en autonomie afin de conditionner lui-même son cerveau : P02 « *j'essaye de me mettre en condition* », P12 « *C'est des messages que vous envoyez à... Au fond de vous quoi* ».

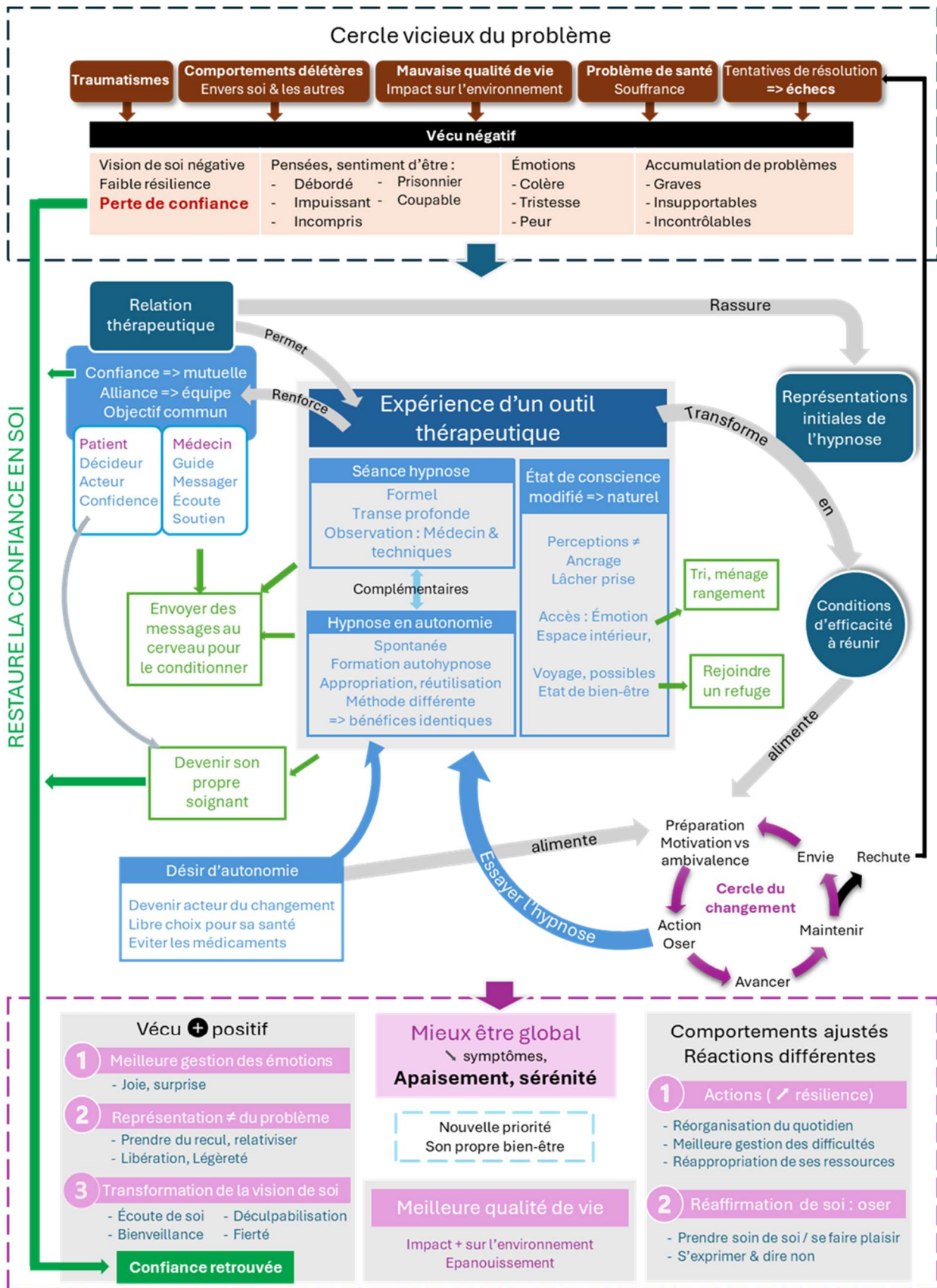
Plusieurs participants sont devenus capables, en cas de besoin, de **rejoindre un refuge grâce à l'hypnose**. Il s'agissait d'un espace protégé de repos, de détente, d'apaisement : P07 « *J'essaie de me réfugier dans un autre monde, quand ça va pas, pour être mieux* ». Ils ont pu ainsi couper du quotidien et de leurs pensées : P04 « *Je recherche le débranchage, en fait. Et euh... Débrancher, à un moment donné, de l'ensemble des pensées, pour enlever le stress* ». Ce refuge pouvait prendre plusieurs formes : P04 « *J'étais... Dans une... Dans ma bulle* », P09 « *Quand je sens que j'ai besoin, je me mets dans ma coquille, au repos* », P07 : « *C'est un peu ma bulle où je me remets* ». Il pouvait s'agir d'un souvenir ou d'un lieu imaginaire : P06 « *Je visualise mon p'tit... Mon lieu ! (Rire) Calme, celui que j'aime* ».

Les participants ont trouvé que cette technique **facilitait certains soins** : P03 « *Du coup, je suis passée...Arrivée à passer des caps qui me... Qui m'angoissaient. Parce qu'une opération c'est toujours un peu angoissant* », P06 « *J'ai été amenée à aller chez le dentiste et euh... J'ai essayé de ne pas avoir de... De ne pas être « endormie » entre guillemets, enfin de pas avoir d'anesthésie. Et ça a très bien marché ! J'avais ma position, j'ai respiré... J'étais détendue, je... Voilà, et j'ai géré la chose* », P09 « *Les IRM, je me concentre sur le... Souvent il y a un ciel bleu au-dessus là ! (Sourire)* ».

Sous hypnose, le patient a eu accès à un espace intérieur où il a pu travailler sur lui-même en effectuant **un rangement cérébral**. C'était un thème récurrent dans les entretiens. Certains ont utilisé cet espace pour se **recentrer sur eux-mêmes** : P09 « *C'est comme si on m'avait reconnecté à la petite fille que j'étais. C'est vraiment le ressenti que j'ai eu, comme si elle m'avait cette... L'autohypnose, ça m'a fait vraiment rebranché les fils (Pfou !) Au bon endroit ! Et que quelque part elle m'a permis de m'aiguiller et de... Pour savoir comment se reconnecter* ». D'autres parlent davantage d'effectuer **un tri, un grand rangement intérieur** : P05 « *Je visualise le... L'hypnose et le... Cette... Comme en fait, mon grenier. Et en fait mon médecin, il a trouvé la... Non, c'est ensemble. Il m'a donné les outils pour ouvrir cette porte. Et pour euh... Pour... Ouvrir cette porte, pour faire le tri. Le tri. Et pour nettoyer* », P10 « *Il y a eu un rangement cérébral* », « *C'est un réajustement là-dedans, qui se fait. On... On range. C'est un ménage de printemps ! Un p'tit ménage de printemps. Faut savoir ranger la tête !* ».

IV. Discussion

1. Analyse des principaux résultats



Modélisation 4 : Appropriation de l'hypnose par les participants

(Annexe 4 : Tableaux et modélisations)

La restauration de la confiance du patient en lui-même

L'expérience de l'hypnose par les participants les a conduit à reconsidérer leur position par rapport au changement souhaité. Le motif de consultation initial était une plainte, le plus souvent médicale, teintée du vécu négatif du patient. L'hypnose était parfois espérée comme une solution magique après les échecs des tentatives de résolutions précédentes. Le patient développait alors avec le médecin un objectif à atteindre en équipe. Il se réappropriait alors son souhait de changement. Il réalisait que l'hypnose fonctionne selon certaines conditions, qu'il devait réunir lui-même, au moins partiellement, s'il voulait obtenir des résultats. Il se positionnait ainsi comme acteur de ses soins. La pratique en autonomie a accentué ce phénomène : certains participants se sont appropriés l'autohypnose et l'utilisaient pour gérer leurs symptômes, comme l'anxiété, l'insomnie ou la douleur. D'autres n'utilisaient qu'une petite partie des outils hypnotiques pour raviver les effets de l'hypnose : un simple geste, une respiration, un souvenir pouvait leur suffire pour s'apaiser de façon autonome.

La possibilité de gérer ces situations difficiles, stressantes ou fortement émotionnelles, contribuait à développer leur confiance en eux. A travers cette expérience, les participants se sont réappropriés leurs ressources en se découvrant de « nouvelles » capacités : lâcher prise, relativiser, positiver... La capacité d'agir, en particulier celle d'agir pour soi-même et sa santé leur permettait de devenir leur « propre soignant ».

L'expérience de l'hypnose a permis à presque tous les participants de retrouver ou de développer leur confiance en eux. La relation thérapeutique positive lors de l'hypnose jouait un rôle important dans la restauration de cette confiance. Dès le début de la thérapie, la confiance que le patient place dans son médecin traitant permet l'alliance thérapeutique, engagement relationnel réciproque dont vont pouvoir émerger des influences positives (49), Ensuite, l'hypnose permet au patient de se placer au sein et même au centre de sa propre équipe de soins, comme décideur et acteur. Cette forme d'autonomisation (50), suggère bien des objectifs similaires avec l'éducation thérapeutique (51). La confiance que le patient place en le médecin lui est soudain retournée, car le médecin croit en lui, croit en sa capacité à résoudre le problème grâce à ses propres ressources. L'effet Pygmalion est connu et déjà utilisé en médecine pour renforcer le succès de thérapies (52), ou d'interventions comme l'entretien motivationnel (53), par exemple dans le sevrage tabagique (54). Les gens qui

croient avoir de bonnes chances de changer changent. Ceux dont les soignants croient qu'ils ont de bonnes chances de changer changent. Et ceux à qui on dit qu'on ne s'attend pas à une amélioration ne changent pas. L'effet Pygmalion représente la croyance du thérapeute (ou de l'équipe soignante) dans la capacité de changer du patient. Il peut donc être positif ou négatif selon la bienveillance et la confiance du ou des thérapeutes dans les chances de succès du patient. Dans notre étude, la croyance du médecin en la capacité de réussite des participants a contribué à restaurer leur confiance en eux et même ensuite à redonner confiance à leur entourage. Elle a fortement participé à l'appropriation des outils hypnotiques par les participants.

Les métaphores de l'appropriation de l'hypnose par le patient

L'accès à un espace intérieur.

Sous hypnose, le patient semble accéder à un espace intérieur où il peut effectuer un travail sur lui-même. C'était un thème récurrent dans les entretiens. Certains considèrent qu'ils se sont utilisés cet espace pour se recentrer sur eux-mêmes. Ces résultats se retrouvent dans d'autres études où les patients rapportent des suites de la thérapie une meilleure connaissance et une meilleure compréhension de soi, une plus grande capacité à prendre du recul, à s'accepter (55).

D'autres parlent davantage d'effectuer un tri, un grand rangement intérieur. Les participants ayant employé ces termes ont tous survécu à des violences et présentaient des symptômes post traumatiques. L'hypnose a déjà été jugée intéressante dans la prise en charge des syndromes post-traumatiques (56).

Ces métaphores évoquent des connexions neuronales et présentent des similitudes avec certaines modélisations de la conscience, comme la théorie de l'espace de travail neuronal global de Dehaene et Changeux (12).

Envoyer des messages au cerveau pour le conditionner

Cette métaphore est très intéressante car elle regroupe plusieurs concepts des résultats de cette thèse. Mais elle est particulièrement importante car elle illustre bien la dimension éthique absolument nécessaire à l'hypnose. D'abord, elle réunit la notion de communication et d'influence, apparaissant comme une évidence au patient qui pratique hypnose. L'hypnose est une forme de communication, mais toutes les formes de communication influencent (57). Cette métaphore invite le médecin au moins à s'initier aux méthodes de communication,

puisqu'à partir du moment où nous parlons à nos patients, nous les influençons. Le patient a choisi le médecin comme messenger de confiance. Le médecin qui pratique l'hypnose doit alors s'interroger sur le contenu du message qu'il va « envoyer » au patient en état d'hypnose. D'un point de vue déontologique, ce message doit respecter l'objectif convenu par l'équipe patient-médecin, et respecter l'univers du patient. Enfin, cette métaphore n'est pas incompatible avec le désir d'autonomie du patient. En effet, le patient peut utiliser l'hypnose en autonomie afin de conditionner lui-même son cerveau.

Rejoindre un refuge grâce à l'hypnose

Il s'agit d'un espace protégé de repos, de détente, d'apaisement. Il peut permettre de couper du quotidien et de ses pensées, prendre plusieurs formes comme une bulle, une coquille, un mode parallèle en fonction de son appropriation par le patient. Il peut s'agir d'un souvenir ou d'un lieu imaginaire. Ce résultat est particulièrement intéressant en termes d'autonomisation du patient, celui-ci ayant en effet une ressource supplémentaire à utiliser lorsqu'il en a besoin pour s'apaiser. Une étude récente suggère une diminution des douleurs et une amélioration de la qualité de vie des patients douloureux chroniques à qui on a prescrit de l'hypnose à domicile (58).

Les participants décrivaient cette technique comme facilitatrice des soins, comme une aide pour affronter l'épreuve que peut représenter une opération, ou une technique d'apaisements lors de soins stressants comme une IRM ou des soins dentaires. Ce résultat vient appuyer des études phénoménologiques déjà réalisées : l'hypnose pourrait avoir une utilité pour accompagner un patient dans son parcours de soin au-delà de la gestion d'un symptôme ou d'une maladie, pour faciliter la coordination et l'acceptation des soins (59).

Apport de ce travail par rapport à la littérature

Notre travail est original car peu d'études s'intéressent au ressenti des patients ayant eu recours à l'hypnose avec un généraliste, encore moins à distance de la fin de cette intervention et indépendamment du motif de recours initial. A notre connaissance, cette thèse est la première en France qui explore l'appropriation des outils hypnotiques par le patient en médecine générale. Une autre originalité réside dans la méthode inspirée de la théorisation ancrée. En effet les travaux récents ont surtout employé une approche phénoménologique, intéressante pour explorer le vécu individuel de l'expérience de l'hypnose. Notre approche a permis d'obtenir une synthèse de résultats plus susceptible d'être utiles aux soins.

Les résultats suggèrent qu'après seulement quelques séances, les patients qui s'approprient l'hypnose sont capables de l'utiliser en autonomie. Ils n'ont pas nécessairement besoin de maîtriser complètement l'autohypnose « formelle » pour utiliser certains outils hypnotiques, comme certaines techniques d'induction, dont l'emploi d'un ancrage. Les outils hypnotiques répondent à leur désir d'avoir une alternative aux médicaments pour gérer leurs symptômes, en particulier l'insomnie, la douleur ou le stress, motifs de consultation fréquents en médecine générale. La maîtrise de leurs symptômes et de leurs émotions leur a permis de moins consulter le médecin pour de l'anxiété ou des somatisations, mais aussi de parvenir à effectuer certains soins comme une opération, des soins dentaires ou une IRM. L'hypnose apparaît alors à la fois comme un outil thérapeutique permettant d'éviter des consultations et des prescriptions médicamenteuses superflues, mais aussi comme un facilitateur du parcours de soin. Notre étude renforce l'idée qu'inclure ces outils dans notre système de soin présente un double intérêt : avoir des soignants formés à des méthodes de communication ayant un effet positif sur les soins et sur les patients, et rendre nos patients davantage autonomes et acteurs de leurs soins.

2. Forces et faiblesses de l'étude

Ce travail de thèse est une première expérience en recherche qualitative pour la doctorante. L'encadrement par des directeurs de thèse formés à ce type de recherche l'a guidé dans sa démarche, ainsi qu'une recherche bibliographique et des lectures sur la méthodologie. La réalisation d'un journal de bord ainsi que des discussions en équipe de recherche ont contribué à entretenir son esprit critique pour obtenir des résultats ancrés dans les données. De même, la doctorante s'est efforcée de ne pas lire de thèses de médecine générale sur la problématique étudiée avant la fin du recueil des données, pour ne pas être influencée lors de la réalisation des entretiens.

La triangulation des données pour l'analyse ouverte a été réalisée par des chercheurs novices, après que la doctorante eut tenté, sans succès, de recruter une sociologue pour trianguler. Les réunions de l'équipe de recherche pour le reste de l'analyse ont permis de limiter les biais de préconception et d'échanger les avis sur les données recueillies.

La réalisation des entretiens a été poursuivie jusqu'à saturation des données. Elle était atteinte après deux entretiens consécutifs n'apportant pas de nouvelle information concernant le sujet de recherche, et n'entraînant pas de création de nouveaux codes Nvivo en rapport avec les principaux résultats de l'analyse des données.

Lors de la réalisation des entretiens la doctorante s'est présentée comme étudiante en médecine, ce qui a pu générer un biais de désirabilité sociale. Cependant, elle insistait au début de l'entretien sur le fait qu'il n'y avait que de bonnes réponses aux questions posées. Lors des entretiens, le terme autohypnose n'était volontairement mentionné par la doctorante qu'à la fin, lors du recueil des données, pour limiter un biais de compréhension et ne pas orienter les réponses vers le sujet de l'autonomie.

Le recrutement réalisé a permis d'obtenir une bonne diversité dans les paramètres socio-démographiques, notamment pour le niveau d'études et la répartition géographique (7 des 13 régions françaises). Cette grande diversité géographique s'accompagne cependant d'une nécessité pour la doctorante de réaliser beaucoup d'entretiens en visioconférence, qui a pu entraîner une perte d'informations au niveau du langage non verbal, en particulier pour l'entretien avec P11.

A l'obtention de la saturation des données, un seul des participant était de genre masculin, malgré une relance dans le recrutement demandant des hommes. Les 2 derniers entretiens ont permis de rééquilibrer l'échantillon sans modifier les résultats.

V. Conclusion

Notre étude renforce les travaux précédemment réalisés sur le vécu par les patients de leur expérience de l'hypnose en médecine générale. Six mois après leur dernière séance, les participants qui se sont approprié l'hypnose ont retrouvé un mieux-être et une meilleure qualité de vie en modifiant leurs comportements, leurs représentations du problème et leur vision d'eux-mêmes. Ils ont repris goût à la vie.

Les participants ont pu s'approprier les outils hypnotiques en quelques séances et les réutiliser, même partiellement, pour être plus autonomes vis-à-vis de la gestion de leurs symptômes, de leur stress et de leurs émotions.

La relation thérapeutique mise en jeu pendant les séances d'hypnose développe une confiance mutuelle favorable à la réussite du projet du patient. La formation d'un partenariat vers un objectif thérapeutique commun joue un rôle important dans l'autonomisation du patient en le replaçant au centre de ses soins. A travers son expérience de l'hypnose, le patient se réapproprie ses ressources et devient acteur de son changement et de ses soins. L'appropriation de l'hypnose et l'influence positive de la relation thérapeutique lui permettent de retrouver confiance en lui.

L'hypnose est un outil thérapeutique qui peut donc être utilisé par le médecin généraliste pour communiquer avec son patient et le guider dans son projet de mieux-être. Cet outil peut aussi se transmettre au patient pour que celui-ci puisse se soigner lui-même lorsqu'il en a besoin.

Notre étude permet de souligner l'intérêt du développement de ces techniques de communication dans le cursus des soignants pour améliorer la qualité et l'efficacité des soins. En effet, les patients utilisent l'hypnose en autonomie comme une alternative non médicamenteuse pour gérer leurs symptômes, mais elle leur permet aussi de réaliser plus facilement certains soins. Cette étude a permis d'explorer l'appropriation de l'hypnose sans se limiter à un nombre de séances ou à un apprentissage formel de l'autohypnose.

Il serait intéressant d'approfondir cette recherche par de nouvelles études, notamment à une plus grande distance de la thérapie. En effet la plupart des participants avaient de nouveaux projets de changements pour lesquels ils comptaient utiliser l'hypnose. Mais il serait aussi intéressant d'interroger des patients davantage formés à l'autohypnose sur leur appropriation de l'outil.

CONCLUSION GENERALE

L'hypnose médicale est un ensemble d'outils et de techniques de communication thérapeutique. Elle est utilisée par certains médecins généralistes pour accompagner leurs patients dans un processus naturel d'activation de la conscience, pour développer ou retrouver des compétences délaissées ou débordées. Elle présente de nombreux intérêts thérapeutiques pour des motifs de consultations fréquents en médecine générale, comme l'anxiété. Elle s'intègre bien à une approche centrée patient grâce à une « position basse » du médecin. Peu d'études qualitatives explorent le ressenti des patients à distance d'une intervention par un médecin généraliste. L'exploration de l'autonomisation du patient est rarement un objectif de ces études.

Comment les patients ayant fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste s'approprient-ils leur expérience, à plus de 6 mois de la prise en charge ? Pour cette étude, nous avons choisi une méthode qualitative inspirée de la théorisation ancrée. Notre objectif était de recueillir, auprès de patients ayant eu recours à l'hypnose avec un médecin généraliste, la façon dont ils se sont approprié leur expérience de l'hypnose. Nous avons réalisé douze entretiens individuels semi-dirigés auprès de patients répartis sur le territoire français.

Notre étude renforce les travaux préexistants. Six mois après l'hypnose, les participants expriment un mieux-être. Ils disent mieux se connaître et s'accepter. Le vécu de la situation s'est amélioré grâce à une prise de recul, un lâcher-prise et une meilleure gestion, notamment émotionnelle, de leurs symptômes. Mais surtout, ils ont retrouvé confiance en eux, se sont réapproprié des ressources et se sentent capables de gérer leurs difficultés. Ils ont modifié leur comportement et réorganisé leur quotidien en faisant de leur bien-être une priorité. Ils retrouvent goût à la vie, avec un effet positif sur leur entourage.

Les participants se sont approprié l'hypnose en remplaçant leurs représentations initiales de l'hypnose par des conditions d'efficacité à réunir pour la réussite de leur projet, se plaçant ainsi comme acteurs de leur changement. Ils se sont approprié leur rôle actif dans l'équipe qu'ils forment avec le médecin. Ils réutilisent partiellement les outils hypnotiques ou pratiquent l'autohypnose. Cet outil thérapeutique devient une nouvelle ressource à utiliser

pour s'apaiser en cas de besoin, notamment pour gérer leurs symptômes ou réaliser des soins difficiles.

Le patient devient acteur de sa santé et se soigne avec l'hypnose. L'hypnose peut donc être utilisée dans une démarche d'autonomisation du patient. La relation thérapeutique a joué un rôle important dans l'appropriation des outils hypnotiques par le patient. La confiance du médecin en son patient et la transmission des outils hypnotiques sont des leviers importants de l'appropriation de l'hypnose par le patient. Les résultats de cette étude suggèrent l'intérêt de former les soignants aux outils de communication thérapeutique pour renforcer les effets bénéfiques d'une bonne relation thérapeutique, rendre les patients plus autonomes et faciliter leur recours au soin.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Allen DJ, Heyrman PJ. La définition européenne de la médecine générale-médecine de famille. *WONCA Eur.* 2002;
2. Attali C, Bail P, Magnier AM, Beis JN, Ghasarossian C, Gomes J, et al. Compétences pour le DES de médecine générale. *Exercer.* 2006;(76).
- 3.: Santé Canada D générale des services intégrés. Outils de communication II : la communication efficace-- à votre service : guide de ressources [Internet]. Ottawa - Ontario; 2002 [cité 9 nov 2023]. (Publications du gouvernement du Canada). Disponible sur: <https://publications.gc.ca/site/fra/9.640401/publication.html>
4. Cardin H. La loi du 4 mars 2002 dite "loi Kouchner". *Trib Santé.* 2014;42(1):27-33.
5. Fournier C, Kerzanet S. Communication médecin-malade et éducation du patient, des notions à rapprocher : apports croisés de la littérature. *Santé Publique.* 2007;19(5):413-25.
6. Nouveau guide : Usagers du système de santé : connaissez & faites valoir vos droits ! [Internet]. France Assos Santé. 2018 [cité 18 nov 2023]. Disponible sur: <https://www.france-assos-sante.org/actualite/nouveau-guide-usagers-connaissiez-et-faites-valoir-vos-droits/>
7. Haute Autorité de Santé HAS. Parler avec son médecin [Internet]. Saint-Denis La Plaine; 2013. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_1695997/fr/parler-avec-son-medecin
8. Aujoulat I, d'Hoore W, Deccache A. Patient empowerment in theory and practice: Polysemy or cacophony? *Patient Educ Couns.* 1 avr 2007;66(1):13-20.
9. Seppilli G. Report on the therapeusis of mental diseases by means of hypnotic suggestlon. *Am J Psychiatry.* avr 1891;47(4):542-56.
10. Erickson MH, Rossi, Ernest L. (editor) EL. The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis [Internet]. Irvington Publishers. New York; 1980 [cité 22 nov 2023]. Disponible sur: <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130282271745041664>
11. <https://www.apadivisions.org> [Internet]. 2014 [cité 13 nov 2023]. Definition of hypnosis by the Society of Psychological Hypnosis. Disponible sur: <https://www.apadivisions.org/division-30/about>
12. Dehaene S. *Le Code de la conscience.* Odile Jacob; 2014. 421 p.
13. Rossi EL. The new neuroscience of psychotherapy, therapeutic hypnosis & rehabilitation: A creative dialogue with our genes [Internet]. 2008. Disponible sur: A Free Book on Line at www.ErnestRossi.com
14. Suarez, B., and J. Becchio. Les effets de l'hypnose sur la motricité. *J Radiol.* 2010;(91):1108-16.

15. Jiang H, White MP, Greicius MD, Waelde LC, Spiegel D. Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis. *Cereb Cortex*. 28 juill 2016;cercor;bhw220v1.
16. Suarez B. Hypnose, activation de conscience et nouvelles solutions thérapeutiques des addictions : aspects neurobiologiques. *Psychotropes*. 2019;25(2-3):105-11.
17. Milton H. Erickson, M.D.: An American healer. sedona, AZ: Ringing Rocks Press; 2006. 354 p. (Erickson BA, Keeney B. Milton H. Erickson, M.D.: An American healer).
18. Dr Jean-Marc Benhaiem DA Sandrine Auclair, Jean Marc Benhaiem, Éric Bonvin, Didier Bouhassira, Bruno Dubos, Éric Mairlot, Marie Claude Mignon, Pierre Rainville, François Roustang, Johan Vanderlinden. L'hypnose médicale. 2e édition [Internet]. MED-LINE. 2012 [cité 13 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.med-line.fr/catalogue/lhypnose-medicale-2e-edition/>
19. Haute Autorité de Santé HAS. Patient et professionnels de santé : décider ensemble [Internet]. Saint-Denis La Plaine; 2013. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_1671523/fr/patient-et-professionnels-de-sante-decider-ensemble
20. Lassonde DL. Les thérapies complémentaires dans le système de santé suisse Exemple à suivre ou cas unique. *Hegel*. 2019;1(1):19-25.
21. L'AP-HP et les médecines complémentaires à l'hôpital : un engagement hospitalo-universitaire [Internet]. 2012 [cité 22 nov 2023]. Disponible sur: <https://www.aphp.fr/contenu/lap-hp-et-les-medecines-complementaires-lhopital-un-engagement-hospitalo-universitaire>
22. Haute Autorité de Santé [Internet]. 2023 [cité 13 nov 2023]. XI Le bon usage du médicament et des thérapeutiques non médicamenteuses item 327 : Principes de la médecine intégrative, utilité et risques des interventions non médicamenteuses et des thérapies complémentaires. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_2615258/fr/xi-le-bon-usage-du-medicament-et-des-therapeutiques-non-medicamenteuses
23. Thérapies complémentaires en France : La science doit être au centre de toutes les initiatives – Académie nationale de médecine | Une institution dans son temps [Internet]. [cité 22 nov 2023]. Disponible sur: <https://www.academie-medecine.fr/therapies-complementaires-en-france-la-science-doit-etre-au-centre-de-toutes-les-initiatives/>
24. Desmars C. Intérêts de la pratique de l'hypnose ericksonienne en médecine générale: enquête qualitative par entretiens semi-directifs auprès de médecins généralistes formés à l'hypnose ericksonienne [Thèse d'exercice]. [2007-2016, France]: Université européenne de Bretagne; 2011.
25. Raineri F, Jousseclin C, Becchio J, Gourdet S. L'hypnose en consultation de médecine générale. *Doc Rech En Médecine Générale* [Internet]. juill 1997 [cité 13 nov 2023];(49). Disponible sur: https://www.sfm.org/publications/les_publications/lhypnose_en_consultation_de_medicine_generale.html
26. Gueguen J, Barry C, Hassler C, Falissard B. Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose. *Inserm U1178 Santé Ment Santé Publique*. 2015;213.

27. Saadat H, Kain ZN. Hypnosis as a Therapeutic Tool in Pediatrics. *Pediatrics*. 1 juill 2007;120(1):179-81.
28. Banerjee S, Srivastav A, Palan BM. Hypnosis and Self-Hypnosis in the Management of Nocturnal Enuresis: A Comparative Study with Imipramine Therapy. *Am J Clin Hypn*. 1 oct 1993;36(2):113-9.
29. Calipel S, Lucas-Polomeni MM, Wodey E, Ecoffey C. Premedication in children: hypnosis versus midazolam. *Paediatr Anaesth*. avr 2005;15(4):275-81.
30. Anbar RD. Hypnosis in pediatrics: applications at a pediatric pulmonary center. *BMC Pediatr*. 3 déc 2002;2(1):11.
31. Lanchec J. Quelle influence la pratique de l'hypnose a-t-elle sur le médecin généraliste qui l'exerce ? [Thèse d'exercice]. [1966-...., France]: Université de Rouen Normandie; 2021.
32. Fagbemi D. Hypnose médicale et influence sur la pratique de la médecine générale [Internet] [Thèse d'exercice]. [1972-...., France]: Université d'Angers; 2021 [cité 9 nov 2023]. Disponible sur: <https://dune.univ-angers.fr/fichiers/20092228/2021MCEM14315/fichier/14315F.pdf>
33. Gabr Y. Analyse qualitative des motivations, représentations et impacts d'une formation d'initiation à l'hypnose, sur les internes de médecine générale [Thèse d'exercice]. [1991-...., France]: Université de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines; 2018.
34. Rolland F, Hadouiri N, Haas-Jordache A, Gouy E, Mathieu L, Goulard A, et al. Mental health and working conditions among French medical students: A nationwide study. *J Affect Disord*. 1 juin 2022;306:124-30.
35. BERNARD CV Franck. Hypnose, douleurs aiguës et anesthésie (2e édition). Arnette - John Libbey Eurotext; 2018. 383 p.
36. Mouterde T. Comment est vécue en médecine générale la tentative de sevrage de l'addiction tabagique par l'hypnothérapie ? [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Franche-Comté. Faculté de médecine et de pharmacie; 2021.
37. Nadiri-Kahraman H. Évaluation de l'impact d'un dispositif dédié de consultation d'hypnose médicale sur la qualité de vie de patients drépanocytaires adultes du centre de compétence régional, CHU de Bordeaux [Internet]. 2017 [cité 13 nov 2023]. Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01676536>
38. Demion A. Intérêt de l'hypnose chez les patients anxio-dépressifs en médecine générale [Internet] [Thèse d'exercice]. [1970-..., France]: Université de Poitiers; 2018 [cité 15 juin 2023]. Disponible sur: <http://nuxeo.edel.univ-poitiers.fr/nuxeo/site/esupversions/e7de1816-ef70-41ea-8e2d-c916014ae455>
39. SFMG [Internet]. 2009 [cité 9 nov 2023]. Observatoire de la Médecine Générale OMG - Top 50 des Résultats de Consultation pour l'année 2009. Disponible sur: <http://omg.sfm.org/content/donnees/top25.php>
40. Lacroix M. Vécu de patients ayant pratiqué l'hypnose auprès de médecins généralistes [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Tours. UFR de médecine; 2015.

41. Deligne F. Intérêt de l'hypnose dans la prise en charge de la fibromyalgie évaluation de cette technique un an après sa mise en place: étude qualitative auprès de patients suivis au centre d'évaluation et de traitement de la douleur (CETD) au CHU de Nantes [Internet] [Thèse d'exercice]. [1972-...., France]: Université d'Angers; 2015 [cité 13 sept 2023]. Disponible sur: <http://dune.univ-angers.fr/fichiers/20076045/2015MCEM3787/fichier/3787F.pdf>
42. Primo-prescription des benzodiazépines : les alternatives non médicamenteuses sont-elles crédibles ? | Médecine | EBSCOhost [Internet]. [cité 24 juill 2024]. Disponible sur: <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A7%3A24718663/detailv2?sid=ebsco%3Aplik%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A150749200&crl=c>
43. Strauss BG Anselm. Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research. New York: Routledge; 2017. 282 p.
44. Boutique La Revue du Praticien [Internet]. [cité 22 juill 2024]. Initiation à la recherche qualitative en Santé. Disponible sur: <https://boutique.larevuedupraticien.fr/initiation-a-la-recherche-qualitative-en-sante>
45. Jouannin A, Andres É, de Fallois M, Chevance A, Donnadiou S, Reymann JM, et al. Recherche I Loi « Jardé ». 2019;
46. LOI n° 2012-300 du 5 mars 2012 relative aux recherches impliquant la personne humaine (1). 2012-300 mars 5, 2012.
47. Délibération n° 2018-155 du 3 mai 2018 portant homologation de la méthodologie de référence relative aux traitements de données à caractère personnel mis en œuvre dans le cadre des recherches n'impliquant pas la personne humaine, des études et évaluations dans le domaine de la santé (MR-004) - Légifrance [Internet]. [cité 8 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000037187498>
48. Table d'appartenance géographique des communes | Insee [Internet]. [cité 20 juill 2024]. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/information/7671844>
49. Bachelart M, Bioy A, Clerc K. Alliance thérapeutique, douleur et pratiques à médiation corporelle. Douleurs Éval - Diagn - Trait. 1 sept 2023;24(4):173-81.
50. Fumagalli LP, Radaelli G, Lettieri E, Bertele' P, Masella C. Patient Empowerment and its neighbours: Clarifying the boundaries and their mutual relationships. Health Policy. 1 mars 2015;119(3):384-94.
51. Garnier PH, Laudrin BH. Cas pratiques en hypnose pour l'éducation thérapeutique du patient. Dunod; 2021. 237 p.
52. Fond G, Ducasse D, Attal J, Larue A, Macgregor A, Brittner M, et al. Appliquer quelques concepts simples de l'entretien motivationnel dans la pratique psychiatrique au quotidien. PSN. 2012;10(1):51-62.
53. labonne laetitia. CMG. 2019 [cité 22 juill 2024]. #Moisanstabac : le CMG propose une fiche pratique pour aider au sevrage tabagique. Disponible sur: <https://www.cmg.fr/accompagnement-des-medecins-generalistes-dans-le-sevrage-tabagique/>

54. Coindard G, Acquadro M, Chaumont R, Arnould B, Boisnault P, Collignon-Portes R, et al. Attitudes & behaviors toward the management of tobacco smoking patients: qualitative study with French primary care physicians. *BMC Prim Care*. 14 janv 2022;23.
55. Beaufreton K. Vécu des patients à un an d'une thérapie en hypnose: enquête qualitative par entretiens semi-dirigés [Internet] [Thèse d'exercice]. [1969-2022, France]: Université de Rennes 1; 2022 [cité 15 juin 2023]. Disponible sur: <https://ged.univ-rennes1.fr/nuxeo/site/esupversions/db734932-110a-4d1b-99bb-ededaa42fd8e>
56. Fareng M. Apports de l'hypnose dans les traumatismes psychiques [Thèse de doctorat]. [France]: Université de Paris VIII; 2014.
57. Mucchielli A. Conclusion générale. In: *L'art d'influencer* [Internet]. Paris: Armand Colin; 2009 [cité 20 juill 2024]. p. 159-66. (Collection U). Disponible sur: <https://www.cairn.info/l-art-d-influencer--9782200244323-p-159.htm>
58. Prados Y Y, Clerc P. Hypnose au domicile et douleurs chroniques en médecine générale [Thèse pour l'obtention du diplôme DES médecine générale]. UVSQ; 2024.
59. Ruiz Centurion L, Tournier D. Efficacité de l'hypnothérapie selon le vécu phénoménologique des patients: une étude qualitative [Internet] [Thèse d'exercice]. [2020-...., France]: Université Grenoble Alpes; 2023 [cité 9 nov 2023]. Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04240189/document>

ANNEXES

I. Annexe 1 : Guides d'entretiens

Les questions principales sont en gras et pouvaient être posées dans n'importe quel ordre.

Les relances éventuelles sont listées sous les questions principales.

Présentation en début d'entretien

Bonjour,

Je m'appelle Hélène Fourel, étudiante en médecine générale, à l'université de Saint-Quentin en Yvelines.

Je m'intéresse à l'utilisation de l'hypnose à des fins médicales, en médecine générale. Je réalise une thèse sur le vécu des patients de leur expérience de l'hypnose médicale.

Merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. Si vous le souhaitez, je vous adresserai ma thèse une fois que je l'aurais soutenue.

Rassurez-vous, pendant notre entretien, je vais vous poser des questions pour lesquelles il n'y a que des bonnes réponses. Toutes les informations dont vous me ferez part seront strictement anonymes et les enregistrements seront tous détruits une fois ma thèse soutenue.

Si vous aviez besoin d'autres explications, quelles seraient-elles ?

Préférez-vous signer le consentement maintenant ou à la fin de notre entretien ?

Guide d'entretien initial

Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste.

- **Comment en êtes-vous venu à recourir à l'hypnose médicale ?**
 - Quels symptômes vous ont amené à faire de l'hypnose ?
 - Qu'est ce vous espériez ?
 - Qui vous a recommandé l'hypnose ?
 - Combien de séances d'hypnose avez-vous fait à peu près ?
 - Le thérapeute en hypnose était-il votre médecin traitant ou un autre généraliste ?
- **Quels souvenirs gardez-vous du déroulement de ces séances d'hypnose ?**
 - Comment étaient organisées les séances ?
- **Que pensez-vous avoir appris de cette expérience ?**
 - A propos de vous, de vous ressources/capacités ?
 - A propos de votre entourage, votre travail ?
- **Qu'est ce qui a changé pour vous après les séances d'hypnose ?**
 - Parlez-moi des changements prévus ou imprévus liés à l'hypnose ?
 - Parlez-moi des changements positifs ou moins agréables liés à l'hypnose ?
 - Quel impact ont eu ces changements sur votre environnement ? familial, social, pro
 - Que pensez-vous de ces changements ?
- **Racontez-moi comment vous utilisez l'hypnose aujourd'hui ?**
- **Comment envisageriez-vous le recours à l'hypnose maintenant ?**
 - Seul/ en consultation
 - Si non : pourquoi ?
 - En imaginant le faire, pour quel genre de problèmes ?
 - Si vous deviez recommander l'hypnose à un proche, que lui diriez-vous ?
- **Avant de terminer cet entretien, que voudriez-vous ajouter d'autre sur ce sujet ou aborder un autre thème ?**

Recueil des données socio- démographiques :

Genre/ âge / situation maritale/ descendance / niveau d'études/ profession / lieu d'habitation

Avez-vous fait de l'autohypnose ?

Merci beaucoup, qu'avez-vous pensé de cet entretien ?

Guide d'entretien final

Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste,

1. Pouvez-vous me raconter comment cela s'est passé ?

- **Comment en êtes-vous venu à recourir à l'hypnose médicale ?**
 - Quels symptômes vous ont amené à faire de l'hypnose ?
 - Qu'est ce que vous espériez des séances d'hypnose ?
 - Qui vous a recommandé l'hypnose ?
 - Combien de séances d'hypnose avez-vous fait à peu près ?
 - Le thérapeute en hypnose était-il votre médecin traitant ou un autre généraliste ?
- **Quels souvenirs gardez-vous du déroulement de ces séances d'hypnose ?**
 - Comment étaient organisées les séances
 - Et entre les séances ?

2. Comment se déroule votre vie depuis ces séances d'hypnothérapie ?

- Quels événements ont eu lieu depuis ?
- Comment avez-vous abordé ces événements ?
- **Que pensez-vous avoir appris de cette expérience ?**
 - A propos de vous, de vos ressources/capacités ?
 - A propos de votre entourage, votre travail ?
- **Qu'est ce qui a changé pour vous après les séances d'hypnose ?**
 - Parlez-moi des changements prévus ou imprévus que vous estimez liés à l'hypnose ?
 - Parlez-moi des changements positifs ou moins agréables ?
 - Quel impact ont eu ces changements sur votre environnement ? familial, social, pro
 - Que pensez-vous de ces changements ?
- **3 Comment pensez-vous utiliser l'hypnose depuis les séances ?**
 - Si vous utilisez encore l'hypnose aujourd'hui, racontez-moi comment ?
- **4 Comment envisageriez-vous le recours à l'hypnose maintenant ?**
 - Seul ou en consultation ?
 - En imaginant le faire, pour quel genre de problèmes ?

Avant de terminer cet entretien, que voudriez-vous ajouter d'autre sur ce sujet ou sur un autre thème ?

Recueil des données socio- démographiques :

Genre/ âge / situation maritale/ descendance / niveau d'études/ profession / lieu d'habitation

Avez-vous fait de l'autohypnose ?

Merci beaucoup, qu'avez-vous pensé de cet entretien ?

II. Annexe 2 : Notice d'information et de consentement

Vécu des patients sur leur appropriation de l'hypnose médicale, à 6 mois d'une prise en charge réalisée avec un médecin généraliste : une étude qualitative.

Chercheur responsable du projet : Hélène FOUREL

Etudiante en 9^e année de médecine générale à l'Université de Versailles – Saint Quentin en Yvelines (UVSQ)

But du projet de recherche : Explorer les ressentis des patients sur leur expérience de l'hypnose

Comment va se dérouler l'étude :

Si vous acceptez, vous participerez à un entretien d'environ 30 minutes à une heure, en présentiel ou en distanciel, pendant lequel le chercheur vous posera quelques questions. L'entretien sera enregistré avec un dictaphone ou le logiciel de visioconférence.

Vos droits de vous retirer de la recherche à tout moment :

Votre contribution à cette recherche est volontaire. Vous pourrez vous en retirer ou cesser votre participation en tout temps, avant, pendant ou même après l'entretien, sans avoir à vous justifier et sans conséquence pour vous. Vous pouvez nous en informer par mail à [hfourel@orange.fr](mailto:hfourrel@orange.fr)

Vos droits à la confidentialité et au respect de la vie privée :

Les données obtenues lors de l'entretien seront traitées avec la confidentialité la plus entière. Nous masquerons votre identité à l'aide d'une lettre et d'un numéro. Aucun autre renseignement ne pourra révéler votre identité. Toutes les données seront gardées dans un endroit sécurisé, et seuls le responsable scientifique et les chercheurs adjoints y auront accès. Elles seront détruites 3 mois après la soutenance de la thèse.

Bénéfices de l'étude :

Mieux connaître le vécu des patients à distance des séances d'hypnose en recueillant directement ces réponses auprès d'eux. Si vous le souhaitez, je pourrais vous adresser une copie de la thèse par courrier électronique une fois que je l'aurai soutenue.

Risques possibles de l'étude :

À notre connaissance, cette recherche n'implique aucun risque ou inconfort autre que ceux de la vie quotidienne. Aucun geste technique est pratiqué, aucune procédure diagnostique ou thérapeutique n'est mise en œuvre.

Diffusion :

Seules les données anonymisées seront publiées sous forme d'un manuscrit de thèse et/ou d'un article dans une revue scientifique. Les résultats pourraient également être diffusés dans des colloques professionnels et scientifiques.

Vos droits de poser des questions :

Vous pouvez poser des questions au sujet de la recherche en tout temps (avant, pendant et après votre participation) en communiquant avec la chercheuse par courrier électronique à [hfourel@orange.fr](mailto:hfourrel@orange.fr)

Consentement à la participation :

En signant le formulaire de consentement, vous certifiez que vous avez lu et compris les renseignements ci-dessus, que le chercheur a répondu à vos questions de façon satisfaisante et qu'il vous a avisé que vous étiez libre d'annuler votre consentement ou de vous retirer de cette recherche à tout moment, sans préjudice.

A remplir par le participant :

J'ai lu et compris les renseignements ci-dessus et j'accepte de plein gré de participer à cette recherche.

Date, Nom, Prénom, Signature :

A remplir par l'expérimentateur :

Date, Nom, Prénom, Signature :

III. Annexe 3 : « Codebook » final NVIVO 14

A. La problématique qui amène le patient à consulter en hypnose est complexe.

1. Le motif de consultation est un problème impactant la qualité de vie.

a. Les symptômes, syndromes présents avant l'hypnose et faisant consulter.

Addictions, troubles du comportement, TOC et TCA, et phobies.

Symptômes du groupe anxio-dépressif, angoisses, tristesse, insomnie.

Syndromes et symptômes post-traumatiques.

Troubles fonctionnels et douleurs, syndrome douloureux chronique.

b. Le problème entraîne un mal-être, une souffrance psychique et parfois physique.

c. Les difficultés retentissent sur la capacité à fonctionner dans son environnement.

Dans le cercle social et familial, il devient difficile d'exercer ses responsabilités.

Dans le domaine professionnel, jusqu'à une incapacité à travailler.

2. Le vécu de la situation problématique par le patient augmente sa souffrance.

a. Les représentations du problème par le patient sont négatives.

La vie du patient est dirigée par le problème, dont les causes sont peu accessibles.

Le patient peut avoir du mal à accepter le problème, jusqu'au déni.

Les problèmes s'accumulent, la situation est grave et ne fait que s'aggraver.

b. Des états émotionnels négatifs et désagréables sont associés au problème.

La colère, frustration, irritation.

La peur, l'anxiété, l'inquiétude, l'hypervigilance.

La tristesse, déprime, désespoir.

c. Des pensées, des sentiments négatifs sont associés au problème.

Le patient est en surcharge, débordé, dépassé.

Le patient perd le contrôle et se sent impuissant et prisonnier.

Cela participe à un sentiment d'échec.

d. La dégradation des relations avec l'entourage proche augmente la souffrance.

e. La vision de soi et de sa façon de gérer le problème sont également négatives.

Le patient se sent exclu ou rejeté par les proches, le corps médical ou la société.

Le sentiment d'être responsable du problème fait culpabiliser.

Le patient n'a plus confiance en lui.

Le patient est trop exigeant envers lui-même.

Un profil particulier peut amener à prendre les choses trop à cœur.

3. Des comportements délétères comme l'évitement, l'agressivité participent au problème.

a. Certains comportements aboutissent à une répression de soi.

b. Le patient critique des réactions excessives, voire agressives.

4. Les tentatives pour résoudre le problème se sont révélées insuffisantes

a. Les soins médicaux classiques sont lourds et reposent sur les médicaments.

b. La psychothérapie s'intéresse davantage aux causes.

c. Des tentatives de thérapies alternatives n'ont pas toujours réussi.

5. Les événements de vie majeurs bouleversent l'équilibre du patient.

a. Certains traumatismes entraînent des conséquences à long terme.

b. L'adaptation aux changements est plus difficile lorsque le patient est en souffrance.

B. Le mieux-être après l'hypnose s'accompagne de changements

1. Les comportements et réactions changent et sont plus bénéfiques pour le patient.

a. Certains comportements sont ajustés volontairement d'autres réactions sont constatées.

b. Le patient ajuste son comportement en fonction de son état.

Il est capable de laisser certains sujets ou d'abandonner des comportements délétères.

Il réorganise ses activités pour prendre davantage soin de lui, se faire plaisir.

c. Face aux autres, le patient s'affirme plus et est plus à l'écoute.

Le patient est plus disponible et à l'écoute de l'autre, mais aussi plus tolérant et patient.

Le patient s'affirme davantage face aux autres. Il exprime ses besoins, ose dire non.

d. Il gère différemment les situations difficiles, stressantes ou fortement émotionnelles.

2. Un état d'esprit plus positif permet un meilleur vécu de la situation problématique.

a. La situation difficile est mieux acceptée car le patient se la représente différemment.

L'hypnose a permis de mieux le comprendre le problème, de le voir autrement.

En relativisant la situation problématique la place que prennent les symptômes diminue.

Le patient a pris du recul, de la distance avec la situation problématique.

Il détourne son attention du problème en la focalisant sur autre chose.

c. Les pensées, les ressentis sont plus positifs.

Le patient adopte une attitude plus positive.

Le patient se sent plus léger, plus libre. Il se sent libéré du problème.

Le patient se sent apaisé calme et serein.

3. La qualité de vie s'améliore et l'apaisement se propage à l'entourage.

a. Une partie des symptômes s'améliore partiellement ou totalement.

Le confort physique du patient s'améliore

Le patient constate une amélioration de l'humeur et du sommeil

Le patient diminue ou arrête sa consommation addictive

L'anxiété diminue au profit de la sérénité

b. L'état émotionnel est plus agréable.

La joie devant les changements, le soulagement, l'optimisme.

La peur du problème diminue, le patient arrive à surmonter ses peurs.

La surprise, l'étonnement devant certains changements.

c. Le patient est capable de profiter de la vie et de l'instant présent.

d. Le patient fonctionne mieux dans son environnement et l'apaisement se propage à l'entourage.

Le patient peut mieux soutenir et accompagner ses proches.

Une amélioration de la communication permet un apaisement des relations avec les autres.

Après un temps d'adaptation, l'entourage va mieux et réagit positivement aux changements.

4. La vision de soi s'améliore, le patient s'accepte et retrouve confiance en lui pour agir.

a. Le patient déculpabilise en reconsidérant sa part de responsabilité face aux difficultés.

b. Le patient est plus attentif, bienveillant et tolérant envers lui-même.

Il se comprend et s'accepte mieux.

Son propre bien-être devient une priorité.

c. Le patient retrouve confiance en lui et en sa capacité à gérer les difficultés.

Le patient se sent capable de mieux gérer les situations difficiles.

Constater ses accomplissements permet d'être fier de soi.

C. La relation thérapeutique de l'hypnose en médecine générale.

1. La relation thérapeutique de confiance peut préexister à l'hypnose (médecin traitant)

- a. La connaissance du patient et le suivi ont permis d'établir une relation de confiance.
- b. Le médecin généraliste est disponible, à l'écoute du patient qui se sent accompagné et soutenu.
- c. En consultation classique, la relation est plus verticale, le médecin est un sachant prescripteur.

2. L'hypnose est proposée par le médecin, et pas prescrite.

Le patient décide comment se soigner en acceptant ou non la proposition.

3. La temporalité de la séance d'hypnose permet au patient de se confier, au médecin d'écouter et de rassurer.

4. Le patient et le médecin généraliste forment ensemble une équipe de soins.

a. Les échanges permettent l'élaboration d'un contrat thérapeutique et des décisions communes.

b. Le patient décide librement ce qu'il va dévoiler, ce n'est pas une condition de la réussite.

c. Le médecin adopte une posture particulière en consultation d'hypnose.

Elle modifie la vision que le patient a de lui et de leur relation

Le médecin croit en son patient, il lui fait confiance, l'encourage, le valorise

d. L'équipe patient-médecin chemine vers l'état d'hypnose et vers un objectif commun. Le médecin est vu comme un guide.

D. L'expérience de l'hypnose par le patient fait évoluer ses représentations.

1. Les représentations initiales de l'hypnose, venant souvent des médias, font hésiter.

a. L'efficacité de l'hypnose dépend de la réceptivité du patient.

b. En état de sommeil, inconscient, le patient perd le contrôle et est vulnérable aux manipulations.

c. L'hypnose médicale est peu connue mais se démocratise.

d. L'hypnose promet un miracle, la guérison magique dès la 1ère séance, sans effort du patient.

e. L'hypnose risque de faire revivre un traumatisme sans le consentement du patient.

f. Les récits d'expérience de l'hypnose médicale par les proches sont plutôt positifs et rassurants.

2. L'expérience avec un généraliste a modifié ces représentations.

a. L'état d'hypnose est un état de conscience modifié, le patient reste conscient.

b. L'efficacité de l'hypnose augmente avec l'investissement et la motivation du patient.

c. Il faut un nombre suffisant de séances (2 ou 3 par motif).

d. L'hypnose peut fonctionner même chez les sceptiques : pas besoin d'y croire au départ.

e. L'hypnose provoque parfois des bouleversements internes auxquels le patient s'adapte.

f. L'hypnose médicale est un outil thérapeutique.

E. La découverte d'un outil thérapeutique par le patient.

1. L'état de conscience modifié possède des caractéristiques intéressantes pour le patient.
 - a. Le patient atteint un état de bien-être.
 - b. Le patient voyage, chemine vers un ailleurs où s'ouvrent des possibilités.
 - c. Les perceptions du temps et de l'environnement sont modifiées.
 - d. L'état de conscience modifié demande un laisser-aller, le patient apprend à lâcher prise.
 - e. Il peut utiliser un support physique, un ancrage, une image mentale pour focaliser l'attention.

2. L'hypnose permet un accès à un espace intérieur d'exploration de soi et de travail.
 - a. L'hypnose donne accès à un espace intérieur et aux émotions.
 - b. Le patient peut s'explorer pour mieux se connaître et de se recentrer sur lui.
 - c. L'usage de l'outil hypnotique devient naturel, comme si l'hypnose faisait partie de soi.

3. L'hypnose en séance formelle permet un accompagnement pour le travail.
 - a. La consultation permet une interaction qui rassure et motive. La transe est profonde.
 - b. Reconsulter permet d'augmenter ou de réactiver les effets de l'hypnose (pique de rappel)

F. Le patient évolue face au changement qu'il souhaite et son ambivalence.

1. Le désir de changement se développe et le changement se prépare.
 - a. La prise de conscience du problème est le point de départ d'un désir de changement.
 - b. Il existe des limites aux possibilités de changement.
 - c. Le changement se prépare. Le patient réunit des conditions favorables à la réussite.
 - Obtenir de l'aide, des conseils et du soutien est un levier important.
 - Il faut être prêt à changer, en dépassant son ambivalence.
 - Le patient doit développer sa détermination et sa motivation.

2. La mise en place du changement demande parfois du temps.
 - a. L'action, c'est déjà d'essayer l'hypnose.
 - b. Changer dans sa vie quotidienne permet d'avancer, de se projeter.
 - c. L'attribution des changements bénéfiques à l'hypnose est difficile.
 - d. Le maintien du changement passe par l'anticipation, la prévention de la rechute.
 - e. L'amélioration permet d'envisager de nouveaux changements, parfois avec l'hypnose.

G. Le désir d'autonomie du patient l'amène à devenir acteur de son changement.

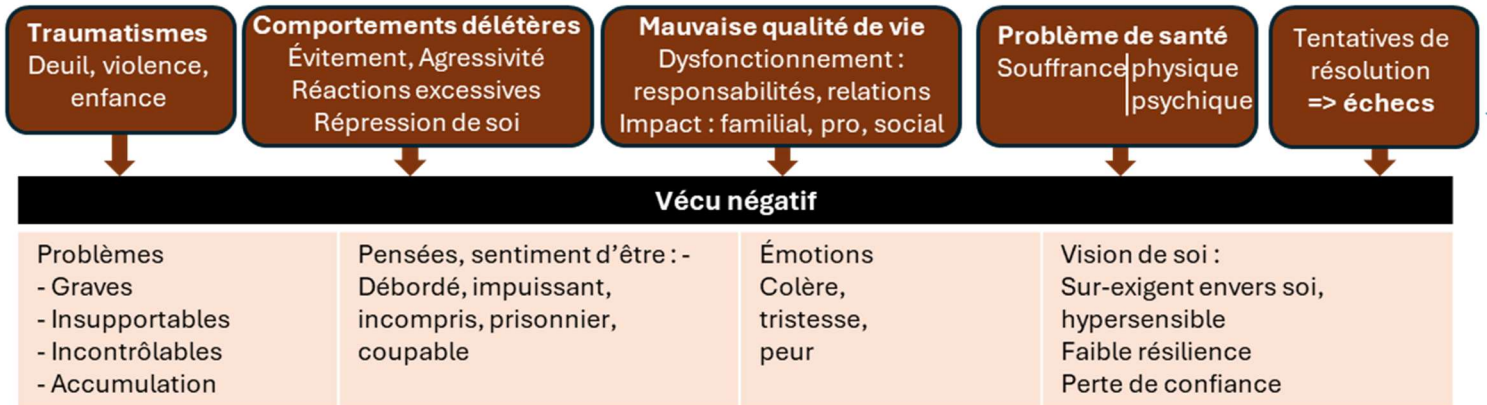
1. Le patient souhaite choisir comment se soigner, veut limiter les médicaments si possible.
2. Le patient observe la consultation d'hypnose et le généraliste.
 - a. **Il est attentif à la posture bienveillante, la dynamique, le langage positif utilisé par le médecin.**
 - b. **Il relie les efforts d'organisation du médecin à des conditions de bonne pratique de l'hypnose.**
 - Le choix du lieu et du moment, le mobilier, l'organisation du planning.
 - La recherche du calme, notamment en évitant les interruptions.
 - La recherche du confort physique, en s'installant confortablement avant de commencer.
 - La recherche d'une ambiance apaisante, chaleureuse et rassurante.
3. Spontanément, certains patients tentent de retrouver l'état d'hypnose.
 - a. **S'appuyant sur ses observations, le patient imite ou reproduit les techniques, le langage utilisé.**
 - b. **Le patient innove en utilisant son imagination, ses souvenirs et sa créativité.**
 - Il imagine la présence, la voix du médecin.
 - Il imagine qu'il fait une séance d'hypnose.
4. L'hypnose en autonomie permet de résoudre soi-même une problématique.
 - a. **Le patient peut mettre en place une pratique régulière ou ponctuelle de l'hypnose.**
 - b. **Certaines techniques permettent de retrouver les effets de l'hypnose (ancrage, respiration).**
 - c. **Ils n'ont pas toujours besoin de se plonger dans une transe profonde.**
 - d. **S'investir dans une activité que l'on aime produit les mêmes effets.**
5. Les patients initiés à l'autohypnose ont acquis des compétences hypnotiques.
 - a. **Certains considèrent alors les séances comme une vraie formation.**
 - b. **Le patient est encouragé à observer le médecin, puis à être acteur de la séance d'autohypnose.**
 - c. **L'objectif est de devenir progressivement autonome en étant supervisé.**
 - d. **Le patient s'entraîne pendant et entre les séances pour progresser.**
6. Le patient devient acteur de son mieux être et de ses soins.
 - a. **Le patient agit de façon décisive, fait ce qu'il n'aurait pas osé faire avant l'hypnose.**
 - b. **Le patient innove, se réapproprie ses ressources internes et externes, qu'il peut associer.**
 - Il retrouve ou redécouvre des ressources délaissées ou dépassées.
 - Il peut multiplier et associer ses ressources. L'hypnose n'est pas une solution unique.
 - c. **Il est devenu l'acteur principal de ses soins, il est capable de se soigner lui-même.**
 - d. **Il utilise des métaphores pour parler de son appropriation de l'hypnose.**
 - Envoyer des messages au cerveau pour le conditionner à la réalisation d'un objectif
 - Rejoindre un refuge : la bulle, la coquille, espace protégé de repos et d'apaisement
 - Agir sur un espace intérieur : se reconnecter à soi, faire du tri, du rangement.

IV. Annexe 4 : Tableaux et modélisations

| Participant 01 | Participant 02 | Participant 03 | Participant 04 |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Homme 38 ans, marié, enfants BAC+2, employé de commerce • 5 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : Trouble obsessionnel compulsif, surtout en voiture Autohypnose : Non • Entretien : 38min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 66 ans, mariée, enfants BAC, retraitée - employée de banque, poste, vente et cantine scolaire • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif, insomnie Autohypnose : Oui • Entretien : 47min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 53 ans, mariée, enfants Brevet professionnel, chef de cuisine - agent territorial • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif avec malaises Autohypnose : Oui • Entretien : 66min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 51 ans, veuve, enfants BAC+5, développeuse services en ligne - agent public • 3 séances d'hypnose Réalisées par : généraliste non traitant Motif de recours : phobie de l'avion Autohypnose : Non • Entretien : 38min |
| Participant 05 | Participant 06 | Participant 07 | Participant 08 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 57 ans, en couple, enfants • DEA littéraire, assistante maternelle • 2 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motifs de recours : Symptômes post-traumatique, manque de confiance, vertiges Autohypnose : Non • Entretien : 42min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 60 ans, mariée, petit-enfants • BAC+2, professeur de danse, invalidité • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif Autohypnose : Oui • Entretien : 55min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 50 ans, mariée, enfants • BAC+3, Technicienne territoriale, service déchetterie métropole • 2 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : Troubles du comportement alimentaire, fin de vie de son père Autohypnose : Non • Entretien : 42min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 67 ans, veuve, petit-enfants • BAC+8, professeur de lettres, coaching professionnel • 10 séances d'hypnose Réalisées par : Médecin traitant Motif de recours : syndrome anxio-dépressif Autohypnose : Non • Entretien : 49min |
| Participant 09 | Participant 10 | Participant 11 | Participant 12 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 37 ans, en couple, vit seule, sans enfant • Conseillère banque, en arrêt maladie • 8 séances d'hypnose Réalisée par : généraliste en centre antidouleur Motif de recours : douleur chronique, syndrome de stress post-traumatique Autohypnose : Oui • Entretien : 70min | <ul style="list-style-type: none"> • Femme, 41 ans, mariée, enfants • BAC+9, chercheuse en sciences neurocognitives et étudiante en art-thérapie • 10 séances d'hypnose Réalisée par : Médecin traitant Motif de recours : dépendance nicotinique Autohypnose : Non • Entretien : 65min | <ul style="list-style-type: none"> • Homme, 56 ans, marié, enfants • BAC+2, fonctionnaire aux finances publiques • 2 séances d'hypnose Réalisée par : Médecin traitant Motif de recours : dépendance nicotinique Autohypnose : Non • Entretien : 35min | <ul style="list-style-type: none"> • Homme, 48 ans, célibataire, enfants • Brevet professionnel, coiffeur • 1 séance d'hypnose Réalisée par : Médecin traitant Motif de recours : dépendance nicotinique Autohypnose : Non • Entretien : 28min |

Tableau 1 : Description des participants.

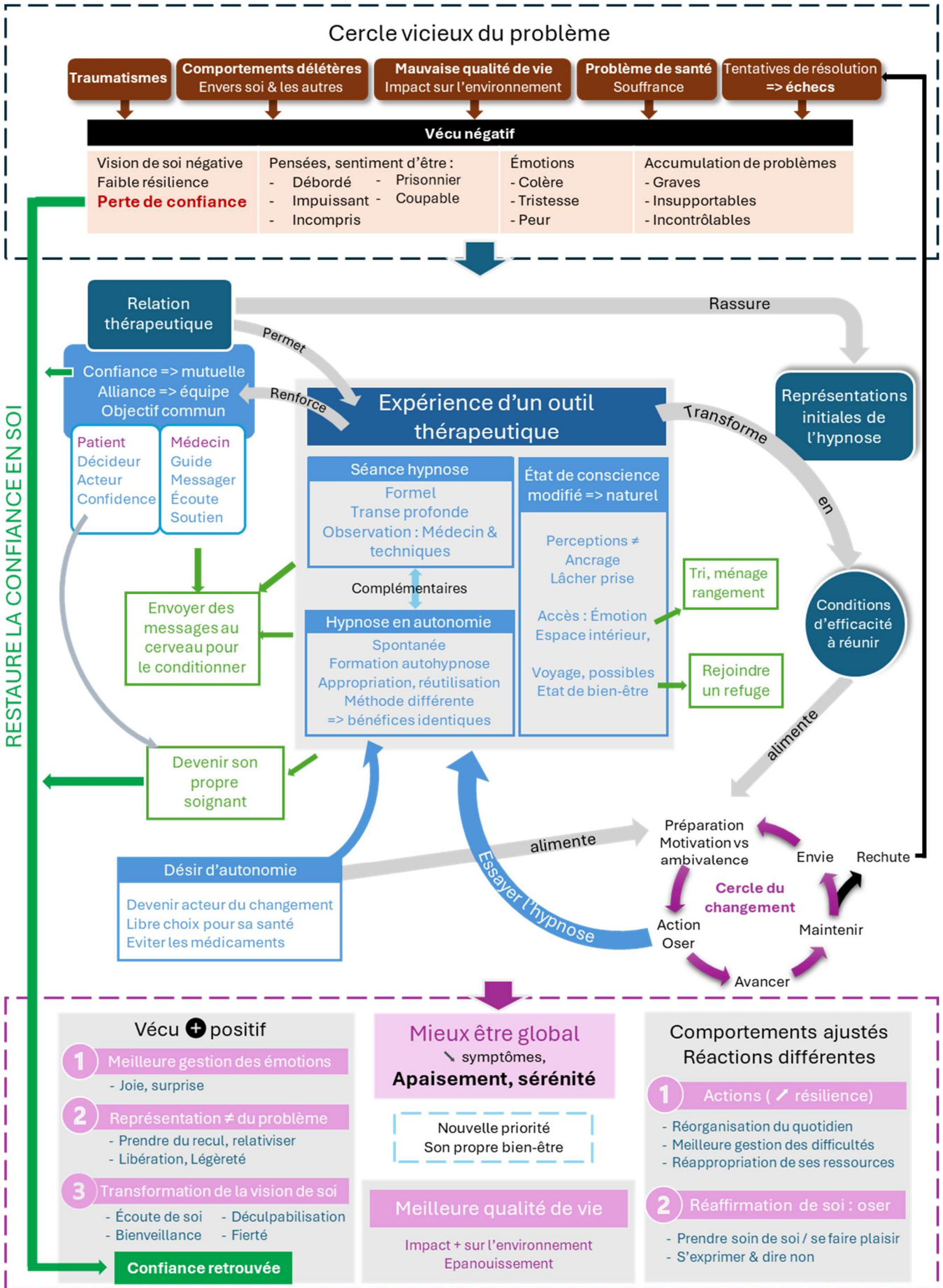
Cercle vicieux du problème



Modélisation 1 : Le vécu du problème.



Modélisation 2 : Le mieux être après l'hypnose.



Modélisation 3 : Appropriation de l'hypnose par les participants.

V. Annexe 5 : Verbatims

Les propos de la doctorante sont précédés de HF. Les propos du participant sont en italique.
Le langage non verbal est entre parenthèses. Les mots à intonation marquée sont soulignés.
Les pauses sont retranscrites sous forme de ...
Le nom du médecin généraliste pratiquant l'hypnose a été remplacé par : Dr H.

Entretien N°1

Homme 38 ans, marié, enfants, BAC+2, employé de commerce

5 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : Trouble obsessionnel compulsif, surtout en voiture

Autohypnose : Non

HF : Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste. Est-ce que vous pouvez me raconter comment ça s'est passé ?

*P01 : Euh... J'étais en période un peu de stress... Un peu d'angoisse. (Inspire) Donc euh bon. En fait ça fait pas mal de temps, mais du coup j'y portais pas une attention particulière. (Inspire) Et puis c'est au niveau... Enfin ma femme, mes enfants qui mon dit « ah ! t'es un peu stressé en ce moment, tout ça ». Donc du coup je suis allé consulter mon... Mon médecin traitant, et euh... Lui m'a... Proposé euh... Il m'a dit que lui il pratiquait euh... L'hypnose, et que on pouvait essayer ensemble. C'est moi qui en avais en(sic)... Un peu entendu parler euh... En cherchant sur internet ou autre... (Inspire) Je suis pas un adepte des médicaments. (Hésitation) Enfin, pas un adepte, c'est-à-dire que je veux pas... Fin quand je suis malade je prends ce qu'on me donne. Mais pour moi, ce genre de problème euh... Ça me gênait de prendre des médicaments pour ça. (Inspire) Donc je lui dis... Euh... Bon voilà, est ce que je peux pas, faire de l'hypnose ? Et du coup il m'a dit, et beh... Que c'était quelque chose que lui pratiquait, et que si je préférais et que j'étais plus en confiance, je pouvais le faire avec lui.
Voilà. Donc euh c'était... Voilà, c'était moi plus.... Plus pour obtenir des renseignements auprès d'une vraie profession. Enfin, c'est pas que Je dis pas que ce sont pas des vrais professionnels ceux qui font de l'hypnose, mais... (inspire) Voir ça avec vraiment mon médecin que je connais depuis longtemps, savoir ce qu'il en pense, euh, et puis finalement il m'a dit qu'il euh... Que c'était quelque chose que lui pratiquait, donc euh ... On a commencé à faire ça ensemble.*

HF : Donc au moment où vous êtes allé le voir pour donner(sic) des conseils, vous ne saviez pas que lui-même pratiquait l'hypnose ?

P01 : Pas du tout, non. Oh franchement, pas du tout, hein. Mais il m'a dit que c'est...

HF : (interruption) Qu'est-ce que ça vous a fait, quand il vous l'a dit du coup, qu'il faisait de l'hypnose ? Comment ça s'est passé après ?

P01 : Bah du coup moi j'étais plus euh... J'étais plus rassuré de pouvoir pratiquer l'hypnose avec mon médecin traitant, parce que (inspire) j'avais regardé un petit peu sur internet mais euh, pfff... L'hypnose c'est pas euh, c'est pas « réglementé » entre guillemets donc, euh... Est ce qu'on va tomber sur un professionnel qui fait ça depuis longtemps ? Est-ce que... C'est quelqu'un qui commence, euh, enfin, bon. Et puis on entend plein de choses sur l'hypnose, Mesmer ou autres, (sourit). Je me suis dit : il va me prendre mon chéquier (rire) pendant qu'il m'hypnose, qu'il m'hypnotise (rire). Bon, donc ... Euh bon, ça c'était la partie pour rigoler mais... Du coup quand mon docteur, lui, m'a dit... : Moi je peux vous le... vous le proposer, j'étais plus en confiance, et du coup je lui ai dit que ça, moi, j'étais partant plutôt pour le faire avec lui, quoi... Voilà.

HF : Et ensuite, du coup ?

P01 : *Donc euh, on a refixé un RDV une semaine plus tard, donc lui dans l'organisation il m'a dit que c'était quand même plus long qu'un RDV euh, traditionnel. Parce qu'il fallait compter entre une demi-heure et 40 minutes. (Inspire) Donc en fait on a fixé ça la semaine suivante, mais vraiment lui euh, sur son dernier créneau euh de RDV pour que, pour qu'il puisse vraiment avoir le temps et que le cabinet soit plus au calme... Que ce qu'il peut être. Parce que, il y a quand même pas mal de médecins autour... Ou euh... Donc je me suis dit : bon voilà il euh... Peut-être qu'il a l'habitude d'être sollicité par euh, les secrétaires les euh, les autres docteurs. Donc il a mis un pe(sic)... Un mot sur la porte avec marqué euh, comme quoi il était en séance et que il ne fallait euh, pas le déranger. Que ce soit par téléphone ou par euh, ou par le... A la porte. Euh voilà, il a coupé son téléphone, et puis après on s'est aménagé, on s'est installé face à face sur les euh... Il nous a installé face à face avec, euh, son fauteuil, ses fauteuils et puis euh voilà. On a commencé. Il m'a déjà... La séance, la première séance a été un peu plus longue parce qu'il a pris le temps de m'expliquer euh, ce que, la différence, ce que ça allait être, ce que on allait faire. Euh... Que c'était pas, de la... Que c'était pas une séance de psy, donc il attendait pas spécialement de moi... Que je lui raconte ma vie, mon enfance, des choses comme ça, que c'était... A certains moments il aurait besoin de me solliciter, pour euh... Voilà, euh, avancer dans les séances, mais que il n'y avait pas spécialement besoin que je me livre ou que je me confie. Il fallait vraiment travailler sur ce que lui allait me dire pendant les séances. Tout simplement. Et après on est parti, on a fait nos séances.*

HF : Est-ce qu'il y avait d'autres symptômes qui vous ont amené à faire ces consultations ?

P01 : *Non, alors... Alors oui, peut-être. En fait, j'avais des petites angoisses. C'est-à-dire que en fait, la journée, dès que je suis réveillé et que je fais ma journée, euh... J'ai pas de problème tant que je suis occupé en fait. Alors, quand je vous dis des angoisses, c'est pas tout à fait des angoisses, mais j'ai tendance à beaucoup réfléchir. Et en fait euh, c'est, mmh... Je pense qu'il y a peut-être eu un événement dans ma vie privée, qui a fait que sur les derniers temps, c'est vraiment ça qui m'a amené à... J'ai peut-être pas utilisé les bons mots. Ce qui m'a amené plus à consulter, c'est que je commençais à développer des petits TOCs. Voilà ! C'est plus ça. Voilà. C'est plus des petits TOCs qui m'ont... Qui commençaient à apparaître et à se répéter, et qui a amené... Qui ont amené à ce que j'aie le consulter pour ça. Pour savoir si c'était moi qui avais un problème, s'il y avait des... Des choses à faire, pour ne plus... Pour ne plus les avoir.*

HF : Qu'est-ce que vous espériez des séances d'hypnose ?

P01 : *Euh.... Qu'est-ce que j'attendais des séances ? Beh déjà, que je, euh... Qu'il arrive à ... Peut-être un peu me faire un peu me détendre, pour permettre justement de ne plus avoir ces TOCs. Parce qu'en fait c'est quand je stresse que je fais plus de petits TOCs en fait. Donc c'est vraiment des petites situations par moments, qui sont totalement anodines, mais qui chez moi vont... Voilà, vont me faire euh me faire stresser, et euh..., Voilà. Me faire avoir mes.... Mes petits TOCs. Tout simplement.*

HF : Qui vous avait recommandé l'hypnose ?

P01 : *Non, c'était moi en regardant, en... Vraiment en cherchant. En fait, quand j'ai commencé à avoir des petits TOCs, mais c'est.... Voilà, c'était des petits, des petits trucs. Je me suis dit : tiens, j'vais regarder sur Internet, comment on avait, comment on faisait pour avoir des TOCs, et ... Est ce qu'il y avait des moyens de les soigner ou d'en parler. Est ce qu'il fallait plus aller voir un psy ? Parce que, est ce que c'était moi qui me posais des mauvaises questions, et que finalement... Aller faire tourner quelque chose dans ma tête et qui faisait ça ? Enfin, j'essaye toujours un petit peu de... De comprendre ce que je fais. Et... Et après je suis tombé sur des articles où il parlaient effectivement : hypnose, acupuncture, des trucs, en fait, de détente en fait. Donc euh... C'est pour ça que j'ai tenté ça. Enfin que j'ai posé la question.*

HF : Combien de séances vous avez fait à peu près du coup ?

P01 : *Alors, j'ai essayé d'y réfléchir, je m'attendais à c'te question. Je me rappelle plus trop, 3 ou 4 à peu près. Voilà, mais pas plus, parce qu'en fait, de lui-même... De lui-même, il m'a dit, ça sert à rien qu'on... Qu'on continue. On a fait tout ce qu'il y avait à faire. Lui, à chaque fois, bien sûr, avant de commencer les séances, il me demandait si euh... Comment je me sentais, est-ce que mes TOCs commençaient à... Un petit peu à diminuer ? Est-ce que j'arrivais à y réfléchir, à y penser ? Avant toujours de faire les séances, il me demandait toujours comment, comment moi j'évoluais de mon côté. Et en fait, on a commencé par des séances plutôt rapprochées. Donc c'est ça, on a dû en faire, ouais, j'ai peut-être fait 3 ouais, 4 séances. 4 - 5 séances. C'est à dire on a... je crois qu'on en*

a fait 2 ou 3 assez rapprochées, c'est à dire que c'était tous les jeudis soir. Et après je crois qu'on en a fait une 2 semaines après et une autre 3 semaines.

Et après il m'a dit : là on arrête. Il dit : on a fait tout ce qu'il y avait à faire, ça sert à rien de... De faire pour faire quoi. Et il m'a dit, et petit à petit, il me dit : ça va aller. Et puis après il m'a dit : si vous avez... Si vous voyez que ça recommence, il dit; faudra pas hésiter à revenir vers moi. Et voilà. On y est allé petit à petit comme ça.

HF : Et du coup ?

P01 : Ça va ? Ouais, Ouais, ça va. Après : c'est vrai que l'hypnose euh... L'hypnose, on se demande toujours, est-ce que ça marche ? Est-ce que ça marche pas ? Après, on se dit, y a peut-être des gens qui sont réceptifs, moins réceptifs, euh... Bon, moi j'ai voulu, j'ai voulu tenter parce que c'était une approche sans médicaments, sans euh... Voilà, et puis c'était pas des choses "très graves" entre guillemets. Donc euh... Oui. Effectivement, par... Par ces questions, par les séances, c'est vrai qu'il y a eu des moments où je me suis dit : tiens, pourquoi il m'a amené à réfléchir à ça, pourquoi il m'a amené sur ça ? Tiens, pourquoi je pense à ça à ce moment-là ou autre ? Donc, euh... Mais effectivement, oui, ça m'a détendu. Ça m'a détendu. J'en fais moins, ça m'arrive par moment, mais plus comme avant.

HF : Comment est-ce qu'elles étaient organisées ces séances ? Qu'est-ce que vous en gardez comme souvenir ?

P01 : C'est particulier parce que en fait, souvent, quand on faisait les séances, c'est pas... Quand c'était terminé en fait... Par moments, il me disait : bon ben voilà, c'est fini ça, ça fait 20 minutes ou 20-25 minutes. Ça dépendait comment on avançait dans la séance. Et puis en fait, il y avait des moments, j'avais l'impression, ben euh... Ben qu'en fait, on venait juste de commencer. Comme si euh... J'avais pas spécialement suivi quoi. Comme si je m'étais détaché. Donc c'était un peu... C'est vrai que je me disais : tiens, ça a l'air quand même un peu, entre guillemets, "de marcher". C'est pas que des... Des choses qu'on voit sur... A la télé ou sur Internet. C'est vrai qu'il y avait des moments où j'avais euh... Il me demandait de toute façon de lui faire confiance et de lâcher prise. Et c'est vrai que par moments, je me détendais et je pensais plus... Plus à rien quoi. Et donc après, ça se passait bien. Et puis après, on commençait à en arriver à la fin. Je sais qu'une fois, ça m'avait marqué puisque j'ai commencé à lui dire : Ah, tiens, j'ai pensé à ça, enfin... Et en fait il me disait, il me disait : attention moi je suis pas... Je suis pas psy, je suis pas là pour analyser, savoir pourquoi vous avez pensé à ça pendant ce moment-là... Il dit, ça... Il dit c'est... Ca, il dit : c'est un métier totalement différent, sur lequel moi je peux pas vous... Vous répondre à ce genre, à cette interrogation-là. Il me dit : moi ce qui compte, la seule chose qui compte, c'est de travailler sur vos TOCs et de faire que... Que tout aille, que tout aille mieux là-dessus quoi. Voilà et puis après, on se renvoyait la semaine suivante et on avançait.

HF : Et entre les séances ? Y avait des choses à faire ?

P01 : Alors pas au début, pas sur les premières séances. Et après, je pense qu'au bout de 2 ou 3 séances, il me demandait... Il m'avait demandé sur... sur une certaine séance, de chercher un... Comment dire, quelque chose auquel me rattacher. Soit, soit me créer comme une petite mimique, euh... Du style je sais pas, je sais plus ce qu'il m'avait dit... Du style vous vous frottez un doigt, ou touchez votre alliance. Il me dit quelque chose, euh... Que vous allez avoir sur vous, comme pour vous ancrer dessus. Et en fait il m'a dit : et puis quand vous arriverez à des situations ... Où vous sentez que, tiens, vous allez avoir un petit, euh... Quelque chose qui va vous déstabiliser, qui va vous amener peut-être à avoir des TOCs, des choses comme ça. Il me dit : vous vous consacrez... Vous vous concentrez, comme si vous étiez avec moi, à le faire. Et donc pendant certaines séances, sur les séances de la fin, il me demandait par moments, quand il me parlait pendant la séance d'hypnose, d'aller faire mon signe. D'aller faire ce qu'il me demandait comme geste, pour essayer de l'enregistrer dans Comme dans une routine, quoi. Voilà.

HF : Alors comment se déroule votre vie depuis les séances d'hypnose ?

P01 : Ça va ! (Rire) Ca va, ça va... C'est... Par moments... Bon, je pense que quand on a des TOCs, on ne les perd pas comme ça, du... Je pense pas que ça s'enlève comme ça du jour au lendemain. Après bon... Moi, en termes de TOCs, c'était pas des TOCs... Comment dire ? C'était pas des TOCs graves que j'avais, c'était plus des TOCs, euh... C'était du style... Qu'est ce que je pouvais avoir ? Du style, euh... Du style le jour rouge sur la route ? Alors je sais pas si ça vous intéresse ?

HF : Si, bien sûr !

P01 : Si ! (Rire) Par exemple, comme vous. On, on... Je conduis. On pense toujours à... Moi, j'ai des enfants ou autres, donc bon, euh... J'ai toujours quelque chose auquel penser. Je pense à un truc et... J'allais du style... Vous savez, par moments on se déconnecte, on se demande presque : tiens, comment je suis arrivé jusqu'ici ? Merde ! Je regardais pas devant, un truc... Mais en fait si on le fait. Mais on pensait à autre chose qui nous occupe l'esprit. Mais du style, j'allais me dire : han ! Mais c'était limité à 50, ça se trouve j'ai roulé plus vite. Si ça se trouve il y avait un radar, si ça se trouve il y avait la police au bord, ils m'ont flashé. Donc, je pouvais faire demi-tour, re-faire le circuit en sens inverse, pour le refaire, et regarder que, pendant ce moment où je me suis déconnecté, euh, je... J'ai pas... Je sais pas, est-ce que j'ai pas roulé trop vite ou autre ? En fait, c'était plus un truc... C'était des tocs... Plus de... Comment dire. Est-ce que j'ai respecté la règle ? Est-ce que, voilà, j'ai... ? Voilà, c'était plus des... Des choses comme ça. Ça pouvait être, est-ce que j'ai bien... Je sais pas moi, est-ce que j'ai bien fermé le robinet ? Voilà. Mais des trucs tout bête quoi. Parce que en fait c'est... Je pense que par moments, je pense à autre chose. Et quand j'ai fini de penser à autre chose, je me dis, bah... Je me dis : zut ! Est-ce que j'ai fait quoi ? Mais c'était pas des trucs très compliqués quoi.

HF : Et ces événements-là, comment est-ce que vous les abordez depuis que vous avez fait l'hypnose, du coup ?

P01 : Euh, ben j'essaye de faire ce qu'il m'a dit. Alors après, j'avoue, je suis peut-être pas un bon élève, parce qu'à la fin... C'est vrai que sur la dernière séance, il m'a dit que il fallait de temps en temps, euh... Que je me mette dans une pièce au calme chez moi, et que je n'hésite pas pendant 5 minutes à retravailler des exercices, un peu comme il m'avait... Comme il m'avait fait. Du style, il me dit : Vous vous mettez vraiment dans une pièce, sans être dérangé : vous demandez à vos... A votre épouse, à vos enfants, de vous laisser ne serait-ce que 5 minutes, 5/10 minutes par jour. Pour... Ben vous mettre... Ben, du style dans votre chambre, pas de bruit. Respirer calmement, essayer de repenser, euh... On a travaillé sur certaines séances où il me demandait d'aller penser à... Un moment, dans ma vie, qui fait que j'étais tranquille, à l'aise, détendu... Enfin une période où il y avait pas spécialement de problématique. Et voilà, il me dit : et quand vous serez chez vous, calmement, 5/10 minutes, vous vous remettez à repenser à ça, en touchant par exemple l'alliance. Parce que c'est le signe qu'on a travaillé ensemble. Il me dit, dès que vous aurez des moments... Faites le régulièrement, pour vous détendre et euh... Toujours avoir ce point... Pour vous remettre euh... Voilà, un peu bien pour vous. Alors ça c'est vrai que je le pratique moins depuis... Ouais ça fait 2-3 mois je le fais plus.

HF : D'accord, mais vous l'avez fait à un moment donné quand même ?

P01 : Ah, mais je l'ai fait pendant les... Ouais, les 2 premiers mois ! Les 2 premiers mois après notre dernière séance, j'essayais à... A vraiment le faire. Alors c'est pas compliqué hein, j'ai 2 gamins... Comment dire, euh... Si papa il se met tout seul ? Moi je... C'est... A un moment, quand on en parlait ensemble, c'est ce qu'il me disait. Il me dit, en fait moi, moi je... Je suis à fond avec mes enfants... Ou autre. Et Ben effectivement, il me dit : c'est que vous, vous êtes toujours en... Entre guillemets, "en surcharge". Donc il me dit : Ben si vous arrivez pas à vous consacrer 10 minutes... En fait, il me dit, le cerveau travaille en permanence. Et c'est ce qu'on travaillait dans les séances d'hypnose. Il me dit : les faire au cabinet, les faire à un moment de calme, c'est aussi pour travailler, vous, le fait d'être euh... Sans bruit, avec ... Juste moi. Mais il me dit : « moi je suis pas là » entre guillemets. C'est que ma voix que... Qui essaie de vous guider pour avoir certains réflexes, à aller penser à certaines choses. Il me dit : chez vous, il faut le faire. Mais chez moi, bon... Quand je m'enferme, entre... Ma femme leur dit : vous rentrez pas dans la chambre. Donc ils vont s'amuser à faire du foot contre la porte. Enfin, ils attirent l'attention, quoi. Donc, c'était un peu délicat. Mais après, comme ça allait bien, je me suis dit : tiens, ben... Je peux lever un peu... Je peux lever un peu le pied, quoi.

HF : Donc si je comprends bien, le frein initial, c'était la difficulté de trouver un moment calme à la maison pour faire cet exercice ? Et finalement après, c'est plutôt parce que vous vous sentiez bien que vous n'avez pas continué ?

P01 : Oui. Il y a certains TOCs... Par exemple, je prends... Je prends l'exemple de celui-ci, c'était le plus marquant. Le TOC de la route, il y avait des moments... Mais je pouvais... Limite si je faisais pas le demi-tour ? Ben je pouvais y penser toute la nuit par exemple. En me disant : han ! Y avait des moments je disais à ma femme : mais là j'en suis sûr, j'ai dû... Rouler trop vite, je vais perdre mon permis, je vais plus pouvoir aller travailler, enfin... Alors avec, même elle, elle me dit : mais arrête ! Elle me dit : j'étais à côté de toi, jamais t'as... Jamais t'as roulé vite. Elle me dit : en plus, toi tu respectes, enfin... Tu lui dis : Oui, mais tu sais, j'y pensais pas, enfin... Ca, depuis nos séances d'hypnose, mais même... Arrivés à la moitié des séances d'hypnose, ça je lui avais dit, j'avais dit : Je. Ne. Fais. Plus. Demi-tour. Mais plus du tout ! Et euh franchement... Je pense que... Peut-être depuis qu'on a terminé les séances, je n'ai plus jamais fait demi-tour. Et je ne me pose plus la question, en fait. Dans les séances, je pense, après... Alors je sais pas comment ça marche, peut-être qu'il... Que... Il avait certaines phrases quand il me parlait. Est-ce

que... Il m'a fait passer des messages, ou autres ? Et en fait, maintenant, c'est vrai que quand je me dis : han ! Zut, j'ai pas fait gaffe, je pensais à ça... Je me dis : bon... De toute façon je la respecte tout le temps la limitation. Ou : rahhh, j'ai déjà fait demi-tour des centaines de fois depuis 10 ans, ou 5 ans, 5 ans, 6 ans et euh... A chaque fois, j'ai pas eu d'amende, de trucs enfin... Donc ça j'ai totalement lâché. J'arrive... J'arrive presque à me dire : bon ben tant pis, j'aurai un PV, comme tout le monde quoi.

HF : Et qu'est-ce que vous pensez de ce changement-là ?

P01 : Oui bah c'est sûr que ça change... Ça change la vie ! Parce que, j'en arrivais à un stade où c'était tellement pénalisant. Euh... C'est que, je posais mes enfants plus tôt le matin, parce que je me disais : à tous les coups, je vais encore oublier, devoir refaire demi-tour, euh... Ouais c'était, c'était, c'était... Embêtant. Donc ça, c'est vraiment un point très positif de l'hypnose. C'est parce que maintenant, c'est des choses auxquelles je pense plus. Qui me permettent de me détendre. Et après c'est un peu ce que je vous disais. Quand je vous disais en fait je fais des angoisses, c'est pas que je fais des angoisses mais c'est que, c'est cette situation-là qui après, à terme... Ben comme je vous disais, le coup de la vitesse. Je pouvais passer la nuit à me dire, à essayer de me dire : allez, refais-toi le film. Attends, mais t'es sûr qu'à un moment t'as pas roulé vite ? Enfin. Enfin bon, vous... Vous voyez quoi ? En fait, c'est limite moi qui m'entraînais tout seul... A réfléchir. Et puis après ? Ben quand vous dormez pas, ça empire, ça empire. Et après vous vous dites... En fait, c'était un cercle vicieux. Parce qu'après, quand je roulais sur la route, je me disais : oui Ben, cette fois, fait demi-tour. Parce que tu te rappelles, la nuit dernière, t'as pas fait demi-tour. Tu t'es posé la question, t'as de(sic)... Et donc, en fait... Donc c'était toute cette accumulation après, qui fait que. Et c'est ce qu'il me disait en fait euh... Mon docteur. C'est que, il me dit : finalement, c'est... Cette situation-là, qui entraîne des TOCs de plus en plus fort. C'est parce que, ben, comme vous vous créez des angoisses, vous y pensez, vous voulez plus que ça revienne. Et donc vous... Vous vous refaites 10 fois la même chose. Donc en fait ça effectivement, ça m'a... Ca m'a été énormément bénéfique.

HF : Quels autres changements positifs est-ce que vous avez pu noter ?

P01 : Déjà celui-ci, il est vachement important pour moi, quoi ! hein. Donc après ? Non, après je suis un peu plus détendu. Je dors. Ben du coup, comme déjà j'enlève une grosse partie de mon stress, bah je dors beaucoup mieux. Oh bah, très clairement, depuis que j'ai fait des séances d'hypnose, j'ai pas eu de problème de sommeil. C'est à dire que je pouvais avoir des nuits où... Mais pour ça, alors par contre, tout à l'heure je vous ai dit il m'a pas donné de médicaments. Il m'a donné euh... Mais c'était pas un médicament... J'ai perdu le nom, c'est de la Mélatonine. Mais en fait, c'était un spécial... C'est parce qu'en fait, moi, j'ai jamais éprouvé du... J'ai jamais trop éprouvé de mal à m'endormir. C'est ce que je lui disais. En fait je m'endors. Mais en fait c'est... Je pouvais me réveiller à 01h00 du matin. Penser à ça. Et en fait, ben du coup je dormais plus... Jusqu'à me lever à 06h00 quoi. Donc effectivement, après les journées sont longues donc... Donc euh... Ca m'a permis vraiment de... Faisant moins ce... Ce genre de TOC. Bah indirectement ça s'est répercuté sur mon sommeil, où je passe des nuits complètes, et je pense que... Ben, on en revient à ce que je disais tout à l'heure. Enfin c'est ce que je pense hein. C'est peut-être... Ben un peu le cercle vicieux, qui fait que dans l'autre sens ? Bah si j'en fais un petit peu moins, ben je dors un peu plus. Quand on est plus reposé, beh... Quand on dort mieux, ben finalement on est un peu plus alerte sur certaines choses et... Et en fait, ça, c'est un rétro-pédalage quoi. C'est dans l'autre sens quoi. Donc voilà, ça c'est quand même un point positif.

HF : Et quel changement(s) imprévu(s) avez-vous pu remarquer ?

P01 Mmh... Imprévu. Ben en fait, j'en étais arrivé à un point, à la fin, où même mon épouse était très étonnée. J'étais un peu... Comment dire ? Ouais, je... Je gardais moins les choses pour moi. C'est à dire que... Dès que... Avant, moi je suis pas quelqu'un de... Moi, j'essaie plutôt de rester discret, pas me faire repérer, calme. Elle m'a dit pendant un certain temps, un petit peu moins maintenant, mais... Ou alors elle s'est un peu plus habituée. Mais en fait... J'avais tendance, quand il y avait quelque chose qui ne me plaisait pas, de le dire. Avant je pouvais, dès que ça ne me plaisait pas, bon... Par exemple, au boulot, si j'avais un truc qui me contrariait, ou on me demandait de faire quelque chose qui ne me plaisait pas, avant, bon... Ben je le faisais quoi. Je disais rien, je me disais : Bon allez ça me plaît pas mais je le fais. Alors que là j'ai eu plus tendance les... Sur les derniers temps... Bah ça me plaît pas, ben je leur disais : ça me plaît pas et si vous êtes pas contents, ben on en parle quoi. Enfin, à avoir ce côté... A aller un peu plus... Être un peu moins introverti, et être, voilà, un peu... Aller vers les gens en disant : Ben si ça va pas on le fait quoi, enfin, on en parle. Et... Et non, je le ferai pas, parce que je veux pas le faire pour telle et telle raison.

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre vie professionnelle par exemple ?

P01 : Hmm, rien. Y en a pas eu des masses. (Rire) Y en n'a pas eu des masses. Si après... Ben par exemple, moi, ça fait... (18) ans que je travaille dans la même entreprise. J'ai jamais fait un entretien de carrière. Enfin moi, comme on dit, je suis l'employé, il fait pas de bruit. Je suis tout le temps-là, même quand je suis malade, je vais travailler, enfin... Donc effectivement, ben là, sur les derniers temps, ben j'ai pu avoir... Je leur ai dit que j'étais pas content, que... Voilà, donc j'ai pu avoir un entretien de carrière, des choses comme ça. Alors qu'avant, jamais j'aurais osé demander. Ou limite j'aurais croisé les doigts pour pas qu'on m'en propose un, pour... Pas qu'on me repère quoi. Donc voilà, des choses comme ça. Un peu plus... A dire un peu plus les choses. Alors après, est-ce que c'est ça ? Est-ce que c'est suite à l'hypnose ? Je pourrais jamais savoir en fait. C'est peut-être moi qui me... Je me suis dis après, peut-être, c'est à ce moment-là que ça s'est présenté, et que j'ai pas voulu me laisser faire ! Mais euh, en prenant du recul, je me dis par exemple, en 18 ans dans mon entreprise, j'ai été comme ça, j'ai jamais rien dit. Pourquoi aujourd'hui alors ? C'était peut-être une coïncidence. Comme ça se trouve, ça vient de là.

HF : Et sur votre vie familiale ?

P01 : Sur ma vie familiale, un peu plus de détente. Enfin, on est tous un peu plus détendu quoi. Parce que moi, j'ai des garçons, j'en ai un de ... (6) ans, un de (...10) ans. Bon maintenant, vous savez comment sont les enfants, ils ont plus la langue dans leur poche hein. Donc dès qu'on était en voiture, et que je disais... Je roulais doucement là. Alors là : "Allez ! On va encore faire demi-tour, on va encore se retaper la route dans le sens inverse, et voilà ! Et en plus, comme d'habitude, il n'y a jamais rien". Enfin voilà. Donc, c'est vrai que... Quand... Quand j'ai voulu vraiment faire quelque chose là-dessus, c'était vraiment... Aussi par rapport à mes enfants quoi. Bon, ma femme, elle, bon, ça lui pose pas... Bon elle me dit : mais arrête, truc... Mais mes enfants, je voulais pas... Je me suis dit : si je commence à faire ça, moi je veux pas que eux, à (...) ans, (...) ans, ça... Entre guillemets, ça "s'inscrive" en eux, d'être stressés, ou de penser à ce genre de choses. Et que eux aussi, euh... En étant jeunes, après, développent ce genre de choses. Donc je l'ai fait aussi, comme... Aussi pour eux quoi. Donc là c'est plus quelque chose qu'on parle. Par exemple, je me fais plus chambrer pour faire demi-tour. (Rire)

HF : Très bien. Est-ce que vous pensez utiliser encore l'hypnose depuis les séances ?

P01 : Est-ce que, est-ce que ? Ce que vous voulez me demander, c'est : est-ce que je voudrais refaire des séances ? Ou, est-ce que vous pensez que j'en ai encore besoin ?

HF : Pour quel motif est-ce que vous voudriez éventuellement refaire des séances d'hypnose ?

P01 : Ah ! Alors ça, j'y ai pensé en plus, y a pas longtemps. Pour euh, pour être moins timide et prendre la parole... En public. C'est à dire que, moi je... Voilà si demain... Bon là, je fais un effort avec vous, alors, on se connaît pas, (rire) ou autre. Donc je me suis dit, bon. Alors je l'ai fait parce que mon docteur m'a demandé. Il m'a dit c'est important pour les... Voilà, pour pour son étude ou autre. Donc j'ai dit ; bon aller, OK. Mais bon, alors que ça, c'est quelque chose que jamais je n'aurais fait il y a 6 mois, hein. Vous auriez pu m'appeler 50 fois, vous auriez eu 50 non. En disant : non, non, je me fous pas encore dans une histoire ou autre. Enfin bon mais... Prendre, prendre la parole en public ! Je pense, alors, je sais pas en fait. C'est vrai que quand euh... Quand j'ai cherché sur internet pour des séances d'hypnose... Bon ben voilà, comme tout le monde, on va sur certains sites Internet de personnes qui pratiquent l'hypnose. Alors ils vous mettent que ça peut être pour arrêter le tabac, pour arrêter l'alcool, pour arrêter... Ou voilà, pour développer certaines compétences, prendre confiance, des choses comme ça. Donc ça effectivement, une fois je me suis dit : Tiens ça pourrait, ça pourrait être... Peut-être pas mal. Moi, dès qu'on me demande de parler en public, c'est limite si je tombe pas dans les pommes hein. C'est à dire que c'est totalement totalement impossible. Donc, donc c'est... Il y a... Pour le moment, c'est pour ça que j'essaie vraiment d'être hyper discret, en me disant : tiens je vais pas me faire repérer parce que ça va me tomber dessus. Voilà. C'est quelque chose qui me met pas à l'aise. Prendre la parole devant mes collègues, avec lesquels j'ai l'habitude d'être tous les jours ou autre, ça, ça va pas me poser problème. Mais par exemple, quand je peux être convoqué à des formations où on va être un groupe d'une vingtaine, même si j'en connais toujours de vue ou autre. Ne serait-ce que quand on fait le tour de table pour se présenter, dire où est-ce qu'on travaille, ce qu'on fait dans notre quotidien, des choses comme ça, je suis réellement pas à l'aise. Donc je m'étais dit : tiens, c'est vrai que les séances d'hypnose, peut-être qu'en travaillant ce, ce domaine-là, peut-être que ça pourrait... M'amener à être plus détendu. Voilà, peut-être. Et comme c'est vraiment quelque chose de... Comment dire? Je trouve pas les mots. C'est... du « subconscient », enfin, c'est, entre guillemets. Je me dis : de toute façon, au pire, ça me fera quoi ? Ça marchera pas ? Ou tiens, ça pourra marcher euh... Je peux pas savoir. Donc, euh... Voilà.

HF : Très bien. Vous m'avez parlé tout à l'heure des petits exercices avec la bague. Est-ce que vous avez l'impression d'en faire encore au quotidien ? Et si oui, comment vous l'utilisez aujourd'hui ?

P01 : Là, sur les derniers temps, j'en fais plus du tout. Comme je fais moins de... De « TOCs » entre guillemets, et que ce... C'était la raison pour laquelle j'avais consulté, je suis moins amené à le faire. Je l'ai fait au début. Je l'ai fait au début. Tiens, quand j'avais des TOCs, vite fait, comme ça. Mais là c'est vrai que je suis rentré dans une période où finalement, comme je vous disais, ça s'est amélioré, je dors mieux ou autre. Donc ça m'arrive plus spécialement trop d'y penser quoi.

HF : Qu'est-ce qui pourrait vous amener à le refaire du coup ?

P01 : Si ça venait à reprendre de façon importante, quoi. C'est-à-dire, à partir du moment où je vais sentir que ça a à nouveau un impact, euh... Du style de me réveiller dans la nuit en me disant : Tiens, ça y est, ça y est, c'est reparti. Voilà, c'était vraiment ça, hein ? Qui m'avait aussi amené au départ. C'était de me réveiller à 01h00 du matin et de tourner en rond. Alors, quand vous faites rien, vous êtes dans le noir à attendre, tourner en rond, en se disant : tiens, est ce que j'ai fait ça, ça... Est-ce que là je me suis fait avoir, pas avoir. Enfin. Donc si effectivement ça venait à... A recommencer, oui, je pourrais être amené à réessayer de... De faire les exercices qui me... Qu'il m'avait donné à faire, ou même, reprendre un rendez-vous avec lui, hein. Ah oui ! Oui, hein ? Oui, oui, parce que... J'étais totalement en confiance, ça s'est bien passé. Indirectement, euh... C'est pas comme une analyse de sang ou quand vous prenez un médicament, vous pouvez être sûr à 2000%, quand le médecin il vous dit : Bah allez, les chiffres ils sont là, c'est sûr, ça a marché. Là, on n'est jamais sûr. On s'arrête, quand lui m'a dit : pour moi c'est bon, on a terminé. Moi je le regardais en me disant : Tiens, c'est déjà fini ? Est-ce que ça va marcher ? Mais indirectement, avec le recul, oui. On... On se dit ça ...ça a marché. Donc moi, ça me reposerait pas du tout problème, si demain je recommençais à avoir ce genre de... De désagrément. Oui, à le reconsulter en lui disant : ben voilà, ça revient. Mais il me l'avait dit en plus de lui-même, hein ! Il m'avait dit : pour l'instant, il faut arrêter, parce que... Il me dit : moi j'ai fait tout ce que je pouvais vous apporter. Je pense que, en fonction de ce que vous me dites, votre euh... Ca va mieux. Puisque je lui disais que je prenais plus les médicaments euh... Pour dormir. Parce qu'il m'avait prescrit un médicament avec de la Mélatonine, mais qui... Qui se diffuse en longueur, pas au départ. Pour que... Je "reste endormi", entre guillemets. Il me dit, il y a des médicaments, que vous allez prendre, ça va vous vous "abattre", entre guillemets, pour vraiment, euh, dormir. Mais moi, je... M'endormais très bien. C'est... Parce qu'en fait, quand je pense à autre chose, j'ai plus les TOCs en fait. C'est quand j'arrête, quand je fais rien que... Donc il m'avait dit : vous vous endormez, il y a pas de souci. Mais après dans la nuit, je me réveille. Donc il me l'avait dit. Il m'avait dit : si ça se trouve dans 6 mois, vous aurez besoin... dans un an. Il me dit : moi je serai toujours là. Si il faut, on refera une ou deux séances, pour retravailler les phrases, les ancrages... Toutes ces choses-là en fait.

HF : Si vous deviez recommander l'hypnose à un proche, qu'est-ce que vous lui diriez ?

P01 : Ben de le faire. De le faire. J'en ai parlé à une de mes tantes qui est extrêmement stressée ou autre, mais elle... Mais je, je sais pas si elle avait fait à peu près... elle, elle en a. Elle m'a dit... Moi je lui ai dit que ça avait marché sur moi. Mais elle, elle avait fait quelque chose à peu près de pareil. Je sais pas si vous connaissez mais c'est avec des... Styles, des touchers. Euh je sais pas. Ouais bon, c'est un truc un peu pareil. Elle me dit, elle avait des soucis, pareil. A son travail, où ça se passait vraiment pas bien, et du coup ça l'a... Ouais le... Elle c'est... Elle ça faisait plus dépression. Moi, j'étais pas en dépression. Mais elle ça faisait plus ce style-là. Et donc elle me disait : elle me parle, comme dans... Elle me disait, c'est comme de l'hypnose. Mais elle me dit : elle me parle, et... Elle me dit : elle m'amène à me toucher certaines parties, à faire des gestes pendant... Pour justement, pour se détendre donc... Mais oui, oui, j'en ai déjà parlé. En disant que moi ça avait bien marché. Et que je trouve que par rapport à ce que j'avais, j'avais vraiment senti une amélioration.

Entretien N°2

Femme, 66 ans, mariée, enfants, BAC, retraitée employée de banque, poste, vente et cantine scolaire

10 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : syndrome anxio-dépressif, insomnie

Autohypnose : Oui

HF : Il y a un peu plus de 6 mois, vous avez participé à des séances d'hypnose avec votre médecin généraliste. Est-ce que vous pouvez me raconter comment ça s'est passé, s'il vous plaît ?

P02 : Euh... Bon ben j'y suis allée parce que j'étais pas... Pas très en forme... J'ai fait une dépression, et de temps en temps je... Je suis pleine de questions, je... J'ai beaucoup de remises en question, tout ça. Mais j'ai pas envie de... J'ai eu antécédents... J'ai fait, (une dépression), donc j'ai été hospitalisée en (date). Je suis restée un mois. Ensuite, j'ai eu des traitements donc euh... Des antidépresseurs, quand même pas mal d'années. Et du coup, je voulais plus prendre de médicaments. Mais je sens que... Ponctuellement. Ben, la fois où j'ai fait la dépression, en fait je suis restée 3 ans, je ne dormais pas... Je dormais à peu près 2-3h du coup, je me suis épuisée et au bout d'un moment, bon bah voilà, quoi, je... J'ai... J'ai touché un peu le fond. Et du coup antidépresseurs, antidépresseurs... Et puis bon ben j'en ai eu un peu marre des antidépresseurs. Je me suis dit il fallait que je m'en sorte. Mais, par moments j'ai, j'ai un petit peu des... Des passages où je dors pas du tout, où je suis mal ou voilà. Et du coup ce problème de sommeil m'a... Vraiment beaucoup perturbé... Et peut-être la peur, justement, de retourner dans... Enfin aussi bas que ce que j'étais tombée. Euh... Donc ça prenait de l'ampleur. Toutes les nuits bah... Moins je dormais... Euh, enfin, plus je m'inquiétais la journée en pensant que ma nuit serait pas bonne. Et effectivement j'ai mis en place un truc. Et comme je voulais pas retomber dans les dépr(sic)... dans les antidépresseurs, avec le Dr H Elle m'a proposé ce... Elle m'a proposé ça. Euh, c'est vrai que c'est pas... C'est pas tout le temps... Mais moi ça m'a beaucoup aidé. Parce que maintenant j'ai mis en place une technique. Disons, avant, quand ça m'arrivait la nuit, je faisais des crises de nerfs. Et vraiment je... J'étais... Voilà des grosses crises de nerfs. Je me levais, je... J'étais obligée de me faire des tisanes, tout ça. Mais c'était vraiment... Les nerfs qui prenaient le dessus quoi. Et du coup je voulais contrôler ça, mais sans médicament. Et l'hypnose m'a beaucoup aidé parce que j'ai mis en place un système, où j'arrive à... Même si maintenant il y a des nuits où je ne dors pas, j'arrive à me calmer... A me repasser un petit peu ce qu'on a dit, tout ça... Et puis à me poser. Parce que je suis quelqu'un de très nerveux et je me pose pas beaucoup en fait. (Rire) Donc, elle m'a déjà expliqué que... Il fallait que je me pose un petit peu et puis... Mais bon, je fais de la gym, euh... De la gym douce, je fais... J'ai conscience de tout ce que... On doit faire pour être mieux. Parce que je suis à fond dans le... Dans le système de... Du corps et de la... Enfin oui le... Le cerveau. Je pense que oui il a... Il a quand même... Pas sur tout, mais sur ces histoires de sommeil, je pense que l'hypnose m'a aidée. Je vous dis pas que c'est... Complètement... Mais ça m'a beaucoup aidée, et ça m'a aidée à... Peut-être à relativiser, la nuit... Tout ça, et... Mais je travaille beaucoup là-dessus hein, parce que mes cours de gym c'est sur ça... C'est... Voilà. Donc, euh... Voilà, je suis là-dedans. Et là... Bah, parce que chaque fois que j'ai un problème, ça a tendance, effectivement... Ben je me mets beaucoup en question, et ça a tendance, à prendre... Beaucoup d'ampleur. Et à traverser des périodes un peu compliquées... Euh... Avec euh... Ma belle-fille qui... Qui attendait un bébé et qui a fait... Une hyperhémèse gravidique. Sachant que moi j'éu (du mal) pour avoir mon fils donc euh... Je pouvais pas avoir d'enfant, j'ai... Je suis passée par... Par pas mal de... Alors je sais pas si ça m'a... Ssi ça a réactivé... Ou le souci, parce qu'en plus le petit avait des problèmes, tout ça. Et du coup là je retransverse une... Une période où je suis pas très bien. Mais je vais reprendre rendez-vous justement pour essayer de... Voilà. Donc pour moi l'hypnose, ouais, ça peut être.

HF : Qui vous a recommandé l'hypnose ?

P02 : C'est le Dr H qui m'en a parlé, en fait. Comme elle, elle faisait une formation là-dessus. Et comme c'est mon médecin depuis... Ben j'y pense 15 ans. C'est elle qui m'a dit qu'elle faisait une formation. Et comme elle voyait que je voulais pas retomber dans les médicaments, euh... Elle m'a dit Bah quand ? Quand je ferai si ça vous intéresse. Donc on est parti comme ça et effectivement voilà, ça... Ça m'aide.

HF : Combien de séances vous avez fait avec elle ?

P02 : Je saurais pas trop dire combien, je sais pas... Peut être une dizaine. Peut être une dizaine à peu près. Parce que je fais ça après là... Bah ça comme ça allait mieux j'en ai plus fait depuis... Pas mal de temps. Mais là avec euh... Oui, tout ce qui... S'est passé, je... Oui, je vais y retourner là ouais. Je vais y retourner parce que je sens que... Ouais, je sens que de nouveau... Mais je pense que c'est un petit peu... Pour moi, c'est... Peut-être un peu saisonnier quand même, ou... Curieusement, cette année, c'était un peu différent. D'habitude, c'est toujours à l'automne. Je suis pas bien et tout. Et là cette année... Bon ben... Ouais, c'est un petit peu plus tard. Mais bon, voilà quoi. Mais je pense que j'en ai besoin. Ouais, j'ai besoin... un petit peu. Et je trouve dommage d'ailleurs que les séances ne soient pas remboursées parce que je pense que ouais, ce serait bien plus malin. Pour les gens, pour les gens qui... Qui sont ouverts à ça hein. C'est pas donné à tout le monde hein, certainement. Mais en tout cas moi je trouve que... Ouais. Euh, par contre, oui bah... Si vous voulez savoir, euh... J'ai... Bon bah du fait que j'ai fait cette dépression en 96, j'ai fait quand même pas mal de... De psy. Et pour moi l'hypnose me convient mieux

que les psys. J'ai trouvé que les psys, bon, ça m'a certainement aidé à un moment donné, mais... Mais ce qui m'a dérangé c'est... Ca m'a vraiment fait... Bon, c'est peut-être le but. Mais pour moi, euh... C'était pas ce que je recherchais, parce que je suis déjà en... En remise en question, euh... Très souvent. Et... Ca me convenait moins que ce que l'hypnose me convient. J'en ai fait le tour.

HF : Qu'est-ce que l'Hypnose avait de différent pour vous ?

P02 : Alors... Comment dire ? Je sais pas trop l'expliquer... Peut-être que le... Peut-être que... Bon, et déjà le psychologue, je suis peut-être pas forcément tombée toujours sur euh, sur... Sur des personnes, il faut que ça passe hein ? Si, il y en a qui m'ont beaucoup aidée. Il y en a qui m'ont beaucoup aidée. Mais euh... Bah parce que je suis... Je suis très émotive en fait, hein. C'est ça mon problème hein. Je suis très... Je prends tout un petit peu, voilà. Et ça m'aide, l'hypnose m'aide à prendre du recul. A prendre du recul et à... A tempérer un petit peu ce... Ce côté... Donc la différence, je pense que suivant la personne que j'ai en face, je vais dire... ça peut me me bloquer. Voilà je me bloque facilement, suivant ce qu'on me dit. Après il faut que ça fasse son temps et tout, mais... Jje sais pas. Après, j'ai besoin d'être rassurée, je pense. Tout simplement. Plus que d'être... Voilà. Je pense que c'est ça la différence que j'ai trouvée avec l'hypnose. Et peut-être le fait d'avoir l'auto(sic)... Comment dire ? De pouvoir le faire par moi-même, tout ça... Ca me rassure peut être par rapport à... A me dire : Oh là là il faut pouvoir avoir un rendez-vous avec un psy, faut faire ci... Je sais pas trop, je me suis jamais trop posée... Je sais que ça me convient mieux. L'hypnose. Je pense que c'est plus... Ouais le... Peut être la personne que j'ai en face, je sais pas. Je pourrais pas trop dire (rire).

HF : Est-ce que vous espérez ? Qu'est-ce que vous espérez des séances d'hypnose au départ ?

P02 : Justement... pour pouvoir euh... Euh... Ne pas prendre, enfin éviter de prendre des médicaments. Tout en étant... Éuh... Consciente de... Oui, de pouvoir... Sans dire tout contrôler, mais de pouvoir lâcher cette pression que je me mets tout le temps... Lâcher ses peurs. J'ai... J'ai... D'ailleurs là, c'est pour ça que je veux y retourner. Parce que j'ai... J'ai peur de... J'ai peur du vide, j'ai peur de... J'ai peur de plein de choses. Bon, faut savoir que ma maman a eu euh... La maladie d'Alzheimer, c'était un peu compliqué quand même, de... Pour moi, ça a été terrible parce qu'on avait une relation très fusionnelle. Donc mon père est décédé. J'avais 6 mois, il m'a pas connue, donc je me suis toujours sentie responsable de ma maman. Et du coup quand elle a eu Alzheimer ça a été très très difficile. J'ai 2 grands frères, mais, voilà j'ai... Ca a été très difficile, et... Et maintenant je pense que j'ai un petit peu des... Des peurs liées à ça. (Rire) Comme beaucoup de gens, mais pour l'avoir... Pour l'avoir accompagnée... J'ai fait 4 formations pour pouvoir... Mais c'est... C'est terrible. Bah oui, pour me mettre à chaque fois... Bah justement pour essayer de... De pouvoir l'accompagner le mieux que je pouvais. Parce qu'on sait jamais dans ces moments-là. Il y a des moments on a l'impression que c'est nous qui... Qui devenons fou. Donc je pense que l'hypnose aussi, ça ça peut... Ca peut aider euh... L'aidant. A mon avis. Pour... Pour prendre du recul par... Par rapport à tous ces trucs. C'est vrai que bon, moi j'ai 66 ans et la vie actuelle, euh... Pour moi c'est... C'est pas mon rythme, c'est pas mon rythme. Donc il faut s'adapter en permanence. Il faut... Mais, il faut trouver, si vous voulez un... Un équilibre entre trop en faire, et pas assez, quoi. Pour moi c'est un peu ça... Donc ça me tempère, ça va me... Ca va m'aider à... Ouais à... A relativiser entre le... Toujours trop que la vie actuelle a tendance à nous... Imposer, et dont j'ai pas envie. Et ce... Sans culpabiliser, voilà ! Sans culpabiliser. Et ce côté... Euh... Pas laisser tout de côté et repartir dans le passé, c'est pas le but, quoi. Donc je me... De temps en temps j'ai besoin d'une aide. Voilà. J'ai besoin d'une aide, je... Je dirai. Mais pas forcément d'un psy. J'ai bien fait la différence entre... Entre ce qui me convient à moi, voilà.

HF : Donc Dr H c'était votre médecin traitant déjà avant les séances d'hypnose ?

P02 : C'est ma généraliste oui, oui. Depuis qu'elle est installée.

HF : D'accord, et vous saviez qu'elle faisait de l'hypnose avant qu'elle vous le propose ?

P02 : Non, non, parce qu'elle faisait une formation, en fait. C'était ma généraliste, mais c'est... C'est ma généraliste depuis très longtemps, et... Et le jour où elle m'a dit qu'elle faisait une formation, si ça m'intéressait, je pouvais essayer. Bon, c'était bien dans... dans ce que je pensais et tout, donc j'ai... J'ai essayé et j'ai trouvé que c'était... Ouais. C'est bien.

HF : Quels souvenirs gardez-vous du... du déroulement de ces séances d'hypnose ?

P02 : Bah d'abord si... Si je veux y retourner c'est que ça m'a apporté déjà. (rire) Mais vraiment un souvenir ? Ben... Il y a des passages, je... Quand elle parle, donc bah déjà, j'arrive à à lâcher, déjà. Parce que voilà, c'est... Pour

moi c'est pas toujours évident de lâcher. Donc déjà de lâcher. Et puis euh... Quand elle parle. Bon après c'est pas toujours évident, parce que justement... J'arrive pas toujours à mettre des mots et à expliquer... Sur quoi je veux travailler tel jour. Ça c'est... Un peu une difficulté pour moi. Et... On sait pertinemment que c'est pas non plus euh... Un coup de baguette magique, et que ça va pas non plus nous... Donc... Ouais, ça dépend aussi des... Dans dans quel état on est le jour où on va à cette... A cette consultation finalement. Parce qu'il y a eu des jours où j'y allais en me disant : ah ! Oh là là, mais qu'est-ce que je vais lui dire, qu'est-ce que je vais lui dire ? Ah oui, il y a eu des jours où... Ouais, mais ça, je pense que c'était un petit peu... Des souvenirs par rapport aux psys. A dire : il faut que je raconte, il faut que je raconte. (rire) Alors que non, il fallait surtout qu'on travaille sur... Tel truc qui me dérangeait. Donc ça dès le premier... Entre le premier rendez-vous et les autres rendez-vous... Voilà ça... J'ai évolué aussi dans le... Et du coup, j'arrive à me lâcher et à... A me laisser aller quoi. À me sentir bien, à me sentir bien. Et du coup, tout ce que j'apprenais, ça me servait justement, les nuits où... La journée, je vais pas vous mentir, je suis hyper active. Donc je vais pas... Je vais pas trop mettre en place ce système. Je n'trouve pas le temps de le faire, et c'est là mon erreur, parce qu'il faudrait justement que de temps en temps je fasse ça. Et par contre la nuit je trouve que ça marche bien. Parce que je me repasse certains... Certaines choses qu'on a dites, certains... Et j'arrive justement à à me dire : c'est pas grave si tu dors pas... Ben à le prendre autrement, quoi. Et au lieu d'aggraver le truc, je le prends autrement. Parce que j'ai appris à dire que c'est pas grave. Et puis la voix... Voilà, je sais pas si j'ai répondu.

HF : Si c'était très clair. Vous parliez d'un système, qu'est-ce que c'est pour vous, ce système que vous reproduisez le soir ?

P02 : Ah et parce que Ben après à long terme ça s'y passe. Mais au départ Ben je suis dans ce qu'elle m'a dit, donc j'essaye de me mettre en condition. Parce que je fais aussi avec... Je fais de la marche, comment on appelle ça ? De la connexion nature, des trucs comme ça avec. Enfin j'essaie de mettre en place tous ces... Ces trucs là pour moi, être mieux. Parce que je sens bien que je... Je suis hyper, hyper nerveuse, tout ça. Et puis que tout peut me... Voilà pour... Pour éviter de prendre des médicaments aussi. On se dégingue autre chose, donc j'ai pas envie. Et puis j'suis pas assez... Et je pense que... Ouais, ouais. Je pense que c'est pas...

HF : D'accord, et vous parliez d'un apprentissage. Expliquez-moi ce que vous avez appris pendant ces séances d'hypnose ?

P02 : Voilà, justement. Je me répète peut-être. J'ai... J'ai appris justement à... A un peu plus lâcher prise. Déjà dans dans mon comportement... A m'autoriser, on va dire, voilà. J'ai l'impression que j'arrive à m'autoriser. Comme la nuit par exemple, si j'arrive pas à dormir. Je me donne le droit de ne pas. Si vous voulez, je suis très dans le... Toujours, toujours, dans la perfection. Et du coup, du coup je... Maintenant j'ai appris ça, que j'ai le droit de... De me reposer, que j'ai le droit de... De faire comme ça. Et la nuit maintenant, quand je sens que ça monte en pression, je me donne ce droit-là. Ça je l'ai appris... Je l'ai appris en hypnose, enfin peut être aussi... Non non, mais plus en hypnose je pense. Sur le sommeil je trouve que bon. Après sur les douleurs j'ai plus de mal parce que on avait aussi fait une séance pour les douleurs, essayé mais j'ai plus de mal. Pourquoi ? Parce que c'est moi qui veux pas peut-être rentrer, je sais pas, il faut que je travaille dessus quoi, c'est ça hein ! C'est ça le truc. Et justement comme là en ce moment j'ai... Je veux y retourner pour faire le tour de... De ça. Parce que j'ai eu un... J'ai fais des fécalomes et je me suis bloquée là... Ça a été un peu compliqué pour me débloquent. Et je veux retourner pour voir avec elle comment je peux... Aussi. Alors ça je sais pas comment ça va... Ce que ça va faire ! Parce qu'on sait que c'est pas magique, mais je pense que ça peut m'aider quand même. Donc je vais essayer. (Rire)

HF : Comment est-ce qu'elles étaient organisées les séances d'hypnose ?

P02 : Alors au départ c'était un petit peu compliqué parce qu'elle était dans son cabinet et c'était pas évident. Maintenant bah elle a... Elle a acheté un fauteuil, voilà, un repose-pieds, donc elle nous met à l'aise. Et puis bah voilà euh... Se lâcher. Voilà, moi ça me va, moi ça me va. Donc elle est en face de moi. Ben au départ, oui. Bah après moi je ferme les yeux je... J'arrive à, j'arrive à, j'arrive à partir, hein ! J'arrive à partir maintenant. Donc je pense que oui c'est... Je me laisse guider par la voix. Bon après je suis peut-être mon public, j'en sais rien mais... Ouais non c'est c'est bien. Je pense que c'est bien. Après il y a que le prix... Et et le fait que ce soit pas remboursé, je pense, qui peut être un obstacle pour pas mal de gens. Ce qui est dommage.

HF : Le prix ?

P02 : Parce que tout le monde ne va pas, c'est pas remboursé donc tout le monde ne peut pas. Effectivement on peut pas non plus. Bon en même temps je sais que c'est pas le but non plus hein, parce que il faut pas énormément de de séances hein et je pense. Et effectivement moi j'en ai pas eu énormément, j'ai fait plusieurs, j'ai dû faire

plusieurs fois... 3 fois, au rythme de ce que moi je ressentais. Mais... Après j'ai arrêté pendant un... Comme là, ça fait un moment que j'y suis pas allée. Je vais y retourner parce que je sens, moi, que j'en ai besoin. Donc bon, c'est... C'est pas comme quelque chose où on va tous les jours pendant un an, quoi.

HF : Si je comprends bien, pour chaque problématique que vous avez été travailler, finalement il y a peu près 3 séances par problématique et après vous avez réussi à...

P02 : Oui je fais, voilà, je fais des épisodes de 3, ou voire 4 séances. Je sais pas exactement le chiffre, mais pas énormément. Et après moi j'arrive à... Me stabiliser. Et puis quand je sens que ça va pas, là, comme là je vais y retourner. Après je connais pas le résultat, mais... Pour apprendre justement à... A faire autrement que prendre des médicaments. Mais moi je suis pas... Je suis pas médicament depuis le départ hein, bien avant... Moi je suis pas, je suis pas du tout... Enfin je suis pas du tout... Quand on en a besoin, je vous dis, moi toute cette période où j'ai fait la dépression, j'ai pris les médicaments, hein. Si on arrive à se soigner, c'est pas grave, ça peut être pas mal.

HF : entre les séances d'hypnose, décrivez-moi s'il y avait des exercices à faire ?

P02 : Oui euh, j'aurai dû, je les fais pas forcément. Enfin si je les fais, mais pas... Pas régulièrement quoi. (Rire) Mais si si, parce que de temps en temps, bah si. Il faut mettre en place... Si on veut que ce soit efficace. De toute façon c'est comme tout, si on entretient pas, de toute manière... C'est pour ça que je me rends compte que sur le sommeil... Mais moi, c'était surtout sur le sommeil hein, que c'est... C'était vraiment récurrent et je me rends bien compte que là, sur le sommeil, j'arrive quand même à gérer beaucoup, beaucoup mieux que... Et c'est pour ça que je veux essayer sur les douleurs maintenant, de voir... Parce que sur le coup, si vous voulez, comme c'est quand même... Très nouveau, il y a des fois où je me dis : Ah zut ! ça va pas assez vite, non ça va pas marcher. Mais effectivement, le fait de pouvoir le refaire après, je me rends compte que quand même : ça peut marcher. Donc voilà. Le bénéfice de la chose. Parce que sur le coup c'est vrai que... On a pas un truc sur : on va manger un... Et encore, un cachet, pas non plus forcément. Quand on a besoin... Enfin, ouai, quand je parle de... De certaines maladies, comme... enfin maladies, certains problèmes, c'est à dire comme le sommeil, des trucs comme ça. Après, c'est sûr que s'il faut prendre un truc, comme là je me suis coincée au niveau des intestins, c'est sûr que s'il faut prendre un médicament, voilà quoi, je suis pas contre ! (Rire) Alors après, par contre je voudrais savoir... C'est pour ça que je veux retourner la voir. Savoir si l'hypnose peut marcher sur ça. Parce que j'ai un gros problème de constipation chronique qui... Qui prend vraiment de de l'ampleur. Là, je vais y retourner, c'est surtout pour ça.

HF : Vous m'avez parlé des exercices que vous aviez fait. Y en a en a eu certains. Parlez-moi de ceux que vous n'avez pas faits ?

P02 : Oui c'est vrai qu'il y a des fois je prends pas le temps de... De faire... Oui, parce qu'il faudrait plus régulièrement... Et je prends pas le temps. Et c'est pour ça que de temps en temps, j pense qu'il faut que je retourne pour me remettre un petit peu... Une couche. A me dire : Bon, ben voilà, si tu veux, voilà, aller mieux, il faut re... Ré-entendre, de nouveau peut-être, les choses... Les choses qu'on t'a dites. Parce que là, il y a déjà un un moment... Donc ouais... C'est ça, c'est c'est ma nature de pas prendre peut-être assez le temps, d'être à l'écoute de moi, quoi. Je suis plus dirigée sur les autres, moi. Donc c'est ça aussi qu'il faut que j'apprenne à faire, pour lâcher. Parce que j'ai tellement donné, donné, donné que... Bah j'ai ce... Et peut-être ce truc qui me colle à la peau et qui me dérange maintenant, en vieillissant. Parce que maintenant je... J'aimerais plutôt qu'on me donne. (Rire) ça. Tout en sachant que c'est pas comme ça que ça fonctionne et qu'il faut être euh... Autonome ! (Rire). Du coup, voilà.

HF : Comment se déroule votre vie depuis ces séances d'hypnose ?

P02 : Oh bah c'est pas une révolution non plus, hein ! Voilà, on va pas rêver, hein. Bah, de savoir déjà qu'il y a une possibilité... Sans prendre de médicaments. Là, encore une fois, ça me rassure. Donc je me dis : bah voilà, t'es pas obligée de... De prendre des médicaments, mais par contre y a... Une solution : quand tu es pas bien, tu peux aller faire une séance d'hypnose. Après je sais pas combien de temps ça va durer, hein ? (Rire) Pour l'instant, voilà, c'est... Ça marche bien.

HF : Donc si je comprends bien, pour vous, s'il y a une nouvelle problématique qui arrive dans votre vie ou un nouvel événement qui pose problème, ça vous rassure de savoir que vous allez pouvoir aller faire une séance d'hypnose pour travailler.

P02 : Exactement. Et autrement que par médicament, voilà, je préfère.

HF : Comment est-ce que vous avez changé votre façon d'aborder justement ces événements, ces choses qui peuvent se produire dans la vie depuis les séances d'hypnose ?

P02 : C'est difficile quand même, hein ? Parce que je pense qu'on se refait pas non plus du jour au lendemain. Mais comment... Vous me dites comment ?

HF : Comment est-ce que vous abordez les choses ? ... Est-ce qu'est-ce que c'est différent d'avant les séances d'hypnose ou est-ce que finalement vous...

P02 : Ah pas tout le temps non plus, hein. Non, je suis quand même restée la même. Quand quelque chose me... Me dérange vraiment. Je sais pas. En fait je sais pas, parce que comme... Comme j'aime bien me comprendre... J'ai des douleurs, des fois, je me demande, je me dis : mais oui c'est nerveux, ou c'est pas... Donc c'est plutôt ça, à me dire : avec des méthodes autres que... Ouais que les médicaments, je dois pouvoir arriver à faire quelque chose... pour être mieux, on va dire. Mais, mais quand même, là je vous dis, cette période où je suis pas bien... Là ça va faire un moment, je sens qu'il faut que j'y retourne. Après je sais pas ce que ça va donner hein. Mais je sens qu'il faut que j'y retourne. Pour faire une piqûre de rappel on va dire.

HF : Parlez-moi des changements imprévus que vous estimez liés à l'hypnose ?

P02 : Je reviens toujours... Après je me répète sûrement. Le plus gros changement, c'est ce côté euh... Pouvoir un petit peu être autonome. Pas être toujours obligée d'aller consulter... Consulter parce que il y a un pet de travers, quoi... Essayer de lâcher prise. Mais ma vie maintenant, elle tourne un petit peu autour... Moi j'ai toujours été très nature, très... Trucs comme ça. Mais maintenant ça tourne autour de tout... Toutes ces... Ces espèces de choses qui... Qui font qu'on peut rentrer dans le bien-être au lieu de... Toujours se marteler... J'ai essayé l'acupuncture aussi hein. J'ai j'ai fait d'autres. Voilà d'autres tentatives. Mais je pense. Alors est-ce que ça vient du fait que c'est ma généraliste ? Ca, je me suis déjà interrogée...

HF : Qu'est-ce que vous en pensez ?

P02 : Je me dis que c'est possible aussi, comme j'ai l'habitude avec elle, et cetera... Mais après il y a le... Le pour et le contre hein, de ce genre de choses. Parce que des fois on a pas envie d'entendre certaines choses. Des fois on croit connaître la personne et puis on la connaît pas... Voilà, on est tous différents hein. Les êtres humains fonctionnent comme ça de toute façon. On va pas non plus forcément... Du coup, du coup je sais pas si... Mais non je pense que si j'essaye avec quelqu'un d'autre je pense que, non, ça me convient. Parce que je... Oui, c'est ça ce que j'allais dire, la gym que je fais, on fait des... Des exercices aussi comme ça de... C'est tout axé sur le... Sur le bien-être quoi. C'est toute cette... Donc ça va avec, quoi. Enfin dans tout dans le même... Je pense que de toute façon, à un certain âge... Ca c'est ma pensée hein. Mais à à partir d'un certain âge, de toute façon, je crois qu'il faut... Apprendre à... A lâcher prise et pour moi c'est très dur. C'est très dur de lâcher prise. Parce que j'ai l'impression que je veux encore garder. Et tout ça, ça m'aide à... Oui, bon, lâcher prise, pas vraiment complètement, ça c'est sûr. Mais ça aide à amorcer ce côté... Où on a envie aussi de penser à soi, alors qu'on a passé sa vie à penser aux autres. Ça pose d'autres problèmes, parce qu'il faut rééquilibrer, justement, bah... Sa vie de famille, sa vie... Voilà. On a envie de changer, sans avoir envie de changer, Vous voyez ? Je sais pas si je... On a envie de changer, pour soi-même, parce que on comprend que... Ben oui, maintenant en vieillissant c'est le moment ou jamais. Euh... En s'améliorant, mais sans non plus tout bouleverser parce qu'on peut pas, quoi. On peut pas se refaire. Je pense que c'est des des pratiques qui... Qu'il faut mettre en place, ouais.

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre environnement familial justement ?

P02 : Euh... Je pense que ça peut être difficile, par exemple pour mon conjoint qui lui ne... N'est pas du tout là-dedans. Alors pas du tout hein. Donc oui, moi ça m'a peut-être peut-être fait réagir. Bah changer, justement. Changer... Changer ma façon de voir, et qui fait que... Quand on est pas du tout pour ça, et pas du tout... Bah il faut que... Voilà il faut apprendre à... Peut être à pas en parler euh... Voilà. Oui, oui, parce que... C'est carrément l'inverse.

HF : Comment ça s'est passé pour vous ?

P02 : Ben il faut que j'évite d'en parler, parce qu'on n'est pas d'accord sur le sujet, tout simplement, quoi. C'est... C'est pas du tout... Pour lui, ça peut pas apporter... Donc il faut juste éviter de... voilà. Eviter de parler de ça parce

que c'est pas la peine. (Rire) Parce que justement, c'est quelqu'un qui lui, ne croit pas du tout à toutes ces pratiques-là. C'est pour ça que je dis, il faut... Il faut le sentir, il faut être prêt pour ce genre de... A mon avis. A mon avis, pour que ça marche, il faut... Enfin d'abord il faut que ça... C'est personnel hein, il faut que ça convienne. Voilà à la personne, et puis voilà quoi.

HF : Qu'est-ce que vous en pensez de tous ces changements ? ...Est-ce qu'il y a des changements qui ont été plus agréables, moins agréables pour vous ?

P02 : Ah oui bah il y en a eu des moins... Parce que ouais, des fois il y a des choses qu'on n'a pas envie forcément... D'entendre, ou d'aborder peut-être. Plus facilement ? Si... Si c'était récent quoi. Pour... Pour moi c'est déjà un peu loin. Et donc c'était quoi ? Parce que je m'éloigne de la question. Mais ça fait un cheminement. Bon après, ce qui est dommage, c'est que ma dernière séance elle est... Elle est très loin quoi. Donc c'est pas pareil que je pourrais en parler plus facilement si c'était récent. Oui, il y a eu des moments où... Je trouvais que c'était compliqué pour moi, je trouvais que... De temps en temps ça oui, j'avais l'impression que j'allais pas y arriver. Oui oui, ça c'est sûr hein. Y a eu des moments où j'avais l'impression que j'allais pas y arriver. Mais justement je sortais, je réessayais chez moi de... de remettre. Oui, de remettre, de me remettre dans le... Comme s'il y avait le médecin en face de moi, enfin, et puis de me... De revivre le... Le truc. Et j'arrivais à m'apaiser, Ouais, j'arrivais à m'apaiser, et à le prendre différemment, voilà.

HF : Comment est-ce que vous pensez utiliser vous-même l'hypnose depuis les dernières séances ?

P02 : Oui, en essayant de reproduire ce que j'ai appris. Tout ce que... tout ce qui m'a été dit, tout ce qui... J'essaie de le remettre en pratique.

HF : Qu'est-ce que vous avez modifié ?

P02 : Non, justement, c'est ça. C'est pour ça qu'il faut que j'y retourne. Parce que justement ça... Comme ça s'éloigne. C'était beaucoup moins parce que voilà, de temps en temps il faut... Bah mettre, comme je vous disais tout à l'heure, remettre une petite couche. Mais c'est comme ça dans tout hein, voilà. (Rire) pour moi, hein. Pour me faire des piqûres de rappel de temps en temps.

HF : Du coup, si je comprends bien, faire de l'hypnose seule, en autonomie, c'est à dire tel que vous me l'avez décrit pendant la première partie de l'entretien, finalement, c'est quelque chose que vous avez fait ?

P02 : Oui, mais c'est un peu compliqué à faire hein, pour... Même, parce que ça demande, voilà...

HF : Est-ce que vous pouvez m'expliquer ce qui est compliqué pour vous ?

P02 : De prendre le temps. Ouais, de prendre le temps de... Faire. Parce que je suis toujours, voilà... L'impression de pas... Et ça, il faut que je travaille dessus. Cette espèce de peur du vide que j'ai, dont je vous parlais tout à l'heure : le temps qui passe, le temps qui passe, et avoir l'impression d'être débordée par... Par plein de choses, et de plus y arriver. Et ça, c'est dans ma nature je pense, ce qui m'a fait un petit peu déprimer, certainement, à une époque. Donc c'est ce côté... Trop perfectionniste. Et du coup, en hypnose on apprend euh... On apprend un petit peu quand même à... A lâcher, à voir les choses autrement. Et justement ce côté que là, je pense ne plus mettre assez en pratique. Le soir, à lâcher à... A dire oui, je me prends un petit un petit temps. De le faire que quand, que quand j'y pense, ou que quand... Voilà. Alors que... Il faudrait que je fasse plus souvent. Pour que ce soit plus efficace.

HF : D'accord. Pour que ce soit plus efficace, il faudrait le faire plus souvent, c'est ça ?

P02 : Oui, oui, pour moi, oui.

HF : Par exemple, vous m'avez parlé du fait que votre mari n'adhère pas trop. Est-ce que c'est un frein pour pratiquer à la maison par exemple ?

P02 : Non, non, non, pas du tout, non, non, pas du tout. Parce que là-dessus il y a, il y a du respect, donc non, non. Mais il est tout le temps derrière moi, voilà. Et justement, ça aussi c'est un problème. Mais voilà, il faut apprendre à vivre à la retraite, voilà. La retraite... Avoir fait chacun sa vie de son côté, et d'un seul coup, voilà. Des points de vue complètement différents sur pas mal de sujets donc euh... Ca aussi, je pense qu'il faut... Je sais pas si ça peut

s'aborder en hypnose, justement. Je vais voir avec... Avec le médecin. C'est pour ça, c'est un tout, c'est un tout en fait. (Rire)

HF : Si vous deviez recommander l'hypnose à quelqu'un d'autre, qu'est-ce que vous lui diriez ?

P02 : Et ben qu'il faut essayer. Que c'est nouveau, mais qu'il faut essayer et... ça peut marcher. Surtout sur les gens comme moi, angoissés. Ouais, moi je suis... Je suis pour. Après, libre à chacun de voir ce qu'il y trouve. Parce qu'on peut pas non plus se mettre à la place des... A la place des gens. Mais oui, moi je l'ai déjà conseillé. Quand on a des amis comme ça, on en parle. Bah moi mon exemple, c'est surtout le sommeil quoi. Donc c'est récurrent quand même hein ? Parce que enfin, pour moi, qui ai connu ces crises de nerfs, ces crises de... D'angoisse et tout... D'arriver la nuit, à... A me remettre en condition, et à me dire : c'est pas grave et tout. Ca je l'ai appris en faisant de l'hypnose. J'ai pas appris autrement. Donc oui, et ça c'est... Moi, je vous assure qu'en ayant fait cette dépression, je suis contente d'avoir trouvé ce... Cette façon là de, de me... De me rassurer, ou j'en sais rien, quoi... Mais de... De pouvoir, oui, m'autoriser, comme je disais tout à l'heure à.. à être quelqu'un, voilà qui... Qui a le droit. Mais... De pas toujours rendre tout grave. Voilà. Ouais, c'est ça aussi mon problème, c'est des fois de... Sur la peur... Comme là maintenant, en vieillissant, c'est la peur, euh oui... Des peurs bêtes qui se mettent en place. Et ça je pense que c'est pas les médicaments qui... Qui vont vraiment m'aider, c'est plus ce genre de chose. C'est à dire que j'ai toujours fait... Ouais, j'ai toujours essayé... Ouais, c'est l'adaptation, avec la retraite aussi, qui fait que c'est... Différent, que tout change quoi. Quand on est dans le monde du travail, quand on est... Ouais, peut être que je n'aurais pas réagi de la même manière.

HF : Qu'est-ce que vous avez pensé de cet entretien ?

P02 : Bah moi j'aime bien, parce que j'aime bien communiquer. En plus j'expliquais à mon médecin que... Que je me sens un petit peu des fois inutile. Ben je pense que c'est ne plus être dans la... Dans la vie... C'est pour ça que je fais partie du club des anciens, tout ça. J'essaie de m'intéresser. Mais par contre il faut que je trouve un équilibre entre le trop et le pas assez. Moi c'est ça mon problème. Voilà. J'ai besoin de moments de solitude parce que bon, je peins, je suis assez... Je fais du crochet, je fais du tricot. Je suis assez casanière, dans un sens. Et dans un autre, je peux pas me passer de... D'avoir des relations, donc il faut que je fasse attention à ça. Parce que je peux très vite tomber dans l'isolement... De dire : Ah bah après tout je suis bien... Je suis bien à la maison, pourquoi je ferais ? Donc je suis sans arrêt sous ce contrôle-là, pour pas me laisser partir dans... Bon en plus là, on vient d'avoir un petit-fils, donc il faut... Il faut rester, voilà. Donc ouais, c'est essayer de mettre en place des... Des moyens pour... Pour vieillir mieux. C'est à dire plus sereinement, sereinement, pas... Peut-être pas mieux, mais sereinement. (Rire) Retrouver la paix. La paix avec moi-même. Pour moi, ma vie, c'était les enfants comme je pouvais pas en avoir. J'en ai eu qu'un déjà, ça a été terrible, il a été gravement malade dès l'adolescence. Ouais, vous voyez quoi ? J'ai pas mal de... Après. Bon, je sais bien qu'on a tous nos casseroles, mais il y a des moments, j'en ai un petit peu marre. Ouais, je voudrais que ça frappe à une autre porte. (Rire) Mais je m'accroche. J'ai fais plusieurs métiers différents. J'aime bien essayer. Ouais, mais justement, je voudrais pas perdre. Je sens par moment que je perds cette... Donc je m'accroche, cette spontanéité que j'avais, et que je voudrais retrouver. Parce que je me suis un petit peu laissée partir dans le... Ouais dans la facilité, on va dire. J'ai envie de renouer un petit peu avec... Bah ne serait-ce que par rapport au... A mon petit-fils, hein. Il va falloir qu'on soit là, donc c'est important. Ça met un peu la pêche. Et bon, moi c'est vrai que j'étais faite pour avoir des enfants. Mais je m'estime heureuse, quand on a galéré pendant de nombreuses années. Enfin un parcours quand même assez compliqué. Justement, on en parlait avec le médecin l'autre jour, peut-être que le fait d'avoir eu ce petit-enfant a réveillé des choses chez moi. Ouais et c'est vrai que j'y avais pas pensé, mais depuis je me dis que oui c'est bien possible, c'est bien possible. Du coup voilà, et du même coup c'est... C'est un petit peu ambigu entre... Bah oui, super bien ! et la peur. Voilà et je pense que c'est ça qui est en train de me... De me titiller un petit peu quoi. Don je repars du bon côté la (rire)

HF : Avez-vous fait de l'autohypnose avec le Dr H ?

P02 : Oui, oui... Non. Parce que... Elle m'a quand même expliqué que l'autohypnose c'est pour pouvoir être... justement, après un moment donné quoi, c'est pas... On n'est pas non plus... Comment dire c'est pas, oui, c'est pas le... Le médecin qui va nous aider, c'est nous qui allons nous aider.

Entretien N°3

Femme, 53 ans, mariée, enfants, Brevet professionnel, chef de cuisine - agent territorial

10 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : syndrome anxio-dépressif avec malaises

Autohypnose : Oui

HF : Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste. Pouvez-vous me raconter comment ça s'est passé ?

P03 : Euh... En fait, j'allais... J'allais pas très bien depuis... Plusieurs années. Et ça, c'est, euh...comment... Accentué ? Euh... J pense que... J'ai fait de la... J'ai été... J'ai été voir une psychologue, j'ai emmené... Donc un de mes enfants, qui est pas bien, à la psychologue. Et de le voir, en fait, se...Enfin je... Je me suis... Je m'en voulais beaucoup à moi-même, de ce qui se passait pour lui. Euh... Parce que quand on est maman, je pense qu'on est toujours très euh... Comment ? Euh...On se sent toujours coupable, en fait. Je culpabilisais beaucoup de ce qui lui arrivait. Donc j'ai... Un enfant qui est en dysphorie de genre, et qui... Nous...Qui se faisait du mal tout le temps depuis... De nombreuses années, et on n'avait pas compris pourquoi. Euh... Du coup, du coup... Je sentais qu'il allait pas bien. Je l'ai dit plusieurs fois au... Corps médical. Ça s'est en(sic)... Envenimé, je dirais... Au niveau... Du COVID, hein. Avec tout ce qui était fermé et tout ça. Et... Euh... déjà qu'elle... Déjà quelques... Mois, voire quelques années avant, j'avais dit à mon mari... Enfin on était encore pas mariés, mais je... Je lui disais, à mon conjoint, je... Il y a un truc qui va pas, il se fait tout le temps mal, c'est pas normal ! Et un jour il... Euh... Il s'est... Refait mal à un bras, il était tout marqué. Il... A... "Foncé" dans un mur, entre guillemets, avec son vélo. Et il a seulement dit à son père : je me suis fait mal, mais t'inquiète pas, le vélo a rien. Et là je dis : non, y a... Y a quelque chose qui va pas. C'est pas normal. Et donc ça c'est... Ca s'est accentué. Et moi, entre ce qui se passait à la maison, et l'boulot, à un moment, ça allait plus. Parce que bah... Il y avait des tensions au travail, j'étais plus forcément disponible mentalement, à la charge de travail à...À gérer l'équipe au travail et tout ça, et le reste. Du coup, c'était compliqué. Et euh... donc au moment du COVID, j'ai ma petite dernière qui dit... Qui m'a dit : ben, j'ai... Comment je... On voit, on voit que mon enfant avait toutes les mains marquées et... La grande dit : bah c'est bizarre, c'est pas le chat ça. Et puis il avait toujours les manches au fond des mains. Et finalement il a... La, la petite a dit : mais euh... il y a pas que là, il en a aussi sur les cuisses et sur les bras. Donc on s'est de plus en plus inquiétés, on a... Un peu appelé... Tout le monde. Et finalement, même si on disait, il y a quelque chose qui va pas, il a... On a... fini par l'emmener par les urgences à (hôpital) et le... Le fait de l'entendre tout le temps... Vouloir partir, c'était compliqué pour moi. Euh... Voilà. Et plus ça allait, plus c'était compliqué. Donc le Dr H m'a proposé de l'hypnose pour essayer de... De retrouver les ressources en moi pour arriver à m'en sortir, je dirais. Voilà.

HF : Quels symptômes, chez vous, vous ont amené à recourir à l'hypnose ? Comment ça se manifestait ?

P03 : Euh... J pense que c'est cette culpabilité qui... Qui, qui... Qui était là. Ou, ou... Fin(sic) voilà je... Je ressaisais beaucoup, je dormais plus... Enfin c'est... Voilà et euh... Voilà, la proposition a été faite, et du coup voilà. La Psy... J'ai eu de la... De la psychanalyse, j'ai vu une psychologue et tout ça. Mais je pense que c'était... Pas... suffisant ? Euh... J'étais trop loin, je dirais, dans la... Dans la dépression, pour que... Pour que ça aille mieux, voilà. Il y a aussi le décès en plus, de mon papa, qui s'est rajouté dessus et je pense que... Des fois la... La figure paternelle, quand elle s'en va, c'est... C'est euh.. enfin ouais, c'est... Un pilier qui s'en va, quelque part.

HF : Et c'était quand, du coup, que vous avez commencé à faire ces séances ?

P03 : L'hypnose, j'ai dû en faire environ pendant un an. Euh... J'arriverai plus à... Je me rappelle plus des premières séances que j'ai faites. Je... (Renifle/inspiration forte) Voilà on en faisait une par... Par mois environ, je pense. Ça devait être ça. Ou tous les 2 mois. Euh je, je... J'ai pas en tête... J'en ai fait beaucoup, enfin plusieurs oui. Mais je... J'ai pas en tête effectivement. Je... J pense que la thérapie que j'avais euh... Autre, n'était pas... Assez euh... Importante pour moi. J'avais...

HF : Qu'est-ce que vous faisiez en complément du coup ?

P03 : Euh, je voyais une psychologue, voilà. Euh puis... Puis après, financièrement, c'était aussi compliqué. Du coup, après j'ai vu une infirmière, euh... Donc suite... Suite au décès de mon papa, j'ai euh... Je, je... Faisais des malaises. J'en avais déjà fait, et euh... Je faisais des malaises et je... Je perdais connaissance. Et au décès de mon papa, beh alors euh... J'arrivais plus à parler. Euh... Je suis dysorthographique, dyslexique. Je n'arrivais plus à écrire, c'était euh... Euh... Une catastrophe, hein ? C'était... Comme quand j'avais, euh... Je sais pas, 5-6 ans, c'était... Euh... Voilà, je... Et... Et euh... du coup, voilà, c'est... Je sais plus si c'est avant ou après, mais on... Voilà, pour retrouver, euh... Confiance en moi, et me sortir de cette... Cette impasse. Donc j'ai été, euh... J'arrivais plus à marcher et je... Je perdais connaissance régulièrement, avec... Des crises d'asthme. Et du coup, du coup... Mon enfant qui était là, parce que, comme je savais qu'il était pas bien, on n'a pas voulu qu'il retourne, au... Au lycée. Je... Je lui ai dit à mon mari : Je vais pas bien, euh... J'arrivais plus à parler, je... Je bégayais ! Enfin, c'était une catastrophe ! Et euh... Je perdais... J'arrivais plus à parler sans perdre connaissance. Du coup, je... J'ai dit à mon mari si je me trouvais pas bien : « appelle (prénom) pour qu'il vienne me voir ». Et du coup, euh... J'ai été amenée aux urgences, et c'est de là que... Euh... J'ai arrêté la psychologue que je voyais euh... Indépendant. Que j'ai vu... Parce que du coup, ils voulaient m'interner, carrément ! Donc j'ai vu une... une infirmière psychologue, qui est venue à l'hôpital de... Et qui après m'a suivi. Et qui m'a autorisé à... A sortir pour le... Comment? Pour l'enterrement de mon père. Parce qu'en fait le médecin me croyait pas. Que euh... Que il se faisait enterrer le lendemain... Enfin, je... voilà. C'était... Et ces pertes de connaissance, pour eux, il y avait aucune raison... Euh... Voilà. Et quand ils étaient là, l'angoisse était encore plus forte. (C'est) quand on me demandait quelque chose, que je n'arrivais rien à faire. C'était euh... Alors que si j'essayais, en prenant mon temps... J'arrivais à... A bouger, A...Mais... voilà. Puis bon, il y avait beaucoup de choses... Où j'avais besoin de sortir les choses et... Voilà. Il y a des choses de mon passé, qui... Sont arrivées aussi à mon enfant, je dirais, et qui... Qui ont fait que... Que je me suis dit : Je suis pas arrivée à le protéger et euh... A voir les choses. Alors que je les avais vécues, quoi !

HF : Qui c'est qui vous a recommandé l'Hypnose ?

P03 : C'est le Dr H c'est le Dr H voilà. Mon médecin traitant.

HF : Vous étiez venue la voir pour ?

P03 : Bah... Parce que du coup, j'étais en arrêt de travail. Elle m'avait mis en arrêt de travail, j'étais...Euh... J'étais... Ben voilà, euh... J'étais même plus capable de... Travailler quoi ! C'était vraiment une catastrophe. Donc elle m'a recommandé. Et petit à petit, voilà, je... J'ai fait de l'hypnose. Euh... J'ai repris mon... Mon travail à temps partiel, du coup, en... Comment, en... Oui, à temps partiel, en... En mi-temps thérapeutique, d'abord. Voilà, pour... Pour dépression, hein ? C'était vraiment, euh... C'était vraiment ça. C'était un... Un blackout total, entre le travail où... Où y avait des personnes qui... Qui se permettaient... D'être autoritaire, alors que c'était pas leur place. Et moi, j'arrivais plus à... Donner mon autorité, et à dire que... Voilà à... A prendre ma place de chef au sein de... De l'équipe.

HF : Qu'est-ce que vous faites comme travail ?

P03 : Je suis chef de cuisine. Voilà (rire). Dans une collectivité, et... Et euh oui, il y avait des gens... Il y a... Il y a des gens qui ont des fois des caractères plus forts que moi. J'ai pas un... Caractère très fort, mais voilà, c'était plus... Ouais, j'arrivais plus à... Puis bon, enfin... A un moment je... Je... Enfin je pense que j'ai fait des bêtises, et je m'en suis même pas aperçue, parce que je... J'étais plus apte, euh... Physiquement et mentalement.

HF : Qu'est-ce que vous espérez des séances d'hypnose ?

P03 : Alors, est-ce que j'espérais quelque chose ? Je... Quelque part, j'avais tellement besoin d'aide que je me suis dit : faut essayer, j'ai rien à perdre. C'était plus cette... Cette idée-là. Un apaisement aussi, personnel. Voilà, arriver à... A m'apaiser, tout simplement.

HF : Qu'est-ce que vous gardez comme souvenir de ces séances d'hypnose ?

P03 : Alors. D'abord, ça durait plus de 3/4 d'heure à 1h... Et je les voyais pas passer (grand sourire). J'avoue. J'ai encore euh... Je... J'dirai ce... Euh... Voilà. Je... Je garde le... Le fait de me dire : Aalez ! Respire ! Euh voilà. De... De... Quand j'ai besoin de m'apaiser, c'est ancré. Et j'ai, mmh... Gardé ces mmh... Ces gestes, qui vont m'emmenner à m'apaiser, à aller ailleurs je dirais pour... Pour m'apaiser. Des... Des choses qui... Pfff (souffle, relache les épaules) je respire, je... Voilà, je... Y avait un petit processus où euh... Quand on commençait à partir, j'avais toujours euh... Voilà les 2, 2 doigts euh... Mis d'une certaine façon pour essayer de, de... De commencer l'hypnose, je dirais. Et du coup, de temps en temps, ben j'ai ce geste qui revient, en me disant allez, respire, pfff (souffle)

Déposer... Voilà. Et ça m'a amené beaucoup. Beaucoup de... D'apaisement. Je m'énerve beaucoup moins vite. Je... pfff (souffle). Je... Comment... J'arrive pas à dire les bons mots, je ? (En riant). Ouais, je me sens plus apaisée, je dirais avec. Moins de rigidité aussi, pour moi et pour les autres où... Je m'imposais beaucoup de choses. Et euh... J'ai lâché prise, je dirais. Tout simplement. Euh... Voilà je... Comme toutes les mamans, on court beaucoup, on fait euh... On fait la maison, on fait le travail, on fait taxi aussi ! Pour les emmener à toutes les activités ! (Rire) Voilà, on a plusieurs casquettes et... Et du coup ben euh... J'ai euh... Voilà. Je... A un moment j'arrivais plus, du coup c'est mon mari qui a dû le faire, et il s'est dit : ah ouais ! ça... Ça fait... Ça fait de quoi faire du coup ! (En riant) Voilà. J'ai... J'ai plus d'aide aussi. Où... Je faisais tout : le linge, les enfants et tout ça... Alors que... La première est grande. Où là bah... Ils se débrouillent, maintenant. Et du coup je... Voilà. C'est... Cette partie-là, où je suis arrivée à dire : pfff (souffle), moi je peux plus, débrouillez-vous. Donc ça m'a aidé... sur ce point-là aussi.

HF : Quoi d'autre ?

P03 : Euh, ben j'essaye des fois... Voilà, c'est comme je disais... De retrouver cet apaisement, que je trouvais dans les séances d'hypnose où... Où j'ai... Je suis arrivée à... A me relâcher du passé aussi. Euh, parce que... Parce que j'ai pu en parler et... Que... Voilà. Le passé, euh...Voilà. Même si... Arriver à me dire que c'est pas de ma faute ce qui est arrivé, c'est pas de ma faute ce qui est arrivé à mon enfant. Euh...Voilà, c'est... C'est comme ça. "C'est la vie" entre guillemets.

HF : Comment est-ce qu'elles étaient organisées, les séances d'hypnose ?

P03 : Alors euh... J'avais rendez-vous... On commençait par discuter un petit peu... Donc le Dr H me mettait sur un siège, me disait de... Fermer les yeux. Euh... Et... A un moment, elle me disait, les... Les séances d'hypnose, quand on les fait, essayez de retravailler comment on... On arrive à commencer l'hypnose. De manière à ce que vous, vous arriviez à vous apaiser toute seule. Et... Petit à petit c'est euh... Ça s'est ancré, je dirais, en moi. Et euh... C'est... Voilà. C'est arrivé à... Entre guillemets "s'auto-hypnomiser", je suis pas sûre que ça se dise! (Rire) Mais, voilà.

HF : Est-ce que le mot auto hypnose vous parle ?

P03 : Alors je sais pas s'il me parle, mais, j'ai essayé de le faire, voilà. Voilà, mais... C'était ce que... Ce qu'essayait de travailler avec moi le Dr H voilà.

HF : Comment est-ce que s'est passé ce travail ?

P03 : Euh... Alors ça... Ça a mis longtemps, j'dirais, à... A ce que j'arrive à le faire toute seule, je dirais. A m'apaiser et... Mais euh... A chaque séance, c'était répété. De manière à ce que je... Puisse le faire toute seule, j'dirais. Euh... Avec une... Comment ? J'ai trouvé le... Le Dr H très posée, très calme. Euh... J'ai une autre vision du "docteur", je dirais, entre guillemets.

HF : Ah oui ?

P03 : Oui ! Oui, oui oui, parce que les questions, euh... Les... La... La voix était très douce, très posée, très... (Inspire profondément)

Voilà, alors que... Quand on nous ausculte le fait de... D'être entre guillemets, des fois "dans l'urgence", c'est différent. Voilà, on n'a pas... J'ai trouvé que c'était pas le même rapport, quelque part. Euh... Parce que... Parce que il y avait le temps ! Voilà, euh... Quand c'est une consultation, ben il y a d'autres euh... Il y a souvent d'autres rendez-vous derrière et... Je pense que le... Le... Le praticien est souvent un peu plus... Bousculé, selon le nombre de rendez-vous. Alors que là, souvent, c'était... Ou en fin de... Journée, ou en fin de matinée, ou en fin de... Soirée. Souvent, j'étais la dernière cliente, pour ce genre de choses. Et du coup, euh... Le temps était, entre guillemets, "moins compté". Euh... Le médecin a pris le temps, je dirais, de... De... D'organiser la séance, de... De m'aider, à ce moment-là.

HF : Et en quoi est-ce que ça a changé votre rapport avec elle ?

P03 : Euh... Est-ce que ça a changé un rapport ? Peut-être. Elle m'a mieux compris, euh... Parce que j'ai des choses qui... Que j'avais jamais dites, je dirais. Qui sont... Sorties à ce... Enfin, qui ont été dévoilées à ce moment-là.

HF : Parlez-moi un petit peu des exercices qu'elle vous a faits faire.

P03 : Euh... En fermant les yeux, essayer de... De... De (inspire profondément) respirer... Je le fais en même temps ! En plus, je me vois le faire (éclate de rire). Enfin, j'me vois pas mais je peux... (Rire) j'le fais en même temps...

HF : (je réalise que le fais en même temps aussi ^^ vive la synchronisation)

P03 : De respirer profondément, de... De penser à rien. Alors, c'est compliqué des fois, euh... De penser à rien, malgré tout. (Grand sourire) D'essayer de se... De se raccrocher à quelque chose pour s'apaiser. Ou de partir. J'ai euh... De partir... Donc, elle euh... Elle commençait par trouver quelques mots. Qu'est-ce que je ? Qu'est-ce que je pensais, au niveau du travail, quand c'était difficile. Donc je disais souvent : j'étais dans un panier de crabes. Et du coup euh... Voilà. Dans une séance, j'ai ce souvenir-là. Où... On l'a fait plusieurs fois. Où c'était, ben... « - Qu'est ce qui apaise ? », « - J'aime bien l'eau. », « - Bon, ben on va être sur une plage. » Voilà, il y a des crabes et tout ça. L'eau elle est... Elle est mouvementée au début, mais après elle va s'apaiser... Il y a un beau so(sic)...Voilà, on... Et on essayait de partir comme ça. Et je trouvais que... C'était bien amené. Voilà. On laisse les crabes au bord de la plage et euh... Et on va s'apaiser au bord de l'eau... Voir nager... Et voilà. C'était... Et j'ai essayé de refaire, après, ces... Ce... Ce voyage ! En gros. D'autres fois, c'était des images de, où j'aimais bien être et de ce que j'avais partagé avec euh... Avec la famille quand j'étais bien. Essayer de retrouver ces moments où on était bien, euh... Pour euh... Pour être apaisée et... Voilà. C'est... Juste des images, des fois, suffisent... Et des moments... Auxquelles se raccrocher, je dirais.

HF : Comment se déroule votre vie depuis les séances d'hypnose ?

P03 : Alors euh... Alors ! Depuis, donc, j'ai repris le travail à plein temps... Au niveau... du travail, ben... J'ai changé de directrice, d'intendant. Ca se passe bien. Je deviens... Alors je... Je sais pas si c'est ça, ou autre chose. Mais, du coup j'ai... Je deviens un peu plus euh... A croire en moi, avec des petites choses, hein. Euh... Des bracelets, euh... Des bracelets un peu grigris (rire). Des choses comme ça.

HF : (je comprends que le petit son que j'entends régulièrement, c'est sans doute elle qui touche les perles des bracelets en question. Je ne vois pas ses poignets)

P03 : Je euh... Je laisse les choses comme elles sont. Et quand je me dis : pfff (souffle) : faut que tu t'calmes, je repense du coup à ces séances d'hypnose, où je me dis : aller ! Retrouve une image qui t'apaise pour euh : pfff (souffle profondément) ... Voilà. Euh... Mon enfant va... Bien. Du coup, donc... Du coup, on a changé son prénom. Euh... il vient de se faire opérer, donc il a fait une... Mastectomie ? Je crois que c'est... Comme ça qu'on dit. Euh... moi aussi, du coup ! Euh... Je voulais euh... Savoir comment ça se passait. Et donc, du coup, moi j'ai fait une euh... Une réduction mammaire, euh... Un peu avant. Parce que j'en avais besoin. Du coup, ça m'a fait beaucoup de bien, j'ai beaucoup moins... Mal au dos. Euh... Voilà. Du coup, je suis passée... Arrivée à passer des caps qui me... Qui m'angoissaient. Parce qu'une opération c'est toujours un peu angoissant. Donc, voilà, je me suis fait opérer au mois de (...). Euh, après, j'ai repris le travail à plein temps. À quel moment ? J'me rappelle plus. Je me rappelle plus quand j'ai repris à plein temps, mais euh... Voilà. Je... J'me rappelle plus du tout, j'suis désolée. J'ai retrouvé mon poste ! Parce que du coup euh... suite à tout ça, et ben j'avais perdu mon poste. Euh... Enfin, mon... Mon... Enfin mon grade. On m'avait mis... le médecin du travail m'avait mis inapte, à manager. Euh... tellement ça m'avait emmené euh... très loin. Et au mois de... C'est à quel moment, au mois de (...) ? J'ai repassé euh... On m'a envoyé voir un médecin agréé. Donc j'y suis allée. Je pensais que c'était à cause de... De mon absence du mois de (...), puisque j'ai eu quelques complications suite à... Mon opération. Et en fait c'était pas du tout ça... Et... voilà. J'ai répondu euh... Je pense. J'angoissais un peu, et juste avant, je me suis dit : aller ! pfff (souffle) Pose-toi. J'ai repensé au Dr H et à ses séances, du coup (en souriant). Et du coup, ça s'est... Bien passé, j'ai retrouvé mon poste euh... Sans problème ! Et ça se passe bien ! Voilà ! Malgré que... Forcément, le travail en équipe, il y a toujours un peu de tension. Ça se passe bien.

HF : Comment avez-vous abordé ces événements, après ces séances d'hypnose. ?

P03 : Alors euh... Plus posée, je dirais. Euh... Avec du recul. Et je pense que c'est ce qui me manquait, c'est de prendre du recul. Euh... De pas, de pas... De pas prendre le temps de me poser. Et je pense que c'est ça qui m'aide, c'est de me poser un petit peu. Et de pas répondre tout de suite. D'avoir ce temps de pause, pour pouvoir euh... (Inspire) bien répondre. Savoir anticiper peut-être plus les choses ou... Différemment, plutôt. Les... Les faire différemment.

HF : Répondre à quoi ?

P03 : Euh, bah... Quand on me pose une question sur... Bah... Comment on va faire ça ou ça ? Mais euh... Voilà, il va y avoir un déménagement euh... Parce que on est dans des Mobil homes actuellement, et ils refont, euh... La restauration scolaire. Comment on va faire donc la... La, la nouvelle... L'intendant, on en a parlé, et tout ça. Et du coup... Je...J'ai dit : Bah, je vais y réfléchir. Et puis on... Voilà, et après je lui ai dit : Bah j'pense qu'il faudra qu'on fasse comme ça, comme ça et comme ça. Mais j'ai pris le temps. J'ai pas répondu tout de suite en disant : Bah oui on... on fera ça. J'ai dit : Oui ben, j'vais... J'vais voir. J'ai aussi euh...J'dirais que... Avec l'ancienne intendante, quand je suis revenue, euh... J'me suis permis de lui dire que... Oui, je pensais que... Vous m'avez reproché mon management, mais si j'avais pas... Que... Et je l'ai noté aussi, que si euh... Si... Si j'avais été soutenue, j'aurais pu être managée. Alors que j'aurais... Pas osé le dire, je dirais, quelques temps avant. Euh... Que si on avait confiance en son chef de cuisine, son chef de cuisine pouvait... Et si j'étais soutenue, ça aurait euh... Été différent. Pour... Pour le travail, et pour le reste. Et j'ai osé l'dire. En disant, euh, voilà. Je... Je suis fautive. Mais, est-ce que vous, vous m'avez soutenu et vous m'avez aidé ? Je suis pas sûre. Je... J'aurais pas osé le dire, mais... Posément, avec euh... Enfin, voilà. Linéairement, je dirais ! Je l'ai dit, sans me fâcher, sans partir euh... Ce que j'aurais pas pu faire avant, parce que... C'est... Je dirais, j'aurais été plus... Explosive. En disant euh : Voilà, c'est euh... Si vous m'aidez pas, comment vous vous voulez que je puisse mener à bien... Alors que là, je dis... Autrement. J'ai trouvé d'autres mots et... Posément. Voilà, tout simplement.

HF : Parlez-moi encore... Des changements prévus ? Ceux que vous aviez prévus, que vous estimez liés à l'hypnose ?

P03 : Alors prévu ? je sais... Bah, déjà, de retrouver euh... Mon poste. De m'apaiser au niveau de... La maison, ça... Ca je...C'était ce qui était... Un peu attendu. Cet apaisement en moi. Juste en moi, hein. C'est... C'est vraiment... Plus intérieur que... Voilà, de dire : Bah c'est comme ça la vie, voilà. On a tous des soucis et... voilà. Faut arriver à passer outre. Euh... J'ai encore des inquiétudes, hein, voilà. Euh... Mais... J'arrive à... A pas être énervée, je dirais, pour euh... Même si y a de l'angoisse, à... A apaiser les choses. Dans... Dans ma façon d'être, plus.

HF : Est-ce... est-ce que vous pouvez me parler... Parlez-moi, s'il y a eu des changements imprévus que vous estimez, liés à l'Hypnose ?

P03 : Euh... Je pense... d'avoir dit aussi, à la maison, que pfff (souffle) Voilà, je... J'suis pas toute seule et euh... Faut m'aider. Aussi bien mon mari que... Et qu'il s'en aperçoive et qu'il le comprenne, j'pense que... De laisser. Voilà. C'est comme ça. C'est euh... J'ai pas eu le temps de le faire, c'est pas grave. Je vais me reposer, je laisse. Alors que j'aurais plus été jusqu'au bout, euh... Quitte à être... A pas dormir, au... Pour finir là. Ben c'est pas fait, c'est pas fait. c'pas grave. Même si euh... Voilà, je... Voilà. Les ados en général, euh... La chambre, c'est une catastrophe. Euh... J'me suis longtemps battue pour les... Plus grands. La dernière, qui a 12 ans, là... Il y a des fois, je me bats, et je dis à mon mari : tu veux pas m'aider ? Bah tant pis, hein. Je... (Soupire) je laisse. Si tu veux rien dire... Parce que voilà, c'était souvent moi. Et des fois je dis : bah je vais pas m'énerver, c'est pas grave, hein ! Voilà. Et j'pense que oui, il y a une partie de l'hypnose où euh... Où je suis arrivée à me dire: je... Pfff... (Soupire) C'est pas la peine que j'arrive à m'énerver pour des choses qui sont... Qui n'en valent pas forc(sic)... Enfin, qui vont plus m'empêcher euh... D'être posée.

HF : Parlez-moi des changements les plus positifs que vous estimez liés à l'hypnose ?

P03 : Il y a cela, puis il y a... Il y en a d'autres qui sont... Que j'aurais pas dû... Que j'aurais pas attendu. J'avais des fois l'impression d'être euh... De... De prendre tous les... mmh... Quand on me disait : je suis pas bien, je suis... Ca va pas... Je je... Je, comment ? euh... J'étais une éponge, qui prenait tous les malheurs des autres. Et... Du coup ben... Quand elle est remplie, elle est remplie cette éponge. Et là, j'arrive à me dire... Voilà. J'écoute... Une partie... Mais je veux pas savoir. Et à mettre cette barrière, entre moi et euh... Le malheur des autres, c'est pas le mien. Et surtout euh... Voilà. Je... C'est... Ouais, à mettre une barrière entre... Entre les... La sensibilité que je vais... Je vais prendre, euh... Pour le malheur des autres, qui n'est pas le mien, et... Qui... Qui doit pas me toucher autant, je dirais.

HF : Parlez-moi des changements moins agréables que vous estimez liés à l'hypnose ?

P03 : Moins agréable... Et ben du coup... Du coup, j'avais une amie qui déprime tout le temps et qui euh... Est... Et qui, voilà, quand ça va pas, m'appelait... Et tout ça. Et... Et là depuis quelques temps, j'ai plus envie. (rire) J'ai plus envie ! D'entendre, euh... Tous ces malheurs. Et elle s'est fâchée. Un jour. Parce que j'étais pas bien, et que j'avais oublié de lui répondre que... Par message, que j'étais pas bien... Et que j'étais au lit et qu'elle devait passer et... Et euh... Elle était fâchée, et du coup... Bah je lui ai pas répondu. Et du coup elle me répond plus. Elle me parle plus, et je me dis : bah tant pis quoi. Enfin quelque part tant pis. Voilà, alors c'est pas très bien, mais : tant pis.

Tant pis, je : pfff (souffle). Je... J'arrivais... J'me dis tant pis, moi aussi j'ai besoin de souffler, et de pas... Pas être tout le temps, euh... Voilà. C'est quelqu'un qui déprime tout le temps. Et à un moment, à force de l'entendre, je prenais tellement ses malheurs, euh... Pfff (souffle) que... Que maintenant... C'est pas bien, mais euh, je... Pfff (souffle) J'ai plus envie.

HF : Pourquoi c'est pas bien ?

P03 : Euh...C'est pas bien parce que... J pense que... D'aider l'autre (rire), c'est toujours euh... Voilà. Puis ben voilà, ça... On se connaissait depuis longtemps, et c'est quand même dommage de... De me dire : j'ai plus envie d'entendre ça. Et euh... Et j'ai plus besoin de... De négatif pour euh...Voilà je... Ouais, c'est... C'est pas forcément bien. En plus elle a dû... Elle euh... Elle est toute seule, et tout... Et...C'est... C'est... Voilà, c'est dommage. En plus, c'est... C'est une personne avec qui... Elle... Elle parle plus à son fils... Son fils unique. Du coup euh... Voilà, elle déprimait tout le temps... Elle était pas bien. Mais, après, quelque part, j'me dis : est-ce que c'est euh... Si "t'y es pas pour quelque chose" entre guillemets. Du coup, euh... J'me dis : à elle aussi de... S'aider, pour aller mieux. Et pas toujours être négative. Je lui ai dit, hein, des fois, euh... Mais bon. Après c'est... Là j'ai... Je... Ouais. Quelque part, mmh... Par rapport à tout ce qui s'est passé, j'ai besoin d'air ! Tout simplement.

HF : Quels impacts ça a eu sur votre environnement ? Familial par exemple.

P03 : Sur mon environnement, bah déjà, euh... Euh... Mmh... Un autre regard euh... Sur mes enfants, de moi. Et d'eux sur moi, parce que j'ai... J'étais différente et que... Ben si ça va pas, tant pis... Et le changement aussi. Qu'ils se prennent, peut-être... Un peu plus en main. Sans être tout le temps... Voilà. Voilà, pour m'apaiser, on me dit : oui bah voilà, j'suis arrivé... Euh... Y a pas de souci, euh... Mais... Oui, ils se débrouillent, je dirais. Ils se débrouillent sans... Autant un... Me disait pas grand-chose... Donc, le 2e me disait pas grand-chose et... J'arrive à... A plus discuter. Et à être plus apaisée. Et puis... Même au niveau de mon mari. Il prend plus de choses en charge, il est... C'est... C'est différent, je dirais.

HF : Qu'est-ce que vous ressentez par rapport à ces changements ?

P03 : Moi ? De...De l'apaisement. Et puis... Et puis je... Voilà, il y a eu des tensions aussi, avec ma sœur. Par rapport au décès, par rapport à des choses euh... Qui sont... J'ai pas envie de... De voilà. Souvent euh... De... De petites choses, ça en fait des mètres, je dirais. (inspire) Et du coup, j'ai pas envie de... D'être dedans. J'dis : bah... Ouais bah... Voilà. Chacun sa pensée, je dirais. Euh... Si tu penses comme ça, tant pis. Moi je pense autrement. Voilà. Et par rapport à mon... Enfant aussi, à l'acceptation, c'est euh... Ben... C'est comme ça. Euh... Au début... Au début, j'disais... Euh... Voilà, on l'a accepté. De toute façon, si on l'aurait pas accepté, on l'aurait perdu. Soit d'une façon, soit de l'autre. Et maintenant je me dis : Eh Ben... Voilà. J'osais plus sortir... Le regard des autres était très pesant, et tout ça. Maintenant, c'est... C'est comme ça. Si vous l'acceptez, vous l'acceptez. Si vous l'acceptez pas, c'est pas grave.

HF : Quel impact vous estimez que l'Hypnose a eu sur votre environnement social ?

P03 : Social... Pour l'instant, je sais pas forcément. A part euh... Prendre du recul, comme je l'ai dit. Et euh... Et laisser... Laisser ces... ces... Les... les choses négatives, ne pas m'atteindre. C'est... ça oui. Ne pas m'atteindre. Et quand... Quand ça pouvait... Je dirais... Dégénérer en... En tension euh... Soit euh... En sortir. Soit euh... A... Maintenant j'arrive à dire, euh... Oui, ça. À certaines personnes qui travaillent avec moi, ça, je... Vous avez dit ça. Et Ben ça... ça... C'était pas bien. Mais... Pas le jour même. Souvent, je le dis le lendemain. En disant : ça, voilà. Euh... Ca j'ai pas apprécié, pour telle et telle raison. Pour... Pas le faire tout de suite et m'emporter. Avoir euh...Un recul. Suffisant pour... En parler, et en... Et en... Et m'imposer aussi, quelque part. Au niveau du travail.

HF : Qu'est-ce que vous pensez de tous ces changements ?

P03 : Que... Que ça va m'accompagner. Que... J'ai... Je suis arrivée du coup, à faire cette... Cette intervention. Qui m'aide beaucoup, parce que : j'avais beaucoup de douleur de dos, que... Voilà. Que je vais... Je vais avancer et... Et que je suis mieux dans ma tête et dans mon corps, je dirais ! (Grand sourire) Même si euh... Je rêve du poids à perdre. Voilà, le reste... C'est pas grave ! (Rire)

HF : Comment est-ce que vous pensez utiliser encore l'hypnose aujourd'hui ?

P03 : Euh... Aussi bien des fois, de temps en temps, le soir. En me disant, voilà. Je cogite un peu trop... Pose-toi, pense à ta séance d'hypnose... Trouve une image pour t'apaiser... Ca je... Le fais encore, ouais. Pour essayer de me dire : Pfff... (souffle). Ca tu vois demain, et t'en parles demain. Et faut pas que ça te... Ca te ronge euh... A la maison. C'est... C'est des fois compliqué... De pas ramener son travail à la maison... De pas ramener la maison au travail. Et de temps en temps, de m'dire : allez ! pense à quelque chose de bien... Repense à ce qu'on t'a fait faire, à...A une image qui te plaît, pour t'apaiser. C'est... C'est, c'est toujours d'actualité, je dirais.

HF : Est-ce que vous avez, modifié votre pratique, avec le temps ?

P03 : Mmh... J'dirais que... AAu début, j'avais du mal à... "Me connecter", entre guillemets. Euh... A moi-même. Mais là, de l'faire de temps en temps... Alors là, je l'avais pas fait depuis quelques... Y a... Une période où c'était un peu plus tendu. Je l'avais pas fait depuis quelques temps, donc du... Coup, j'ai eu du mal à m'y remettre. Mais du coup, ça revient... Plus facilement, je dirais. Et je... Ouais je... Je trouve que on... On devrait peut-être tous apprendre à... A trouver les ressources en nous-mêmes. Par rapport à cette autohypnose qu'on... mmh... Qu'on peut faire, voilà. Euh...Juste... Ecouter... Enfin, écouter son... Enfin voilà, les oiseaux... Penser... penser à... Quand on n'arrive pas à... A penser à rien, c'est compliqué. Du coup, écouter les oiseaux et se dire... Aller, je vais partir, parce que j'entends les oiseaux... Et écouter que les oiseaux... Comme ça, j'arrive à... A me déconnecter du reste. C'est... C'est pas forcément facile, mais... Ca... C'est quelque chose que j'essaye de faire encore.

HF : En quoi est ce que ce n'était pas facile pour vous ?

P03 : De ne penser, euh... De... De penser à... A rien. Euh... On a toujours l'esprit qui... Qui... Qui va! Quelque part, et c'est... Ouais, pour moi, c'était compliqué de n'penser... d'arriver à ne penser à rien. Euh...on a toujours quelque chose qui trotte. Il y a toujours quelque chose qui... on pense toujours à... Comment va mon enfant ? Euh... Qu'est-ce qu'il va faire ? Pourquoi ? Et... Et c'était compliqué pour moi de décrocher ! De... De mes pensées. Qui sont toujours là.

Alors c'est sûrement personnel, hein ? D'autres y arrivent peut-être très bien, mais moi, (rire), j'arrivais pas à... Cà. J'ai dû "apprendre" à le faire, je dirais. Et l'hypnose m'a aidé à... Oui. Je dirais apprendre, ouais... Apprendre à... A... Ouais, à ne plus... Penser, et... Et à partir, sans euh... Sans... Sans être... Savoir tout ce qui s'est passé de la journée euh... Les petits soucis... Dans ma tête.

HF : Comment est-ce que vous l'avez appris ? Comment ça s'est passé pour l'apprendre ?

P03 : Oh, c'était euh... Dans ses séances d'hypnose, elle me disait euh... le Dr H Voilà, faut penser à rien. Et, essayer de penser à rien... Sans que moi j'intervienne en vous disant... Bah, souvent... C'était sa voix, je dirais... Qui m'emmenait. En disant : voilà, on va trouver quelque chose... Et elle m'a dit : essayez de le faire toute seule... Voilà. Sans euh... Et c'est à vous de le faire, et de... Et donc du coup, bah c'est... J'pensais aux oiseaux, parce que ce jour-là... Penser à rien, et faire... Faire abstraction de tout...

Euh... Donc on entend des fois la route chez elle. Alors, je suis bien arrivée à faire abstraction de la route, mais du coup, je me suis raccrochée... Aux oiseaux qui chantaient. En me disant, ben... Voilà, c'est... Il faut que je m'accroche à quelque chose pour partir. Et c'était euh... Ce que j'avais trouvé, je dirais. (Grand sourire) Mais... Ca l'avait fait sourire, elle aussi, mais... (rire)

Donc euh... Voilà. Elle me... Et en même temps, à cette séance-là, je devais essayer de... lui dire : Allez! pfff (souffle) Comment je... Je vais me raccrocher. Et c'est... Voilà, j'ai... J'ai apprécié, parce que je... J'arrive du coup, maintenant, à le faire. Ce qui... Ce qui était compliqué... Et je... J'arriverai pas à vous expliquer pourquoi c'était compliqué, mais... Voilà, c'est... (Rire)

HF : Comment est-ce que vous envisageriez de recourir à l'Hypnose maintenant ?

P03 : Euh... Si... Si j'arrive plus à le faire toute seule, reprendre quelques séances pour euh... pour m'aider. A(sic)... Voilà là. La seule chose que j'avais demandée au Dr H, c'est... Quand j'ai eu recours à l'hypnose, c'est de... Que je voulais pas revivre... Certaines choses de mon passé. Voilà! Je... Voilà. Euh... Autant pour certaines personnes, de les revivre, de les voir, de les comprendre, ça va les aider. Moi je voulais pas du tout. Voilà, je... On est tous différents. Et... C'était ce que je lui avais demandé. Je... Voulais être aidée sans... Sans revoir des choses. C'était ma peur. De les re-sentir, et de les revoir. De les "re-subir" entre guillemets. Et euh... J'avais peur que l'hypnose... C'était ça, euh...Parce que des fois on voit des choses à la télé. Et j'avais peur de... De ressentir, de revoir. De me revoir, de... Ouais, de les re-subir tout simplement. Et... Et finalement c'était pas du tout ça, et j'ai... J'ai apprécié.

HF : Mais c'était une crainte que vous aviez au départ ?

P03 : Oui je... J'ai pas pensé d'en parler avant, mais oui. J'avais une crainte, un peu de... Autant certaines choses du passé m'auraient pas... Dérangée. Quand elles sont bien. Autant, certaines choses... Peuvent être... Difficiles, et je... Je voulais pas.

HF : Est-ce que vous aviez d'autres craintes au... Au départ avant de commencer l'hypnose ?

P03 : Pas forcément, pas forcément. Mais celle-là, oui. Mais celle-là, oui.

HF : Comment s'est-elle apaisée ?

P03 : Comment elle s'est apaisée ? Pardon ! Y a mon mari, qui vient d'arriver du travail. Du coup, je lui demande de fermer la porte du séjour. Excusez-moi. Il travaille de nuit, du coup il a fini sa journée maintenant. (Rire) Comment elle s'est apaisée ? Elle a... Elle est déjà revenue avec de la colère. Euh... C'est un peu compliqué. Si je vous explique pas les choses, ça va être compliqué. Elle est venue avec de la colère. Et j'avais dit au Dr H J'avais peur de la personne, j'en ai plus peur, parce que, finalement... Finalement, avec tout le mal qu'il a fait, il a pas réussi à... A... Comment? Donc mon père a dû faire une crise cardiaque, mais il a pas été... Comme je lui ai dit, il a pas été fichu d'aller aider ma sœur... A ce moment-là qui... Qui l'a trouvé. Et... Et je me dis que finalement euh... Je sais pas si je vais trouver les bons mots pour vous dire les choses. C'est quelqu'un qui a... Profité de... De la faiblesse... Voilà, et... Et finalement ça vaut pas le coup, quelque part, de... Voilà, cette... ces angoisses m'ont quitté, parce que je me dis que... Je... J'arriverai pas à trouver les bon mots, désolée.

HF : On peut passer à la question suivante, si vous voulez.

P03 : Ouais enfin comment ? Mais comme je vous ai dit, ça a été une colère. Puis après, je me suis dit : Ouais, c'est inutile. Parce que... C'est euh... Comment ? Finalement... S'en prendre à des gens qui savent pas se défendre, c'est euh... Voilà. C'est... Sans commentaire je dirais.

HF : Quels seraient les freins pour aller reconsulter, s'il y en avait ?

P03 : Quelque chose de personnel... Qui me concernerait pas, je dirais. Ou pas forcément... Qui ne serait pas que... Ouais, qui me concernerait pas que moi. Et que... Enfin quelqu'un de... Un proche. Qui n'a pas envie de dire. Ouais. Mais, est ce qu'il y en a vraiment ? A part ça, non.

HF : Comment est-ce que vous vous décideriez entre pratiquer finalement ce que vous faites toute seule, et aller reconsulter. Ce serait quoi le, les critères ?

P03 : Le critère, c'est... Que je... J'aille pas bien. Et que j'arrive pas à m'en sortir toute seule, tout simplement. De... De re-avoir quelques séances pour arriver à me ré-apaiser et à... Mmh... De voir que voilà, je retombe trop bas, et que j'arrive plus à dormir, plus à... A faire face. J'hésiterais pas à... A reconsulter une ou deux fois, je dirai. Sans aller si loin... D'où je suis allé, je dirais. Sans... Sans... Si je me ressens... Repartir dans... Dans des... Des situations qui... Que je... Que je trouve que j'arrive pas à surmonter, je dirais.

HF : Et en imaginant reconsulter, ce serait pour quel genre de problème ?

P03 : Euh... Plutôt psychologique je pense ? Oui, oui. Quelque chose qui... Qui me dépasse, quelque chose que j'arrive pas à... Assimiler ou...

HF : Par exemple ?

P03 : Je sais pas, je sais pas... Si j'arrive pas à surmonter, je vais dire une bêtise... Un décès., ou... Certaines angoisses, ou... Ouais.

HF : Si vous deviez expliquer l'hypnose à quelqu'un, qu'est-ce que vous lui diriez ?

P03 Ah ! Expliquer l'hypnose. C'est compliqué ! Je dirais que c'est... Etre aidé par un professionnel pour trouver ses propres ressources. Je sais pas si c'est bien. Mais bon (rire) voilà.

HF : Si, c'est à vous... C'est à vous et c'est très bien. OK, super, autre chose ?

P03 : Non, parce que je pense que euh... L'hypnose doit être... Doit être différente, pour... Plein de choses. Il y a.. les choses de son passé qu'on a... Euh...Je dirais, enterrées, et qui doivent ressortir. Voilà, et... Et je pense que ces séances d'hypnose, sont tout à fait différentes de celles que j'ai faites. Qui étaient plus pour faire de l'auto-hypnose, comme on a dit. Et qui étaient plus pour euh... Pour m'aider à... A trouver la force en moi de... De sortir du... De cette... Je dirais de... De ces angoisses, de... De plein de petites choses qui me... Qui me "pourrissent" entre guillemets, la vie.

HF : Et si vous deviez recommander l'hypnose à quelqu'un, qu'est-ce que vous lui diriez ?

P03 : Ah ! Alors, je l'ai déjà fait, je l'ai déjà (rire) fait plusieurs fois. J'ai déjà donné euh... Du coup, l'adresse et donc il y a des gens... Je lui dirais que... Des fois, ça aide. De... De prendre du recul pour certaines choses. Un collègue de travail qui... Suite à un événement familial, revoit un traumatisme personnel, donc qui... A vécu des choses pas toujours faciles. Et je lui disais : mais, essayez. Si ça vous aide pas, ça pourra pas vous faire de mal. Voilà. Et euh... Et des fois... Des fois, d'arriver à prendre du recul, même si... Voilà, d'arriver à perdre ces images négatives pour les... Parce qu'on en a discuté. C'est perdre ces images négatives qui... Qui vous réveillent la nuit, pour les transformer. Ça peut être positif, on peut peut-être vous aider pour ça. Voilà. Et je,... Je lui ai dit la même chose, pour un proche. Peut-être que voilà, la psychologue, c'est compliqué, mais peut-être que l'hypnose, ça peut être possible. Parce que... Depuis quelques temps, il arrive plus à... Voilà, quand on a un handicap soudain, on est forcément, je dirais... On se sent plus capable de certaines choses. Alors que c'est pas... Voilà. Arriver à... A passer outre certains handicaps, je dirais. Ouais. Mon 2e donc du coup... Du coup c'est... On attend que... Donc c'est passé au tribunal, la demande a été faite pour le changement de genre, cette fois-ci. Le changement de prénom a été fait. C'est... C'est tout bon. Là c'est... C'est le changement de genre, qui doit être sur sa carte d'identité. Voilà. J'arrive aussi mieux à dire (prénom masculin). Tout simplement. Parce qu'à un moment, je disais plutôt (diminutif non généré) ... Et je disais "mon enfant" plutôt que "mon fils". Voilà, c'est euh... C'est des petites choses. Mais euh... Voilà. Il a un logement étudiant, que l'on finance, il étudie. Il y a un peu de temps... Voilà, il y a de l'écart entre chaque enfant, je dirais. Avec euh... Oui, comme on est un peu plus... Agé, que la moyenne des parents de son âge, on a une vision différente des choses, je dirais (rire). Et puis... voilà, le... Je dirais que les... Les parents qui ont un enfant... Qui ont 30-35 ans, et qui ont un enfant de 12 ans, ils ont pas la même vision que nous des choses. On est peut-être un peu plus... Voilà, je pense qu'on a une vision différente. La politesse, les devoirs... C'est... C'est l'adulte qui a raison, et pas forcément l'enfant, euh... Des fois, je vois des choses... Où c'est forcément l'enfant qui a raison, et on met en cause l'adulte. C'est... Voilà. Le respect des... Des... Enfin, des valeurs qui nous sont chères à... Voilà tous les 2, mon mari et moi.

Entretien N°4

Femme, 51 ans, veuve, enfants, BAC+5, développeuse services en ligne - agent public

3 séances d'hypnose réalisées par : généraliste non traitant

Motif de recours : phobie de l'avion

Autohypnose : Non

HF : Alors il y a un peu plus de 6 mois, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste. Est-ce que vous pouvez me raconter comment ça s'est passé ?

P04 : Pourquoi j'ai pris rendez-vous précisément ? Qu'est-ce que vous voulez... ? Alors c'est pas vraiment médical, c'est pour euh... Agrément personnel. Euh... J'ai peur panique voire phobie, j'ai pas fait analyser, mais... J'ai une très grande peur de prendre l'avion et euh... Et j'avais très envie de prendre l'avion. (avale sa salive) Et donc j'ai pris rendez-vous euh... Avec le docteur pour... Pour faire des séances d'hypnose, pour essayer de... De prendre l'avion dans de meilleures conditions.

HF : Très bien. Comment est-ce que ça se manifestait pour vous ?

P04 : Euh... L'angoisse de l'avion. Euh... Je le prenais une fois tous les 5 ans. Enfin, une fois. Je le prenais une fois et puis après ça... (Rire) ça me mettait mal pendant 5 ans. C'est à dire que quand je vois l'avion, j'ai mal au ventre. Quand je vois un avion... Quand je roule et que je vois en l'air (regarde en l'air) un avion : mal au ventre. Euh...

Prendre l'avion est... (Grimace) compliqué, je... Bon, j'ai déjà fait des actes manqués. (Hausse une épaule) Donc je n'ai pas pris l'avion, déjà. Quand j'ai réussi à rentrer dedans, euh... (Grimace) comment vous dire ? Je... J'suis assez silencieuse, mais je pleure, j'ai des angoisses, j'ai les genoux qui s'entrechoquent. Euh... J'essaie de capter mon attention euh... Par des magazines, mais je tourne les pages dans le vide, et je tremble de partout. Je suis très rapidement repérée par les stewards et... (Déglutit) hôtesses de l'air, qui essaient de me rassurer (air dubitatif). Et je pleure en silence, voilà. On me propose à boire, à manger, gentiment, c'est adorable. Mais (rire) je, voilà, je renverse mon jus orange (éclate de rire). Et le... Le voyage (prend un air grave) est extrêmement pénible. Et je... Je ne prenais jamais plus de 1h de voyage. Des petits... Des petits vols intérieurs, parce que j'avais pas le choix, pour des rendez-vous familiaux. Et là, j'avais besoin de... Ma vie... J'ai vécu des événements... Traumatiques. Et euh (voix nouée) : j'avais envie de prendre une revanche sur la situation. (Air très ému). Donc j'avais décidé de partir en voyage, rejoindre une amie très proche, pour laquelle, 10 ans auparavant, je n'avais pas réussi à y aller. J'avais fait un acte manqué, et je n'avais pas pris l'avion pour la rejoindre. Et donc j'avais décidé de trouver une solution, et de m'aider. Alors j'étais quand même déterminée à partir, euh... Et j'avais besoin... D'aide. Voilà. Donc j'ai décidé de prendre rendez-vous pour euh... (Fais non de la tête) pour voyager de manière plus sereine et mieux profiter de mon... De mon vol, qui n'a pas duré longtemps, hein. C'était pour un pays voisin, 1h30 (grimace). Et voilà.

HF : Qu'est-ce que vous espériez des séances d'hypnose ?

P04 : Être sûre de prendre l'avion, et de pas faire d'acte manqué. Et mieux le vivre. Euh... J'ai pas pensé à des miracles. Mais au moins... (Ferme les yeux) réussir à prendre ce putain d'avion ! Et... Avancer dans la vie, et me sentir un peu plus... Libre (rire) par rapport à ce blocage. Et puis ça a marché ! (Air étonné) Voilà (sourire en coin). Donc euh... Je me dis quand même que je devais être aussi prête, dans ma tête, puisque j'avais une vraie revanche ! Aussi. Euh... Mais je l'ai pris... (air fier) plutôt sereinement. Je me suis quand même fait aider de médicaments, hein ? Parce que, quand même, je suis pas... (Rire) Je suis pas folle à ce point. Je me suis dit, autant... Et puis, je voulais le faire seule. Voilà. J'avais besoin de le faire seule, sans mes enfants... et de réussir à faire seule. (Hausse les épaules) Peut-être, pas leur transmettre ma peur non plus, même si c'est des grands enfants, hein. Mais bon. Voilà, et... Si, je me suis quand même fait aider de... Lexomil. J'avais une collègue qui a peur de l'avion, qui m'a donné le lexomil, et le Dr H m'a conseillé... une posologie, que j'ai suivie. Et euh... le tout a plutôt pas mal fonctionné.

HF : C'était la première fois que vous utilisiez un médicament comme le lexomil pour l'avion ?

P04 : J'avais déjà pris le lexomil il y a très très longtemps, pour faire un voyage court (vol interne). L'aller s'était... (grimace) pas trop mal passé, le retour euh, pffff... Franchement, c'était pas top. Mais bon, je suis pas... Voilà, j'ai des angoisses, je suis plutôt silencieuse. Mais intérieurement, je le vis mal (hausse une épaule). Donc c'est plutôt... voilà. Là, c'était vraiment pour de l'agrément personnel. Pas, parce que j'avais une pathologie, que j'ai fait appel à l'hypnose.

HF : Votre phobie de l'avion, vous ne la considérez pas comme une pathologie, mais plutôt comme un agrément personnel ?

P04 : Oui voilà. Je me prive d'une liberté. C'est pas une maladie en soi. Enfin, je me suis jamais posée cette question là. Et...ben c'est vrai, non, j'ai jamais imaginé de la traiter. Le Dr H m'a parlé aussi du lâcher prise, que j'avais probablement du mal à... à faire. Ce qui... (hoche la tête) correspond parfaitement à ma personnalité.

HF : D'accord. Qui vous a recommandé l'hypnose ?

P04 : C'est de bouche à oreille. Euh... alors, j'avais envisagé de faire le... le programme, euh... avec Air France. Où on rentre dans un simulateur, mais c'était hors de mon budget. Et... j'avais entendu parler d'hypnose pour soigner le... comment ? Ceux qui... qui ont de l'addiction à la cigarette ? Euh... j'ai orienté ma fille... sur l'hypnose. Sur un passage euh... compliqué dans sa vie, qui avait... J'avais le sentiment... qui a marché avec un... avec une praticienne. Et du coup voilà, par ces éléments-là, je me suis dit : mais pourquoi pas essayer ? Et je ne sais plus... Je suis incapable de vous dire comment j'ai été orientée vers le Dr H Parce que... c'est pas mon médecin traitant. Il travaille dans le cabinet de mon médecin traitant, et je sais... je serai pas capable de vous dire. Je me souviens plus comment j'ai su que le Dr H proposait ça.

HF : Donc c'est vous qui êtes allée finalement le voir, lorsque vous avez su qu'il proposait de l'hypnose ?

P04 : Oui. Et c'est vrai que j'ai pas suivi le praticien de ma fille, mais qui est plus... Beaucoup plus loin. Donc je... j'y ai même pas pensé. Là, voilà le... La proximité, ça a calé avec mes horaires. (Met une main autour de son cou) Je me suis dit : allez, faut le tenter, quoi ! Faut mieux le vivre !

HF : Combien de séances d'hypnose, avez-vous fait à peu près ?

P04 : 2

HF : Et quel souvenir est-ce que vous gardez du déroulement de ces séances ?

P04 : Le souvenir ? Euh... bah j'étais apaisée. (Secoue la tête) J'étais dans un environnement calme ! Ouais, relaxée sur ces... Relaxée, en fait. Et en confiance. J'avais juste déjà croisé le Dr H pour un rendez-vous avec ma fille, quand le médecin traitant était absent. Donc je le connaissais, et effectivement j'avais le souvenir de... d'un praticien très à l'écoute. Il avait été très à l'écoute de ma fille, et de... (Fais des allers retours avec la main) et de moi, lors de l'échange. Donc je savais déjà... Ouais, j'avais cette image-là.

HF : Comment est-ce qu'étaient organisées les séances ?

P04 : Alors, d'abord, le Dr H m'a expliqué comment ça allait se passer. Enfin, comment ? Je sais plus dans quel ordre. Comment ça allait se passer, je crois. Euh... J'ai expliqué le... Mon besoin, ce que je... Ce pourquoi... Alors je sais plus si c'était avant ou... Avant l'explication du déroulé. Mais en tout cas, en premier lieu, il y a eu un échange entre moi, ce que j'attendais de cette séance d'hypnose, et pourquoi j'étais là, et ensuite, comment ça allait se dérouler. Et... Donc la première séance, je crois, on a fait... une première séance. Et ensuite, on a planifié... Ah non, ou alors il y en a eu 3 ? Hah, je suis désolée, je me rappelle plus. Ça va faire un an. Non, je cherche... Peut être 3, ou 2. En tout cas, je me souviens d'avoir fait 2 séances, je m'en souviens. Les 2, c'est sûr. Et... Je me souviens de l'échange qui expliquait que... On avait planifié à des dates stratégiques par rapport à mon vol !

HF : Stratégique ?

P04 : Il y en a une qui était... La dernière, devait être planifiée euh... Peu de temps avant que je parte. Que je prenne le vol. Je suis incapable de vous dire combien de jours, mais alors, je me souviens que c'était cadré comme ça. (Fait un cadre avec ses mains) Que ça avait été planifié, quelques jours avant, et il m'avait expliqué qu'il y avait un délai nécessaire entre les 2, et on avait pu les caser. Donc après, voilà, moi quand je fais confiance... C'est pas mon métier, c'est... On m'explique et qu'on me dit il faut telle date. Je me laisse guider en fait. Donc je suis incapable de vous dire quel était le délai entre les 2. On a planifié... Et voilà.

HF : Très bien et pendant les séances, comment ça se passait ?

P04 : Pendant les séances, alors les 2 séances ont été différentes. La première séance... Oh c'est dingue, je... J'ai pas un souvenir non plus ultra précis. Je sais qu'elles étaient différentes. Ce dont je me souviens, c'est sur la 2e séance. Il m'a mise en condition de prendre l'avion. Donc en fait, j'étais euh... Avec lui. Il me guidait sur... De mon réveil le matin, je crois. Ou la veille, mais je... Je me souviens du matin. Ce que j'allais faire, comment j'allais procéder... Euh... Il décrivait mon état. Emotionnel, à ce moment-là. Euh... Et en fait, c'était des termes très positifs et confiants. Dont j'avais besoin. Et du coup, (fait un mouvement avec les mains) je me suis vraiment laissée guider, par cet état d'esprit là. Que... Qui m'ont permis après, quand le jour J, je me suis souvenue de ce qui avait été dit. Et j'avais envie de me retrouver dans cet état-là. Donc je sais pas... Comment vous expliquer, mais je me suis mise en... condition pour maintenir cet état-là, et comme si j'avais euh... une protection (mime une protection autour de son corps) et que je voulais pas que mon stress arrive, quoi. Je sais pas comment vous dire (sourit). En tout cas, cet état-là, j'ai essayé de le reproduire. Et de le maintenir, sans qu'il y ait de parasites autour. Et ça a vraiment fonctionné... du matin ! Je l'ai fait, j'ai suivi... Je me suis souvenue de ses paroles, du matin au réveil, jusqu'à ce que j'entre dans l'avion et... Et que le vol se passe. Après, quand le vol s'est passé, j'ai (rire) un peu oublié, ce qui avait été dit, et j'ai trouvé d'autres astuces, pour euh... Focaliser sur autre chose. (Sourit)

HF : Quoi comme astuce ?

P04 : Et bien... J'ai observé la jeune fille qui était à côté de moi. Euh... Qui... (hausse les épaules) qui s'est mis sur Candy Crush, ou sur des jeux vidéo... Sur des jeux. Et je me suis dit : non mais je vais faire pareil c'est (rire) c'est... C'est sûrement la solution. Coup de bol, c'était hors réseau, ça marchait et du coup... Ça faisait une éternité que j'avais pas joué à Candy Crush. J'ai joué à Candy Crush pendant 1h30. Et entre 2... entre 2... 2 petites séquences, j'étais un peu stressée, (rire) mais ça allait. Du coup, c'est passé.

HF : Comment déroule votre vie depuis ces séances d'hypnothérapie ?

P04 : *Ma vie a des hauts et des bas, j'ai des choses personnelles suite à mes traumatismes... (S'interrompt avec émotion) très difficiles. J'ai vécu des choses qui se sont accumulées sur un temps réduit. Et... et du coup ben j'avance, je fais des pas énormes. Donc je... Là, je suis très émotive, ces derniers temps. C'est aussi l'âge, et les hormones qui (rire) ne sont pas mon avantage. Mais normalement, je vais beaucoup mieux. D'ailleurs, euh... Je prends l'avion. (Ferme les yeux) Euh... Bientôt et je pars loin. Je vais faire 11h puis 5 h (rire). Je n'ai pas refait de séance d'hypnose. Je... Voilà. J'ai prévenu tout le monde pour me mettre des coups de pied aux fesses, et éviter que je fasse un acte manqué. Donc tout le monde va... Voilà m'appeler, me booster. Mon fils « a le droit » de me mettre des coups de pied aux fesses, entre guillemets, ce jour-là, pour être sûr que je parte. Et je me suis engagée avec une amie euh... où voilà, on a eu des parcours de vie un peu... Pas similaires, mais... Des parcours... Récents un peu compliqués. Donc on part ensemble, (air déterminé) donc je ne vais pas la lâcher. Donc voilà, là je suis blindée de médicaments, que j'ai quand même testés, aussi, que je suis en train de tester.*

HF : Comment est-ce que vous abordez cette prochaine aventure ?

P04 *Euh... Je me dis que je suis un peu folle euh... De faire un si grand écart. De passer de 1h30 à... (Ferme les yeux, déglutit) autant d'heures d'avion. Mais qu'il est temps que je... J'avance dans ma vie, et que je fasse un truc un peu... Voilà, comme je dis à mon amie, que je sorte un peu de mon trou ! (Rire) Donc voilà, je... Je suis aussi en condition pour essayer d'avancer.*

HF : Quoi comme conditions ?

P04 : *Des conditions pour euh... Pour laisser derrière les emmerdes, les coups durs, et les difficultés, et penser à moi. Et vivre. Profiter, en fait.*

HF : Que pensez-vous avoir appris cette expérience ?

P04 : *Ah, je me suis jamais posée cette question-là. Qu'est-ce que j'en ai appris ? En fait, je l'ai plus consommé qu'apparis. (rire) Je sais pas comment vous dire, j'ai pas... Réfléchi à... A ça. Je sais pas... Je sais pas quoi vous dire sur ce point-là. Euh... peut-être que si j'en ai besoin, je... Pour autre chose ou pour... ça. (rire) Si je vis très mal le prochain voyage, ou si je pars pas, je recommencerai. Ou pour d'autres choses. Après, ça a aussi bien fonctionné pour ma fille donc euh... Elle me certifie que non. Mais moi j'ai vu une différence après qu'elle a pratiqué l'hypnose. Donc j'en garde quelque chose de positif. Comme un petit outil supplémentaire qui peut servir.*

HF : Parlez-moi des changements que vous aviez prévus, liés à ces séances d'hypnose ?

P04 : *Les changements ? Bah... Voyager. Voyager. J'allais dire faire des choses pour moi, euh... J'en fais des choses pour moi. Mais voyager avait de l'importance. Pour moi, parce que j'ai envie de... de voir des pays. Mais je me suis toujours privée... A cause de cette peur ! Donc j'ai... Voilà, j'ai plein de... De pays que je... Souhaite visiter, et que je n'ai jamais visité. À cause de ça. Donc... ça, c'est un vrai changement pour moi. Et je... Voilà, je suis à un tournant ou je... J'ai envie aussi de... De profiter. De la vie. Et ça, ça en fait partie.*

HF : Parlez-moi des changements imprévus que vous estimez liés à votre expérience de l'hypnose.

Imprévu. C'est à dire sur l'instant, quelque chose que je n'avais pas prévu ou imaginé sur lequel je m'étais pas projeté ?

HF : Oui. Quelque chose qui vous a surpris ?

P04 : *Alors. Euh... Je croyais... Je croyais qu'on était endormi. Et qu'on était pas sous contrôle. Je n'ai pas eu le sentiment d'avoir... De ne pas avoir le contrôle de la situation. Du coup, je me suis dit : est-ce que j'ai vraiment été hypnotisée ou pas ? (Hausse les sourcils) Je... je me pose la question. Mais... en même temps, euh... Je suis pas quelqu'un qui lâche facilement prise. Et... J'étais étonnamment détendue. Et concentrée. Et je suis incapable de vous dire si j'étais vraiment sous hypnose, ou si ma volonté d'avancer sur ce point-là, a été telle, que je... Réussis à me mettre en condition et lâcher prise. Mais euh je... Je lâche pas prise facilement. Mais vraiment pas.*

HF : Et pendant ce voyage en avion, est-ce qu'il y a eu des choses imprévues ?

P04 : J'ai eu de la chance, non. Il s'est super bien passé ! Il y a pas eu de perturbation. Mais vraiment euh... Voilà, les étoiles étaient alignées. Merde, ça tombe bien ! Parce que j'en avais besoin. (rire) Donc voilà, les étoiles étaient alignées. Je n'ai eu aucune perturbation, je... Tout s'est déroulé... Euh... Un peu comme ça avait été... Prédit ou... (Sourit) préparé. Vous voyez ce que je veux dire ? J'ai pas eu de perturbation du tout ! Le vol retour, ça n'a pas bougé. Franchement, ça n'a pas bougé.

HF : Et comment s'est passé le retour ?

P04 : Mais... Très... Très bien aussi ! Pas si mal. J'ai pris pareil, un cachet, j'ai fait du Candy Crush. Et j'étais... Dans une... dans ma bulle. Enfin, très bien, euh... Je vais pas...dire que c'était « Pompelop » extraordinaire ! Attention, hein ! J'étais quand même... Tendue. Euh...Je sais pas comment vous dire ? J'étais pas super à l'aise quoi. C'est... C'est sûr. Mais... J'ai pris l'avion. Et... J'ai pas pleuré, j'avais pas les genoux qui s'entrechoquaient, euh... Je... Je me suis pas mis minable quoi. Enfin, (sourit) à mes yeux ! Je suis assez discrète, quand même (rire) ! Mais, je me suis pas mise dans...Tout ces... J'ai pu aller jusqu'au bout. (Hausse les épaules) Là j'avoue... J'appréhende un peu mes... (Ferme les yeux) 11 h puis 5 h de vol. Je me dis : comment vais-je tenir aussi longtemps et...Je sais pas. On verra.

HF : Parlez-moi des changements positifs que vous estimez liés à cette expérience d'hypnose ?

P04 : euh... Déjà, avoir réalisé, enfin... avoir atteint mon objectif. ça c'est... Incontestable ! Avec tout ce qui... Ce qui découle derrière quoi ! J'ai passé un super séjour. (Expression joyeuse) Je me suis fait cocooner par ma meilleure amie, son compagnon. On a visité plein de choses extraordinaires, donc ça c'est extrêmement positif. Du coup, l'objectif est atteint. Donc... Je pense aussi euh... Une vision positive de l'hypnose. Même si... voilà, enfin ouais. Et euh... quoi d'autre ? Quoi d'autre ? Ben, je repense encore à cette dernière séance. Sur... Je me souviens la manière dont euh... Le déroulé de la journée s'est passé. Je suis certaine que je vais réutiliser ça le jour de mon voyage prochain. De mon prochain voyage. Et je vais m'en souvenir pour euh... comme en ancrage en fait. Je vais essayer en tout cas... A chaque fois de... Enfin oui, de m'en souvenir. Puisque... Alors là, la date approche. Euh...j'essaye d'y penser sans trop y penser, pour pas que le stress vienne. Mais quand j'y pense, je me remémore cette séance, cette dernière séance d'hypnose et... Ce souvenir positif que j'ai eu de l'avion. Bon, je sais aussi que c'était pas idyllique et que c'était que 01h30 et que... Il va falloir que je le gère... Sur une plus longue période. Mais bon. Donc euh... En ça oui, c'est positif.

HF : Comment est-ce que vous le réutiliseriez ce... Ce mécanisme-là, pour le prochain vol ?

P04 : Je pense que je vais me remettre en condition de... De calme. Et de sérénité. Et de faire les choses très... Calmement, le matin, pour me mettre en condition. Préparer mon sac. Je me souviens qu'il disait... Mais, enfin, ce que j'en ai ressorti, c'est... Que je ne subisse pas, en fait, ce voyage, et que j'en tire tout ce qui pouvait être positif.

Alors j'ai plus les mots exacts, mais euh... Du coup je me souviens de ça. D'autant que... Ma fille est partie loin en avion cet été, et du coup, je lui avais un peu transmis mon inquiétude et mon stress. Et c'est rigolo parce que c'est ce qu'elle... Exprime. Que son premier vol court, elle l'a... Elle l'a subi, elle était dans tous ses états. Et quand elle a pris le... Le vol long courrier, elle s'est ressaisie en disant : je vais quand même pas subir ce vol tout le long. Donc, elle s'est raisonnée aussi, pour ne pas le subir. Et ça fait un lien avec le... Le « conditionnement » que j'ai eu en fait, entre guillemets, sur ce... Sur cette dernière séance d'hypnose. Et je me raccroche beaucoup à... Cette séance, mais aussi à... Aux propos de ma fille, et la manière dont elle s'en est sortie, sur son vol.

HF : À quoi d'autre est-ce que vous pouvez vous raccrocher ?

P04 : Je sais... Les médicaments, les cachets.

HF : Est-ce que vous modifieriez quelque chose à ce déroulé-là, dont vous me parlez, pour le prochain vol ?

P04 : Ben non, je vais le suivre. Je vais... Je vais le suivre puisqu'il avait bien fonctionné. Là où je suis plus inquiète, c'est sur la durée du vol. Comment, à certains moments, euh... Je me dis, est-ce que je vais pas, euh, réaliser que je suis en plein vol, et que mes... (Signe de la main) mes angoisses vont revenir. Parce que c'est surtout ça, à un moment où je prends conscience de l'endroit où je suis, c'est l'angoisse totale. De me dire : au secours ! Mais qu'est-ce que je fous là ! Et comment je vais gérer ces moments-là ? C'est vrai, (hausse les épaules) peut-être, j'aurais pu prendre euh... Essayer d'autres séances, pour gérer ces moments-là, et comment me mettre en condition. Mais euh... (hausse les sourcils) J'ai pas éprouvé le besoin de le... Faire. J'ai... Oui, non. J'espère que je ne le regretterai pas.

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre environnement... Familial, pour commencer ?

P04 : Mmh... de toute façon... Positif, ou neutre, pour mes enfants. Quoi que, j'ai toujours parlé de mon inquiétude de l'avion, et euh... Ils ont... Envie que je sois contente (sourit). Donc euh... Du coup, probablement qu'il y a quand même eu du positif, et que ça les a aussi rassuré. Parce que... je vais pas dire qu'ils m'ont encouragé, mais je sais que... ils ont envie que maman soit bien. Et soit heureuse. Donc euh... Je peux pas vous dire quel en est l'impact direct. C'est aussi lié à nos événements familiaux. Mais euh... Ils l'ont pris positivement dans les démarches que j'ai accomplies.

HF : Quel impact ça peut avoir potentiellement sur votre travail, sur votre environnement professionnel ?

P04 : Euh... Dans ce cas-là, il y en a pas, parce que, euh... Au niveau professionnel, c'est un environnement plutôt positif sur moi, chez moi. Sur lequel, justement, je me suis appuyée. J'ai... J'ai un environnement de travail très agréable, avec une matière enrichissante et des équipes super et... Et une direction extra. Donc disons que je me suis... Dans mes événements de vie. Je me suis appuyée sur cet aspect positif pour reprendre le dessus. Donc euh... Je vois pas... Non, là il y a pas d'impact, en fait.

HF : Et cette expérience de l'hypnose pour prendre l'avion, pour le coup, quel impact ça a eu sur votre vie sociale ?

P04 : Ah, ce... Beaucoup. Enfin beaucoup ? Beaucoup d'impact ? Beaucoup d'impact, si ! A mon... A mon petit niveau, très individualiste, beaucoup d'impact, puisque... Mon amie euh... N'attendait que ça, qu'on puisse partager un moment. Et en plus, encore plus fort, avec les événements. Donc euh... (Emotion) c'était top quoi ! (Sourit) C'était très fort ! Et puis, je l'ai partagé avec tout... Tout mon entourage qui... Qui m'aide (forte émotion, pleure). Donc c'est pas lié à l'hypnose, on va dire. C'est lié aux événements, et au rapport que j'ai avec mes amis, qui était contents pour moi, donc ça fait toujours plaisir. Pardon. (Forte émotion, pleure)

HF : Prenez votre temps.

P04 : Voilà.

HF : Si vous deviez envisager un prochain recours à l'hypnose, vous l'utiliseriez pour quoi ?

P04 : Là ça me vient pas. Peut-être pour améliorer mon lâcher prise ? Mais bon, peut-être qu'il faut que je m'oriente plutôt vers un psy, pour ça. Je sais pas, j'ai pas d'addiction. Donc si j'avais une addiction à quelque chose, j'aurais sûrement utilisé.

HF : Donc si je comprends bien, vous le voyez plutôt pour comme un outil pour... Pour l'addiction ?

P04 : Ouais, spontanément, je l'aurais pris comme ça. J'avoue que si je devais faire une intervention chirurgicale sous hypnose, j'aurais peur. Et en même temps, j'y crois. Je... Je sais plus, j'ai vu des émissions... Alors je sais pas si c'était truqué ou pas, mais... Spontanément j'y crois. Alors je suis très sceptique sur beaucoup de choses. Mais en même temps, en l'ayant pratiqué, n'ayant pas eu ce sentiment de... D'endormissement. Pas d'endormissement, j'imaginai... Que je m'oublie complètement. Vous voyez ? Que je sois pas sous contrôle. C'était pas le cas. Donc je pense que... Une opération, je flipperai un peu. Mais, je me dis, mais pourquoi pas ? Si ça se fait, c'est... c'est, c'est plus doux quoi. Peut-être que je ne suis pas encore suffisamment... En lâcher prise, aussi. Je sais pas, j'arrive pas... (fait un signe avec les mains) à le jauger. En tout cas mon expérience a été très positive, parce que j'ai pris cet avion. Et que finalement, je me dis, je vais aussi... En reprendre un autre. J'espère (hausse les épaules) Si, alors, ma fille l'a utilisé pour faire ressortir... Des... Des émotions qui ne sortaient pas. Pour faire ressortir des choses, un ressenti ou... Et en fait, ça a été fait... De manière imagée. Et du coup, des choses ont pu ressortir... Et c'était très positif.

HF : Si vous deviez recommander l'hypnose à un proche, que lui diriez-vous ?

P04 : Je lui dirais... Qu'il faut absolument tenter, parce que... Euh... Quand on est face à une difficulté, quelle qu'elle soit, autant essayer. Je veux dire, il y a aucun... Aucun danger, euh... Ca vaut le coup d'essayer.

HF : D'accord, très bien. Tout à l'heure, vous disiez que vous réutilisiez finalement, ce qui avait été préparé pendant la séance, pour prendre l'avion. Est-ce que Dr H vous avait donné des exercices à faire entre les séances ?

P04 : *Ca me dit quelque chose, mais je me souviens pas. Je suis incapable de vous dire.*

HF : Si je comprends, le moment où vous vous souvenez vraiment d'avoir utilisé ce qui avait été fait en séance, c'est le matin où avez pris l'avion ?

P04 : *Oui. Après, je me souviens lui avoir dit, euh... Que j'aimerais bien, au bout du bout, réussir à me... M'auto-hypnotiser dans certaines circonstances, pour me mettre dans un état euh... d'apaisement. Et que... Peut-être que j'utiliserai... Ca, pour le faire. Et je n'ai pas eu l'occasion... De le faire. D'ailleurs, euh... J'ai des livres à la maison, que j'ai pas réouverts depuis. J'ai un livre euh... Sur la méditation, les techniques de méditation ou d'autres... Oui. Et un livre sur l'auto hypnose.*

HF : Vous aviez acheté un livre sur l'auto hypnose ?

P04 : *Oui, que j'ai pas utilisé. J'ai... Commencé, et je l'ai pas terminé. Mais depuis quelques années je... je tente des choses, que je... que... Je vais pas jusqu'au bout forcément. Bon, mais du coup, le fait d'y aller et de me laisser guider euh... ça a été plus facile. Et je trouve, j'ai l'impression que ces 2... (Fait un signe avec les mains) techniques, sont un peu liées. Pour moi en tout cas.*

HF : Quel lien est-ce que vous faites entre les 2 ?

P04 : *Je me dis que ça peut être euh... Une technique qui... Me met dans un... Dans une situation d'apaisement et de... Euh... Je recherche le débranchage, en fait. Et euh... Débrancher, à un moment donné, de l'ensemble des pensées, pour enlever le stress. Et pouvoir euh... prendre du recul sur les situations et se retrouver dans un état d'apaisement. C'est ce que je recherche, et que je n'arrive pas à... A faire pleinement. En tout cas, c'est ce que j'aimerais faire. Donc, que ce soit le l'hypnose ou le euh... mince, ou la méditation, c'est... C'est un peu cette finalité-là, que je rechercherais.*

HF : Un objectif commun entre les 2 ?

P04 : *Pour moi, la façon dont je l'interprète, ouais.*

HF : Vous m'avez peut-être déjà un peu répondu à cette question-là, (sourit) mais je vais la reposer quand même. Que pensez-vous de l'hypnose médicale maintenant que vous l'avez expérimenté ?

P04 : *Je trouve ça très bien, c'est positif. C'est un... Un outil supplémentaire, qui... Qui peut être utilisé. Qui n'est pas connu, mais qui... Peut être utilisé, et qui peut... Qui peut nous aider, et qui peut... Remplacer, si ça peut remplacer un médicament. J'en suis pas encore là sur l'avion mais... (Rire) pourquoi pas ?*

HF : Dans quelle situation est-ce que ça pourrait remplacer un médicament ?

P04 : *Dans des états de stress. J'imagine des situations... Où le stress est super euh... Violent, je sais pas, ou... Je sais pas pourquoi ça... Ca peut arriver... Si c'est récurrent, pourquoi pas essayer de se conditionner, pour euh... apaiser ce moment-là. Bon, à mon sens, ça doit aussi se travailler avec un... Une thérapie, ou quelque chose pour travailler sur les 2. Le fond, les causes et... Et essayer de... De mieux le vivre pour... Pour prendre du recul sur la situation. En tout cas, oui, moi, j'ai conscience que ce... Lâcher prise, je pourrais le travailler. Après, ça m'pollue pas la vie non plus, donc euh... voilà. C'est... C'est... Il faut aussi accepter des choses de que l'on est, donc... Du coup vous poser une question ou pas ? Du coup ça... Ca me vient avec cette fin d'échange. Comme moi, le sentiment que j'ai eu, de pas, de... Comment ? De ne pas avoir été... Pas endormie, mais j'imaginai un état... second, dans lequel je... Je contrôlais pas trop, c'est... Normal ? Ou est-ce que l'expérience est différente en fonction des personnes ?*

HF : Vous aviez, si je comprends bien, vous aviez imaginé que vous alliez complètement perdre le contrôle pendant la séance ?

P04 : *Oui, comme on voit à la télé, les... Bêtises là. Donc euh... Je pensais que j'allais être... Oui, moins maître de moi-même, quand même. Parce que moi non plus, je n'aime pas le contact. Proche. Et du coup, le euh... Le médecin... Me l'a exprimé, et s'est positionné assez éloigné de moi, en me rappelant que... C'était pour me laisser mon espace.*

HF : Vous avez été surprise par ce ressenti, d'être quand même... Aux commandes, finalement ?

P04 : Oui, je pensais... Que j'allais plus être aux commandes. Effectivement oui, c'est le terme. Et du coup, je me suis dit : J'ai été hypnotisée ? J'ai pas été hypnotisée ? Mais en même temps, la séance s'est déroulée... parfaitement, quoi. Par rapport à mon besoin. C'est pour ça que j'avais un peu d'états d'âme à vous faire passer du temps, parce que : si ça se trouve, j'ai pas du tout... (Rire). Voilà.

Entretien N°5

Femme, 57 ans, en couple, enfants, DEA littéraire, assistante maternelle

3 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motifs de recours : Symptômes post-traumatiques, manque de confiance, vertiges

Autohypnose : Non

HF : Il y a un peu plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste. Parlez-moi de votre expérience.

P05 : J'ai fait plusieurs séances pour des raisons différentes à chaque fois. Alors, la première, oui, c'était pour... Pour avoir plus de confiance. Un bien-être général, et pour avoir plus de confiance en moi. Pour euh... Accomplir avec plus de facilité, oser euh... Oser, oser m'ouvrir... Aux autres. Et en fait, dès le départ, ça... Ça a ouvert, ça a déclenché, oui, ça a ouvert euh... D'autres choses. Ça a été une porte ouverte à ce qu'il y avait de... comment dire de... Oui de plus profond. Ça a déclenché un désir de parler, en fait et de m'exprimer. Et donc à mon médecin d'ailleurs. Et ça, oui, ça a ouvert des portes, déjà, avec le fait de... D'enclencher, de, de... De discuter même sur l'hypnose, avant. Comment les... En fait, comment se passait l'hypnose... En fait, il m'a expliqué euh... Les bienfaits et puis les... Comment ça... Comment ça fonctionnait, donc... Et la première séance, je me suis complètement euh... C'était... C'était très profond. Les autres séances étaient... Il y avait pas besoin de... D'aller très loin pour... Pour que ce soit... Efficace. Et qu'est-ce que je peux dire d'autre ? Ah oui alors la 2e séance, c'était... Attendez, j'ai pris des notes pour me souvenir des questions. Je vais regarder. J'avais des brouillons... (Cherche dans ses notes). Voilà, la première séance a mis la lumière un... Un état traumatisant. Alors qu'à la base, j'étais venue pour quelque chose de... De plus... Plus superficiel. Et en fait, ça... A ouvert des portes. (Cherche dans ses notes). Ça a permis de... De mettre en lumière le fait que le... Le traumatisme que j'avais pu avoir... Et c'était peut-être aussi la... La raison de... Inconsciemment, de ma visite, parce que... Chez le médecin, je pense. Ce traumatisme, il dirigeait, comment dire ? Dans ma vie, ça dirigeait mon... Mon conscient. C'était... C'était là. En fait, le fait de vouloir... En fait, il m'a expliqué comment fonctionnait le... L'hypnose, et j'ai mis en parallèle mon... Mon vécu que j'avais. J'avais le... J'en avais conscience, de ce que j'avais vécu, C'était... C'était euh... Je le voyais. Je savais que c'était là, mais ça ne sortait pas. Voyez, c'était... Et comme, en fait, comme l'hypnose. L'Hypnose, on entend. On entend le... là c'était mon médecin, donc le médecin. J'entendais mon médecin. Mais... Je l'entendais, mais ça déclenchait... En fait, il atteignait en fait, quelque chose de... Qu'était... Qui était en profondeur chez moi. Mais en même temps, je... je continuais à rester en état euh... Donc de... De transe, mais euh... Et je l'entendais. Et en fait ça... Il y avait aussi un support. Il m'a demandé de prendre un support. Et le support aussi a déclenché... A déclenché un désir de parler, en fait, après.

HF : Quoi comme support ?

P05 : Une petite maison... Une petite maison en porcelaine, qui était derrière lui, un peu en hauteur sur une... Et c'était, en fait le... Le cabinet du médecin. Et c'était marqué, voilà. Et en fait, ça a réveillé un traumatisme que j'avais eu... A l'âge de 23 ans... Ma première grossesse. Avec un médecin. En fait, il a eu un... Il avait eu un... Un acte, on va dire, qui était pas... Qui était pas normal pour un médecin. Et le fait d'avoir ce... Et d'ailleurs chaque fois qu'on prenait... Qu'on faisait une séance d'hypnose, souvent je... Le support m'aidait à... A me laisser aller. Et la première séance elle a été... J'ai eu énormément de mal à... A revenir. Les autres séances d'hypnose, j'avais pas besoin autant de... C'était beaucoup plus facile, beaucoup plus facile pour... Pour être en en... En état de conscience, on va dire, différent. Alors que la première séance, ça a été très dur déjà pour... pour que je lâche prise et... Mais par contre après, pour revenir, ça a été euh... Beaucoup plus dur. Qu'est-ce que je pourrais dire d'autre à propos de cette première séance ? (Cherche dans ses notes) Oui, il y a eu un... Un travail... Pour en arriver là, il y a eu un travail avec le... Le médecin. Il a eu un... Il a fallu qu'il me mette vraiment en... En confiance. Comment

dire ? Oui, il a essayé... C'est le cas de le dire, d'ailleurs, j'ai pris des notes. Il a essayé de... de Rassurer, pour que je...En fait, je baisse mes... Mes gardes. Donc ça, c'était la première séance. Qu'est-ce que vous voulez... Dites-moi, qu'est-ce que vous voulez savoir d'autre ?

HF : Comment est-ce que vous vous êtes sentie mise en confiance, justement ?

P05 : Ben écoutez, c'est... C'est ce... Ce support, qui a... Ca aurait pu être un autre support je pense, mais ce... Le fait qu'il me dise : bah prenez un... Prenez un support. Déjà, il a commencé par : qu'est-ce que vous avez... Qu'est-ce que vous avez à me dire ? Il a commencé à essayer de... De discuter sur ce qui était euh...Sur ce qui pouvait être... Dérangeant chez moi. Ce qu'il y avait de... Des problèmes, est-ce qu'il y avait des... Voilà, c'est...

HF : Quels symptômes, quels symptômes vous ont amené à... A venir le consulter pour ça ?

P05 : Oui, parce que à la...A la base, j'étais même pas venu pour lui parler de ça. Je voulais simplement la... Me... me lâcher, être capable de... De m'ouvrir aux autres. Et je pense que ça... Ca m'avait mis, j'avais mis des... Des barrières, comment dire, pour me... Me protéger. Et le fait que je veuille... En fait ma... Ma question de base, je pense, a permis au médecin, de... De me lancer des... En fait des, quelque part, des perches et des... Et des mises en confiance par rapport à ça. Par rapport à ma question de base, parce que... Une autre... Pour vous donner un exemple euh... Quand j'y suis retournée, au bout de la 3e fois, c'était parce que j'avais des problèmes de de vertige. La 2e fois où j'étais venue, Je sais plus là. Ça va revenir. La raison pour laquelle j'avais demandé de venir... Et il m'a dit que c'était tout lié quelque part, parce que je suis quelqu'un qui avait du mal à... A lâcher prise. Il fallait que tout soit dans le contrôle et... Et quelque part, c'est un peu tout lié, Le fait d'être dans le contrôle, et le fait de... Il y a aussi une histoire de confiance. Le vertige ? Y a une histoire de... Quelque part, de... De contrôle aussi. Certains endroits où en fait quand on tient pas droit, en fait, on ne contrôle plus. Moi, je ne contrôlais... Quelque part, y avait un manque de contrôle, j'étais plus dans le contrôle. Et il m'a dit, en fait, que tout était lié. En fait, toutes mes demandes étaient liées à...Elles avaient un lien, quoi. Et en fait le... Le médecin, parce que c'est le médecin. A chaque fois c'était lui d'ailleurs, c'est mon médecin traitant. Je pense qu'il cherche, chaque fois le... Tous les supports qui pouvaient lui permettre, en fait de... De me mettre en confiance. Pour que je... Il essayait d'apaiser et de de... Comment on peut dire ? De rassurer.

HF : Qu'est-ce qui vous a rassuré ?

P05 : Eh Ben en plus c'est... Un paradoxe, parce qu'en plus, c'est un médecin qui m'a... Qui m'a rassuré. Eh Ben c'est la... La gentillesse, l'empathie, quelque part. Lui, en particulier, c'est un... C'est un médecin formidable. Parce que là je suis en en accident du travail et il m'a porté, justement, vers le haut. Et cette confiance, je pense, il faut qu'il y ait une confiance. Qui est euh... Qui est extrême pour que... Pour que la personne en face, elle puisse euh... Baisser les barrières et permettre on va dire au médecin, à celui qui hypnotise, d'atteindre le... D'atteindre la... cette... Moi, ce que j'appelle, moi personnellement, depuis, cette conscience profonde. (Cherche dans ses notes). L'hypnose, il travaille avec le mental. Pour pouvoir atteindre cette... Comme j'avais appelé avec votre...L'autre étudiant, l'autre interne. Pour moi, je visualise le... L'hypnose et le... Cette... Comme en fait, mon grenier. Et en fait mon médecin, il a trouvé la... Non, c'est ensemble. Il m'a donné les outils pour ouvrir cette porte. Et pour euh...Pour...Ouvrir cette porte, pour faire le tri. Le tri. Et pour nettoyer. Et le nettoyage se fait en fait, après coup. Parce que j'ai remarqué que ça... Que l'hypnose, elle... C'est pas tout de suite c'était après que ça... C'était en en quelque part en... En petites... Au début, ça fait un, on a une... D'ailleurs, j'ai acheté ma voiture et j'ai euh... J'ai pensé à moi, j'ai... J'ai acheté ma voiture après ma première science d'hypnose. J'ai osé. Il y a eu un côté où... Je me suis lâchée. Je me suis lâchée, et je me suis permis euh... De m'faire plaisir. Et de... J'ai osé. Voilà, j'ai lâché prise, j'ai lâché. Quelque part, j'ai un peu... Ca n'agit pas que sur... Ce qu'on demande, mais ça agit aussi euh... On se rend compte que ça... Ca agit sur d'autres choses, à côté. En parallèle, quelque part.

HF : Quoi d'autre pour vous ?

P05 : Eh ben justement, j'ai... J'ai osé. J'ai osé me faire plaisir. Il fallait toujours que je... Que je sois, oui, dans le contrôle. Et puis de dire : bah non, on va faire autre chose, on va pas se faire plaisir. Voilà on... On avance, y a... Y a d'autres choses plus primordiales que de... Quelque part, que de s'acheter une voiture. Chaque fois, je remettais, et puis là j'ai dit : ben, allez ! J'ai osé. Qu'est-ce que je peux dire d'autre là, tout de suite derrière ? (Cherche dans ses notes) Oui, alors je disais : en essayant de... De rassurer la... On baisse la garde. C'est ce qui se passait, c'est... J'ai baissé la garde. Et en fait, ça a permis à cette conscience profonde, de s'exprimer. Et de... Quelque part de... Pour cette chose-là ça a permis de... Déjà de... De m'exprimer ! Alors, tout de suite derrière ! Je me suis exprimée. J'ai... Je sais pas, ça... Les mots sont sortis et j'ai regardé de nouveau cette... Cette petite maison, et puis je me suis exprimée. Et c'est un médecin qui... Il m'a dit, ben... Voilà. Et ça allait rien changer, parce que j'allais pas, ni...

porter plainte. Il m'a dit : bah, vous pourriez. Mais le fait que quelqu'un entende ce... Ce qu'il y avait de... Ce que fait l'hypnose, en fait : ce qu'il y avait de... A l'intérieur, c'qu'il y avait de... D'enfoui. Il m'a donné les, les outils, le... Cet, cet état de... Oui, de transe, m'a permis de... D'ouvrir ces portes ! Et de... De m'exprimer. Et après, ça a permis de... Comment dire de me... De... De panser les plaies ! C'est-à-dire, quand je dis que ça permet de faire... de faire le nettoyage, ça m'a permis de... Un peu plus de douceur avec moi-même. Et chaque fois que je faisais de l'hypnose, il y avait un... Comment dire, un... Comme si j'étais moi-même mon... J'arrivais à me... A me soigner toute seule. A faire le... Comment dire de... Dans ce grenier, à tout de suite... (Mime de recherche avec ses mains) trouver ce qui allait pas, et de de de le mettre de côté (met de côté avec une main). Et de... Quelque part de le sortir, et de... Et de l'voir ! (Met ses mains juste devant son visage) Plus, comment dire, à l'intérieur, mais de le voir dehors, vous voyez ? Et c'est pour ça que je parle de grenier... De grenier intérieur, et de quelque part de... De faire le tri. Ben parce que quand on fait le tri, on sort les affaires. On dit : ça, on y jette, ça, ça peut servir et... Bon, ça peut servir autrement. On peut s'en... Servir quelque part comme... Différemment, et comme une force en fait. C'est pas comme un... Comment, comment le dire ? Oui, comme... Il y a des choses qu'on... Qu'on sort, qu'on trie. Et il y a d'autres choses qui permettent de... De s'en servir autrement. Et de... Et de l'utiliser.

HF : L'utiliser comment ?

P05 : De l'utiliser... Alors, comme exemple, qu'est-ce que je peux dire ? Ben, quand on a conscience de... De quelque part, de ce qui va pas, euh... On le voit différemment, vous voyez ? Avant, quand on ne sait pas, c'est un... Un traumatisme. Pour exprimer... Ben on va dire des... Des hommes. J'avais tendance à... A quelque part... Ils étaient là, ils étaient... Y avait un... Un rapport avec... Avec les... Les hommes, qui était... Qui était malsain. Alors malsain, dans le sens où euh... Où je mettais des... Des barrières, comment dire ? Une froideur. D'ailleurs une amie, elle m'a... Elle m'a dit ça, elle m'a dit, mais t'es... Alors des fois ça... Ça revient un peu, des fois, c'est à dire que, quand je connais pas les gens, au premier abord, je suis très froide. Un peu comme si je... Voilà, il y a... Et je m'en rends pas compte hein ! Alors maintenant, je m'en rends un peu plus compte, et quelque part je me dis : bah... C'est pas parce qu'un homme, il va parler, il va discuter, que ça veut dire que... Obligatoirement, moi-même, je vais... Donner des signaux qui vont être... Pas celui qu'il faut. Parce que, c'est-à-dire, voilà, vous allez sourire... Bah y a rien de mal à sourire à... A quelqu'un, ça peut être amical, et voilà. On crée des... Des liens amicaux. Alors que moi, c'est... C'était une froideur, c'était, comment dire ? Tout de suite, parce que je... Je risquais de donner des... Des signaux qui étaient pas... Comme il fallait. Alors que depuis l'hypnose, quelque part, depuis que j'ai compris, en fait, bah... Ca. Je l'ai... Je l'ai nettoyé, j'en ai parlé ! Ouvertement. J'en ai parlé ouvertement. J'ai eu quelqu'un en face qui m'a... Qui m'a dit : oui, c'est pas bien ce qui s'est passé. C'est... Vous avez subi quelque chose qui... Ne se fait pas. C'est... Un médecin ne doit pas se comporter comme ça. Alors que j'ai un respect énorme envers les médecins, en plus. Mon frère est médecin. J'ai beaucoup de respect, d'admiration pour les médecins. En plus, bon, j'avais... J'ai une maladie... Grave, qui est prise en charge depuis une dizaine d'années, de... De l'hypophyse. Donc moi j'ai un respect pour le personnel soignant, pour euh... Oui, le corps médical. J'ai beaucoup de respect. Surtout pour mon chirurgien. C'est une personne formidable, qui fait des miracles, et d'une... D'une gentillesse. Il est vraiment humble. C'est quelqu'un vraiment de formidable. Donc j'ai une admiration pour les médecins, et pour tout le corps médical. Mais il y avait quand même cette... Ouais, qui était... Qui était là. Il m'avait pas violé, hein ! Mais il m'a... Il avait eu un acte... Pas loin quoi, de voilà, un attouchement... À l'heure d'aujourd'hui, ça serait... Voilà. Il serait en prison, même pas, il serait... Il serait rayé. Mais bon, c'est... C'est passé, c'est derrière, c'est... Je veux dire, bon, c'est... Ça apportera rien, ça m'apportera rien. Moi, c'était la reconnaissance, pour moi. Et surtout la reconnaissance d'un médecin, de mon médecin traitant. Et qui était... Qui est en plus bienveillant, en qui j'ai une confiance, une... Un respect. Et qui est d'une gentillesse, voilà, qui est formidable. D'avoir cette reconnaissance, pour moi, c'était... Ça valait tout.

HF : Qu'est-ce qu'elle a changé, cette reconnaissance, pour vous ?

P05 : La reconnaissance, elle a... Bah c'est l'hypnose qui a... En fait, qui a déclenché ce... Le fait d'aller chercher... Chercher. Déjà, ça a commencé par cette mise en confiance, cette... Le fait que ce soit quelqu'un déjà, de... Qui était dans... Qui m'a écouté au départ, qui m'a... Qui a cherché à savoir ce qui... Pouvait ne pas aller, qui a... Donc il y avait un premier... Une mise en confiance, qui était... Quand même, qui était là. Après, il y avait l'outil ! Qui a permis de... De rajouter cette... D'apaiser, quelque part, de m'apaiser. Donc j'étais euh... Comment dire ? J'étais prête ! A... A baisser les armes, ce que j'ai fait. A baisser les barrières et à permettre à cette conscience qui était... Enfouie, et pas l'inconscient. Parce qu'elle était... C'était là. Donc je dirais pas... D'ailleurs, quand j'ai assisté à la soutenance d'une autre thèse, un des médecins enseignant l'hypnose, en a parlé justement. On ne peut pas parler d'inconscient. Et ça m'a... J'étais toute contente, parce que je me suis dit : moi-même je l'appelais ma conscience profonde. Parce que j'arrivais pas à dire inconscient, parce que c'était là, vous voyez ? C'était là. Et c'est toujours là, en hypnose. C'est jamais... C'est jamais absent pour moi c'est pas inconscient, c'est toujours... Quand il y a un

traumatisme, ils sont toujours là, simplement, ils ne peuvent pas... Comme l'hypnose, on entend, mais on est euh... Dans un autre État. Et c'est exactement... C'est exactement ça.

HF : Depuis combien de temps est-ce que vous êtes suivie par ce médecin généraliste ?

P05 : Alors c'est le médecin traitant. Mon médecin traitant, il me suit depuis presque 30 ans, depuis la naissance de ma fille, il est toujours là.

HF : Et qui vous a recommandé l'hypnose ?

P05 C'est lui. (sourire)

HF : Comment ça s'est passé ?

P05 : Ben écoutez, il m'a... Il m'a dit, il m'a demandé si ça pouvait... En fait, il m'a... Il est allé, il va.. Il y va à tâtons ! Il m'avait dit, ben qu'il allait... Parce que on parle, mais voyez, il y a toujours quelques petits... A chaque visite, il y a toujours des... Un moment de... D'échange. Un moment d'échange gratuit ! Et... Une première fois, il m'a dit, donc, qu'il allait reprendre ses études et qu'il allait prendre... Qu'il allait retourner sur les bancs pour apprendre l'hypnose. Il s'intéressait à l'hypnose. J'ai dit : bah, c'est chouette, on verra ! Ça pourrait peut-être... Peut-être que j'oserais. Et moi qui suis toujours dans... Dans le contrôle, j'ai dit... Non, c'était pas comme ça, même, au départ. J'ai dit : je sais pas si j'oserais, parce que moi qui suis tout le temps dans le contrôle... Et il me dit : mais on... Vous êtes consciente tout le temps ! Et il a commencé comme ça. Toujours pareil, en fait avec... Avec lui, il vous met tout le temps en état de... De confiance. Et c'est quelqu'un qui... Qui est toujours, déjà, à l'écoute. Donc déjà, il faut qu'il y ait une relation, faut qu'il y ait un... Une confiance quelque part. On permet pas comme ça à quelqu'un de... de Pénétrer, c'est l'cas de l'dire, de Pénétrer un peu... D'essayer d'atteindre un peu... Une partie de vous qui est... Que vous-même, vous avez du mal à... A mettre en lumière. Et surtout quand on est quelqu'un qui est toujours... qui est, en plus, dans le contrôle comme moi, hein ?

HF : Donc, si je comprends bien, vous aviez besoin d'être déjà en confiance, avant même d'oser aller faire de l'hypnose ?

P05 : Bien sûr. Ah oui, oui, oui, il faut déjà... Il faut déjà, je pense, être en confiance. Et après, en avoir envie. Il faut déjà être en confiance avec la personne... Avec la personne que vous avez en face, et aussi avec... L'outil, qui est utilisé, pour atteindre, quelque part, la... Cette conscience qui est cachée. Quoi est caché ? Non même pas. Elle est... Elle est enfouie. Elle est là, mais... Elle est protégée !

HF : Et qu'est-ce qui vous a donné envie de la faire, cette hypnose ?

P05 : Parce que je pense que il y avait... Je sentais qu'il y avait un mal-être. Et quelque part une... Une partie de moi, qui était... Je trouvais que j'étais très... Très fermée, et quelque part que j'avais du mal à... Des fois à... M'ouvrir aux autres. J'étais... Je mettais du temps à m'ouvrir aux autres et une... Cette timidité, que je prenais peut-être... Peut-être pour de la timidité, mais qui était quand même pour... Quelque part, un côté fermé de ma part. Si j'ai un autre je... Pour ?

HF : Comment est-ce qu'elles étaient organisées, les séances d'hypnose ?

P05 : Alors déjà, je... Elles étaient organisées dans la mesure où je... Déjà, quand je voyais mon médecin, j'disais : Bah ouais, j'vais venir la prochaine fois pour... Pour telle, ou pour telle raison. Il y a eu l'histoire... La dernière séance d'hypnose, c'était pour le vertige. Et ça prenait des proportions, chez moi ! Et qu'est-ce qu'il y avait d'autre, aussi ? Il y avait une autre raison, qui me... Qui a fait, qu'il a dit : c'est tout lié. Donc il y avait... La confiance en moi. Ah oui, la confiance en moi, m'ouvrir. Et donc ce côté... Le vertige. Je crois qu'il y avait une autre séance, mais je... J'arrive pas à me souvenir (Cherche dans ses notes).

HF : Donc à peu près 3 ou 4 séances, c'est ça ?

P05 : Oui, j'ai dû avoir 4 séances, je crois. Et alors, oui, je disais... Que c'est un... Un vrai... Alors ça s'organise, dans le sens où c'est un travail d'équipe. Il y a, oui, un travail d'équipe, je dirais. Ouais, il me met... En fait y a... C'est toujours mon médecin, qui... Qui fait en sorte que vraiment, je me sente comme si c'est vraiment une équipe ! (Entrelace ses doigts) On est une équipe.

HF : Comment elle fonctionne cette équipe ?

P05 : Alors elle fonctionne... (Cherche dans ses notes). Il me met... Je me mets en... En condition. Lui, il me... Bah de nouveau, il... Il me met en état de... Où je me sens rassurée ! Et moi je me mets en... Ben déjà physiquement, je me mets en... Il fait en sorte, il me passe son... Il me passe son fauteuil ! Il prend son fauteuil, il l'amène de l'autre côté, et il me le donne. Et ça, c'est après la première fois. La première fois, non. J'étais très mal d'ailleurs, parce que j'ai eu l'impression que... Que ma tête, elle... Partait ! Elle partait, elle partait, elle partait, elle partait. Je me sentais partir en arrière. Et donc oui, ce travail d'équipe, c'est le fait de... Me rassurer et tout de suite il me donne son... Son fauteuil, en fait. Il me donne son fauteuil. Donc j'sais pas, je me sens rassurée. Puis surtout, je me sens... Il faut se sentir bien, même physiquement. Parce que... Justement, à l'aise, parce que on a des... Moi, en tout cas, personnellement, j'ai... La première fois, j'étais mal, ça me faisait mal à la nuque, parce que justement, ma... Ma tête elle partait en arrière. Et puis, j'avais ce côté... Mes mains agrippées, la première fois, sur mes genoux. Du mal, et puis après, elles étaient mises à plat. Mais il y avait quand même ce côté... Quand même encore... Grippé. Et du coup après, on est avec son fauteuil, ce côté à l'aise physiquement. Et il y avait... Un bien-être. Donc ce côté... Me mettre en condition physique, il y a aussi ce condition physique. Et le fait de... Ce partage en fait, parce que il me donnait... Il me... Il me faisait passer son... Son fauteuil, et j'avais l'impression justement de... De mise à l'aise et de trouver... Voilà, faire confiance et cette... Ce côté travail d'équipe. J'avais l'impression qu'on était une équipe, quoi. Voilà. Il y a toujours ce côté mettre en confiance.

HF : Quel était votre rôle dans cette équipe ?

P05 : Alors mon rôle dans cette équipe, c'était de... C'est une bonne question, je dirais. (Rire) Mon rôle dans cette équipe. C'était de... 'arriver à... à trouver les bonnes clefs, et d'ouvrir la... d'ouvrir la porte. De laisser euh... De... d'abaisser, en fait ces... ces murs. Et de laisser... de mettre en lumière ce qui n'allait pas. Et de donner les outils pour euh... pour que ça se passe mieux. Donc, quelque part, pour le vertige, je me voyais... Bah déjà, de... de mettre à l'aise, d'être confiance, en l'état de... bien-être et lui, mon médecin, il... Bah pour l'hypnose, il nous faisait voler. Il y a un truc qui était drôle, mais je... parce que je volais. Et en fait, je me... je me retrouvais en... j'étais, j'avais des... J'sais pas j'avais l'impression de... de légèreté ! J'étais légère, légère, légère, j'avais l'impression d'être, d'être un peu en... en que je me soulevais ! Je me soulevais, et j'étais bien. Non mais vraiment hein ? Il y avait ce côté légèreté. J'avais l'impression d'avoir des ailes. Je les avais pas ! J'avais pas d'ailes. Parce qu'il y avait... parce que je suis quelqu'un de très terre à terre. Et j'avais pas d'ailes. C'est pas possible, je peux pas voler. Mais il y avait cette question... J'avais cette sensation de légèreté, et que je... qu'il m'arrivait rien ! Parce que le... le vertige, on a... on contrôle pas. Et on a peur de ne pas maîtriser le côté euh... Donc on va tomber et qu'on va... Moi je suis très... les pieds sur terre et... il faut que tout se contrôle. Et là je... C'était un... un lâcher prise. En fait, je lâchais prise... et je me faisais confiance. Voilà où il y avait le lien ! C'était une histoire de confiance. Se faire confiance. Quand on a le vertige, on n'a pas confiance en soi. Alors que les autres, ils arrivent à passer le chemin. Vous, vous n'avez pas cette confiance, en fait. Et en fait, c'était lié parce qu'il y avait le manque de confiance. Je n'osais... et le fait de pas oser aussi, faire des choses, c'est un manque de confiance. Il y avait toujours ce manque de confiance en soi, et le... le traumatisme que j'avais eu... Quelque part aussi, il y avait un manque de confiance, et quelque part, c'est que quelque part, j'avais... j'avais euh... j'avais mérité ça. Après, il y avait un côté, on se... Vous savez, c'était tout... tout est toujours lié, quelque part. Quand on... quand on va pour une raison pour l'hypnose, quand on y retourne... Y a toujours, y a des liens par rapport au premier... Et le premier, ce qui... ce qui sort, même si c'était... c'était pas prévu, c'est ça qui est sorti en fait. Voilà ! C'est ça que je voulais vous dire. C'est qu'en fait, quand on démarre, on va pour quelque chose en hypnose. Quand ouvre ses portes. Ce qui est enfoui, ce qui est vraiment la cause de... des problèmes, ou la cause de... de tout ce qui arrive après, et qui crée des... des cassures dans le conscient, en fait. Une mauvaise position, quelque part, de soi-même. Quand on dit mauvaise position, c'est un... une mauvaise conscience, en fait. C'est une mauvaise... une mauvaise position dans... dans votre chemin de vie. Chemin de vie ? (grimace) Dans votre état conscient. Quand il y a une... une cassure quelque part, ça crée une des mauvaises positions. Quand on se tient mal sur la chaise, quand on est assis et qu'on se tient mal, bah après on a mal quand on se lève. On a mal, et après on a... on a une mauvaise manière de se tenir. Tous les jours. Vous voyez ce que je veux dire ? Quand il y a... quand il y a une... quelque chose de... un traumatisme profond. Ça crée après, dans le conscient, une mauvaise euh... manière de se comporter, dans la vie de tous les jours. Et quand on va pour un... même pour n'importe quoi, pour le... pour l'hypnose. Ce qui va sortir, c'est ce qu'a réellement... En général, quand c'est bien, quand l'hypnose est bien, elle fonctionne bien, ça fait sortir des fois autre chose. C'est ce qui s'est passé chez moi. Ça fait sortir ce qu'il y avait vraiment... ça a crevé l'abcès. Crevé l'abcès, on va dire que ça fait ressortir, ça a mis à la lumière ce qu'il y avait de... ce qui me faisait mal. Ce qui me faisait, en fait, avoir un comportement qui était pas... sain ? Vous voyez ?

HF : Comment se déroule votre vie depuis les séances d'hypnose ?

P05 : Alors, comment se déroule ma vie depuis ? Eh Ben depuis déjà... ça va mieux. Parce que chaque fois que je vais faire de l'hypnose, quelque part, ça... nettoie un peu plus et... On va dire que ça... c'est un travail aussi, sur la... à la longue aussi, voyez. Et ça... ça me donne une... Des outils, et quelque part une... une manière de... de vivre ! Qui est... qui est plus saine. Puisque j'ai des outils. Comme... on va dire, comme exemple, le fait d'avoir mis à la lumière certaines choses, j'ai un comportement qui est différent et qui est plus sain, voilà.

HF : Différent comment par exemple ?

P05 : Différent... Il est plus positif ! Dans la mesure où... où ce qu'est... ce qui a pu être, on va dire, mis à la lumière, et qui est négatif, le fait de le... de le voir en face, il fait plus peur ! Vous voyez ? Y a... il y a ça aussi. Parce que quand quelque chose vous fait mal, euh... la cause de cette souffrance, elle... elle faisait mal. Et quand quelque chose vous fait mal, on... on se protège ! Et des fois, on se protège mal. On a une mauvaise protection. Alors que quand on... on va voir ce qui se passe, et qu'on on le met à la lumière, on... on le voit en face, on a déjà... moins peur ! Et on le... on le voit différemment. Et du coup on a une... un comportement qui est plus sain. En tout cas, pour moi, c'est ce qui s'est passé.

HF : Est ce qu'il y a d'autres choses que vous avez abordées d'une manière différente ?

P05 Autre chose que j'ai abordée de manière différente ? Oui. Je suis... Ah oui, on va dire que l'hypnose aussi, elle m'a permis d'être... en paix. Je suis plus paisible, plus... On va dire que je... Quand il y a un problème, quand il y a quelque chose qui me dérange, avant, souvent, je... Fallait que je... j'affronte, il fallait que je j'agresse, un peu, ce qu'il y a en face. Alors que... depuis les séances d'hypnose, depuis que je suis, on va dire, plus en paix, quand il y a un... quelque chose qui me dérange, je le prends de manière plus euh... Je m'en fous un peu. Ça prend moins d'importance. Et je... j'suis pas obligée de... d'être, comment dire ? D'attaquer, et de... Je laisse, je laisse un peu courir et je me dis : c'est pas grave, ça n'a pas d'importance. On va dire que je suis plus... plus cool. Oui, avant, j'avais besoin de me protéger. J'avais besoin de... d'être... Automatiquement, quand on m'agressait, quand on... Parce que j'avais été quelque part, attaquée. Et du coup, bah... il fallait toujours, quelque part, que je sois un peu... à me défendre, alors qu'il n'y a pas besoin. J'laisse courir. Y a pas besoin de... voilà je... Oui, je suis... je suis plus en paix, je suis plus... je suis plus cool.

HF : Si je comprends bien, alors qu'avant peut-être, devant une situation difficile, vous aviez tendance à... vous sentir obligée de vous défendre, maintenant, vous envisagez d'aborder les choses différemment, et vous ne vous sentez plus obligée... d'attaquer finalement, pour vous défendre ?

P05 : Ouais, tout à fait. En fait, c'est un peu comme si j'avais... Après, c'est pas tout le temps. Bah c'est les séances aussi qui m'ont... qui m'ont permis de... de connaître un état de... de paix intérieure, de légèreté. Et puis une force ! Je suis quand même... quelque part, je crains plus rien ! Quand ça va pas ? Eh Ben, c'est pas... pas bien grave, c'est pas... ça n'a pas autant de... d'importance, vous voyez ?

HF : Parlez-moi des changements imprévus liés aux séances d'hypnose ?

P05 : Y a eu des... Si j'arrive pas à les trouver tout de suite, je vous les redirai après. D'ailleurs, tant que j'y pense, si vous avez d'autres questions, vous me les enverrez par message. Parce que souvent je... travaille à retardement. Même avec mon médecin, des fois il... il a des questions et... et souvent, je lui réponds après, quand on se revoit. Et il a souvent... des fois, il ouvre des petites portes, comme ça, et ça m'emmène à réfléchir et... Et si vous, vous avez des questions qui vous viennent après vous, vous me les envoyez et bon, ne vous inquiétez pas si je vous réponds pas tout de suite, je le ferai, hein.

HF : Avec plaisir, d'accord.

P05 : Et donc là vous m'avez demandé... Je sais qu'il y avait eu, c'était surprenant, il y avait eu des... oui, des réactions imprévues. Bah déjà, l'achat de cette voiture, vous voyez. Parce que j'avais tendance à trouver toujours des excuses pour pas me faire plaisir. Bon et depuis... je le fais hein, quand j'ai envie de me faire plaisir, je me culpabilise pas et j'me fais plaisir hein ? Et... et surtout, quand il y a eu des... des choses un peu difficiles, quand il y a... Depuis l'hypnose, quand il y a quelque chose de... Vous savez, des fois on a tous, je sais pas, on a pris une amende ou je sais pas, il y a eu quelque chose de... Ou on s'est disputé... ou je sais pas, il y a eu quelque chose de... qui nous a fait de la peine. Eh ben depuis l'hypnose, j'ai tendance à me faire plaisir. Après un... en gros, après une claque, une... une douceur, vous voyez ? Et ça fait du bien d'ailleurs, il faut faire ça ! Alors surprenant, oui, il y a eu cet achat de la voiture, ça avait fait rire mon médecin traitant. Et la séance d'après, il y avait eu aussi quelque chose, mais je... ça reviendra. Mais... oui, il y a des... il y a des réactions imprévues ! Mais des réactions... un peu

de de lâcher prise, vous voyez ? Ça, c'est une forme de lâcher prise. On lâche prise, encore. Comme pendant la séance d'hypnose.

HF : Comment est-ce que vous avez accueilli ces changements imprévus ?

P05 : Eh Ben ça m'a fait sourire. J'ai dit ben... chouette. Et puis... un peu à la rigolade. Parce que j'ai trouvé ça... J'ai trouvé ça chouette. Ouais, chouette ! Et puis en plus, j'ai dit : bah, je ne regrette pas. Et je ne regrette toujours pas. J'adore ma voiture, et je regrette pas hein. Et en plus, même dans le... Ce jour-là, quand j'ai choisi, j'ai dit : c'est... c'est elle. (montre du doigt) C'était, en plus, un coup de foudre. J'ai dit : c'est celle-ci que je veux. Vous voyez ? En plus, ça a été... vraiment... Mais c'est vraiment, après la séance d'hypnose, hein ! C'est allé... même pas... Je sais pas ce qui m'a pris, j'ai dit : je vais m'acheter une voiture, ma voiture, elle est pourrie ! Et j'ai dit, je... voilà. Vous parlez vraiment... de réaction surprenante. Et ben c'est vraiment... ça arrive hein ! C'est vraiment ce qui s'est passé. Une réaction surprenante, parce que franchement, jamais j'aurais fait ça ! Je suis quelqu'un de... qui trouvait toujours des excuses à pas se faire plaisir. Vraiment. Il y avait toujours... Pour les autres, oui. Ça, pour les autres, j'ai un... j'ai beaucoup de plaisir à faire plaisir. Et à réaliser les rêves des autres. Mais pas le mien. Vous voyez ? C'est mon conjoint qui m'a réalisé mon... mon rêve. Mais ça, c'était avant la séance d'hypnose. Mais c'est pas moi, vous voyez ? Je rêvais d'un très beau sac de marque. Et ça, depuis l'âge de 15 ans. Et jamais ! Jamais, je me suis fait plaisir. Même quand j'ai eu, on va dire, ma première paye ou... ou quand j'ai eu un héritage, ça a jamais été pour moi. Je me suis jamais fait plaisir. Mais l'hypnose, le fait de... de lâcher prise, dans la semaine qui a suivi, j'ai dit, ben je... merde ! Je vais m'acheter une voiture. Et je suis allée... je suis allée à la concession et j'ai dit : je voudrais. Alors j'avais hésité avec telle voiture et telle voiture qu'on m'avait conseillée. Mais après, on m'a dit : y a ça, ça, ça. Et c'était, comment dire, c'était la plus belle. Et j'ai voulu... (montre du doigt) celle-ci, vraiment, mais ça a été... à fond quoi ! Ça n'a pas été un petit peu, ça a été... Il y aurait pu en avoir une plus chère ou... moins chère, c'était celle-ci ! Elle aurait pu valoir... (lève la main). C'était celle-ci. Voyez, c'était vraiment un lâcher prise total ! Et c'était vraiment une réaction surprenante. Moi-même ça m'a surpris hein ? Parce que, je vous dis : avant, jamais, jamais, jamais, je n'avais réalisé un rêve. Je n'avais jamais eu de voiture... de voiture neuve. Bon elle était pas... elle était pratiquement neuve, elle était... voilà. Donc c'était... me faire plaisir. Vraiment, me faire plaisir. Un lâcher-prise ! Donc vous voyez, ce côté lâcher prise, ça agit avec des réactions... vraiment surprenantes. D'ailleurs, je l'avais dit à mon médecin. Vraiment, je lui avais dit... ça l'avait fait sourire, je lui avais dit : vous vous rendez compte à quel point je me suis lâchée ? Je me suis même lâchée encore, après. Et puis surtout une légèreté ! Et puis surtout une... j'étais joyeuse, après, j'étais... Et ça agit même encore, vous voyez après ! Ce côté... ça m'a pas quitté ce côté... Bon, après il y a des moments où... où ça baisse. Donc il faut peut-être d'autres séances. Mais malgré tout, rien que la première séance, ça a eu des bienfaits, un lâcher prise...qui m'a pas... qui m'a pas quitté, quelque part, hein ?

HF : Quel impact ont eu les changements sur votre environnement familial ?

P05 : Et ben je... bon après, pas tout le temps hein ! Mais je suis quand même... plus cool. J'vous dis je... je me prends moins la tête, même avec les autres. Avant, il fallait que... quand je voulais... avoir raison ou quand... il fallait que... fallait pas que j'abandonne. Donc maintenant, je suis capable de... ben, de lâcher prise et puis de dire : Bah, laisse tomber, quoi ! Après, pas tout le temps, hein ! Des fois... mais les 3/4 du temps, par rapport à la personne que je suis, et ben j'ai quand même... je suis quand même plus cool, hein. Moins pénible peut-être ? (rire) Mais c'est vrai ! Ça a des bienfaits hein, faut essayer.

HF : Qu'en disent vos proches ?

P05 : Bah il paraît que je suis moins chieuse. (Rire) ça c'est mon conjoint qui me dit ça, hein. Après les autres, bah... Ils me voient bien, alors c'est... Quelque part, je pense que c'est un... Et puis le fait que je me fasse plaisir. J'ai tendance... j'ai plus tendance à me faire plaisir. Ben le fait que je sois mieux, ça a un impact sur les autres. Pour les gens qui... qui m'aiment, ben ils sont... du coup, ils sont mieux aussi hein ?

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre environnement professionnel ?

P05 : Alors, professionnel ? Pas grand-chose, toujours la même... Si on va dire, si je me prends... Si j'ai l'employeur qui est un peu... je suis plus cool. Donc pareil hein ? J'ai un caractère... il faut que... pour me prendre, quand même, dans le sens du poil quoi. Si on est gentil avec moi, on peut me demander n'importe quoi. Mais si on m'attaque, j'ai tendance à à pas me laisser faire. Et toujours pareil, depuis l'hypnose, je prends moins les choses à cœur. Mais on va dire que c'est plus au niveau personnel que ça a de l'impact, que professionnel.

HF : Et avec les amis ?

P05 : Pareil que la famille, parce que pour moi, les amis, ça fait partie de mon cercle, vraiment... De mon cercle privé, et... ils ont tous une place aussi importante, mais différente. Les gens que j'aime. Donc ça a un impact. Bah, je suis plus cool, donc pareil. Le fait de lâcher prise et d'être... mieux... et d'être apaisée. Parce que ça... il y a, je vous dis, ça a déclenché une paix quand même, une paix intérieure, qui est quand même importante.

HF : Comment est-ce que vous avez parlé de de votre expérience de l'hypnose à vos proches ?

P05 : Eh Ben comme une, comme une expérience à...à avoir. Alors après, comme on m'a expliqué euh... pour pouvoir... panser ses plaies ou les... ou essayer de... de trouver des solutions, il faut que les gens soient ouverts à... au fait de... quelque part de se mettre dans... de permettre à quelqu'un d'autre... De gratter et de... d'essayer de... d'atteindre ce qui peut vous perturber, ou... ou d'atteindre, comment dire, vos... quelque part vos... vos secrets. Parce qu'ils... ils prennent ça pour une atteinte au... quelque part au secret. Parce que les gens voient ça, l'hypnose, comme aller voir l'inconscient, ce qui... ce qui est inconscient. Et comme moi je dis, c'est pas de l'inconscient, c'est... ça fait partie de vous. Alors ils prennent ça... Beaucoup se ferment. Après, quand on en parle, quand on explique, quand on s'exprime, ils vous disent : chacun voit ce qui... ce qui peut permettre d'aller mieux. Moi... j'ai toujours aimé la psychologie. D'ailleurs, je voulais reprendre les études pour faire de la psychologie, mais plus pour le plaisir. Parce que comme je suis en accident du travail, et que... Bon, je pense que je reprendrai bien en petit... Pour quelqu'un qui ne s'est jamais arrêté, quand après, on prend le temps de vivre, puisque du coup je prenais pas le temps de vivre. Toujours ce contrôle, fallait tout contrôler, le sport, tout... Euh, la musique, parce que je faisais de la batterie. Bon maintenant je vais... y a un avant et un après... même un avant et un après l'hypnose. Maintenant, j'aimerais plus faire du saxo, parce que sachant... parce que ça me laisse libre. La liberté, le... justement, plus de légèreté, plus euh... pouvoir aller partout, m'exprimer. Et je voulais faire, du coup euh...en cours par correspondance, faire de la sophrologie, vous voyez ? Ça, c'est plus la psychologie. La psychologie, l'hypnose, voyez, c'est... c'est un peu des liens, hein ? Enfin pour moi. Du coup, c'est vrai que... quand... Le médecin le savait, mon médecin traitant. C'est peut-être... c'est aussi pour ça qu'il m'a aussi proposé de faire de... une séance d'hypnose avec lui. Ça a été aussi un... un moteur pour me donner envie, puis de m'intéresser. Puis alors, quand il m'a parlé justement d'étudiant, tout de suite, j'ai sauté dessus. L'autre doctorant, lui, c'était plus... analyser des graphiques, je sais pas. C'est pas le même travail que vous. Votre travail m'intéresse parce c'est vraiment l'outil de l'hypnose, votre thèse, si j'ai bien compris. C'est vraiment les bienfaits de l'hypnose, vous faites beaucoup de recherches dessus je suppose.

HF : Oui et on peut en arriver à cette question. Comment est-ce que vous pensez utiliser l'hypnose aujourd'hui, à distance de vos séances d'hypnose ?

P05 : Comment je l'utilise aujourd'hui ? Alors, comment je l'utilise aujourd'hui ? Alors je l'ai... déjà, comme une force. Comme une force et comme un... Ça a remplacé les... les barrières. Ça a remplacé les... les barrières que je mettais... Ces barrières, ces... ces fils de fer barbelés même, j'aurais. Que... que j'avais mis autour de de moi. Et... en fait, je m'en sers pour... comme... ça régule. Non c'est pas que ça régule, ça... Ça met... je trouve pas mes mots. Je m'en sers comme... comme outil ? Pas comme outil. Je m'en sers en fait comme... pas comme un... c'est pas un bouclier du tout, non, non. Comme une force, je dirais. Comme une force et... ça va venir le mot, hein ? S'il vient pas, vous... je vous l'enverrai hein ? Le mieux c'est que je réfléchisse à cette question. Pour vous dire, en gros, je m'en sers comme... comme livre de chevet, c'est... comme une Bible, presque. Comme un... un moyen, c'est plus qu'un outil, c'est une manière de vivre, qui permet de... quand il y a un problème, de le rendre... comme une force, vous voyez ? Mais ça fait autre chose aussi, et j'arrive pas... Je suis quelqu'un, en plus, qui a tendance à... être dans l'analyse tout le temps et à être des fois... à retardement. Et quand on me pose une question, je suis encore dans la question d'avant, et ça énerve mon conjoint, vous voyez ? Parce que des fois on parle, on discute. Et puis je suis encore à la question d'avant.

HF : Je vais vous renvoyer les questions par mail, comme convenu. Avant de terminer l'entretien, est-ce qu'il y a d'autres thèmes que vous auriez voulu aborder aujourd'hui ?

P05 : Qu'est-ce que j'ai là dans... (regarde ses notes) je regarde si y a quelque chose ? Ah ouais là... Alors je sais pas si ça va vous parler, mais... Le thérapeute, il travaillait avec le mental comme allié, pour comprendre de manière consciente, ce que les gens appellent l'inconscient, mais moi, je dirais, j'appelle ma conscience profonde. Mais je vous enverrai un petit compte rendu, comme j'avais fait pour l'autre thèse. Ma conclusion, c'était : l'hypnose permet, pour moi, de conscientiser et de traiter... ce que parfois, on n'a même pas conscience. Et comme dirait l'étudiant... Il m'avait dit : c'est comme extraire un caillou de la chaussure, et j'avais terminé par : Je dirais le... le caillou, parfois, on ne le sent même pas. L'hypnose avait sorti donc... Quelque chose que je ne sentais même pas, que... qui était là, mais qui ne... qui restait dans un coin, je sais. Je... je savais qu'il était là, mais je n'avais pas

conscience que... qu'il pouvait sortir quoi. C'était là sans... sans sortir. Voyez, ça faisait du mal et j'avais pas conscience que ça faisait du mal. En fait, j'avais pris l'habitude de... de vivre avec ! Avec cette... et ça m'avait... Ça avait créé une manière de... de me comporter qui était en rapport avec le... le vécu. Ça donne de mauvaises positions, de mauvaises manières de se comporter. Et donc ça avait... ça avait permis de sortir, ce que je vous avais dit au départ, quelque chose que... qui était totalement différent de ce que, à la base... Mais quelque part, il y avait des... des liens. Il y a toujours des liens quand on demande euh... quand on demande quelque chose en fait, en hypnose. En hypnose ou... ou ailleurs hein, je pense, avec d'autres outils que l'hypnose je pense. Il y a toujours des liens, souvent, il y a toujours des... des liens et à la base... On va toujours extraire quelque chose de plus profond. En tout cas, l'hypnose y arrive et jusqu'à maintenant, il y a rien qui est arrivé à... à permettre que ça soit mis en... en lumière. C'est l'hypnose, en tout cas pour moi qui a permis...

Pendant le recueil des infos sociodémographiques :

P05 : J'habite dans un petit coin de paradis dans une ferme restaurée entourée d'oiseaux, de d'arbres, de... J'ai un chien et un chat. Oh, je vais me promener tous les jours depuis que je suis en accident du travail, je vais tous les jours... Parce qu'avant je courais, je faisais beaucoup de sport, beaucoup... beaucoup de tout. Et je prends le temps de... de vivre et surtout avec les séances d'hypnose, ça m'a permis aussi de prendre plus de temps de... de vivre. Et je me promène tous les jours avec mon chien, donc je suis en pleine nature. Mais près de... près de la civilisation, parce que je suis proche d'une grosse ville.

Entretien N°6

Femme, 60 ans, mariée, petit-enfants, BAC+2, professeur de danse, invalidité

10 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : syndrome anxio-dépressif

Autohypnose : Oui

HF : Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste, pouvez-vous me raconter comment cela s'est passé ?

P06 : Alors... c'était une proposition du médecin par rapport à mon état euh... de stress (rire), il m'a proposé voilà... de voir si ça pouvait marcher, si ça pouvait m'apporter quelque chose. Euh... et voir si j'étais réceptive aussi, peut-être ? Enfin bon, voilà... et comme je... je suis assez ouverte, et qu'effectivement j'ai beaucoup de mal à gérer certaines situations, et bien voilà, j'ai accepté. Et euh... ben il s'est avéré que ça a été euh... assez rapide, et que j'étais assez... assez réceptive à la chose, et ça a très bien marché. Voilà, oui vraiment, je... je suis arrivée assez facilement à me mettre dans un état euh... un peu secondaire ! (rire) De... de confiance en fait ! Tout en étant... Voilà je suis... je suis partie assez rapidement, et puis après, ben tous les jours j'ai essayé de... de faire les petits exercices... pour retrouver un peu euh... cet état. Et puis... on avait des rendez-vous réguliers, avec le médecin, jusqu'au moment où euh... voilà, il a estimé que... peut-être, je pouvais essayer seule de retrouver ces états et de... Oui, et de les utiliser ben... quand j'étais dans des situations qui me... que j'arrivais pas à... à surmonter (grimace), ou que j'avais du mal à surmonter, plutôt, voilà. Donc voilà.

HF : Quels symptômes vous ont amenés à faire de l'hypnose ?

P06 : Alors voilà : mes sources de stress sont... je pense de... depuis toute petite, franchement. Je crois que... voilà. Après j'ai pratiqué... j'ai fait un métier qui m'a stressé aussi, beaucoup ! Et j'ai... été obligée d'arrêter, parce que... J'étais professeur de danse, en fait. Donc j'avais, voilà, des spectacles, des choses comme ça... Enfin bon, pas mal de... de choses qui pouvaient m'amener à avoir du stress et... j'ai été obligée de m'arrêter parce que... et bien j'ai une maladie rhumatologique sévère, et... donc la pratique de la danse... était plus... possible. Donc forcément, j'ai pas été très heureuse... (se racle la gorge) ni pendant les traitements, qui ne marchaient pas, ni... ni par rapport à la décision que j'ai été obligée de prendre. Et 2 ans plus tard, bien que... enfin moi ça faisait un moment que je... je l'sentais, on a... on a dit que ma maman avait Alzheimer. Enfin bon, on a découvert que ma maman avait Alzheimer, même si j'vous dis, ça faisait un moment, moi, que j'voyais des... quand même pas mal de signes qui

m'y faisaient un peu penser... mais il n'y avait pas de mot dessus. Euh... alors ma mère a un fort caractère, on a toujours eu des rapports un peu... un peu tendus ! Je suis fille unique. Elle n'a que... moi. Il y a pas de famille, personne. Elle nous a toujours suivis, voilà, depuis... depuis que je suis « partie de la maison » entre guillemets, enfin voilà, depuis que j'ai fait ma vie et... et donc je dois gérer... Elle est pas très loin, hein, elle est à 10 km, mais je dois gérer un petit peu tout et... Bon, c'est pas forcément toujours évident, et voilà. Donc j'ai suivi ben... des séances aussi, chez une psy, à l'hôpital, qui s'occupe des aidants. Voilà, donc ça m'a... aidé mais... ensuite ça devait pas être suffisant (rire) et je... je pense que... Voilà, le Dr H m'a proposé ça, parce que... il suit ma maman en même temps, donc... Parce que c'est moi qui la... voilà, moi je m'occupe de tous ses rendez-vous, de toute la mise en place, en fait, que nécessite sa maladie et... voilà, et le fait qu'elle veuille rester toute seule dans son appartement aussi. Donc voilà, tant qu'elle n'est pas trop en danger, c'est gérable mais... pas forcément. Donc c'est du souci et du stress et c'est suite à ça en gros que... que voilà. J'avoue que face à ma maman, je n'arrive pas forcément (rire) à faire mes p'tites euh... mes p'tites séances pour moi, devant elle, je... ça j'ai... j'ai du mal. Mais dans certaines circonstances ça m'aide.

HF : Qui vous a recommandé l'hypnose ?

P06 : C'est le Dr H qui m'en a parlé. Oui c'est lui, de... de lui-même. Et après euh... quand j'en ai parlé autour de moi, parce que ben voilà, je... je ne le cache pas, on était très surpris... et tout le monde trouve ça très bien. C'est le médecin généraliste, directement, qui m'en a parlé et qui a des... des horaires, des créneaux pour... pour ça.

HF : C'est aussi votre médecin traitant ou c'est celui de votre maman ?

P06 : C'est mon médecin traitant et celui de ma mère aussi. Parce que ma maman était suivie ailleurs, et malheureusement le médecin généraliste est parti à la retraite. Comme un peu partout c'est difficile de trouver un... voilà, des médecins, et il a accepté de prendre ma maman, sachant très bien que lui ne pourra pas se déplacer à domicile parce que c'est trop loin pour lui. Mais bon, pour le suivi euh... voilà. Donc nous sommes suivis toutes les deux, il connaît ma maman (rire). Bon il voit bien... certaines choses, je pense que c'est ce qui l'a... poussé à me... à me proposer ça ! Ces séances.

HF : Qu'est-ce que vous espéiez des séances d'hypnose ?

P06 : Eh bien justement ! D'arriver à essayer de me... (souffle) De me détresser, de... De trouver un moyen de... de contourner un peu les situations ou de... voilà, d'essayer de trouver des solutions. Pour que j'arrive à me... à m'apaiser un peu, à pas tourner tout le temps les mêmes idées dans la tête, à me faire du souci... pour telle ou telle chose... Parce que l'infirmière avait pas fait ci... ou les repas avaient pas été livrés en heure, ou au bon moment... Voilà, essayer de prendre un peu de recul par rapport à la situation, qui est... Finalement qui n'est pas si grave ! Il y a des choses c'est pas grave, quoi ! C'est comme ça, tant pis, et voilà. Et puis dans... dans ma vie aussi, et puis pour le sommeil, parce que j'ai pas un bon sommeil non plus. Je n'avais rien à perdre à essayer, de toute façon. (rire) J'avais peut-être des choses à gagner, et je pense que j'ai gagné des choses. Voilà.

HF : Combien de séances est-ce que vous avez fait à peu près ?

P06 : Je sais plus, 10 ou 12 je pense, à peu près, mais franchement j'ai... Je pense que oui, c'est à peu près de cet ordre-là. En sachant que la porte est ouverte et que si j'ai besoin... de p'tits rappels, un peu... pour me remettre dans le... dans l'état, je peux appeler et demander à avoir un rendez-vous.

HF : Parlez-moi de cet état.

P06 : Et ben... c'est vraiment un état de... de conscience ! Mais euh... avec un apaisement profond, une détente... un relâchement. Alors physique, que je sens ! Parce que si j'ai la tête qui tombe, je le sens, si j'ai le bras qui tombe, je le sens, si... enfin voilà. Je sens tout, j'entends, aussi. Ça peut m'amener à un état de sommeil, aussi, parfois. Donc j'arrive à le faire, par exemple, quand je n'arrive pas à... à dormir. Il m'arrive de... d'essayer de me replonger et de... et de partir. Ou pour une sieste aussi, si dans l'après-midi, je choisis. Euh je peux... « m'en aller », entre guillemets, dans le sommeil. Mais... oui, en fait, ce qui est étonnant, c'est de tout entendre, mais d'arriver à... à être... détendue, malgré ça. Voilà, les situations qui pourraient me stresser, comme d'entendre... des portes qui claquent, des gens dans la salle d'attente, parce que quelquefois le... enfin la séance, elle se fait euh... voilà, avec les bruits autour. Il y a 3 médecins, il y a une salle d'attente, il y a des gens qui passent, il y a des cris d'enfants, il y a des cloches qui sonnent, parce que l'église est à coté... Il y a tout un tas de choses. Je pense que ce sont des choses qui pourraient... facilement m'énerver, en me disant : oh là là, il y a du bruit, je peux pas... je peux pas me détendre, et tout. Et là finalement, je... j'arrive à... j'arrive à le gérer et à le faire. C'est bien de savoir que je peux

le faire, finalement ! (rire) Et de découvrir que je peux le faire. Voilà, même avec du bruit et... qui m'est insupportable, d'habitude, ou presque. Et alors très...très... pas bizarrement, parce que j' pense que... y a plein de gens qui le font, mais on le sait pas forcément. J'ai... j'ai été amenée à aller chez le dentiste et euh... j'ai essayé de ne pas avoir de... de ne pas être « endormie » entre guillemets, enfin de pas avoir d'anesthésie. Et ça a très bien marché ! J'avais ma position, j'ai respiré... j'étais détendue, je... Voilà, et j'ai géré la chose, vraiment, sans souci ! Et ça m'a... ouais, j'étais contente. Voilà parce que le... médecin m'avait proposé, elle m'avait dit : bah écoutez, soit on anesthésie, soit on anesthésie pas. Mais il sera toujours temps de me dire si jamais ça va pas, voilà, d'avoir recours. Et en fait ça s'est passé mais... sans problème ! Et du coup à chaque fois que je vais chez le dentiste maintenant, que ce soit pour un détartrage ou autre, comme la... la position ou le fait de pas respirer pendant très longtemps, enfin de rester un peu... Moi j'ai le nez bouché, j'ai une déviation de la cloison nasale, en fait. J'ai... j'ai des allergies donc je... voilà, je suis souvent pas très à l'aise avec euh... le fait d'avoir un truc dans la gorge, la bouche ouverte, mais de pas respirer par le nez parce qu'il n'est pas... (rire) il est pas très opérationnel. Mais ça, ça m'aide. Vraiment ! De... d'essayer de me détendre. Alors, je dis pas que j'arrive à l'état euh... d'hypnose complet, hein, c'est pas... C'est pas ça. Mais je... le fait de respirer, d'avoir mon p'tit geste, qui me rappelle... de penser à mon p'tit lieu, à... voilà ! Ben ça... franchement, ça m'aide beaucoup.

HF : Ce petit geste ?

P06 : Bah il est tout simple, hein. Je... je rapproche mes doigts... l'un de l'autre. Je pense que c'est... enfin, il m'avait demandé de trouver un geste à moi, mais je l'ai pas trouvé, donc le Dr H m'a parlé de ce geste, et du coup ça m'a semblé très naturel. Donc j'inspire, je souffle, j'inspire, je souffle, je ferme mes yeux et au bout d'un moment, quand je le sens, je rapproche mes doigts et voilà, je visualise mon p'tit... mon lieu ! (rire) Calme, celui que j'aime.

HF : Qui a eu l'idée de faire l'hypnose pendant le dentiste ?

P06 : C'est moi ! Oui, je me suis dit que ça allait peut-être m'aider, donc non non, toute seule ! (sourire)

HF : Quels souvenirs gardez-vous du déroulement des séances d'hypnose ?

P06 : De l'étonnement, en fait. La plus... la plus grande chose, je crois que c'était la surprise à chaque fois, d'arriver à... à me mettre dans cet état, et d'y arriver assez facilement, finalement, voilà. Et de pas voir le temps passer et... Par contre après, quand même, pas une fatigue mais euh... avoir un peu de mal à me lever, ou à reprendre un peu... mes esprits, mais c'était pas forcément désagréable.

HF : Comment étaient organisées les séances d'hypnose ?

P06 : Et bien... je rentrais, je m'asseyais toujours dans le même fauteuil, je me mettais à l'aise. En général, ça se passait en 3 fois. C'est à dire que le Dr H me parlait pour... pour m'amener à l'état de... d'hypnose. Et pendant l'hypnose aussi. Ensuite, quand je... quand je choisissais, je me réveillais, mais il m'aidait à ça. Et après, c'était une autre... alors une autre partie, où il parlait moins. Et la dernière partie, par contre c'était... moi toute seule qui le faisait, voilà. En général, c'était en 3 fois. La première partie où il m'aidait. Il me dirigeait, enfin on va dire, c'est pas diriger, mais enfin... il me soutenait complètement, on va dire. Et puis la 2e fois un peu moins, et... et la 3e fois je... toute seule. En fait la 2e, il me proposait de me réveiller, mais c'était quand je voulais. En fait j'avais le choix. Enfin pas le choix, c'est... ça se faisait naturellement, en fait. Ou je « revenais » entre guillemets, vite ou alors c'était plus lent mais c'était à... oui c'était à mon rythme.

HF : Parlez-moi des différences entre les premières et les dernières séances ?

P06 : Alors, je pense que j'avais un petit peu plus de difficultés à... à rentrer, enfin, aller dans l'état d'hypnose. C'est un peu normal, parce que je pense que je m'abandonnais moins, peut-être. Après en ayant... en sachant ce que c'était... et quel état j'allais retrouver, je pense que je me suis... laissée aller beaucoup plus facilement. Beh, comme quand je « m'entraînais » entre guillemets, à la maison, bah... c'était pas toujours évident, au début. Mais après, ça peut aller relativement vite. On avait convenu avec le Dr H, que je... je choisirai 1 heure, à laquelle, tous les jours, j'essaierai de... de me mettre dans cet état. Toujours au même endroit et la même heure, au maximum. Ensuite c'était... pouvoir essayer de le faire à n'importe quel moment et... ou ne serait-ce que faire le geste. Peut-être... à un moment où j'avais besoin de... de me poser un peu. Ne serait-ce qu'avec le geste et la respiration, essayer de me calmer, de... de gérer un petit peu, la petite angoisse qui pouvait monter.

HF : Comment se déroule votre vie depuis les séances d'hypnose ?

P06 : Alors écoutez (rire) euh... je peux pas dire que ça a changé ma vie, hein, c'est pas vrai. Je... c'est difficile, hein, quand même. Je n'y... en fait, j'y pense moins que lorsque je faisais les séances. C'est-à-dire que quand même, quand je faisais les séances, il m'arrivait souvent quand même, de... d'y penser. De me dire : non, bah écoute, allez ! Respire un coup, fais ton p'tit geste... et puis voilà. Maintenant je le... je le fais moins. Mais des fois j'me dis : mais pourquoi tu l'as pas fait ? (rire) juste après... après coup si vous voulez. Je me dis : t'es bête. Et finalement je... j'arrive à y penser beaucoup plus quand je suis allongée, le soir, et que je n'arrive pas à dormir. Là, je vais... je vais plus facilement le faire. C'est quand je ressasse. Je n'arrête pas de... d'avoir les idées qui tournent en boucle, et au bout d'un moment, je me dis : bon, écoute, maintenant ça suffit, et puis du coup je... voilà. Et quelquefois j'arrive à... à tomber dans le... dans le sommeil, direct. Et quelquefois, le fait de l'avoir fait, ça m'apaise aussi et le sommeil vient après, en général. En général (rire). Mais c'est pas... (se racle la gorge) C'est vrai que les... les piqûres de rappel... feraient peut-être du bien quand même. Parce que c'est dommage de pas profiter de cet état-là. Enfin, vu que je sais que ça m'fait du bien, c'est dommage de pas le faire plus souvent et de pas avoir gardé cette petite... ce rituel, un peu de... voilà. (sourire) Ça peut m'arriver pour des situations stressantes ou des des... des petites angoisses que je peux avoir... des énervements pour pas grand-chose. Mais si j'y pense, justement, je me... je me dis : non mais écoute, c'est rien, calme... respire... enfin j'arrive à me... Même en voiture, je suis une stressée de... de la voiture en tant que passagère, hein. Je conduis, ça va, mais passagère... c'est horrible, donc j'arrive à le... à le faire, ça, aussi. Et presque... en vous parlant, comme ça, j'ai l'impression que ça n'arrive plus souvent que je ne le dis, parce que... Oui ! Si je réfléchis un peu, il y a des situations dans la journée... Il se passe pas une journée sans que je... voilà. Je me mets pas en état hypnose, mais je me... ça pourrait ! Rire. Je... la respiration et le geste font que... surtout ce geste, qui est assez discret, qu'on peut faire partout. C'est important aussi, d'avoir un geste comme ça. Parce que finalement, personne le voit, enfin, ou très peu.

HF : Que pensez-vous avoir appris de cette expérience ?

P06 : Et bien, que j'étais capable de le faire, déjà ! (rire) Je suis...je suis capable de gérer mon stress ! Oui avec... avec cette petite « formation », entre guillemets. Oui. C'est pas ancré dans les gènes, mais... voilà. Mais je pense que je suis... voilà, je suis capable de le faire. Et ça, on se demande... enfin, quand on commence, on se demande si justement... Moi, j'ai employé le terme réceptif, parce que je me suis dit, ben, que je devais être réceptive, parce que finalement j'ai trouvé que j'étais allé assez vite dans le processus, mais... voilà. Je pensais pas que j'y arriverai si vite, que je me laisserais aller comme ça, voilà. Oui, le laisser aller.

HF : A votre avis, qu'est-ce qui a permis ce laisser-aller ?

P06 : D'abord euh... je pense que j'en avais vraiment besoin, peut-être ? Peut-être que je...que j'avais pas beaucoup de solutions, aussi... et puis la confiance que j'avais aussi en le Dr H Oui, je pense, parce que bon, c'est...ça peut faire peur, le mot hypnose, c'est... Enfin, là c'est passé un peu plus dans les mœurs, on sait que bon, voilà, la médecine l'utilise, que... que ça peut amener beaucoup de choses ! Mais à la base, c'est quand même quelqu'un qui... qui vous met des idées dans la tête. Enfin, je suis primaire quand je dis ça, mais c'est vrai ! Faut quand même avoir une dose de confiance euh... je pense, pour se laisser aller. Oui, et adhérer aux images que le thérapeute donne ou... enfin aussi, pour... pour aider à... Même si, à la base, je lui ai donné des mots aussi, pour qu'il construise un petit... pas un scénario, mais quelque chose qui m'amène aussi à... à être détendue et...

HF : Si je comprends bien, vous avez participé en donnant... ?

P06 : Ah, c'est-à-dire, au début oui, il m'a demandé euh... ce que j'aimais. Ben déjà, le lieu que j'ai choisi, donc ça lui a donné un cadre et à partir de là, quelques mots et... et c'est vrai que... avec ces mots-là, les images qu'il m'a... euh, qu'il m'a décrites, enfin voilà, je... C'est vrai que ça... ça me mettait dans un état euh... plutôt sympa !

HF : Parlez-moi des changements prévus que vous estimez liés à l'hypnose ?

P06 : Alors, je vais revenir sur ce que j'ai dit tout à l'heure, parce que j'ai dit que ça m'avait pas amené grand-chose. C'est pas vrai, parce que mon comportement face à ma maman euh... est plus tolérant, je pense. J'arrive à gérer un petit peu mieux, à... oui, alors c'est... c'est un mélange de de conseil qu'on donne aux aidants, mais euh... y a aussi, je pense... l'hypnose me fait du bien dans ces cas-là. Mais après, dans la situation de ma vie de tous les jours c'est pas... c'est pas les aidants, là. C'est plus... c'est apprendre à gérer, voilà... une situation qui peut m'agacer et comme je disais tout à l'heure, qui est bête, parce que c'est pas... ça n'a pas à m'agacer. Mais voilà le fait de me dire : bon, allez ! Respire... calme... détends-toi, ferme les yeux... voilà, le petit geste... Je pense que je me souviens plus d'avant, enfin du début, parce que j'avais... en fait, c'était pas habituel pour moi de faire ça. Maintenant je le... comme je le fais euh... un peu plus naturellement, j'ai peut-être la sensation que je le fais moins, mais finalement, je le fais quand même. Parce qu'en en parlant là, je me rends bien compte que si, mais... c'est

naturel peut-être, plus qu'avant. Donc je le remarque moins. J'ai dit que c'était pas dans les gênes, mais peut-être que si ! (rire) ça a pu se rentrer !

HF : Y a-t-il eu des choses imprévues aussi ?

P06 : Alors ce qui... ce qui m'a... ce qui était imprévu, c'est que ça fonctionne ! (éclate de rire) Surtout ça ! Non, ça fonctionne pas tout le temps, hein, c'est dommage mais... bon voilà, j'ai du mal, tout le temps. Mais euh oui c'est... enfin, j'ai été surprise, parfois, d'arriver à... à faire un peu abstraction euh... du fait que ce soit pas maman et que c'était... c'était la maladie en fait, qui faisait qu'elle était dans un... enfin voilà, dans des états comme elle est, des comportements. Et le dentiste. Mais c'est bien, ça ouvre des portes du coup, c'est... le fait de savoir que on peut gérer un... Oui, et puis les choses qui m'agacent un peu et qui (souffle) qui sont bébêtes finalement. Pourquoi... pourquoi s'agacer pour... pour ces choses-là.

HF : Parlez-moi des changements moins agréables que vous estimez liés à l'hypnose ?

P06 : Sincèrement, j'en vois pas. C'est un plus, c'est... y a rien de négatif, non non. Non je pense que c'est un plus, voilà. Il faudrait que je l'utilise peut être un petit peu plus, quand même ! (rire)

HF : Quels impacts ont eu ces changements sur votre environnement ?

P06 : Ben il y a une chose dont j'ai pas parlé, quand même. J'ai des petits enfants. Des enfants, des petits enfants qui habitent loin, que je vois rarement. Enfin, rarement ! Pas aussi souvent que une mamie aurait envie de voir ses petits-enfants et de s'en occuper. Et ça c'est très dur. Et ça, ça m'occasionne aussi beaucoup de stress et de... voilà, je... bon (rire plein d'émotion) Et j'arrive à mieux gérer ! Depuis l'hypnose. Depuis que j'ai... voilà je... ça, c'est beaucoup plus facile pour moi. J'ai moins de coups de blues, j'ai moins de... j'arrive à être plus positive, voilà ! Voilà, oui je... je tourne moins en rond aussi, en me disant : voilà, on habite loin, voilà, on... peut être qu'on aurait pu déménager, mais oui mais... avec ma mère je peux pas... ou des choses comme ça, et machin, et truc, et bidule. Et j'arrive, ça, c'est... voilà, je dis : bon ben c'est une période à vivre, là euh... on va se retrouver ! Quand je n'y arrive pas, voilà je... j'essaie de me... de gérer aussi, et je pense que ça, l'hypnose m'a aidé, parce que ça c'est quelque chose que je n'arrivais pas à faire. Alors, c'est peut-être... c'est peut-être la vieillesse, hein ! Je mets ça sur le fait que je... je suis arrivée à prendre un peu plus de recul, peut-être. J'arrive à prendre un peu plus de... voilà, j'arrive à me raisonner, peut-être. Et à pas voir que le négatif, parce que, effectivement, voilà.

HF : Quel impact les changements que vous estimez liés à l'hypnose ont eu sur votre environnement social ?

P06 : Ecoutez, je... je trouvais pas toujours très... très sympa d'avoir toujours à prendre le téléphone ou faire des démarches pour... pour aller vers les autres et je trouvais que ça... ça m'a agaçait un peu. Je m'disais finalement, parce que j'ai quand même, bon, arrêté mon métier du jour au lendemain. J'me suis pas mal isolée parce que j'ai fait quand même une petite dépression, je pense. J'étais 3 mois à 4 mois enfermée chez moi, à ne plus rien faire et... et c'est moi qui m'suis isolée finalement. Et peut-être que les gens après... n'arrivaient pas à m'appeler parce qu'ils se disaient : ben non, on va la laisser tranquille ou ceci ou cela. J'avoue que pendant un moment ça m'a... ça m'a fait un peu mal, j'me suis dit : bon. Et après j'me suis dit : ben oui mais moi, je me suis mis dans cette situation, donc c'est un petit peu normal et... voilà. Et puis maintenant, ben ça me fait pas grand-chose, j'ai des nouvelles, c'est très bien, j'ai pas de nouvelles, bah c'est pas grave. Les gens ont leur vie et euh... chacun, voilà, a son chemin... J pense que j'arrive à mieux relativiser en fait, dans beaucoup de choses.

HF : Et sur votre vie professionnelle ?

P06 : Je n'ai plus de vie professionnelle ! Ben non, j'ai été obligée de m'arrêter, hein, c'était... trop difficile. J'avais beaucoup de traitements et c'était de... de plus en plus fort, j'ai perdu mes cheveux. Ça a été compliqué, au moment où j'ai demandé à mon rhumato : est-ce que vous pensez que si j'arrête mon activité ça ira mieux ? Bon, ben oui, bien sûr. Et ça a été le cas ! Enfin j'aurais pas vu les résultats je... j'aurais continué à être en dépression sûrement, mais le fait de voir que les choses se calmaient, qu'on était revenu à un traitement beaucoup plus normal, en tout cas, qui ne me faisait pas plus de mal que de bien ou autant de mal que... que de mal, finalement. Donc, je sais que j'ai arrêté, mais que j'ai bien fait. Voilà après, ça me laisse le... « la liberté » entre guillemets, de gérer mes douleurs, de faire les activités que je veux, comme je peux, quand je peux. C'est un gain sur la qualité de vie et puis peut-être... pour le futur aussi, c'est peut-être pas griller mes cartouches. Voilà. Je gère au mieux.

HF : Tout ça, c'était avant de commencer les séances d'hypnose ?

P06 : Oui parce que là, les séances d'hypnose c'était il y a 6 mois hein, j'avais déjà eu le temps... ça fait déjà un moment, j'ai arrêté il y a plusieurs années.

HF : Comment pensez-vous utiliser l'hypnose depuis la fin des séances ?

P06 : Il faudrait que j'en... que je l'utilise beaucoup plus finalement et que j'essaie de... de refaire mes petits rituels. C'est ce que je me dis souvent. En fait, je trouve pas le moment, ce qui est complètement idiot, parce que je le trouvais quand il fallait... Quand il fallait trouver, justement, un petit rythme, et s'obliger à... à retrouver certaines choses, pour que ce soit un peu plus facile à chaque fois, je trouvais bien ce moment ! Il y a aucune raison pour que je le retrouve pas, voilà. Et puis ça m'aide aussi dans la vie de tous les jours et... et dans les moments de stress ou d'angoisse ou de panique. Ou de colère. Donc j'essaie un peu plus d'utiliser... Ces petits moyens là.

HF : Comment est-ce que vous envisageriez de recourir à nouveau l'hypnose maintenant ?

P06 : C'est-à-dire moi toute seule ou plutôt avec un thérapeute ? Je pense que... voir un thérapeute c'est bien aussi, parce que... Pas régulièrement mais... voilà, faire des petites piqûres de rappel, peut-être. Parce que ça m'est arrivé voilà d'avoir euh... un peu d'espace entre les... entre les séances. Et c'est vrai que parfois, on entre moins dans l'état et... et le fait de retourner voir le médecin, ben ça aide quand même.

HF : Si je comprends bien l'apport d'aller en consultation, c'est que le médecin hypnothérapeute vous aide à entrer dans l'état d'hypnose...

P06 : Plus profondément, peut-être, c'est ça. Oui, alors en tout cas, je sais qu'avec lui, enfin quand j'y vais en tout cas, j'atteins le... comment dire ? Pas le sommet, mais enfin je sais que je rentre complètement dans le... dans l'état, alors que à la maison, chez moi je... c'est pas toujours. Voilà, c'est pas systématique. Et parce que c'est un rendez-vous, je suis obligée de le faire, alors qu'à la maison je... on peut avoir des trucs, on trouve un p'tit prétexte ou quelque chose, que là finalement... Alors sans que ce soit systématique, mais c'est voilà, un RDV de temps en temps, oui, c'est... ça redonne peut-être l'envie aussi de le faire gratuitement et pas seulement... Enfin, gratuitement ! Et pas seulement quand j'en sens le besoin. Voilà, en fait j pense que c'est dommage de perdre ce... C'est ce que je vous disais, c'est dommage que je n'ai pas... mes p'tits rendez-vous quotidiens, parce que je sais que ça m'apporte quelque chose, ça. Je sais que ça me détend, que ça me fait du bien, que ça... améliore mon sommeil. Parce que souvent, quand j'ai ma petite séance, je sais... je l'ai pas dit, j'ai parlé que du fait que je dormais pas bien et que j'avais des... mais quand je fais petite séance comme ça, que ce soit avec le thérapeute ou toute seule, je sais que ma nuit sera meilleure. En général ça se passe mieux. Donc c'est un peu idiot de... voilà, de perdre ce rendez-vous là et je... Mais je veux pas me culpabiliser non plus de... de pas le faire, c'est pas le but, non plus ! Et le fait d'aller voir quelqu'un qui... bon, ben là on sait qu'on y va pour ça et... et finalement c'est... c'est la piqûre de rappel qui peut inciter, après, à retrouver le rendez-vous tous les jours et à en faire un peu tout le temps. Je sais pas si je suis très claire ?

HF : Dites-moi si j'ai bien compris. Pour vous, retourner de temps en temps consulter le thérapeute c'est permettre de... retrouver l'envie de remettre en place un peu... ce petit rituel là, plus régulièrement ?

P06 : Oui

HF : Très bien. Si vous deviez recommander l'hypnose à un proche, que lui diriez-vous ?

P06 : Je dirais d'y aller en confiance. Que ça marche, ça marche, ça marche pas, ça marche pas et... et que de toute façon y a rien de... de négatif dans la... enfin, dans le fait d'essayer, quoi. On est réceptif, on est réceptif, on on a envie, c'est bien, on n'a pas envie, ben c'est pas... c'est pas très grave non plus. C'est bien d'essayer en tout cas. Moi ça m'a aidé, ça m'aide.

HF : Que pensez-vous de l'hypnose médicale maintenant que vous l'avez expérimenté ?

P06 : Je trouve ça très bien, dites donc ! Parce que c'est... ça ouvre beaucoup de champs, je pense oui. Les personnes qui ne peuvent pas être anesthésiées ou... enfin voilà, des personnes très stressées. Moi je connais des personnes, notamment chez le dentiste, hein ! C'est pas que j'ai... moi, je suis pas une grande stressée du dentiste hein, c'est pour ça que ça... Bon, on peut se dire : Oh là là là là, c'est parce qu'elle a peur qu'elle a fait ça, mais pas du tout. Ça m'est venu naturellement, j'y ai pensé mais... je sais qu'il y a des personnes qui prennent du lexiomil pour aller chez le dentiste, enfin qui... sont vraiment oppressées, au bord du malaise, enfin bon, c'est... Ben ces gens là, je trouve que franchement, si... si elles arrivaient à faire ça. Bon, peut-être que leur état fait que... elles

auraient peut-être du mal, mais... et tout un tas de choses auxquelles je pense pas. Mais oui moi je pense que c'est... c'est mieux qu'un médicament, hein, de toute façon (rire) Parce que c'est pas de la chimie (rire) Comme j'en ai assez comme ça, c'est vrai que je suis aussi preneuse, voilà. C'est pour ça que je le conseillerai aussi aux gens, parce que... on fait quand même un peu attention à ça, on a tous un p'tit peu peur, mais avec ça au moins... ça... Bon, ça ne remplace pas, mais c'est une aide. Ça peut être une aide, un bon support. Et peut-être que dans certains cas ça peut complètement remplacer, aussi. J'imagine bien que... enfin, on déborde là, mais euh... des femmes qui accouchent... Bon, là, je sais qu'il y a beaucoup de péridurales, il y a beaucoup de choses comme ça. Avant, il y avait pas. De mon temps, il y en avait pas beaucoup. Mais j' pense que ça, ça peut être une... je suppose que je j'aurais... j'aurais eu ça comme... comme « arme » entre guillemets pour accoucher, je pense que... je me demande si naturellement, je... j'aurais pas eu recours à ça.

HF : Avant de terminer l'entretien, voulez-vous aborder autre chose sur ce sujet ou sur un autre thème ?

P06 : Par rapport à l'hypnose ? Non, mais je sais que ça peut aider aussi pour les addictions, l'hypnose. C'est vrai que là aussi pour les... pour les gens qui boivent, qui fument, je sais pas, les problèmes de poids ou de choses comme ça... qui sont liés au stress aussi, ou à un mal être. Mais même pour les ados, les enfants aussi hein... tout le monde, je pense que c'est quelque chose qui peut aider de toute façon, dans la vie de tous les jours, et puis dans le domaine médical.

Entretien N°7

Femme, 50 ans, mariée, enfants, BAC+3, Technicienne territoriale, service déchetterie métropole

2 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : Troubles du comportement alimentaire, fin de vie de son père

Autohypnose : Non

HF : Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste, pouvez-vous me raconter comment cela s'est passé ?

P07 : Alors, il y a un peu plus de 6 mois, j'étais dans son cabinet sur le... dans un fauteuil, je crois. Et donc il m'a dit de penser à quelque chose où j'étais bien. Un moment que j'me souvenais où j'étais très bien, dans un... un paysage, un... (signe de la main). Voilà, un moment où j'me sentais très bien, donc c'est ce que j'ai fait. J'ai... j'ai eu un peu du mal au début à... à lâcher prise, parce que... et petit à petit, voilà, j'me suis pris au jeu, à me laisser totalement aller. J'avais un peu peur, dans le cas de l'hypnose, que ça soit ce qu'on voit un petit peu à la télé. Et moi j'voulais pas qu'on... J'voulais pas du tout de ça. Donc j'étais un peu... (grimace). Et puis bon, après, je fais entièrement confiance à mon docteur, donc euh... c'est pour ça que j'y suis allée tranquille. Et après j'étais, voilà, donc je... il m'a parlé, et moi tout en étant dans un... monde un petit peu à part quoi, tranquille, bien, je... Il m'emmenait sur certaines choses en fait (sourire). Voilà le souvenir que j'en ai, de comment ça s'est passé. En fait il m'disait des choses et... tout en m'emmenant sur de... un sujet qu'il me demandait. Mais moi, tout en écoutant, tout en... (signe de la main), plus en écoutant, voilà, en écoutant, mais tout en étant dans un monde un petit peu... parallèle, en fait. (sourire)

HF : D'accord très bien. Quels symptômes vous ont amenée à faire de l'hypnose ?

P07 : Euh... le premier symptôme, c'était pour... pas pour une question de régime, mais si, essayer de voir pourquoi je... je grignotais souvent, je... J'avais tendance à... (hausse les épaules) à manger souvent. Voilà.

HF : Qu'est-ce que vous espériez des séances d'hypnose ?

P07 : Et ben, justement, parce que j'ai... Bah que ça m'aide, là-dedans, à arrêter de... parce que, quelque chose en moi (fais un signe vers elle)... je pense qu'il y a quelque chose en moi, parce que... Du coup, faudrait que j'le retravaille, actuellement, parce que je... Depuis, entre-temps, j'ai perdu mes parents. Euh... quelque chose en moi, je sais qu'il y a quelque chose en moi qui me poussait là-dedans, à me réfugier dans la nourriture. Ce qui est encore

des fois le cas. Et voilà essayer de... Est ce qu'il y avait quelque chose en moi qui me poussait là-dedans, mais quoi ? Inconsciemment ! Que je n'arrivais pas à... savoir. Et j'me dis que... à travers l'hypnose, peut-être c'est inconscient ... (fait un signe vers le haut avec la main) ça allait ressortir en fait. Cette chose qui me faisait... allait ressortir. Voilà, ça... (souponne, puis sourie).

HF : Qui vous a recommandé l'hypnose ?

P07 : Mon docteur. Il avait fait des... il m'en avait parlé. Il m'a pas recommandé, c'est pas tout à fait le mot. Il m'a parlé qu'il s'était formé à ça et du coup j'ai trouvé que c'était une très bonne idée, donc c'est moi qui lui ai dit : j'aimerais bien faire des séances avec vous.

HF : Combien de séances est-ce que vous avez fait à peu près ?

P07 : J'en ai fait 2 avec lui. Après c'est plus un manque de temps qui m'a fait arrêter, en fait. Parce que, voilà, en fait c'est un peu le problème, dès que ça va mieux, on se dit : bah, c'est bon, ça va mieux, mais j' pense que... J' pense que, voilà, après je... il en aurait fallu plus. Après, je vous raconterai, mais suite à ça, euh... j'ai mon papa qui est décédé il y a 6 mois. Bon, je ne sais pas si ça rentre dans le cadre, si j'vous l'raconte ou pas hein, mais c'est... En fait, j'suis allée voir le docteur parce que, c'était... (ferme les yeux longuement). C'était, voilà, je savais que malheureusement (se racle la gorge), c'était la fin. Excusez-moi, c'est un peu émouvant (larmes aux yeux). Et du coup, il était en EHPAD, et voilà, le médecin m'avait dit que de toutes façons c'est... c'était la fin, qu'on attendait... On le laissait partir doucement. Et je suis allée voir le Dr H, je lui dis : faut que vous m'aidiez, parce que là, je n'arrive pas à... c'est compliqué, quoi ! (Larmes) Est-ce que vous avez quelque chose pour m'aider, pour passer cette étape qui est très compliquée ? Et voilà, je suis allée le voir pour ça. Et j'lui dit (se prend le front avec la main) : vous savez, mon papa m'avait demandé une chose avant de... de partir. Il était en EHPAD, il m'avait dit : je ne veux pas mourir en EHPAD, je veux qu'tu me ramènes à la maison. Et là, vu son état, (secoue la tête), bien sûr que c'était... impossible. Et le Dr H me dit : Bah, rien n'est impossible ! Mais... ça sera très compliqué ! Et je m'en voulais énormément, parce que je... Il m'avait fait promettre de ne pas... qu'il ne partirait pas là-bas. Mais il était complètement alité, il était presque plus conscient, donc... donc c'était compliqué. (Avale sa salive longuement). Et là, le Dr H me dit : mais... si vous voulez, vous pouvez l'aider à partir, « là-haut » (surnom donné à la maison du père), avec l'hypnose. Comme, vous savez, comme on avait fait avec vous. Vous l'emmenez, petit à petit, vous... Et euh... je suis sortie de là-bas vraiment très... motivée, j'suis directement allée voir mon père. (Met son poing contre sa bouche). Et là le... l'infirmière m'a dit la même chose. Elle m'a dit : il faut que vous le laissiez partir. (Retient son émotion) Et euh du coup euh... j'ai pris la main de mon père qui était (ferme les yeux)... Il avait pas les yeux ouverts, mais il entendait ce que j'lui disais, je pense. Et là je lui dis : Papa, voilà, j'lui ai expliqué. J'lui dis : voilà, tu m'as demandé quelque chose. Mais vu ton état, on peut pas l'faire. Tu souffrirais trop, ce serait trop... ça serait beaucoup trop compliqué. Mais si tu veux, on va y aller ensemble. On va... on va y aller ensemble. On va aller tous les 2 ensemble « là-haut » (surnom donné à la maison du père) et... et tu vas rester « là-haut », et tu... Donc « là haut », j'dis « là haut », parce que c'est sa maison. Il fallait monter un petit peu. Et en fait euh... (larmes dans la voix) j'ai fait le chemin avec lui. J'lui ai dit : voilà papa, allez, on y va ! On y va ensemble, on prend la voiture. Et j'ai fait tous les gestes que je faisais comme je faisais avec lui. (Fait des gestes avec les mains) Donc on prend la voiture : tiens, tu montes dans la voiture. Tiens, je mets ton déambulateur dans le coffre. Voilà. Et c'était en plein été. Il y avait le ventilateur dans... sur lui. Il y avait un petit vent. Je lui dis : tu vois le petit air qu'y a ? C'est bon, tu sens ce vent ? Et du coup, je l'ai emmené là, petit à petit, à faire vraiment tous les gestes. On sortait de la voiture, j'lui donnais... (tends la main). J'lui ai fait tous les gestes avec lui, comme si on y était. J'lui dit : on est bien là, on est bien. Regarde comme on est bien : tout ce que tu as créé ! Tout ce que t'es... « là-haut ». Et là, il s'est mis... mais un truc incroyable ! (Pleure) Il s'est mis à trembler, alors qu'il bougeait à peine la main. Tout son corps s'est mis à trembler. Tout son corps s'est mis entièrement à trembler. Et... il est décédé dans la nuit. Et après, du coup c'est... il était totalement parti. Après le médecin m'a dit : il est parti. Il est... voilà, son corps est encore là mais... Et ce... voilà, et ça. Le médecin me dit : pour moi, c'est une sorte d'hypnose que je lui ai fait. Je l'ai emmené avec moi dans ce... là où il voulait aller, quoi, en fait. Donc ouais, j'ai trouvé ça... Et voilà du coup, du coup je pense que c'est pour ça qu'il vous a parlé de ça. Parce que moi, du coup, voilà : j'y crois énormément, je trouve que c'est... ça a été super bénéfique pour lui, quoi. Et puis pour moi, par la même occasion, parce que j'ai... ça m'a permis de passer cette étape aussi. De lui dire, indirectement... J'pouvais pas faire ce qu'il m'avait demandé, mais je l'ai accompagné quand même, quoi. Et lui, dans son subconscient, je pense qu'il était aussi bien, comme moi, comme quand j'étais en hypnose. Bien, tranquille... (sourire). C'est ce que le médecin m'a dit, après. En fait, c'est ce qu'il m'a dit de faire, quand je suis allée le voir. Et euh... je lui ai dit : ... Vous savez, voilà, des fois vous dites oui, mais bon, vous dites oui mais vous savez que ça ne va pas marcher quoi. Et là je... j'en suis restée mais... Et quand je l'ai vu qui se mettait à trembler, qu'il était... Du coup j'ai fermé les yeux, parce que c'était trop dur pour moi de... de l'voir dans cet état-là. J'me suis dit : il faut que tu continues ! Faut que tu continues ! Mais j'arrivais pas à le regarder. Donc voilà, j'ai fermé les yeux et j'ai continué à parler,

parler... Ça a duré très longtemps. Et après je lui ai dit euh... Au revoir, l'air de dire, j'te dis pas... Voilà, parce que d'habitude, quand j'partais de la chambre, j'disais : à plus tard. Là, je lui ai dit au revoir. Et je suis rentrée chez moi et l'infirmière m'a appelé, peut-être même pas 1 h après, en disant : faut que vous reveniez, c'est la fin. Bon après il a mis un peu de temps à partir, mais voilà, c'était quand même... Voilà elle a senti vraiment qu'il y avait un... Voilà. Donc ça m'a convaincu, avec l'hypnose. Vous le redire, là, c'était seulement il y a 6 mois, c'est encore dur. Mais je suis contente de ce que j'ai fait, quand même ! Je suis... Voilà, j'pense que ça peut aider dans beaucoup de choses en fait. Parce que... je suis allée le voir pendant une semaine et euh... il avait des p'tits moments où il tremblait un petit peu. Quand... il avait les enfants au téléphone, quand moi je lui disais des choses, mais à peine un petit peu. Vous savez, comme il avait Parkinson, quand il était en émotif, un tout petit peu de la main, il tremblait. Mais là, c'était tout son corps quoi ! C'était impressionnant, quoi, ça... Je me suis dit vraiment là, c'est que... c'est qu'il vit aussi le moment, il se... ouais ça... En plus, mon père c'était quelqu'un qui ne croyait pas à tout ça, donc voilà.

HF : Et vous ?

P07 : Alors moi, non, je suis quelqu'un de très cartésienne, et franchement, j'y croyais pas beaucoup. Bon après, comme je vous dis, j'ai une entière confiance en mon médecin. J'me suis dit : voilà, je crains rien, je vais essayer. Depuis, je vois les choses totalement différemment.

HF : Comment différemment ?

P07 : Eh Ben j'y crois plus parce que ça sur moi je pense que moi je n'ai pas fait assez longtemps pour que ça ai ... mais du coup, que moi, j'ai pu le faire à quelqu'un. Alors je sais pas si c'est une sorte d'hypnose, hein, que j'ai faite. Mais ça m'a... ça m'a convaincu que ça peut faire du bien. Ma fille l'avait fait aussi, avec une sage-femme qui faisait de l'hypnose. Il y a plusieurs hypnoses, je crois, je sais plus le nom que ça avait. Et du coup elle l'avait fait parce qu'il y avait eu des soucis, avec mon ex avec qui je m'étais séparée, donc avec son papa. Elle avait quelques soucis de communication et ça lui avait fait énormément de bien quoi. Ça lui avait fait vraiment... lâcher beaucoup de choses, voilà. Une séance de pleurs qui lui avait permis de... d'évacuer c'qui y avait au fond d'elle, quoi.

HF : Quels souvenirs gardez-vous de vos séances d'hypnose ?

P07 : Des moments, euh... à moi, où j'étais bien. Où j'étais un peu dans un monde un peu parallèle. Ouais.

HF : Que pensez-vous avoir appris de cette expérience ?

P07 : J'pense que... on peut traiter des choses que... Indirectement, on ne pense pas avoir et voilà ... qui peuvent sortir. Qu'on a au fond de soi et qu'on ne sait pas forcément et qui ressort à ce moment-là. Et bah c'est un... un soulagement quelque chose qui... on se sent plus léger, on se sent un peu... délivré, de certaines choses, quoi.

HF : Quand vous êtes dans ce « monde parallèle », comment vous sentez vous ?

P07 : Ah bien ! Très bien. Soulagée, euh... légère ! Légère, c'est vraiment le mot. Sans... sans soucis, sans... Tranquille, y a plus de soucis, y a plus de... voilà.

HF : Quels changements avez-vous pu voir après les séances d'hypnose ?

P07 : Bah disons que... quand j'y réfléchis... Disons, de me remettre un petit peu, quand j'ai un souci, dans ce monde-là. Donc voilà, je... je relativisais certaines choses. Quand c'est pas grave, y a des choses... il y a d'autres choses... C'est bien comme ça ... J'essaie de me réfugier dans un autre monde, quand ça va pas, pour être mieux, quoi, en fait. Dans ce monde ou ça me le fait, des fois quand j'ai... j'ai du mal à m'endormir de penser un peu à ce monde parallèle, pour essayer de m'endormir. J'me remets dans cet endroit où j'étais bien. Et j'essaie de ne plus penser à rien. Si j'ai des pensées, je repense juste au lieu et à l'endroit où... voilà, où je suis bien. Et dès que j'ai une pensée qui revient, je dis : non, tu te recentres là-dessus.

HF : Ce lieu ?

P07 : C'est moi qui l'ai choisi. Il m'avait dit : pensez à un lieu voilà, où vous êtes allée ou pas forcément, que vous aimeriez. J'avais pris un lieu où j'étais allée, où j'étais bien. C'est un peu une bulle, si vous voulez, voilà. C'est un peu ma bulle où je me remets.

HF : A quel moment est-ce que vous l'utilisez ?

P07 : Pas souvent, mais ça peut m'arriver. Alors il faut que j'ai un moment de calme, quand même. Alors, du calme, oui et non. Bon je suis pas bien, mais je me pose, et j'me dis : voilà, je pense à rien, pense à ça, quoi. Ou je suis, voilà, très contrariée par quelque chose, et je veux vraiment m'enlever cette contrariété, parce que je pense qu'à ça. J'essaie de... voilà, de me dire ça, de... Alors c'est plus évident en s'endormissant, parce que je ferme les yeux et qu'il y a pas de bruit. Dans la journée c'est un peu plus compliqué de se mettre dans ce... Mais j'essaye par moments, de dire, voilà : tu arrêtes de penser à ça et mets-toi dans cette bulle ... avec un paysage devant moi. C'est ce que j'essaie de faire, en fait, quand j'ai des pensées négatives. Prends un moment, ne pense à rien. Je pense à un paysage, à quelque chose, voilà, qui ne m'amène pas à penser à des trucs négatifs. Penser à rien ! Juste ce paysage et enlever tout ce côté négatif. Ce paysage, ce moment où j'étais bien, ce moment de calme, voilà.

HF : Quels changements imprévus estimez-vous liés à l'hypnose ?

P07 : Je sais pas. Là comme ça, j'aurais du mal à m'en souvenir. Je peux pas vous dire.

HF : Parlez-moi des changements moins agréables ou négatifs que vous estimez liés à l'hypnose ?

P07 : Ah non alors, j'ai pas du tout de... de souvenir dans ce sens-là. Non, pour moi il y a que du positif et pas du négatif.

HF : Quels impacts ont eu ces changements sur votre environnement ?

P07 : Alors, une chose que j'ai appris alors aussi c'est que... je peux pas toujours juger, ne pas être toujours dans... On ne change pas les gens, on prend les gens comme ils sont. Ça c'est quelque chose que de plus en plus... je sais pas si c'est dû à ça ou pas. Mais c'est quelque chose que depuis quelque temps, voilà, j'essaie de me dire. Parce qu'avant j'avais en fait ... comme beaucoup. Je sais pas, mais peu importe. Quand moi j'avais une idée, tout le monde devait avoir la même. Comme si vous voyez, qu'on change les gens. Mais non en fait, avec du recul, j'me dis : mais chacun pense comme il veut, chacun fait comme il veut. Et ça j'ai mis beaucoup de temps à travailler dessus. A travailler sur moi, pour dire : voilà, c'est pas parce que toi tu penses comme ça, tu es comme ça, que les gens doivent être comme ça, quoi. J'ai fait un travail sur moi, alors avec l'hypnose ou pas, je sais pas, mais pour en arriver là, oui.

HF : Quels changements avez vous pu constater au niveau de votre comportement alimentaire ?

P07 : Malheureusement, y eu un mieux, mais là j'ai... j'ai perdu ma maman il y a quelques années et là mon papa. J'ai malheureusement... quelques jours après avoir perdu mon papa, j'ai perdu mon grand-père, donc ça a été une période ... j'ai un petit peu de mal à revenir là-dessus, quoi (forte émotion). Là, c'est tout l'inverse en ce moment d'ailleurs, je me dis qu'il faudrait que j'y retourne par rapport à ça, parce que c'est tout l'inverse, je... depuis quelque temps, sur la nourriture, je fais tout l'inverse. Il y a des moments où ça va, mais quand je suis trop... Si je suis trop fatiguée, trop stressée, après voilà ça revient.

HF : Si je comprends bien, sur le motif initial de recours à l'hypnose, il y a eu une petite amélioration, mais qui a été temporaire et maintenant il n'y a plus d'effet ?

P07 : Ouais mais, parce que j'aurais dû aussi, je pense, plus le travailler après, quoi. Je l'ai mis un peu entre parenthèses quoi. C'est ce que je me dis. Après voilà il aurait peut-être fallu d'autres séances, pour...

HF : Comment est-ce que vous envisageriez de refaire de l'hypnose maintenant ?

P07 : C'est-à-dire avec qui ? Alors pas forcément avec mon médecin, parce qu'un médecin généraliste pour moi, voilà, je lui confie d'autres choses ... mais pourquoi pas s'il me repropose. Mais j'irai aussi peut-être voir quelqu'un d'autre aussi. C'est peut-être le lieu, parce que moi quand je vais chez le médecin, dans son cabinet, c'est vraiment un lieu médical, et c'est pas... j'viens le voir pour d'autres choses, quoi. Je sais qu'y a des patients qui attendent, vous voyez ce que je veux dire ? Y a des patients qui attendent. C'est pas la même chose, pour moi. On ferait ça dans un autre endroit avec le médecin, ça me dérangerait moins. En fait, quand je vais le voir, c'est plus que je suis malade, et l'hypnose, c'est plus pour un subconscient, quelque chose qui... c'est pas la même chose, voilà. Je pense que c'est plus le lieu que la personne qui m'embête. Alors j'ai eu cette expérience là d'entendre ce qui se

passé. J'entends pas forcément et j'entends rien du tout ce qu'ils disent, les médecins. Mais je vois qu'il y a des gens qui attendent derrière dans... dans cette petite salle ... Voilà ça me met moins à l'aise que... Pour avoir fait des séances comme ça, je préférerais, que ce soit dans un autre endroit, en fait. Je vois plus ça dans un autre endroit, un peu plus euh... cocooning, un peu, vous savez. Pour pouvoir plus encore se laisser, pouvoir lâcher prise.

HF : Comment est-ce que vous vous verriez refaire de l'hypnose seule ?

P07 : Alors pour moi je n'ai pas la capacité de le faire en fait. Là bah, mon père c'était voilà... j'étais au pied du mur et j'avais pas le choix.

HF : Comment vous avez fait avec votre papa ?

P07 : Et bien ça m'a paru une évidence. J'suis arrivée là, et le médecin me dit ça, l'infirmière m'a dit : il faut que vous le laissiez partir, et je me sentais comme un devoir de faire quelque chose pour lui, parce que bah voilà. C'est arrivé comme ça quoi, je me suis pas posé de questions. Je tenais vraiment à vous parler de l'expérience avec mon papa, c'est quelque chose qui me tenait à cœur. C'est un moment tellement fort, je crois que je m'en souviendrai toute ma vie. J'avais vraiment l'impression d'être partie avec lui. C'était vraiment... Je lui parlais mais... moi j'avais l'impression que j'étais aussi... que je me mettais moi-même en hypnose. Vous voyez ce que je veux dire ? C'était lui, mais moi aussi, quoi. J'étais aussi partie, on était partis tous les deux, quoi. Je le faisais partir avec moi dans... là où il voulait aller, mais je partais moi aussi avec lui, quoi ... Et même pour vous dire, au bout d'un moment, je me dis : toi, faut que tu sortes. Faut que tu sortes, par contre lui, il y reste, mais toi faut que tu partes maintenant. Là, quand je vous dis ça, je parle pas du tout de la mort, hein ? J'étais bien dans ce monde, et lui il était « là-haut » (surnom donné à la maison du père). Moi, pour moi, je l'ai laissé « là-haut » et à un moment, je j'me dis : toi maintenant, faut que tu partes, mais lui il y reste. J'ai eu du mal à couper, j'ai eu du mal à... je continuais, dans tout ce que je disais, tout ce qu'on faisait, et on était bien tous les deux, et j'avais du mal à dire : maintenant allez stop, laisse le ! Toi maintenant tu... tu y vas, quoi. Bah c'est un peu... une sorte de séparation, aussi, quoi ! C'était (larme) ma manière de lui dire au revoir, quoi ! C'était extrêmement fort ! Pourtant c'est pas la meilleure relation que j'ai eu avec mon papa. Mais ça m'a vraiment permis de faire le... le deuil plus facilement, de me dire que je l'ai... je l'ai aidé à partir quoi. Dans de bonnes conditions. Parce que mon papa avait très peur de la mort et il avait toujours peur ... Il avait perdu une sœur quand il était jeune. Là je pense qu'il a vu qu'il allait partir, et du coup ça l'a aidé à partir aussi, en dédramatisant la chose, quoi. (pleurs) C'est une très belle expérience, c'est vrai que... Et surtout, l'hypnose voilà, moi pour moi, l'hypnose c'était les bêtises que l'on voit à la télé, auxquelles je crois toujours pas. Mais je pense qu'on peut vraiment soigner beaucoup de choses avec ça, je pense qu'on peut. Et de vous en parler c'est vrai que ça me donne envie d'en refaire pour d'autres choses. Parce que pour moi l'hypnose, c'était d'endormir et de faire de quelqu'un ce qu'on voulait, en fait. Et ça, moi c'est pas du tout ce que... Alors que voilà, moi, l'apaisement, c'est vraiment le mot qui ressort pour moi, dans l'hypnose, c'est de l'apaisement. C'est vrai que j'en suis ressortie plus forte. Ouais ça m'a... voilà, donc je me dis, peut-être que voilà, donc demain, je pourrais l'utiliser si vraiment... Mais moi, je sais pas, pour moi faut certaines conditions.

HF : Quoi comme conditions ?

P07 : Du coup, bah vous voyez, par exemple avec mon père en EHPAD, donc il est dans une chambre seule. La porte était fermée, j'étais seule avec lui. Ça c'est quelque chose qui est très important pour moi. D'être dans une pièce, seule avec la personne, fermée sans personne... qu'on soit pas forcément entendu beaucoup autour, ça c'est important. Un endroit un peu clos, un peu confiné. Pas trop non plus, parce que faut pas que ça soit clos, mais pas... qui a des fenêtres, tout ça, y a pas de souci, mais un endroit fermé.

Entretien N°8

Femme, 67 ans, veuve, petit-enfants, BAC+8, professeur de lettres, coaching professionnel

10 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : syndrome anxio-dépressif

Autohypnose : Non

HF : Il y a plus de six mois, vous avez été suivie en hypnose avec un médecin généraliste. Racontez-moi comment ça s'est passé pour vous ?

P08 : D'abord, j'y suis allée, je dirais, en toute confiance, en assez... oui enfin, pour moi, c'était une expérience nouvelle. Je savais que l'hypnose, pour l'avoir lu dans le cadre de mon propre parcours professionnel, pour l'avoir lu, je savais que ça faisait partie des thérapies euh... dites alternatives. Voilà, dites alternatives. Et voilà, j'ai demandé au Dr H si elle pensait que par rapport à ce que j'évoquais avec elle en cabinet, pour le coup, médical, en termes de difficulté, comment dire, des fois, à gérer, pas de façon permanente, mais des fois, à réguler certaines euh... certaines craintes, certaines peurs. Si ça pouvait, ce type de... comment ? Oui, là encore, de thérapie, pouvait m'aider. Voilà, elle a répondu, évidemment, que... Enfin, évidemment, non ! Parce que je pense qu'elle aurait pu dire que non. Mais oui, elle m'a dit que c'était euh... que c'était bien d'essayer. J'ai fait préciser si c'est... si le fait qu'elle me connaisse par ailleurs depuis très longtemps et en cabinet médical pouvait être un frein ou... à la pratique. Je pense qu'elle me l'aurait dit, mais en tout cas, on en a parlé au cabinet, avant que nous nous lancions. Et à ça a été, j'ai envie de dire, très euh... très naturel, très fluide. Donc je me suis retrouvée... L'espace où elle pratique est un espace, je trouve très agréable. Voilà, dans l'ensemble assez lumineux. Alors en même temps, comme c'est juste éclairé par un vélux, il n'y a pas de fenêtre ouverte sur l'extérieur et pour moi, en tout cas, ça m'allait bien. L'espace me convenait bien en termes de... pour rentrer dans le ... oui, dans ce travail, pour entrer dans cet état, où on est un peu ici, mais pas... mais pas tout à fait. Voilà ça été, enfin, vraiment très agréable, comme expérience. Aucune... oui pour le coup, aucune crainte ou interrogation, je crois que... Et le fait de le faire avec elle, m'a aussi tout à fait rassurée, parce que je lui faisais confiance. Il me semble, peut-être que ça... ça se serait pas passé comme ça avec... c'est une hypothèse, hein. Mais en tout cas j'étais en totale confiance. Ah oui ! Parce que : une précision. C'est vrai qu'il y a des années de ça, pour le coup peut-être une vingtaine, plutôt une quinzaine d'années, j'avais fait une expérience, déjà. Ça me revient, en vous le disant. Avec un autre médecin, qui lui était à l'origine anesthésiste réanimateur. Et qui pratiquait en anesthésie au départ, sa pratique était issue de l'anesthésie. Et en fait c'est une collègue dont la nièce avait des phobies graves. Enfin, elle avait des tentations, quand elle passait devant une baie vitrée ou une fenêtre, d'avoir la tentation, je sais pas, de se jeter. Enfin en tout cas, une difficulté de ce type-là. Et pareil, c'est vrai que question... il était bien ! Intéressant aussi, comme... c'était assez calme. C'est ça. Pour moi, cette espèce de calme, de... oui, de tranquillité. J'ai les... les deux expériences ont été très... très utiles et apaisantes, voilà.

HF : Quelle différence est-ce que vous avez perçu entre les deux ?

P08 : Finalement dans la façon de m'amener à... à cet état, voyez de... d'apaisement ou de tranquillité. Sachant que moi je suis plutôt dans un état d'intranquillité quasi-permanente. Pas tellement, parce qu'on rentrait, alors pareil, j'ai envie de dire, le rituel où l'on rentre dans l'état de... de semi euh... Je sais pas comment le dire, je peux pas parler de semi conscience, mais de... De reflux, en fait, de l'endroit où l'on se trouve. C'était un peu le même type de... de rituel, voilà. J'en ai fait plus avec Dr H qu'avec lui. Globalement j'dirais que la conduite, la façon dont on nous amène à cette forme de reflux, je l'appelle, est à peu près là... la même. Alors lui c'est un homme, et je me souviens surtout (rire) qu'il avait de grands éclats de rire, ça m'avait toujours un peu... Je faisais la remarque aussi au Dr H, que c'est... c'est pas le même personnage, en cabinet, enfin dans sa... dans sa pratique. Bon ben c'est normal, hein, elle fait pas la même chose. Mais en tout cas, c'est net en termes de... de posture, je trouve.

HF : Quelle différence dans cette posture ?

P08 : Peut-être plus... D'abord, on a plus de temps, voilà. Je pense que vraiment... Même si en tant que médecin, elle... Bon, quand on a un travail, enfin quand il y a besoin de prendre du temps, c'est vraiment un médecin qui... j'ai envie de dire, entre guillemets « qui liquide pas en dix minutes, voilà votre ordonnance » Elle... dans sa pratique elle... systématiquement, elle écoute, enfin, vraiment, elle fait toujours un petit examen clinique, elle prend le temps, et cetera. Mais là on a plus de temps. Ben on se parle ! C'est-à-dire, alors encore hein, c'est vrai que c'est intéressant de voir les deux. Ben moi je suis moins intimidée, je dirais, quand... quand je suis avec elle en hypnose, que dans... alors, moins intimidée, peut-être, parce que quand je vais la voir pour ma santé, comme moi j'ai un rapport extrêmement dégradé à la santé. Une histoire médicale familiale un peu... un peu compliquée et douloureuse, qui fait que quand je vais voir un médecin... C'est au cœur, d'ailleurs, de mon besoin en hypnose. Bah je suis toujours... je crains toujours le pire. Donc quelle que soit, comment dirais-je ?, la situation. Pour moi, on fait des examens, c'est le pire Alors même si Dr H me dit : alors oui, c'est vrai vous avez eu deux situations proches où ça s'est pas bien terminé... mais en tout cas... mais il suffit pas de le dire ! Enfin, sur la question du trauma moi je... j'ai aussi pas mal travaillé, notamment en supervision, puisque par ailleurs je suis supervisée dans le cadre de ma pratique d'accompagnement professionnel des groupes. Voilà, donc ça fait des fils. Mais la différence, elle est vraiment là, je trouve que... comment dire ? On est plus dans ce rapport euh... d'accompagnement ! D'accompagnement, voilà. Et d'ailleurs, le rituel lui-même. On se met d'accord. Euh... il y a

une écoute, enfin il y a des propositions et on peut échanger sur... sur ces propositions. Elle a fait une proposition de travail et elle demande l'accord. Donc on a... je dirais, plus que quand c'est éventuellement une question médicale, de santé physique, où au fond c'est elle la sachante et ben... on fait ce qu'on dit. Il y a... il y a un vrai rapport, quand même, il faut le reconnaître, de pouvoir, entre le praticien, entre le médecin et... et quand ça touche à l'intégrité physique, c'est encore... c'est encore plus... plus avéré, quoi ! Donc voilà, la différence elle est vraiment dans le... à la fois le... Il y a un rituel, il y a le temps de la consultation qui est euh souvent... alors dans les premières fois je, euh... je m'étonnais, à la fin de la consultation, de me dire... et ça, ça me l'avait fait aussi avec l'autre médecin en hypnose. Parmi les premières consultations, je me souviens, avec lui, j'étais ressortie et quand j'ai regardé l'heure j'ai vu qu'il s'était passé plus de deux heures. Et ça a été une rupture... un peu temporelle et c'est aussi souvent ce que ce que je ressens après... une fois qu'on revient. J'peux pas dire qu'elle nous réveille, mais bon, on revient vraiment à l'endroit et au lieu où on se trouve et au moment où on se trouve. Il y a toujours cette espèce de... de rupture temporelle, on a du mal. C'est pas qu'on a du mal... le fait est que le temps ne passe pas de la même façon, (sourire) enfin je sais pas ce qui se passe. En tout cas, voilà, ça m'avait vraiment tout à fait surprise, notamment lors des premières séances. Voilà, je crois que c'est vraiment l'accompagnement, les étapes, le... comment dirais-je ? l'échange, qui est un échange qui instaure euh... la confiance. On y va par étapes, progressivement, et on prend le temps, aussi, de passer un contrat, quelque part.

HF : Si je comprends bien, pour vous, ce contrat est discuté, ce qui n'est pas forcément le cas en consultation classique ?

P08 : Je ne sais pas pour les autres cas, moi il se trouve que... ça serait peut-être différent si j'avais pas cette relation euh... parce que moi, mon problème essentiel pour faire de l'hypnose, je dirais que... On a tous un peu des... des craintes, plus ou moins, sur des échelles différentes. Je le vois dans ma pratique à moi auprès des groupes ou des... puisque je fais aussi de l'accompagnement individuel, ce qu'on appelle coaching. Mais c'est pas... je suis pas psychologue, c'est centré sur le professionnel. Mais évident, on est pas des individus... quand on travaille sur euh... ben ces difficultés en management. J'ai eu quelques managers de haut niveau qui ont des difficultés de positionnement, de posture. Donc moi je travaille beaucoup la posture, et cetera, ce qui n'est pas du tout le cas dans l'hypnose. Mais du coup euh bah... Je vois bien que tous les individus ont plus ou moins leurs peurs. Qu'elles les manipulent plus ou moins, ces peurs. Voilà, que moi, la peur liée à la santé en lien avec un vécu personnel et du coup, moi, l'essentiel de ma problématique, c'est pas... perdre un emploi ou je sais pas, enfin peu importe. Peu importe, toutes les... les soucis que chacun... qui sont, chacun à son niveau, tout à fait compréhensibles, etc. C'est vraiment ce rapport-là que je travaille avec elle et... et qu'il arrive que j'aborde en supervision, puisque la supervision consiste quand même à rapporter des cas, des moments, etc. C'est plutôt orienté supervision professionnelle, mais encore une fois, enfin, il y a des choses qui remontent. Les supervisions en fait, c'est essentiellement pour nous aider à faire en sorte que... en situation, quand c'est la question du transfert, y compris dans le professionnel, voilà. Et avec elle, c'est ce que je travaille, du coup c'est vrai que je suis peut-être plus sensible, je dirais, c'est peut-être une hypothèse, à la différence entre ce qui se passe dans le cabinet, où j'arrive avec une... toujours un peu d'appréhension sur euh... voire beaucoup d'appréhension sur ce qui va se dire, se passer, se décider. Et l'hypnose, où je trouve beaucoup de plaisir. Et aussi beaucoup de plaisir à la retrouver dans un autre... dans un autre cadre. Puisque ça permet finalement d'aller... les séances d'hypnose permettent d'aller aussi plus loin dans ce qui se passe au cabinet.

HF : Quels symptômes vous ont amené à faire de l'hypnose ?

P08 : Ben essentiellement, euh... ouais c'est ça, essentiellement le fait que quel que soit cet état d'intranquillité, le fait de m'inquiéter, alors pas seulement pour ma santé, mais aussi pour celle de mes enfants, de mes petits-enfants. De voilà, dès qu'un signe... le moindre signe est interprété comme un signe... comme un signe grave ! Donc l'idée c'est d'arriver un petit peu à... à changer de sillon, quoi. C'est vraiment ça, le symptôme, c'est vraiment le fait que je me dis : c'est pas possible, enfin bon, il faut que ça change ! Et puis c'est un peu... c'est compliqué pour moi, parce que d'un côté j'accompagne des personnes, alors uniquement sur le plan professionnel, mais en fait je vois... de fait, on a des difficultés quand on nous fait intervenir auprès de quelqu'un qui a... une difficulté de posture en tant que manager, qui s'énerve, qui... alors du coup, ben en travaillant, on se rend compte que... c'est pas uniquement professionnel. Du coup pour arriver, moi en tous cas, à avancer sur cet... oui cet état d'anxiété, cet état d'intranquillité. Des fois c'est de l'anxiété, des fois c'est intranquille. C'est pas...

HF : Comment ça se manifeste pour vous au quotidien ?

P08 : Euh... par une hypervigilance, quand c'est pour ma santé, des signes, du moindre signe physique qui peut être interprété comme un danger. Alors je travaille ça. Danger réel, danger fantasmé, danger exagéré. On travaille ça ! Mais vous voyez, un peu, je sais pas si du coup... On travaille pas ça avec Dr H, mais je me demande

de quelle façon le travail pro, pour moi, avec ces grilles d'analyse, qui sont les miennes, professionnelles, me... enfin quel impact et comment ça se... comment ça influe sur le travail, aussi, auprès... enfin, sur moi-même, quoi. Donc bon après, la superviseuse peut me dire : ben de toute façon, il faut accepter d'être tel qu'on est. On fait de l'intervision, aussi en supervision. Donc, des collègues qui sont très proches maintenant, qui disent : bah de toutes façons, faut s'accepter tel qu'on est. Avec le fait que par moment, bah oui, on est intranquille ou anxieux, et puis par moment, pas ou moins. Et comme moi j'ai peut-être un rapport à la... comment dire? euh... tout doit être à la perfection, je dois dire. Je crois pas que je sois rigide, mais la perfection qui, pour moi, implique que tout va bien, quoi. Si c'est parfait, c'est que... c'est que tout va bien, quoi. Donc euh... oui, c'est ça qui...

HF : Qu'est-ce que vous attendiez des séances d'hypnose ?

P08 : Ce que j'en attendais, c'est un mieux-être, c'est ça, un mieux-être. Une capacité à mieux... bah, à aller mieux, une capacité à mieux gérer justement, ces... ces émotions qui peuvent être extrêmement dérangeantes, enfin, vraiment, c'est... (rire) On rentre, on rentre dans le cabinet de... d'hypnose, et puis on fait sa séance d'hypnose, de deux heures et on en ressort, ça y est ! Enfin, tout est... (rire) On laisse, on laisse son anxiété, son intranquillité, là, et puis hop ! On repart, voilà. Bon, c'est ce que j'en attendais. Tout en étant complètement consciente, parce que sensibilisée à la nécessité de la récurrence du euh... du travail. Parce que sinon, j'y serais pas retournée, hein ! J'aurais fait une séance et puis... peut-être 2, et puis finalement... Donc quoi qu'il en soit, j'y trouve un bénéfice, même si... mais peut-être que le sillon se comble un peu, progressivement, et qu'à un moment... mais en même temps, je suis un peu peut-être, influencée par ma connaissance, en fait, de... par le travail ou par le... le fait que euh... je sais que certains traumas, de toutes façons, sont difficiles à... à dépasser, quoi. Voilà. Mais si on peut trouver euh... des solutions qui soient moins dérangeantes, ou le moins dérangeant possible, c'est vraiment ce que j'en attend.

HF : Combien de séances avez-vous fait à peu près ?

P08 : Avec Dr H, peut-être une dizaine, voire un peu plus. Alors il me semble que dans la première année j'avais dû en faire... tiens, maintenant que vous me demandez, j'ai l'impression que c'est plutôt au printemps ... j'avais dû en faire vraiment de façon très rapprochée, je crois. Une première et puis une 3 semaines après, je crois, au début. Oui, le rythme c'est peut-être 2-3, souvent c'est un cycle, comme ça, 3 fois. Là, on l'avait commencé ce qu'elle a nommé être de la désensibilisation. On a fait qu'une séance, la dernière donc. Dans le contrat, enfin dans la façon dont on a reposé les choses, elle m'a dit, ... Du coup, je m'étais dit qu'à la prochaine séance, d'ailleurs, je lui dirais... Ma question, c'était : mais en fait, il me semblait qu'on faisait déjà de la désensibilisation ? Mais elle l'a nommé comme ça à cette séance. Qu'elle n'avait pas nommé de cette façon-là aux séances précédentes. Mais je sais pas, à vrai dire, je sais pas du tout pourquoi on peut faire de l'hypnose par ailleurs. Moi c'est ça qui m'a amené. Alors, je sais qu'il y a des gens qui font de l'hypnose pour arrêter de fumer, pour euh... bah pour des phobies aussi.

HF : Comment se déroule votre vie depuis les séances d'hypnose ?

P08 : Je dirais que... en fait, je pense... ma vie, elle est la même. Enfin, c'est à dire que j'ai jamais été dans une situation où je pouvais plus agir, où je pouvais pas agir, voilà quoi. C'est vraiment dans... je suis formée aussi à... au récit de vie, dont je me sers depuis des années sur un plan professionnel. Donc j'écris aussi par ailleurs, beaucoup. Donc non, je dirais, que là ma vie, en soit, n'a pas... ça n'a pas été une... Comme je vous dis, je vais pas arriver dans le cabinet du Dr H et j'ai posé euh... mon anxiété et puis je suis ressortie et c'était fini ! Voilà, non. c'est pas ça. Mais l'idée d'avoir... notamment un... une possibilité d'aller poser quelque part, quand ça devenait... Quand ça devient un peu trop fort. D'ailleurs, elle-même reconnaissait que... comme ça doit faire au moins 20 ans, je dirais, que je la connais, donc du coup elle sait bien. Elle me disait : de toutes façons, c'est vraiment par cycles. Comme elle note tout, elle me dit : je vois bien que pendant un moment, l'apaisement est là, et puis c'est pas... c'est par vagues en fait. Mais en soit, je vais pas dire que... on peut pas dire que ça a complètement euh... révolutionné ou changé ma vie, non.

HF : Pour vous les effets des séances d'hypnose sont temporaires uniquement ou est ce qu'il y aussi des effets sur la durée ?

P08 : Je dirais que c'est plus... je pense qu'il y a un effet plus sur la durée, mais que quand... quand je l'ai fait, par exemple une séance par mois, 3 - 4 séances de suite, on fait un travail sur ma demande, sur tel sujet ou tel autre. Parce que c'est vrai qu'au début, on a plus travaillé la question, puisque j'avais déménagé. Donc moi j'ai 3 enfants, j'ai une vie de famille avec beaucoup de... voilà beaucoup de monde. Je suis issue d'une famille très nombreuse et on a travaillé aussi cette question de... de l'isolement. Alors je vis seule mais je suis pas seule, j'ai par ailleurs

beaucoup d'amis, une vraie vie sociale, vraiment. Là-dessus, je pense, je vois bien que beaucoup de personnes, enfin, n'ont pas autant de... de sollicitations, d'amitié, etc. Mais j'ai eu... donc au début, on a travaillé cette question de l'éloignement de mes enfants, de la demande euh... du besoin, qui est le mien, d'être proche de mes enfants, de mes petits-enfants. Et on a travaillé ça, au début, et puis bon. J'arrivais toujours avec euh... quand je fais le pas de... d'appeler ou d'écrire pour une séance, je crois que c'est elle qui gère son agenda, c'est qu'un seul jour par semaine je crois l'hypnose.

HF : Quels changements avez-vous pu percevoir sur votre environnement, que vous estimez lié à l'hypnose ?

P08 : Oui, alors peut être justement, plutôt familial, à long terme, j'ai beaucoup moins cet... ce quelque chose qui était de l'ordre de la colère et de la frustration. Ça, je crois avoir été apaisée. J'ai plus, sincèrement plus trop, je l'ai géré. Alors est-ce que c'est les années ? (rire) De toutes façons, accepter ce qu'on... ce sur quoi on peut pas... Mais en tout cas, les premières séances ont porté là-dessus, et franchement à présent je... je dirais pas que j'ai pas le désir et la volonté. J'essaie de voir et d'arranger mon quotidien, enfin mon planning, pour faire en sorte de les voir le plus souvent, on s'appelle, etc. Mais il y a eu un moment où c'était inacceptable pour moi. Et moi là, voilà. C'est devenu plus acceptable. Acceptable au sens où j'ai moins de frustration et même de colère, quoi ! Parce qu'il y a eu un moment où vraiment je... je disais : mais quand même ! Et puis euh... cette question vécue comme du rejet de... de leur part. Alors que, enfin, objectivement, je sais parfaitement que c'est pas le cas. Mais ayant moi-même eu un vrai sujet avec l'abandon et le rejet, le fait qu'ils soit partis tous à des kilomètres... Moi j'ai perdu mon mari il y a plus de 10 ans maintenant. Je l'ai pas travaillé au moment du décès et euh... voilà. Bah de toutes façons, je fais partie des personnes qui croient pas tellement au cycle du deuil. J pense qu'il y a des deuils un peu infinis, qu'on... voilà. De toutes façons, c'est un constat : l'absence est là, la réorganisation de la vie personnelle et familiale, elle est euh... on peut pas la discuter donc... donc voilà. Mais il y a eu un moment où vraiment euh... c'était arrivé à un... peut être... On fait des projets de vie, des projections, et... En plus, issue d'une famille nombreuse où on a été très proche, très proches même physiquement, géographiquement de ma mère, puisqu'aucun de nous ne s'était éloigné. Et voilà, il y avait cette proximité physique et géographique, donc pour moi ça a été vraiment... compliqué d'accepter. Ouais.

HF : Quels autres impacts ça a pu avoir sur vous-même ou votre environnement ?

P08 : C'est très difficile, je trouve, de dire : c'est l'hypnose ou c'est le cumul de... d'expériences, de réflexions, de lectures c'est très... très difficile. Parce qu'au fond, quand on... c'est ce que je disais tout à l'heure : quand on sort d'une séance d'hypnose... Euh, j'ai envie de dire que... quand on fait une séance d'ostéo par exemple, bon si on avait mal à l'épaule, après la séance d'ostéopathie, ben on sort, on a... Tiens, on a l'impression qu'on est plus mobile. Au sortir de la séance d'hypnose, de fait on a pas... on pas ça. Et pour ma part, j'ai envie de dire : je vois bien que je change de... enfin, de comportement, enfin oui, de... de façon d'analyser mon vécu, de comprendre ce que je vis, de comprendre comment je le vis. Je vois bien qu'il y a des évolutions, mais...

HF : Comment les attribuer à l'hypnose ?

P08 : Oui c'est ça, en plus comme je dis, comme effectivement il se passe pas un mois où j'ai pas lu un texte d'étude ou d'une recherche et que ça... ça fait écho et que ça résonne, etc...

HF : Que vous pensez des changements ?

P08 : Euh... j'ai envie de dire que c'est peut-être une... que les émotions très vivaces, comme ça, ressenties de façon forte, le sont de façon... moins, peut-être, moins fortes. Oui, c'est ça. C'est à dire que moi je me rappelle, j'ai aussi un problème avec les départs, je sais pas. Quand je dois partir, de quelque endroit soit-il, et ça depuis aussi longtemps que je me rappelle, même quand c'était pour revenir dans la maison familiale, avec... Le voyage de retour avec les enfants, etc..., j'ai toujours eu une forme de... ouais de... de nostalgie. C'est aussi une question peut être liée à comment on se structure, comment on est, qui on est quoi. Ben je trouve que par exemple c'est moins... j'arrive plus rapidement et plus facilement à... à revenir : bon bah ça y est. Là je reviens d'une autre région où j'ai passé quelques jours sur un projet, mais c'était une collègue et c'est une grande amie, on s'est retrouvées dans un climat de vie sociale, familiale, très... etc.... alors, donc bah voilà, en partant hier, c'était un peu... un peu difficile et puis finalement j'ai l'impression, j'ai le sentiment que c'est plus facile, enfin que je me remets plus rapidement et plus... C'est un peu moins douloureux que ça a pu l'être, quoi. De la même façon que l'éloignement est moins douloureux, moins pénible, moins difficile à supporter, quoi.

HF : Que pensez-vous avoir appris de cette expérience de l'hypnose ?

P08 : Ben je dirais que... l'idée de donner du temps au temps aussi. Que l'hypnose, effectivement... Les premières séances que j'avais faites avec le médecin anesthésiste, c'était : ben je rentre dans le cabinet, vous savez, la représentation... Alors avec lui j'étais quand même un peu... j'étais quand même pas complètement rassurée, parce que l'image qu'a l'hypnose dans les représentations en général c'est... On va vous endormir et il va se passer quelque chose que... que vous n'allez pas... sur lequel vous n'allez avoir aucune... aucune prise. Voilà, une forme de... vous courez un danger quand même ! (rire) Et bien non ! Enfin bon, je veux dire que très... très facilement, parce que de fait que je le constatais, que c'était pas... que j'étais pas endormie et qu'effectivement... Alors, on est quand même un peu « entre les mains », hein ? Quand même, de... Parce qu'il y a un chemin vers un état qui n'est pas un état quotidien, enfin qui n'est pas... Mais voilà, je crois que c'est... c'est vraiment ça, quoi. C'est le fait d'accepter une progressivité et y retourner (rire) et puis euh... et puis se sentir plus léger, plus légère, à un moment, et puis... Voilà. Je crois que ça c'est... c'est important avec une... une projection sur : ben, y a pas de miracle ! Alors que, je veux dire, quand j'ai commencé, en tout cas les toutes premières séances. Parce que la collègue, qui était très très chouette, quand elle m'avait raconté comment sa nièce avait été accompagnée, et s'était retrouvée avec cette pulsion, ne l'avait plus. Du coup c'est vrai que la première fois, je me dis : bah oui, je vais aller prendre une séance et je vais ressortir... ou deux, ou je sais pas, parce que je sais pas combien de temps elle m'avait dit, c'est assez lointain, elle m'avait dit qu'il avait fallu pour euh... Mais en tout cas, c'est vrai qu'au début j'y ai cru un peu comme ça, quoi. Parce que mon contact, ça a été : Oh là là, elle a été... ça a été tout de suite...

HF : Une guérison un peu... magique, c'est ça ?

P08 : Oui oui c'est ça, je pense que vous avez tout à fait prononcé le mot, c'est hypnose magique, voilà. D'ailleurs il y a même des dessins de séances de psychiatres, à la fin du siècle dernier, où vous voyez... souvent des femmes, d'ailleurs ! (rire) faisant des séances d'hypnose et puis un coté... oui, effectivement, magique, le miracle. Vous ressortez, vous n'êtes plus la... la même personne, vous avez changé de comportement, etc... Et c'est pas le cas ! Alors, je sais pas moi, j'aurais pas... je saurais pas dire, comme je le disais tout à l'heure, qu'est ce qui est attribué aux expériences cumulées, à un travail plus personnel et aux séances d'hypnose. Difficile à dire. Si ce n'est de constater, parce que on en a aussi parlé, échangé sur cette question avec le Dr H. C'est que de toute façon, ça agit ... mais on sait pas comment ! Voilà, il y a quelque chose, voilà qui travaille. Et ça, c'est vrai qu'il faut aussi l'accepter, ... comme des choses qui se passent dans notre esprit, à notre insu. Après, faire la part de tout ça, c'est difficile quoi. Mais enfin bon, l'important c'est peut-être aussi de constater des moments de mieux-être et d'amélioration. Et des moments où c'est moins marrant, (rire) c'est tout, je pense.

HF : Comment pensez-vous utiliser l'hypnose aujourd'hui ?

P08 : Euh... un peu comme je... je l'ai fait, c'est-à-dire avec régulièrement des moments de... Quand j'ai un sujet précis où je me dis : Ah j'ai fait le lien que... j'ai eu tel sujet et j'ai pu un petit peu travailler, poser le sujet avec le Dr H en hypnose et... Elle a des façons de travailler, des objets, enfin des propositions pour dire : ben voilà, moi je vous propose sur tel thème, on pourrait peut-être essayer de travailler de cette façon-là. Donc du coup je me dis : peut-être en y retournant, sur tel autre sujet, c'est comme ça que je me dis de l'utiliser. Alors, toute seule ? C'était le sens de la question ? Non, parce que c'est un état où notre attention est très tournée vers le travail, vers l'effort et tourné vers ça ...Je me sens moins, je sais pas quoi... moins en colère, moins frustrée, moins apeurée, moins... etc..., dans ces moments-là. Oui, c'est comme une forme de détachement de... de la préoccupation, quoi.

Entretien N°9

Femme, 37 ans, en couple, vit seule, sans enfant, Conseillère banque, en arrêt maladie

8 séances d'hypnose réalisée par un médecin généraliste en centre antidouleur

Motif de recours : douleur chronique, syndrome de stress post-traumatique

Autohypnose : Oui

HF : Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste, pouvez-vous me raconter comment cela s'est passé ?

P09 : Moi ça m'a tout de suite parlé, parce qu'en fait elle nous a expliqué euh... énormément de choses de base sur le... le principe de l'autohypnose, donc les débuts, et cetera. Le fait que... comment nous ? Notre corps est composé, et cetera, avec le fait que l'on est composé de poussières d'étoiles et en fait ça rejoignait les travaux

artistiques que je... que j'étais en train de faire et d'étudier à ce moment-là. Donc avec plein plein plein de... de choses. Alors, c'était scientifique mais c'était abordable pour tout le monde, donc du coup tout de suite forcément (rire) elle a... elle a doublement capté mon intérêt ! Combien il y a eu de réunions ? Je crois 5 ou 6. Bah c'est ce que je vous disais, si je peux résumer, en fait, l'autohypnose, c'est un état d'esprit avant tout, enfin selon moi. Le sentiment que j'ai eu quand elle a commencé à nous expliquer au fur et à mesure euh... c'est d'être reconnectée à moi-même, en fait. Euh... parce que ça l'autohypnose c'est quelque chose qui amène au positif, qui amène à l'apaisement et c'est exactement tout ce que j'ai... je suis depuis que je suis petite et que j'ai jamais vraiment eu dans ma vie et c'est tout ce que je recherche : le positif et le... l'apaisement, la sérénité, le calme. C'est vraiment quelque chose qui m'habite depuis que je suis petite en fait, mais que j'ai jamais pu vraiment avoir parce que j'ai sans cesse... sans cesse été... bousculée par des événements... relativement importants. Donc en fait... ça a été comme une reconnexion à la petite fille, du coup. C'était assez incroyable parce que d'un coup... Oh ! On reconnectait à la petite fille, qui avait, d'une certaine manière été débranchée à un moment donné par la force des choses. A force de... moi je dirais vers l'âge de 6 ans ! A force déjà, d'être soumis à beaucoup de choses ! J'étais arrivée en famille d'accueil. Et tiens d'ailleurs, en parallèle, c'est vers l'âge de 6 ans, donc il y a 31 ans, que j'ai commencé à avoir mes premières douleurs. Donc là au niveau des... ici (montre ses poignets). Et c'est à ce moment-là, quand j'ai compris que... je retournerai plus chez mes parents. Et c'est peu de temps après, mais j'arrive pas du tout à dater dans ma tête parce qu'il y a des périodes qui sont floues. Donc j'étais décrite et je me rappelle que j'étais une fille... une petite fille plutôt très très calme et par contre très joyeuse et un peu... bête en train. C'est quand les choses... bah, j'ai commencé à réaliser que je retournerai pas chez mes parents et que c'était compliqué, parce que je les voyais, donc c'était très perturbant quand je les voyais, d'autant qu'il y avait beaucoup de violence, et cetera... bah j'ai commencé à devenir agitée. Et à partir de là, j'étais plus entre guillemets aux yeux de ma famille d'accueil la petite fille très calme, très gaie, très souriante. J'étais aussi la petite fille très agitée ! Et donc du coup à partir de là, ça a commencé à dérailler dans la famille d'accueil, voilà. Donc du coup, c'est drôle, parce que le fait de vous raconter ça, je réalise que oui, c'est ça. C'est comme si on m'avait reconnecté à la petite fille que j'étais. C'est vraiment le ressenti que j'ai eu, comme si elle m'avait cette... l'autohypnose, ça m'a fait vraiment rebranché les fils (pfio !) au bon endroit ! Et que quelque part elle m'a permis de m'aiguiller et de... pour savoir comment se reconnecter. (s'attrape les 2 épaules près du cou) Je peux même limite dire que c'est plus efficace que certaines psychothérapies, franchement ! Ou que certains médecins... psychiatres ou psychologues que j'ai eu... (lèvre les yeux au ciel) Ben je me serais bien passée de les voir en connaissance de... (rire) de ça. Alors par contre, ça faisait à peu près un an je crois qu'on me proposait de faire cette formation. Et moi jusqu'à présent j'avais dit non, parce que j'étais euh... très embêtée avec ma maman (avale difficilement sa salive). Ma maman a une sorte d'Alzheimer précoce et il a fallu qu'on la déménage, et cetera... c'était vraiment très très très dur. En fait je m'aperçois que j'aurais pas été forcément réceptive à ce moment-là, parce que j'avais la tête... (grimace). Et finalement, ça a duré à peu près un an et demi avec elle, comme ça, où ça a été vraiment très très très dur. Et le fait d'avoir été plus poussée dans mes retranchements extrêmes, et cetera... ça m'a permis encore plus de... de comprendre... qui j'étais, de mettre des barrières (émotion). De savoir jusqu'où je pouvais aller chercher dans mes ressources, aussi. Et du coup l'autohypnose est arrivée à point nommé quand... quand ma maman, là ça faisait 2 mois qu'elle était ici, ça allait déjà beaucoup mieux, en tout cas dans son comportement. Euh... et du coup ça m'a aidé à... dans une sorte de... dans ce que je peux appeler peut-être, une sorte de quête pour me retrouver moi, dans tous ces événements de vie. Comme je vous ai expliqué, en parallèle, derrière il y a d'autres choses qui se sont... passées, qui se passaient. Des événements très positifs mais qui... qui cachaient potentiellement de nouveau des... des drames, et malheureusement c'est ce qui s'est produit. Donc euh... au final c'est vraiment... enfin je pense qu'il y a pas de hasard dans la vie. Et c'est vrai que quand j'ai... quand j'ai commencé la formation, du coup je me suis dit : oui ! Bah là c'est un moment opportun pour le coup. Parce que... parce que j'étais vraiment dans le moment où je... (secoue la tête) J'étais vraiment dans la recherche de : pfio ! (Rassemble les mains). Ça y est, finir de tout connecter à l'intérieur de moi, d'une certaine manière. (met une main dans son cou) Et c'est ce qui s'est passé. Sans que je le sache, parce que je m'attendais pas du tout à ça, hein ! Sincèrement c'était... (prend une expression très surprise, puis sourit) Par contre, beaucoup de chamboulements, quand même, aussi. Quand... je sortais de là j'étais un peu « ouh ! » (Secoue la tête dans tous les sens). Un peu perdue, parce que forcément, d'un coup, quand on remet les... les fils d'une personnalité, d'une « enfant » entre guillemets, oui, puisque c'est ma personnalité, et la quête en quelque sorte de ma vie ! Et puis ça m'a... après, ça m'a rattaché encore plus à tout ce que j'aspire, etc... tout ce que j'aime. Parce que moi je suis quelqu'un qui aime profondément de la nature, et du coup c'est vrai que ouais, ça a été... Moi je m'attendais pas du tout à ça ! Franchement !

HF : Vous vous attendiez à quoi ?

P09 : Bah en fait, on m'avait interdit l'autohypnose, parce que j'ai porté plainte il y a quelques années contre ma famille d'accueil. Et en fait, on m'avait dit que ça risquait de réveiller des choses en moi, donc... J'avais forcément, et j'ai toujours cette appréhension-là. Et moi je m'attendais plus à quelque chose de... comment je peux décrire ça ? Parce qu'au final je... j'arrive maintenant à me plonger dans l'autohypnose sans forcément trop écouter ces

audios. Les audios du Dr H. Mais le fait d'avoir ces... ces mots en tête, ça me... ça suffit déjà en fait. Je m'attendais à quelque chose de plus... Bah en fait, voyez, au début on a l'image des trucs à la télé là euh... (hausse les sourcils d'un air entendu) Et moi je m'attends à quelque chose d'un peu... (fronce les sourcils) oui, enfin... c'est un peu too much ce qu'on voit à la télé ! Donc euh... (hausse les épaules) je... oui, je me disais : ok, ça peut marcher ! Mais j'étais pas... (hausse une épaule en prenant un air sceptique). J'me disais : ok, faut essayer, faut voir. En sachant que... je sais que (lève un doigt) un paramètre peut faire que tout capote. J'ai fait de la sophrologie et en fait elle prenait mon téléphone pour enregistrer. Et le fait qu'elle prenne ça, je... (crispe les doigts) ça me... parce que mon téléphone, c'est un peu toute ma vie, quoi. Le fait qu'elle fasse ça, et ben... ça me cristallisait tout du long, enfin, ça me crispait, j'allais dire plutôt, tout du long, parce que je me sentais pas à l'aise sur le fait qu'elle ait mon intimité dans les mains, quoi ! C'était hyper... et au final, c'est là que... on s'aperçoit que finalement, c'est un certain nombre d'éléments qui font que. Aussi. Là, on a commencé, on était assez nombreux. Après, au fil du temps, ça a bougé un peu et finalement il y a ceux qui viennent et qui disent : Ah moi je pratique, moi je pratique, moi je pratique ! Et puis ceux qui disent... (sourit) qui écoutent, comme moi ! (rire) Qui écoutent et qui sont très réceptifs en fait, sans forcément trop le montrer, quoi. Voilà. Et puis... mais je pense qu'il y a un chemin. Il y a un cheminement qui se fait en fait euh... Je pense que j'aurais fait ça à une autre de ma vie, j'aurais peut-être été moins réceptive, c'est très très probable. Là vraiment c'est arrivé à un point opportun pour moi.

HF : Qu'est ce qui a fait que vous étiez réceptive à ce moment-là ?

P09 : Bah j'vous dis, déjà, rien que dès le départ, le fait qu'elle me parle de science, d'étoiles, de machin... forcément c'est des sujets que j'adore. Du coup, tout de suite, le fait que ça se rattache à mes travaux artistiques que j'étais en train de commencer, où justement j'avais... j'étais en train de réétudier l'univers, et cetera, tout de suite ça m'a... je trouvais ça... Et puis après le fait d'être à un stade de ma vie où en dehors du stress post-traumatique très sévère dont je souffre... et où j'ai vraiment du mal à m'en... m'en décoller. Donc là j'ai commencé une thérapie EMDR. Et en dehors de la situation médicale, je suis plutôt... et dehors de ma situation familiale, aussi ! Dans ma tête j'dirais que les choses vont bien. Les choses vont assez bien. Mais c'est vrai que... j'étais quand même dans une sorte de quête, encore. Je le suis peut-être encore, mais déjà beaucoup moins. Parce que... ben il y a un peu un souci d'identité, hein, quand... quand on est retiré de ses parents, élevés par une famille accueil maltraitante, et cetera. Moi j'ai toujours su qui j'étais mais... c'est ce que je disais en thérapie EMDR, j'ai très peur de... de ressembler à ma famille d'accueil, parce que... c'est pas... c'est pas possible pour moi de ressembler à des gens comme ça. Donc du coup euh... finalement j'ai toujours su qui j'étais, mais d'un coup, là... tout ça m'a confirmé, ça m'a... ouais ça m'a reconnecté, complètement. Je me suis... je me suis sentie, à me dire : ok là maintenant... maintenant c'est bon, tu peux... tu peux respirer, c'est bon quoi ! Enfin... tu peux y aller, y a pas de souci, y a pas de problème, vas-y ! C'est un peu comme ça que... Elle nous apprend beaucoup de choses. Je repensais quelque chose tout à l'heure, parce que je dis : en fait il y a l'hypnose à proprement parler, donc c'est à dire l'état de transe, mais il y a tout le reste autour, en fait ! Le fait de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, dans le sens où du coup... également essayer d'utiliser des mots plus positifs pour expliquer les choses, de peser les mots, notamment. Et je dirais de poser les mots, aussi. Parce que c'est pas forcément facile de poser les mots. D'essayer d'avoir une attitude globale bah... plus positive, et c'est marrant, parce qu'à ce moment-là également, après avoir eu la période difficile avec ma mère, je me suis dit avec mon entourage : maintenant faut qu'on essaie de profiter de... pfiou ! (souffle) Voilà quoi ! (rire) Et au vu des événements que je suis en train de vivre aujourd'hui, c'est encore plus le cas. On profite de l'instant présent parce que bah là... c'est compliqué, je m'attendais pas du tout à tout ça. Dans ma vie j'étais pas du tout préparée à vivre tout ça. C'était pas imaginable pour moi du tout du tout que ma sœur ait des enfants, déjà, par rapport au risque obstétrique. Le fait que le Dr H. appuie beaucoup sur le positif, le positif, le positif ! Le... comment on essaie d'expliquer des choses donc en le tournant de manière positive, donc c'est assez rigolo, parce que... Bon moi ça me torture un peu le cerveau parce que je suis du genre à beaucoup beaucoup réfléchir (sourit). A des moments, je me demandais : c'est bon c'est positif ? C'est pas positif ? Et puis en fait après, ça s'installe naturellement. Il y a d'autres personnes, ça semblait être plus compliqué. Finalement je me suis retrouvée... je me suis retrouvée confrontée aux violences conjugales que subit ma petite sœur. Et ses enfants. Parce que moi j'estime que la petite elle a pris, dans la mesure où elle était dans les bras de ma sœur quand il l'a cognée. Dans ce moment-là et après, je me suis... j'ai tout de suite compris que l'hypnose était en train de d'agir de manière assez spectaculaire sur moi. J'ai réussi à me concentrer sur l'instant présent avec les enfants. Alors ça c'était top. Et aussi au lâcher prise. En fait, avec ma sœur j'ai beaucoup beaucoup de complexes, parce que comme on a été séparées on a pas du tout la même vie et ma sœur m'a toujours vue un peu d'un... mauvais œil, parce que je suis un peu celle qui a toujours tout eu, mais... non ! Et moi j'y suis pour rien si il y a autant de disparités entre elle et moi et puis finalement aujourd'hui elle a des enfants, bah moi non ! Sa santé est quand même bien meilleure que la mienne elle a la capacité de pouvoir travailler et moi non... enfin bref. Mais elle, elle voit pas les choses comme ça, quoi. Et vis à vis de ma sœur et notamment du coup des enfants j'ai réussi à... à lâcher prise et à me dire : te pose pas de questions, vis ce que t'as à vivre, cherche pas. Et en fait j'ai... j'ai laissé les choses se faire telles qu'elles, les enfants euh... venir vers moi sans trop me poser

de questions. Déjà c'était un énorme lâcher-prise de ce côté-là, parce que c'est vrai que ouais... j'ai eu très longtemps de très très gros complexes, et finalement je me rends compte aujourd'hui avec ce qui se passe. Etant donné que c'est moi qui suis en train de porter un peu tout ça à bout de bras et qui essaie de... de dépatouiller tout ça, tant bien que mal. Déjà mon beau-frère je l'ai chopé comme je le disais, parce que j'avais promis que s'il recommençait je m'occupais de lui. Sauf que je suis pas une violente. (Met une main dans son cou) Et tout de suite ça a été très rapide aussi dans mon cerveau. Alors il y a... il y a le fait d'être habitué à vivre des choses comme ça. Mais... je me suis dit : ok, là tu peux pas faire ça dans les communs, ni dans le couloir, rien. Dans le couloir, les enfants ils vont entendre. Je l'ai emmené en bas, je lui ai parlé. Je lui ai dit : on fait quoi maintenant ? Tu as recommencé. Je l'ai attrapé par le col pour lui faire quand même peur ! Pour lui montrer quand même que j'étais sérieuse. Et puis on a eu un échange, mais... pfiou. Et en fait je me suis rendu compte que j'étais quand même assez... posée. Là où il y a une période j' pense que j'aurais littéralement pété un câble. Ce qui était pour le coup justifié malgré tout, hein ? Et euh... après bah j'étais pas... Enfin c'était compliqué. C'était un l'anniversaire de la petite. Il voulait partir je lui ai dit : écoute c'est l'anniversaire de ta fille, tu restes là. Donc après ben c'était compliqué de se sentir à l'aise. Je sais juste que j'ai réussi à au moins lâcher prise par rapport aux enfants et que j'étais un peu dans un monde parallèle. Je pense que l'autohypnose a dû avoir un impact sur moi parce que j'étais un peu ailleurs. J' pense que pour me protéger, j'étais déjà un peu dans... concentrée sur quelque chose d'autre, je sais pas trop. D'autant que mon corps a réagi de manière assez spectaculaire la nuit suivante, avec notamment des douleurs psychosomatiques, que je connais, donc. Au niveau pelvienne. Et où je me suis dit : il faut que j'aille aux urgences ? Tellement j'avais mal. Et en fait non, j'ai compris pourquoi. Il y avait plus qu'à... Enfin, ça a mis plusieurs jours à passer. Et j'ai eu aussi du prurit très important là (montre ses bras). Enfin bref. Après, quand je suis rentrée c'est pareil en fait. Il y a eu les jours d'après où mon cerveau il est un peu... perturbé... oui, je dirais perturbé et où je pense que ça m'a aidé à... à me dire : ok, la maintenant, je peux plus porter ça à moi toute seule, il faut que je fasse quelque chose. Parce qu'au final je dormais pas bien, enfin pas beaucoup. J'étais pas bien. Je me disais : il a recommencé. Cette fois-là c'est... c'est le cas. Je me dis : ça peut pas reposer sur mes épaules, en plus de ça il avait des comportements inappropriés, et cetera. A partir de là, j'ai ok. Il y a eu une embrouille avec ma sœur et là, ça a été la goutte d'eau. Et là, je me suis dit : ça suffit tout ce chantier-là. Faut qu'on... faut que ça s'arrête, quoi, c'est plus possible. Parce qu'en fait en à travers cette dispute j'ai constaté le... sur le coup j'ai pas réalisé, je pense, mais maintenant je peux le dire : l'emprise qu'il avait sur elle. Sur le coup j'ai pas réalisé que c'était le mot emprise qu'il fallait poser dessus, mais j'ai constaté... ça allait trop loin. Trop loin. Trop trop trop trop. Je me suis dit : non ça suffit maintenant les... les délires, on arrête. On m'avait conseillé de faire un courrier au juge des affaires familiales. Et donc là c'est pareil, je me suis laissée le temps bah... de réfléchir et de me poser et me reposer. C'est un peu délicat parce que là il y a un peu urgence, d'un autre côté c'est des démarches tellement pas faciles qu'il faut... Voilà quoi. Il faut se sentir prêt à le faire. Il faut se laisser quand même le temps à réfléchir, à poser les choses. Je pense que l'autohypnose ça m'a vachement aidé à... J'ai eu un rendez-vous à un moment donné qui m'a beaucoup beaucoup stressé et c'est pareil. C'est très rigolo parce que j'ai fermé les yeux et euh... J'ai imaginé Dr H. Elle nous avait raconté qu'elle faisait ça un peu... à plusieurs endroits différents. Et puis du coup je me disais : si y a quelqu'un qui arrive il va penser que je dors ! Et le fait d'être dans... dans ce « mood » entre guillemets, ben ça m'a permis de déconnecter pendant peut-être une ou 2 minutes, mais ça a suffi à me calmer en fait. Franchement... Ça m'a vraiment fait beaucoup beaucoup de bien ! J' pense aussi... parce que du coup j'ai une de mes pathologies qui a flambé depuis le début de l'année. J'ai une anomalie au niveau du système nerveux et en fait c'est comme si mon corps réagissait à des agressions. Ouais, c'est un peu... ce qui se passe. Et du coup j'ai aussi réussi à débloquer ma respiration, qui était bloquée depuis très très très très longtemps. Donc ça je crois que ça m'aide beaucoup aussi à... bah à gérer tout ça quoi. Je pense que je suis plus sereine et plus sûre de moi pour... pour affronter... bah des choses qui s'avèrent lourdes, pour le coup. Parce que c'est le cas. Et en plus de ça, on peut pas partager ça comme on veut avec qui on veut. Mon entourage est extrêmement affecté par tout ça. (pause) Je pense que ça me... et donc j'ai pris une décision par rapport aux enfants et cetera, j'ai rédigé ce fameux courrier. Donc là maintenant je... j'entre dans une nouvelle phase c'est : et l'après, qu'est-ce qui va se passer ? Donc maintenant je tente à recentrer mes énergies sur moi. Maintenant, c'est vraiment comme ça que ça fonctionne, c'est : me recentrer. Sur moi. Vraiment, au maximum, dans ma bulle. Me poser, me reposer, pfiou (souffle). Dire stop aussi. J'ai eu ma petite sœur au téléphone il y a... oui c'est ça. Parce que je perds en plus la notion du temps, pis y a un impact psychologique, quand même chez moi. Même n'importe qui est assez fort, hein. Parce que c'est tellement déstabilisant, puis moi j'ai déjà ma petite sœur. A un moment donné l'hôpital va m'appeler : pour toi ou les petits, il va se passer quoi ? Elle veut rien entendre, donc forcément on est un peu préparé à tout. Je suis complètement déphasée, désorientée et... je suis pas forcément sereine, quoi. Je suis quelqu'un de très optimiste, mais un moment donné, quand même, quoi ! Ma petite sœur qui me dit : si tu veux on se parle de la pluie du beau temps. Je lui dis : non, je veux pas, je veux pas qu'on se parle comme ça, ça marchera pas, c'est pas possible, je peux pas. Je peux pas dans ces conditions-là. On me conseillait de garder contact avec elle mais aujourd'hui moi c'est moi qui suis obligé de dire stop. Peut être qu'on peut qualifier ce choix d'un peu égoïste, mais je me fais passer moi, là, avant tout. Et ma santé mentale et physique avant tout. Je la connais, je vais me prendre des piques, et là par contre je vais pas forcément bien les recevoir, je vais peut-être

avoir plus de mal à les gérer, donc c'est pas la peine. Donc là j'ai fait le choix de... de me reconcentrer sur moi. J'ai demandé à maman de la bloquer aussi, parce que maman elle a un espèce d'Alzheimer précoce. Les choses ont évolué manifestement assez rapidement, sans qu'on le voie. Les médecins me disaient que chez ces personnes-là, le stress ne se... n'est pas forcément palpable et visible. Du coup je... j'ai dit : maman, écoute. Là, pour l'instant, il faut qu'on se concentre sur nous. Je sais pas combien de temps ça va durer tout ça, comment ça va se passer, quel vont être les prochaines prochains événements. Parce qu'en plus de ça, ça peut aller très très vite. Je sais que ça se trouve, dans quelques semaines les petits vont être chez moi, c'est pas impossible, donc... voilà. La priorité c'est de... d'essayer de reprendre ma vie comme... du mieux que je puisse, sans paniquer ! Alors j'ai quand même des moments où je panique, hein. Et de me connecter dans... le plus possible, dans ma bulle, dans le repos, le plus possible. Et puis bah dans mon quotidien. Cette semaine j'avais un rendez-vous médical, j'étais complètement à l'ouest quoi ! Complètement. Donc... donc ça c'est des choses que j'arrive maintenant à faire ! Pendant longtemps, j'avais tendance à rester.... Ben... en suspens. J'ai eu aussi une période où je suis restée... prostrée chez moi, pendant à peu près 3 ans. Je suis passée de toute façon par tellement tellement de choses, qu'aujourd'hui... Voilà, j'avance. Alors, là, j'en bave quand même, hein, c'est pas facile. J passe par beaucoup d'émotions... diverses et variés. Ma sœur à la base, les enfants c'était pas trop... dans ma tête, c'était pas... réellement possible, puisqu'on en avait beaucoup parlé avec la maladie. C'est très très très perturbant quand même tout ça. Le peu de personnes dans mon entourage qui sont au courant me disent : les enfants seront largement mieux avec toi, et cetera. Ça ils appuient en fait entre guillemets mon... ma « maternité ». Donc ça c'est quelque chose que j'apprends à... à recevoir, à entendre, aussi. Avant, j'aurai pas forcément pris ça au sérieux. Donc ça... ça fait du bien de... d'arriver à recevoir aussi des choses positives, sans se dire : oh non, ils disent n'importe quoi. Non non, aujourd'hui j'arrive... je pense que si le disent c'est qu'ils me connaissent bien. Même si j'ai pas accouché, je sais quand même ce que c'est la maternité, je me suis retrouvée des dizaines de fois en salle de travail à cause de ruptures hémorragiques que je faisais au niveau du corps jaune. Ça pousse... pas mal dans la maternité hein, quand on vit ces... ces épisodes-là.

HF : Que pensez-vous avoir appris de l'expérience de l'hypnose ?

P09 : Euh... je pensais ne pas pouvoir lâcher prise en fait et je me disais : c'est pas... de toute façon au vu du contexte, c'est logique. Et en fait, si. Je me rends compte que si. Notamment dans la décision que j'ai prise de me proposer... à récupérer les enfants, si à un moment donné il s'avère qu'ils soient... parce qu'en fait ma sœur, elle se met en porte à faux, si elle ne réagit pas. Là pour l'instant dans sa tête c'est... c'est coincé. Et le fait entre guillemets de prendre cette décision « pour eux » et pour moi aussi. Parce que le fait qu'ils puissent être en famille d'accueil, moi ça me... c'est pas possible pour moi. Là d'un coup c'est comme lâcher, entre guillemets, les dernières barrières... Alors c'est pas facile hein parce qu'il y a ma santé qui rentre en jeu, puis bah mon avenir hein, puisque bah moi c'était pas... des enfants, c'était pas convenu dans ma vie. Donc ça fait un sacré bouleversement, à un moment donné. Et je crois que c'est à ce moment-là... où d'un coup je dis : ok il faut que je prenne les meilleures décisions pour... Déjà, c'est pour moi. C'est aussi pour les petits, pour ma sœur. Et à partir de ce moment-là je crois que je... ouais. Je pense que maintenant, je peux dire que j'ai vraiment lâché prise parce que... d'une certaine manière, j'ai pris cette décision dans mon cœur, uniquement avec mon cœur, seule, face à moi-même. Mes amis qui me disaient : oui ok, c'est bon, tu peux y aller, tu feras une super maman... de substitution. C'est un choix de cœur mais aussi un choix de raison, la pour le coup ça mêle les 2. Du coup je dirais que le lâcher prise auquel je croyais pas forcément, bah finalement il est là aujourd'hui, face à des décisions très importantes. Je me « lance » entre guillemets vers un avenir qui n'était pas du tout du tout ce que je pouvais imaginer. Ouais, le lâcher-prise j'y croyais pas trop complètement, au vu de ce que je vis. D'être toujours sur le... d'avoir la nécessité d'être toujours sur le... en suspens, sur le fait qu'il va se passer forcément quelque chose, quoi. Même là, de ce côté-là, j'arrive à lâcher un peu, quoi. Comme le fait de... de prendre la décision de dire : non, écoute, pour le moment, j'ai pas trop envie de te parler. J'ai pris la décision pour moi, pas pour elle. Elle est perdue mais moi j'ai besoin de souffler, de respirer là. Je pense que finalement le lâcher prise il est là pour le coup. Il est pas dans... on n'est pas dans l'auto hypnose pure, où on se déconnecte, on part en... ce qu'on appelle en transe. On n'est pas dans la transe pure mais c'est... pour moi, c'est quand même pas anodin. J'ai jamais pu vraiment lâcher... lâcher prise dans ma vie. Justement, avec tout ce qui se passe autour on est... on a toujours un peu un... un côté... très sur le qui-vive, je dirais. Prêt... prêt au fait qu'il... qu'il puisse se passer quelque chose derrière, et cetera. Voilà ce que je peux dire.

HF : Comment pensez-vous utiliser l'hypnose depuis les séances ?

P09 : Oulà ! Ah bah concrètement, le fameux rendez-vous où j'étais vraiment pas bien. J'ai fermé les yeux et puis d'un coup... Quand j'ai je me suis aperçue que ça m'avait... Ca a dû peut-être duré... peut-être je dirais 2 minutes, hein ! Et de voir que : waouh ! ça m'avait énormément apaisée. Du coup ça m'a conforté encore plus. Et là le défi, c'est de parvenir à me reposer, en me vidant la tête... complètement quoi, aussi. Là j'y arrivais plus non plus, là forcément avec tout ce qui se passait et là j'y arrive à nouveau ! Voilà, d'être dans ma coquille, en mode repos,

en arrivant à gérer mes douleurs et en arrivant à calmer mon cerveau ! Parce que j'ai un cerveau en plus qui est... qui est super sonique (rire) comme je suis HPI et compagnie, mon cerveau, ça y va. Donc du coup, là, le fait de réussir à retrouver ces moments où j'arrive à être au repos, sans trop penser, voire pas du tout penser, où ma douleur elle est entre guillemets « sous contrôle » aussi et où je suis plutôt « confortable » on va dire. Ca c'est pas mal. Et c'est dans chaque chose du quotidien, que ce soit tant médical que en dehors du médical, quoi.

HF : Parlez-moi de la façon dont vous utilisez l'hypnose pour le médical ?

P09 : Je pense que ça, je le faisais déjà un peu avant sans... trop m'en rendre compte. Dans les examens... compliqués, notamment, en plus de ça où on touche à des zones... hypersensibles, au niveau émotionnel notamment. Où j'ai appris entre guillemets bah... « à gérer ». Je pense que là par contre, ça m'apporte du coup beaucoup plus de sérénité. Oui je pense que du coup je suis dans une approche plus sereine quand... parce ce que j'ai quand même des rendez-vous, une partie de mes rendez-vous qui est quand même hyper stressante parce que... d'autant que les enjeux et cetera, sont pas forcément évidents. Je dirais que j'ai gagné énormément de sérénité. Du coup je... notamment par exemple, les IRM, je me concentre sur le... souvent il y a un ciel bleu au-dessus là ! (sourit) Au début je me concentrais beaucoup là-dessus puis maintenant... je m'endors à moitié (rire). Donc ça c'était déjà... au fur et à mesure ça c'était déjà beaucoup installé mais... j'étais soumise à tellement d'exams, tellement de trucs très compliqués, très lourds au niveau médical. Où en plus de ça, j'avais par exemple le pied comme ça (mime un pied enflé), on me disait : non mais vous avez rien ! Je pouvais plus poser mon pied par terre. Donc on sort de là en pétard, en se disant : mais mon pied, qu'est-ce qui se passe ? Du coup oui, je pense que déjà je m'étais un peu forgé entre guillemets « une coquille » qui m'aidait à... agir et tout ça. Ouais parce que par exemple en plus j'ai été beaucoup en rendez-vous consultation gynéco dans un CHU spécialisé dans une autre région. Où bah là y a plein de de... de femmes enceintes, plein de bébés qui passent, et cetera. Ça c'était vraiment des moments terribles pour moi. Maintenant j'y vais... voilà, ça y est, progressivement. Donc je pense que ça appuie davantage encore ma manière de gérer les choses. Parce qu'en plus de ça, bah... faut faire preuve de patience, hein. On s'appelle patient c'est pas pour rien. (sourit en coin) Donc quand il y a pas des soucis parfois dans les rendez-vous, les machins : bah non bah faut revenir. Euh... non ! Quand on n'est pas là à se retrouver devoir attendre 1 h les résultats. Maintenant je dirais que je suis... je dirais que j'ai davantage encore optimisé les choses dans ma vie et que je suis encore plus... posée par rapport à tout ça. C'est quotidien... particulier, hein, de gérer tout ça. Et nerveusement parlant c'est... c'est lourd, ça tape sur le système de... de vivre une vie comme ça. C'est pas évident... il faut vraiment faire preuve de beaucoup de patience ! Et aussi par moment de beaucoup de courage et... pour supporter tout ça quoi. Donc du coup aujourd'hui j'arrive à optimiser beaucoup plus les choses. Ouais maintenant, pfiou (hausse les épaules). Je dirais que je le faisais déjà avant, ça c'était un peu imposé à moi parce que c'était compliqué. J'en ai vu tellement que bah... on s'adapte en fait. On s'adapte. Alors il y a une personne qui a arrêté les séances de groupe parce que je pense qu'elle était pas trop prête et puis qu'il se passait beaucoup d'événements dans sa vie aussi, donc assez compliqué à gérer sur le plan familial qui lui prenait beaucoup de temps. Je... je lui ai dit que je pense qu'il faudrait quand même qu'elle elle arrive à s'y rattacher à un moment donné en faisant abstraction des autres. Parce qu'elle a un peu de mal à faire abstraction des autres. Et puis on a tous des manières différentes de d'agir et de réagir et du coup... c'est vrai que moi aussi je suis un peu... j'ai une manière de réagir assez différente de la plupart des gens, en général. Donc c'est vrai que j'ai vite fait de me sentir en marge des autres. Je me demande si c'est un peu ça qu'elle aurait pas ressenti qui fait que... Je lui ai dit : à un moment donné, tu vas y arriver ! J'ai une autre fille avec qui j'ai sympathisé, où elle continue à venir qui a un petit peu de mal à... oui, le mot lâcher-prise, plus... se laisser porter, on va dire, par le mouvement. Je lui dis : voilà, travaille déjà la respiration tu vas voir, ça va vraiment te faire du bien, quoi ! Commence déjà par ça pour commencer. Reste connectée aussi à... à ce qui te fait du bien à toi. Donc les balades dans la nature, des choses comme ça. Là c'est un peu déjà le défi ! Après, j'en ai parlé à une amie et finalement avait déjà fait de l'hypnose, elle m'a dit qu'elle même elle avait... elle avait beaucoup apprécié.

HF : Comment ça se passait entre les séances ?

P09 : Je pense que mon cerveau, naturellement (tourne avec son doigt en riant), il cogitait pas mal. Parce que c'est vrai que quand... parfois, on avait une semaine de séparation, parfois plus. Et je me suis aperçue que... puis entre-temps, comme j'avais commencé les rendez-vous EMDR également, je me suis aperçue que mon cerveau finalement, il avait pas mal cheminé d'un rendez-vous à l'autre, même d'une semaine à l'autre. C'était assez étonnant parce que je m'attendais pas non plus du tout à... à ça quoi. Après j'ai réussi à me caler un peu sur les podcasts du Dr H. Alors par contre, quand j'avais fait la première séance c'était très bizarre c'est que j'avais... une partie de mon cerveau qui était connectée à elle et une autre partie de mon cerveau qui était connectée à ma vie. (rire) Et donc j'avais le cerveau qui était un peu coupé en 2 ! Et en fait après... elle m'a expliqué que par exemple le fait de réussir à écouter ma musique et à être dans ma bulle et cetera, ça c'est... ça peut être considéré comme de... de l'autohypnose. Parce que c'est une manière de réussir à être vraiment dans le... voilà. On est on est dans

le truc, on respire, on se concentre, on vit le... le truc. Moi la musique c'est quelque chose qui est très important pour moi donc euh... C'est là que je me suis rendu compte qu'il y avait d'autres « moyens » entre guillemets de... de pouvoir pratiquer l'autohypnose sans forcément partir dans... ce qu'on... ce que Dr H appelle « la transe » entre guillemets. Où on sent notre corps. Rien que déjà d'écouter de la musique, en tout cas pour ma part, de réussir à être dans mon truc, à ressentir les émotions, à laisser mon cerveau partir... dans mon univers d'artiste, et cetera. Ça c'est... c'est quelque chose qu'à une période de ma vie que je ne pouvais plus faire, écouter la musique. Du coup j'en mesure davantage le sens, le fait de réussir à pouvoir recommander, c'est... C'est très très très très très présent dans ma vie et c'est... c'est moteur pour moi, c'est tout aussi important que de manger ! Et du coup Dr H explique que justement, faire des choses comme ça qui sont importantes pour nous, c'est un moyen de... d'être dans l'autohypnose.

HF : Quelles autres façons avez-vous d'utiliser l'autohypnose sans forcément utiliser la transe ?

P09 : Comme je vous disais, rien que la musique, déjà. Les moments de... de repos. Comme je vous disais tout à l'heure, où j'arrive vraiment à être... entre à peu près « confortable », on va dire, et où j'arrive à être détendue et où mon cerveau... il arrive à être lent ! (rire) Là par exemple, c'était quand ? C'était hier, à un moment donné hier je sentais là j'étais bien ! Ah ! (soupir) ça fait du bien ! pfiou ! (Souffle). C'était l'instant présent, en fait. J'ai beaucoup de mal, parce que je suis quelqu'un quand même de très... très active, j'ai beaucoup d'énergie, en plus. Donc là où pour beaucoup c'est pas forcément bien, pour moi ça l'est parce que je suis quelqu'un qui a beaucoup beaucoup de mal à me poser, à me reposer. Je vais toujours être... même à la maison, j'ai des invités, je passe mon temps... je me lève 10 fois, 15 fois, je tiens pas en place. Donc le fait de réussir à... maintenant c'est même « ancré » un peu dans mon quotidien. Voilà, pfiou ! (souffle). Et ça me fait beaucoup de bien ! Parce que justement j'ai jamais trop su dans ma vie à réussir... et du coup à être confortable, dans le sens où voilà, bah... j'ai très mal mais je suis dans mon lit avec mon... j'ai un tissu, c'est du coton, mais ça fait du bien. Au toucher. Voilà dans l'apaisement, le calme, à la maison. Parfois je mets... enfin d'ailleurs, assez souvent, je mets du parfum aussi, avant d'aller dormir ou dans ces phases de repos. Le fait d'avoir les parfums, là, pareil, ça interagit aussi beaucoup, ça me fait du bien. Le portable, à un moment donné, pareil, out ! Ou uniquement en cas d'urgence, enfin voilà. Ensuite c'est... maintenant, les moments de vie de manière générale et aussi du coup les moments présents avec mon entourage. Profiter de l'instant présent quoi. De réussir à... et d'être dans les moments de qualité. Samedi j'ai fait une sortie avec ma maman, et c'est vrai que je me suis aperçu que ouais, j'ai quand même eu beaucoup beaucoup de mal à être dans l'instant présent. Mais je pense que c'est... logique, c'est un peu consécutif à tout ce qui se passe mais... mais là-dessus, je crois que j'ai encore du travail à faire parce qu'il y a des moments il y a pas de pas de problème, mais il y a des moments où c'est plus compliqué quand même. Voilà.

HF : Comment envisageriez-vous le recours à l'hypnose après ces séances de groupe au centre anti-douleur ?

Je vais continuer à... sur cette lignée, à maintenir cette... Maintenant que j'ai réussi à me sentir complètement connecté avec moi-même, j'ai plus l'intention de perdre ça, quoi ! Parce que c'est devenu mon meilleur « allié » entre guillemets, pour avancer dans la vie. Je sais qu'en plus de ça ou des événements, je risque d'être pas mal malmenée ou entre guillemets, comment dire ? Malmenée, pas forcément de manière négative non plus, mais il risque de se passer beaucoup de choses qui sont pas forcément attendues. Oui, bousculée, voilà ! C'est ça le... malmenée voire bousculée. Du coup moi ça me conforte encore plus à vraiment savoir me concentrer sur l'instant présent, au maximum. Me concentrer sur ma propre vie à moi, mes projets, mon entourage, ma vie d'artiste. Vraiment toutes ces choses-là. Maintenant que j'ai réussi enfin à le gagner, je peux plus passer à côté et c'est ça qui fait que je... j'arrive aussi. Parce que dans l'auto hypnose... Dr H nous l'apprend : savoir dire non, savoir dire stop ! C'est une chose où j'ai eu beaucoup beaucoup de difficultés et là aujourd'hui je le fais... Alors ça fait mal au cœur, hein, le fait de couper avec ma sœur, mais par contre je sais que c'est pour mon bien. Ça se trouve ça durera peut-être qu'une semaine ou 2, j'en sais rien, mais je sais que c'est pour mon bien, que c'est nécessaire, pour moi et même pour ma maman, par exemple. De devoir couper là pour l'instant, de... Pfiou (souffle et éloigne les mains loin d'elle) Donc... ça me fait quand même quelque chose parce que c'est des décisions pas... évidentes, mais pour autant je sais que c'est pour mon bien. Donc le choix il est fait à un moment donné et de toute façon on nous le dit toujours : je sens que c'est... Voyez, il faut... c'est ce que ce qu'on dit : si on veut être bien avec les autres, il faut être bien avec soi-même. Pour être bien avec les autres, faut être bien avec soi-même. Et il y a une priorité, c'est d'être bien avec soi-même, avant tout, quoi qu'il arrive, quoi. Et le truc c'est que je suis quand même... il y a des choses qui sont dans notre nature où on se refait pas. Et j'ai quand même ce côté où je fais quand même passer les autres avant moi, et cetera... Donc là aujourd'hui, c'est bien ! C'est que j'arrive quand même à me dire : ok maintenant, garde tes moments à toi. Profite de tes moments à toi. J'ai un animal à la maison là, ma petite bibiche, je profite aussi de... au maximum avec elle. C'est un petit cochon d'inde mais (sourit), elle a un comportement, on dirait un petit chien. Donc je profite beaucoup d'elle aussi et... et ça, ça me fait du bien assez important. Elle a 5 ans, normalement c'est à peu près 7 ans de vie, j'ai pas envie de regretter. Donc je profite le

plus possible parce que elle m'a beaucoup fait de bien dans les moments difficiles dans ma vie. Elle était là, ça m'a beaucoup aidé parce que je voulais pas la lâcher. Donc je profite au maximum quoi. Et c'est vrai que... ben... avant de vouloir être bien pour les autres, faut être bien avec soi-même, mais je crois que ce qui est important c'est de savoir être bien avec soi-même coûte que coûte, quoi. Donc là forcément face à cette décision, par rapport au fait de récupérer les enfants potentiellement. Ce que peut penser ma sœur, là, en plus je la connais bien donc je... j'arrive à imaginer un peu le... le genre de truc qu'elle pourrait me sortir. Voilà, je préfère pas. Pour l'instant la priorité... parce que c'est quand même aussi une décision pour moi, le fait de de les récupérer à un moment donné, si jamais on en arrive là. Savoir vraiment occulter et faire les choses dans son cœur, pour soi. Tout le monde me dit là : oui, mais il faudrait que tu gardes contact avec... Je peux pas, je ne veux pas, là, je dois couper. J'ai besoin c'est plus c'est plus possible je... je vais craquer, personnellement, donc : non je peux pas, je peux pas me retrouver à pleurer tous les jours, à être sur les nerfs tous les jours, à péter un câble tous les jours. La dernière fois, ça a été avec ma maman, ça a duré plus d'un an où ça été quand même très très très très dur, ça suffit, maintenant, c'est terminé ! Donc ma maman, on était un peu coincé, parce que... ben, voilà, mais maintenant : c'est bon, ça suffit ! Terminé. Je peux plus... je peux plus me retrouver à être minée, désagréable malgré moi, décomposée, de mauvaise humeur, à pas profiter. Non, c'est bon maintenant. En fait, ma maman, ça m'a tellement poussé dans mes derniers tranchants qu'au final maintenant... Voilà, j'arrive plus à dire : ok maintenant, ça suffit quoi. Je peux plus accepter d'être de mauvaise humeur, pas bien, et cetera... enfin la vie elle est tellement précieuse et j'ai tellement morflé, qu'à un moment donné, voilà. J'ai... c'est vrai que j'ai gagné. Je vous dis ce que j'ai dit au Dr H : l'autohypnose ça vaut... ça vaut pas mal de psychologues ou de de psychothérapies, hein. Parce que moi ça m'a... ça a mis un point final sur mon cheminement, mais un énorme point final ! Parce que Dr H a apporté, je dirais, les derniers éléments. Ça va me... ça va continuer du coup à me guider vers ce chemin de vie, vers qui je suis, vers l'effort que je fais, vers comment je me comporte vis-à-vis des autres. Par rapport notamment aux responsabilités de vie que j'ai. Parce que du coup je suis chef de famille, mais... bah de ma maman, de mon frère qui est handicapé et puis ben... ma petite sœur et les enfants. Donc bah j'ai un rôle qui est encore différent que celui d'une maman, tout simplement quoi. Du coup maintenant, je suis quand même beaucoup plus sereine, quoi. J'ai gagné beaucoup en confiance en la vie et... et puis dans ce que je suis et dans ce que je transmets aussi artistiquement. Voilà.

HF : Sur la gestion de la douleur ou des douleurs, comment est-ce que vous faites ?

P09 : Bah alors là, c'est un peu le même principe. J'ai appris un peu plus à essayer d'être attentive à... comment je m'organise. Parce que par exemple j'ai une attelle que je porte et c'est pas demain la veille que je vais la retirer, je ne pense pas, malheureusement. Donc là j'essaye maintenant de m'habituer à... par exemple je ne porte plus de tong, parce que c'est vraiment pas une bonne idée ! Et aujourd'hui je... je suis plus à l'écoute, plus attentive, et plus optimale dans... dans ce que je fais vis-à-vis de moi-même, vis-à-vis de comment je gère cette attelle. La minerve aussi. Là il va faire chaud. Donc la minerve, normalement c'est uniquement dans les transports, et cetera. Donc j'arrive maintenant à anticiper. Parfois c'est too (sic)... mon médecin : Oh là, vous avez de l'avance ! Bah oui, mais au moins je vais pas prendre par le temps. J pense que je fais en sorte de gérer des choses... pour me simplifier au mieux la vie. J'ai donc par exemple trouvé des chaussures. Alors (sourit) parce que il y a la notion de la douleur physique mais il y a la douleur émotionnelle. Et en fait, j'ai réussi à trouver quelque chose qui est « féminin » entre guillemets, où je peux porter mon attelle. Avec ma maman on a trouvé l'idée de couper des chaussettes, parce qu'en fait l'attelle elle frotte sur la peau. Donc l'été, il faut absolument qu'il y ait quelque chose en dessous quand même, donc on a coupé des chaussettes et je peux mettre ça en dessous l'attelle. Et du coup bah mon mental du coup il va bien, parce que : je suis bien chaussée, bien dans mon attelle, bien dans « ma chaussette » (sourit). Donc il y a déjà ça, et ce qui fait que du coup que la gestion de la douleur est plus facile aussi. Ça va être... déjà que ce soit vestimentairement parlant, quand j'ai besoin, ben j'ai des petits coussins, et cetera, que je prends dans les transports, en voiture ou machin, et cetera. J'essaie d'être plus attentive aussi euh... sur... parce que j'ai tendance à pas m'écouter suffisamment. Et c'est vrai que j'ai ce côté-là où voilà : quand je sens que j'ai besoin, je me mets dans ma coquille, au repos. Chez ma sœur c'était pas mal, parce que comme les petits font la sieste, je me calais sur leurs horaires. Ma petite sœur a du mal à comprendre que j'ai besoin de beaucoup de repos en fait. En plus avec les événements, j'étais carrément assommée. A un moment donné, je sentais que j'avais besoin d'aller me poser un peu et ça me faisait du bien. Rien que de me poser un petit peu. Voilà dans la bulle, pfiou (souffle). Ça c'était ouais, concrètement. Parce ce que ben les douleurs évidemment, à ce moment-là c'était vraiment impressionnant. J'avais le... le prurit qui était là, j'avais mes maux de ventre qui ne m'avaient pas encore... qui étaient bien présents. Et du coup le fait d'aller me... me reposer tranquillement dans ma bulle ça m'a... je pense que c'est un peu les meilleurs « alliés » que j'ai, entre guillemets. J'ai eu un souci où je suis restée coincée 5 heures dans un TGV, aussi. Là c'est pareil, tout de suite en fait, quand ils ont dit qu'on allait rester coincé minimum 3 h je me suis levée. Quand j'ai su qu'il y avait pas de dommage humain, je me suis sentie rassurée, déjà. Sur le coup je me suis dit : oh purée ! Si on a tapé quelqu'un, je vais mal le vivre. Et en fait j'ai vu qu'il y avait de la place, j'ai demandé si je pouvais m'installer, ils m'ont dit : oui y a pas de problème. Bah à partir de là, pfiou !

(hausse les épaules) J'étais bien, parce que j'étais j'avais un peu plus de place, je pouvais retirer mes chaussures. (rire) Et voilà j'arrivais... à essayer de d'être optimale au maximum, même dans les moments qui aurait pu être inconfortables, quoi, on va dire. Finalement, on est resté 04h30, bon bah c'est tout. Donc c'était pas... c'était pas... il y a plus grave quoi ! (rire) Je crois que c'est un peu comme ça, en essayant d'être plus attentif à soi-même et en essayant d'être plus optimale, d'anticiper un peu plus et aussi se sentir bien dans ses fringues. Je suis pas du tout matérialiste, mais de se sentir à l'aise, tant dans le confort que vis-à-vis de soi-même, c'est important. C'est important. Même quand je commençais à aller à l'hôpital, ça allait jusque dans le choix de mes petites culottes, quoi. (sourit) C'était mes petites culottes préférées que je prenais. Je sais pas... j'peux pas dire, hein ? Mais c'est des petits détails qui font que... bah voilà. Le fait d'avoir trouvé une solution de chaussures un peu ouvertes mais qui tiennent bien mon pied, mais qui ressemble à quelque chose, aussi ! Au passage. Bah... mon moral il est content. Et puis moi je suis rassurée, mon pied il est bien en sécurité. Mais il faut aussi penser à cette notion-là. Parce que finalement on quand on est face à... à des problèmes comme ça, on est vite aussi submergé par la place que ça prend dans notre vie et les contraintes. Et en plus de ça le regard des autres. Quand je sors avec l'attelle, la minerve plus le machin compressif (montre son poignet). Donc en plus du regard des autres, (grimace), voilà quoi ! Donc rien que déjà, d'être confort avec soi-même, avec son matériel médical qui nous protège et qui fait que bah... ça aggrave un peu moins les choses, c'est hyper important. C'est hyper important. De savoir réussir à... à rester attentif à ça. C'est... par exemple l'idée de couper des chaussettes, c'est tout bête, hein. Je me disais : mais l'étén(sic) il va falloir mettre quelque chose, parce qu'il a un problème avec le frottement, en plus avec les allergies que j'ai, ça va vraiment être un problème. Puis finalement bah... (hausse les épaules) trouver cette idée-là. Je me suis dit ma mère a une machine à coudre, et ben on va couper les chaussettes ! On a essayé une paire : ok, ça passe nickel. Alors, ça fait un tout petit peu bizarre parce que ça dépasse un petit peu, mais moi j'en ai rien à fiche, alors ! J'ai exactement ce que je voulais : y a pas de frottement et puis au passage ça protège la peau et puis aussi sur la transpiration, quoi. Donc pfiou (hausse les épaules). A partir de là... Donc c'est ces éléments là aussi, aujourd'hui. Le fait de me retrouver à devoir porter... ça fait 4 ans que je suis avec les attelles. Et ça faisait 6 mois que je me disais : comment je vais faire cet été, avec les attelles ? Puis finalement j'ai réussi à trouver les solutions. Mais je restais bloquée là-dessus en me disant : non, plus de tongs, c'est terminé plus de tongs plus de tongs. Maintien du pied, maintien du pied, maintien du pied ! Donc ça... c'est vrai que c'est des détails qui sont limites même anecdotiques, mais qui ont leur importance, quoi. Se sentir mieux dans ses « baskets » ça aide (sourit). Voilà.

HF : Quels changements inattendus estimez-vous liés à l'hypnose ?

P09 : Ben oui ! La décision par rapport aux enfants et puis aussi il y a des décisions... même d'appeler le 39 19 une semaine après les événements, parce que... j'avais pas forcément trop réfléchi à cette question-là avant que ça recommence, en fait. J pense que l'auto hypnose ça m'a... ça m'a poussé davantage notamment à réfléchir et cetera, et un à moment donné je me suis aperçue qu'il y avait beaucoup de choses qui reposaient sur mes épaules, là d'un coup. Et que... c'était une situation quand même assez grave et que je ne pouvais pas me retrouver à porter tout ça à bout de bras, encore une fois, avec un mec qui est pas vraiment... enfin qui est un peu incontrôlable, hein ! Parce que des gens qui font ça malheureusement c'est... c'est comme ça, quoi. Même dans ma manière de gérer avec mon entourage, du coup, je pense que ça a beaucoup changé les choses.

HF : Parlez-moi des changements moins agréables que vous estimez liés à l'hypnose ?

P09 : Bah quand on est plutôt bien connecté dans sa bulle, on n'a pas forcément envie d'en sortir (rire). Mais en dehors de ça, non, y a pas... Après je me suis pas remise dans les sessions d'autohypnose pure, mais de toute façon Dr H nous a bien expliqué que déjà, réussir à rester... à se connecter dans quelque chose qui est très important pour nous, c'est... et à faire stop « là-dedans » (montre son crane). C'est déjà beaucoup donc oui, je confirme.

HF : Très bien. Avant qu'on termine l'entretien, quel autre sujet ou thème souhaitez-vous aborder ?

P09 : Je pense que... tout est dans la personne aussi, qui forme à l'autohypnose. Beaucoup, oui je... j'en suis certaine. Dr H a une dynamique, une manière d'expliquer des choses, et cetera... Ouais, je pense que le fait que ce soit Dr H, ça lui va vraiment bien, elle transmet vraiment bien ça. Elle porte vraiment vraiment bien le message, quoi, en fait, et je pense que ça, ça joue. C'est... un gros plus ! Parce que elle a vraiment une manière... top de transmettre ça, elle est souriante, elle est dynamique... Le seul bémol, c'est que donc moi j'aimerais bien qu'on ait un peu de temps avec elle pour bavarder, mais elle a pas de temps, elle a pas le temps pour ça. Mais y a que ça que je puisse dire. J'essaie d'imaginer quelqu'un qui soit par exemple très calme pour expliquer, ça se passerait peut-être différemment. Parce qu'en fait ça va dans le sens de la... bah déjà de la positivité. Moi je suis... en plus, je suis quelqu'un de dynamique et c'est vrai qu'en plus, quand on est malade on a besoin d'être un peu secoué par moments je pense. Donc d'avoir quelqu'un qui nous pousse. Enfin moi j'ai un peu ressenti ça comme un train aussi,

quelque part qui avançait et voilà : on est dans le train, on y va ! Et où elle insuffle... elle insuffle une dynamique dans la formation, quoi. Dans sa manière d'être, dans sa manière aussi de nous... faire participer, aussi.

HF : Comment est-ce qu'elle vous faisait participer ?

P09 : En fait on « s'interroge » par rapport à la dernière fois entre guillemets. En fait c'est un peu ce qu'on fait naturellement, c'est : comment vas-tu depuis la dernière fois ? C'est un peu ce qu'on faisait tous naturellement, du coup, là, c'est plus : bah, est ce que tu as fait quelque chose, toi, enfin par rapport à la dernière fois ? Donc elle c'était c'est plus dans ce sens-là. Est-ce que tu as tu as réussi à... à pratiquer, à réfléchir aussi, euh... à te poser, à respirer. Donc c'est... à chaque fois c'était c'est comme ça qu'on commence en général en binôme, et après l'une présente pour l'autre. Il y a des échanges, beaucoup beaucoup d'explications. C'est très dense et c'est vrai que du coup ça va vite et comme mon cerveau il va très vite aussi (rire) il y a des moments où c'est... c'est compliqué mais ça absorbe quand même. Voilà.

Au début c'est 2 séances en présentiel et après j'avais prévu de le faire en distanciel du coup. Et finalement j'ai préféré le faire en présentiel, alors qu'à la base je... avec mon agenda j'avais convenu de le faire à la maison. Finalement je me suis dit... quand j'ai commencé je me suis dit que ce serait beaucoup mieux en termes d'interaction de faire en présentiel.

Entretien N°10

Femme, 41 ans, mariée, enfants, BAC+9, chercheuse en sciences neurocognitives et étudiante en art-thérapie

10 séances d'hypnose réalisées par le médecin traitant

Motif de recours : dépendance nicotinique

Autohypnose : Non

HF : Il y a plus de 6 mois environ vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste, pouvez-vous me raconter comment ça s'est passé ?

P10 : En gros, donc au début je suis allée faire des séances d'hypnose uniquement pour euh... si vous voulez, arrêter de fumer, voilà. Mais... sans grande conviction, parce que dans ma tête, je me suis dit que... un, ça ne marcherait pas ! J'partais déjà avec des a priori. Et deux, euh... bah j'étais pas... euh, forcément euh... volontaire euh... pour arrêter de fumer, hein. J'vous le dis, en fait voilà hein, l'hypnose, c'était un peu de la magie, donc euh... quitte à... Je me suis dit : on va me dégouter comme ça. Mais j'aimais... En fait, je... je disais complètement à mon médecin, que je connais très bien : bon écoute, je viens, mais bon, j'aime fumer, quoi ! Donc bon, c'était assez contradictoire et paradoxal, hein. Et puis en fait, j'ai fait quelques séances et je me suis arrêtée. Il y a eu une interruption. Pourquoi ? Je ne sais pas. Je pense qu'il avait une peur... inconsciente, parce qu'on abordait aussi peut-être d'autres problèmes. La cigarette c'était... comment vous dire ? Superficiel, en fait. Il y avait d'autres choses derrière la cigarette, ce comportement addictif. Sachant que je fumais quand même un paquet par jour et je disais à... à mon confrère, un demi la nuit ! Parce que les gens, ils disent un paquet par jour, mais moi je me levais la nuit pour fumer aussi ! Donc je précisais, hein. Et puis... bah, il y a eu une interruption de rendez-vous. Et après j'y suis retournée. Et là, en fait, il y a eu quelque chose qui s'est passé, de plus profond, on va dire. De plus... La cigarette a... Il n'y avait pas que la cigarette en fait. On a pas touché la cigarette du tout, on a fait un autre truc. Je sais pas trop ce qu'il s'est passé en fait, je peux pas vous expliquer tout ce qui s'est passé. Mais il y a eu une autre prise de conscience, beaucoup plus profonde. Du... de l'être. Une vision, en fait. Quelque chose, qui a fait que : oui ! J'ai... j'ai posé la cigarette un mois après la dernière séance d'hypnose. Il y a eu... quelques semaines de réflexion. Mais réflexion... inconsciente. Et... oui, j'ai posé la cigarette après, je me souviens. Et en plus de ça il y a eu aussi un changement comportemental. Il n'y a pas eu que la cigarette. Il y a eu... une bienveillance et une empathie envers moi. Qui était... inexistante. En fait, j'ai pris en considération mon être. Mais... la cigarette, c'était vraiment en fait une... comment vous dire ? Une goutte d'eau, quoi. En fait, ça a été un changement dans... dans le quotidien, vous voyez ce que je veux dire ? Mieux manger, se préoccuper de soi, se rhabiller... prendre soin de soi, en fait. Moi, il y a eu un déclat, mais qui s'est pas fait euh... qui a pas été... la cigarette. La cigarette, en vrai, c'est rien ! Vous voyez ce que je veux dire ? Ça a été beaucoup plus profond, le changement. La vision que j'ai eue... et ça m'a choqué : la dernière séance d'hypnose euh... en fait, je m'en souviens. Je me souviens d'une image.

Ça m'a profondément choquée. Je me suis dit : comment tu peux te faire autant de mal, quoi ? Mais, mais... Et ça a été tout un changement. Ça a été un bouleversement, il m'a plus revu en séance. Bon, je pourrais refaire des séances, mais je veux dire : le dé clic a été... bah, s'occuper de soi, quoi ! J'veux dire, s'occuper de soi, mais donc dans tous les domaines ! Professionnellement... savoir dire non. Non à la cigarette, c'est savoir dire non à ses collègues, non à ses... Non à son mari, non à son enfant : non, non, non ! En fait c'est... vous voyez ce que je veux dire ? Ça a été, en fait, une pose de limites. Mon espace personnel, et on ne rentre plus dedans. Donc la cigarette non plus, d'ailleurs, hein ! J'ai la cigarette électronique, hein ? Mais je m'en sers... c'est les copains pneumologues qui me l'ont refourgué. Mais... je m'en sers, c'est un plaisir ! C'est plus... une addiction et je ne suis plus soumise. Donc ne plus être soumise à la cigarette, c'était ne plus être soumise, dans ma vie, à... à qui que ce soit, d'ailleurs ! Voilà, donc le bouleversement a été... vous voyez ce que je veux dire ? Mes limites. Et pas m'intoxiquer ? La cigarette ne m'intoxique pas, comme mon voisin ne m'intoxique pas, comme mes amis ne m'intoxiquent pas, comme ma mère, ma famille. Je pose mes limites. Non c'est non, en fait. Voilà. Donc il y a eu un changement, voilà. Donc quand je vous dis que la cigarette ! Vous venez consulter pour une séance d'hypnose : bon ben, j'ai envie d'arrêter de fumer. En fait la cigarette c'est rien. Comparé à ce que l'hypnose fait. Vous voyez ce que je veux dire ? C'est rien la cigarette. Enfin, pour moi. Ça a été un... un global. Et quand j'ai vu l'image que j'ai vu en séance d'hypnose, quand il m'a fait replonger et j'ai vu cette petite fille qui s'appelait Noémie, qui était dans sa chambre... Ah ! Il m'a fait vivre des scènes... et là j'ai dit : mais non ! Mais c'est pas possible, quoi ! Enfin je peux pas... mon espace c'est mon espace ! Et donc du coup, bah tout le monde a ramassé dans l'entourage, hein ! Je suis rentrée métamorphosée. Et il a fallu quelques semaines, hein, pour le changement ! Ça c'est pas fait en... après la dernière séance, il a fallu au moins 3 ou 4 semaines le temps que le cerveau euh... bah se repose, remette des choses en place. Il y a eu un rangement cérébral, vous voyez ce que je veux dire ? Donc... et au final, c'est vers un mieux-être. Et la cigarette en fait partie, mais y a pas eu que la cigarette. Il y a eu plus que ça. Enfin, je sais pas si ça peut vous éclairer sur euh...

HF : Si, c'est très intéressant ! Qu'est-ce que vous espérez des séances d'hypnose ?

P10 : Ou qu'est-ce que je n'espérais pas ? Plutôt, on va dire. Je n'espérais pas qu'on rentre... qu'on... J'ai dit à... au Dr H, mon médecin généraliste, c'est un copain à moi, hein, un confrère. J'ai dit au Dr H : écoute... Je lui ai dit cash, hein : si tu peux éviter de remuer la merde, ça m'arrangerait. Il m'a dit : ne t'inquiète pas. Bon, ben en fait, il l'a remuée à sa façon, hein ! Bien sûr. J'ai compris certaines choses, en fait. Euh... je n'espérais pas, voilà, qu'il remue. Enfin, vous voyez ce que je veux dire ? Je lui ai dit : écoute moi, à travailler en neuro-co, psychiatrie, je n'ai pas envie que tu viennes foutre la merde dans mon petit bien-être. Un pseudo bien-être, hein ? En fait, qui n'était pas un bien-être, en vrai, vous voyez ce que je veux dire ? En fait c'était pas un bien-être, c'était un leurre, ce que je vivais au quotidien. Et ben si, il a été foutre le bordel, hein ! Parce qu'en séance d'hypnose, ça fout un peu le bordel, évidemment. Il touche des... des points sensibles. Ce que j'espérais, moi, c'était un peu de magie pour arrêter de fumer et... un coup de baguette magique, euh... l'hypnotiseur. Un petit peu le « Kaa », du serpent... le serpent de... du livre de la jungle, là : aie confiance. Bon ben en fait, oui oui ait confiance. Surtout aie confiance en moi ! Et non pas en l'hypnotiseur. Et c'est ça en fait, que... Bon ben en fait, j'espérais rien du tout mais c'était au-delà de mes espérances ce qui s'est passé. Vous voyez ce que je veux dire ? Le « ait confiance », oui, il était bien là, hein ! Moi je lui ai dit, hein : surtout, tu vas m'endormir là, avec ton truc. Euh... je l'ai appelé l'anesthésiste, je lui ai dit : écoute, arrête de m'endormir avec tes ba(sic)... Ah ! Ben en fait, il s'est pas passé ce qui devait se passer. Il s'est passé un... une révolution un peu plus profonde, vous voyez ce que je veux dire ? Et c'est pour ça que je laisse passer un peu de temps parce que... Ces séances d'hypnose, j'appelle ça des premiers bouleversements. Les premières couches, un peu profondes, les strates que vous atteignez. Parce qu'il y a d'autres couches à atteindre, évidemment qu'il le sait ! Il faudrait qu'on continue de descendre un petit peu, d'aller chercher. Mais je pense qu'il faut laisser du temps, quand vous atteignez la première strate comme ça. De mettre en place tous les changements, d'être bien-assis, d'avoir bien confiance pour descendre. Vous voyez, un petit peu comme Jacques Mayol, en apnée, quand il descendait dans les profondeurs. On n'atteint pas les profondeurs de suite. Il faut attendre avant d'atteindre l'abysse. Et il faut vraiment avoir confiance, être bien... bien sécuré. Vous voyez ce que je veux dire ?

HF : Comme respecter des paliers ?

P10 : Exactement ! On a des paliers. Le premier palier, bon il a été franchi. Je voulais pas qu'il soit franchi, hein, mais bon, apparemment il l'a franchi. De toute façon j'ai pas mon mot à dire avec lui, c'est une véritable bourrique, et moi aussi j'en suis une, hein. C'était un peu le choc des Titans ! Mais... il a été franchi, ouais. Pas mal. Balèze ! Bravo, je voulais pas, hein ! Je suis une forteresse. Et il a réussi. Mais c'était en fait pour un bien-être !

HF : Qu'est-ce qui a permis qu'il y arrive selon vous ?

P10 : Déjà, l'alliance ! Patient-thérapeute, enfin patient-hypnotiseur. Une alliance. Une confiance. Si vous êtes... moi j'étais... j'ai... toute ma confiance. C'est mon confrère, donc déjà on a un rapport qui est... amical, un petit peu. On se connaît. Euh... cette confiance, qu'il y a. C'est aussi la complicité qu'on peut avoir, je vous le cache pas. Parce que... en vrai, j'avais pas trop envie d'arrêter de fumer, j'aimais ça, hein. Je lui disais, hein : mais j'adore fumer. Je sortais d'une séance d'hypnose, j'allumais une cigarette. Bon elle était pas super bonne, hein, je vous cache pas ! Elle était pas terrible, la première, en séance d'hypnose, après. Mais j'aimais ça. On a tous nos p'tites... nos p'tites addictions, nos petites cannes ! On a tous, voilà, je le dis à mes patients moi-même. On a tous notre petite canne. Mais pourquoi se faire autant de mal à sa santé ? Il faut la complicité, l'alliance thérapeutique, avec une bonne distance thérapeutique aussi. On peut ne pas croire à l'hypnose, comme moi au début je croyais pas. Mais si vous avez l'alliance avec votre thérapeute, ça fait beaucoup. Vous voyez ce que je veux dire ? L'hypnose, moi euh... étant en psychiatrie, vous voyez ce que je veux dire euh... des fois... on est... bon. C'est 2 domaines différents. Mais en fait, j'ai fait confiance à mon thérapeute, enfin à mon... Donc c'est ça en fait, qui... Et après, évidemment, il a ses techniques. Il a ses popotes magiques. Donc c'est... moi, je les connais pas les techniques d'hypnose. C'est pas mon domaine l'hypnose. Bien que je pourrais faire une formation, il m'a tanné déjà pour faire des formations. C'est intéressant. Mais je pense qu'après, c'est un bon technicien. Vous voyez ce que je veux dire ? Un bon praticien, voilà. Mais... le rapport avec le patient, il est hyper important. La mise en confiance, l'alliance, voilà. Je pense que c'est ça : un bon technicien plus une bonne alliance thérapeutique, avec la bonne distance, donc de la bonne technique médicale, hein, et une bonne alliance, vous obtiendrez des résultats. Je pense. La pièce aussi. Le cadre thérapeutique est important pour le patient. Je parle du cadre... chez nous, on dit cadre institutionnel dans notre jargon, cadre. Une petite pièce, chaleureuse, un petit fauteuil, une lumière tamisée. Moi j'ai souvent dit au Dr H : mes séances, je les veux le soir. Pourquoi ? Le soir, l'hiver. Alors je suis... il m'a tannée, là, pour reprendre. Vous allez rigoler, hein, sur ce que je vous dis. Je lui dis : non, moi je ferai de la séance que l'hiver. Il me dit : ah bon, pourquoi ? Ben parce que l'hiver, c'est pas l'été, c'est pas festif. L'hiver, on a le temps de réfléchir après. On a le temps de penser sur le canapé. La saison, la pluie, le thé. On est sur le canapé. Et il me dit tout à fait. Je lui dis : moi, je te demandais le soir, parce que c'était sombre, que t'allumais une petite lumière, que c'est apaisant. Que dans la pièce, il y a rien qui dérange. L'hiver on est plus euh... amené à l'introspection. L'hiver il y a pas d'apéro, il y a pas les copains... L'été on est happé par... par tout. La saison, moi c'est l'hiver l'hypnose. Parce que c'est là où je vais mettre en place pour le printemps, les changements, le renouveau, la renaissance. Et c'est là... et il rigolait, il me dit : mais oui, je comprends. Et puis la fin de journée pourquoi aussi ? Euh... mes nuits étaient souvent bouleversée, hein, par l'hypnose. Pourquoi la fin de journée, parce que je voulais un rapport exclusif avec lui, j'étais souvent en dernier rendez-vous parce qu'il prenait le temps pour moi. On prenait le temps tous les deux le soir. Le temps. Chez vous les généralistes, c'est hyper important. Pas nous caler, là, entre 2 rendez-vous là, non, moi ça m'intéresse pas. Je lui disais : entre midi et deux, t'oublie. Moi je veux le soir, le dernier créneau. Parce qu'il était calme, il était apaisé, il avait pas de consultation, il avait du temps pour moi. Il était calme. Et ça c'est très important parce que ce calme, en nous, ça nous permet de descendre en fait. Vous voyez ce que je veux dire ? De descendre en profondeur, d'aller libérer les mécanismes, les... 2 grains de sable qui bloquent un rouage ou... Et c'était très important. Donc... j'suis peu chiante, on va dire, hein. Mais... c'est l'hiver, c'est le soir, avec une lumière, je suis... Mais en fait, je voulais les conditions optimales pour ces séances. Donc le cadre institutionnel, ce que j'appelle cadre institutionnel, c'est le cadre... les murs, pas le cadre thérapeutique, mais enfin ça fait partie du cadre thérapeutique. Mais le cadre euh... on va dire le mobilier, tout ça ça compte, vous voyez ce que je veux dire ? Voilà, la pièce, l'endroit, le lieu. Faut que ça soit cosy. C'était... c'était petit. Quand c'est petit c'est... c'est réconfortant. Dans une grande pièce, on s'y perd, vous voyez ce que je veux dire ? Quand c'est petit, surtout votre hypnose, c'est hyper important, pour le patient. Parce que... on est sécurisée, les murs sont proches, vous voyez ce que je veux dire ? C'est... ça peut paraître très bizarre ce que je vous dis, hein.

HF : Comme je vous ai dit, il n'y a que des bonnes réponses pendant cet entretien. C'était les conditions dont vous aviez besoin pour vous sentir à l'aise pour descendre profondément en hypnose ?

P10 : Et bien, ça me... ça me fait penser à du... lest. C'est-à-dire, moi je prends des couvertures lestées pour mes patients, pour les couvrir. Elles sont lestées à 8 kilos, 9 kilos, au lieu de leur donner un lysanxia, un seresta, un bidule, un machin : un couverture lestée, les envelopper comme... ça les sécurise. Comme les bébés, comme les fœtus, ils sont sécurisés. Une salle d'hypnose, une petite salle, comme il avait de... de je sais pas, moi, de 8 m², mais ça suffisait amplement. Sécurisé, avec des couleurs pasteltes. Vous voyez ? On descend en enfance, on défend... donc on a besoin d'être... Alors qu'une grande salle, je pense pas euh... que j'aurais pu, en hypnose, une salle immense, de réunion là, je n'aurais pas pu euh... Autant une salle de consultation peut faire 20 m², 30 m², des salles de généraliste, y a aucun problème, vous consultez, vous consultez. Une salle d'hypnose... c'est différent. Voilà.

HF : Et qui vous avait recommandé l'hypnose ?

P10 : Personne, c'est lui.

HF : Vous m'avez dit qu'il était votre confrère, depuis combien de temps est-il aussi votre médecin traitant ?

P10 : Depuis combien... 5-6 ans ? Je dirais qu'il n'y a pas de plus... de plus excellent que lui, en confrère, il est topissime avec moi. Et en médecin généraliste, oh là là, mais il est redoutable ! Il y a rien qui lui échappe, il en est même, on va dire, casse-pied ! D'ailleurs, j'évite d'aller le voir, parce que je me fais engueuler, parce que j'ai un bobo que je laisse traîner. Ah oui, il est extraordinaire celui-là. Vous avez un rhume, c'est limite s'il ne vous fait pas passer tout un bilan sanguin avec 8 pages, hein. Non, il est extraordinaire.

HF : En quoi diriez-vous que ce passage avec lui en hypnose, a modifié la relation thérapeutique que vous aviez avec lui ?

P10 : Il a toujours été un bon praticien, c'est celui qui sait mettre les bonnes distances entre son patient et lui et sa pratique. On triangule souvent entre la pratique, nous l'humain, on soigne, et le patient. Moi ma vision n'a pas changé parce que c'est... ça a toujours été un praticien doux et bienveillant. C'est plutôt moi, mes craintes. De savoir qu'il connaît des choses de ma vie que je n'aurais peut-être pas pu livrer. Parce que c'est un homme, ça fait très bizarre de... l'hypnotiseur, c'est des choses que même un... on se fait superviser nous en psychiatrie, vous le savez. Que nos confrères ne savent pas ! L'hypnotiseur, il va aller chercher des choses... euh... on va comprendre des choses que... qu'avec un psychiatre, on dirait pas, vous voyez ? La psychiatrie, ça vient de nous, c'est de notre conscient. C'est nous qui parlons. L'hypnose, on est passif, attention ! On est passif, c'est le praticien qui est actif. En psychiatrie c'est le contraire. Vous êtes sur un divan, vous êtes actif, en train de parler là, dans votre fauteuil, nous praticiens, nous sommes passifs, en vous écoutant. C'est... c'est 2 choses différentes dans la pratique. Euh... je dirais pas que l'hypnotiseur... c'est pas comme une intrusion, c'est pas comme un viol de l'inconscient. Il va aller chercher des choses, vous êtes pas obligé de lui dire, après, tout ! Mais... mais il y a des choses que... vous faites quand même un petit debrief avec lui, même après quelques semaines, on fait des débriefs. Pour pouvoir avancer ! C'est... c'est moi, comment il me voit moi, malheureusement. C'est... son image à lui de moi, je me dis : merde, elle est modifiée. Il a plus cette fille, cette femme forte qu'il voyait au début, cet espèce de tank, là. Les carapaces tombent, vous voyez ce que je veux dire ? Les barrières tombent. Et là il voit une fille hypersensible, euh... il faut pas avoir d'égo, pour l'hypnose, il faut des fois... L'égo, euh... cette image qu'on renvoie, bah avec l'hypnotiseur, ça tombe un peu, quoi. Il faut... faire tomber les barrières et... Alors qu'avec un psychiatre, attention, quand on est supervisé on a toujours cet égo, hein. On dit ce qu'on a envie de dire et puis on dit pas ce qu'on a envie de pas dire. Et là avec l'hypnotiseur, et ben on est un peu en coulisse...

HF : Si je comprends bien, par rapport à la psychiatrie, c'est votre conscient qui... il y a un choix de ce que vous allez livrer, de ce que vous allez confier, alors qu'en hypnose c'est plutôt la partie « inconsciente » de vous, qui va aller livrer des choses, et pas forcément celles que vous auriez choisies ?

P10 : Exactement. En hypnose vous rentrez en séance, vous ne savez pas ce qui va se passer. Ah non, vous ne savez pas, vous êtes dans... vous faites un saut à l'élastique, en hypnose, hein ! Vous descendez. En psychiatrie, on sait déjà ce qu'on va dire. Vous rentrez dans le cabinet, bah je vais lui dire que ça c'est bien passé, que j'ai été contrarié par bidule, machin machin machin. La psychiatrie, on est quand même assez en surface. Il faut des séances et des séances et des séances et des séances pour descendre en profondeur. L'hypnose : un, on ne sait pas sur quoi on... ni où on va atterrir, hein, même. Je peux pas vous le dire. Et deux euh... c'est... on est... on est vraiment pas... on est tributaire, on va dire, du praticien. On... on va répondre, voilà, c'est... c'est une autre pratique. Et Freud, qui pratiquait les 2, hein, je veux dire, bon, qui a abandonné l'hypnose, hein, mais... on est sur 2... 2 protocoles complètement différents ! Complètement différents ! Nous, peut-être en psychiatrie... bon, je cracherai pas sur ma discipline, mais en psychiatrie, on va mettre peut-être 5 ans pour obtenir des résultats, quand en hypnose on aura mis 6 mois. Moi, le changement que j'ai eu là, ben j'ai compris en quelques séances, alors qu'en psychiatrie, ben euh... il m'aurait fallu peut-être 3 ans, 2 ans, peut-être 5 ans, j'en sais rien. Mais... c'est des prises... savoir dire non, euh... se respecter, comprendre aussi pourquoi. Et puis, on sait pourquoi. Alors l'hypnose, je vais pas vous dire que ça révèle tout. Parce que... moi je savais pourquoi... certaines choses. Je le savais. Mais il fallait que je les visualise avec l'hypnose, vous voyez ce que je veux dire ? Il fallait que je les... oui, que je les visualise. Je savais très bien pourquoi... et ben, pourquoi certaines choses se passaient dans ma vie, pourquoi... Ben oui, parce que dans ma vie petite fille, il s'est passé ça, y a eu un abus, il y a eu ci, y a eu ça, y a eu machin... Bon, je le savais, je suis pas folle ! Mais on renie... enfin, on est dans le déni. On est dans le déni, on est dans le déni. Avec l'hypnose, on n'est pas dans le déni, je peux vous le certifier, hein ! On se le prend de plein fouet et à un moment donné on visualise et on se dit : Ah ouais ! Et... après, faut laisser le cerveau se reposer... en fait, vous êtes shakée, un peu comme une bouteille d'Orangina, vous laissez retomber la pulpe... et puis vous pouvez...

c'est buvable. Au début, c'est imbuvable, hein ! Les nuits, je vous assure, sont perturbées. Mais... voilà. Donc après, voilà, je ne peux pas... c'est tout ce que je peux vous dire, je ne peux pas dire plus. Je ne sais pas si... ça vous apporte des éléments ?

HF : Si si, c'est très enrichissant ! Au contraire, dites-moi comment se déroule votre vie depuis ces séances d'hypnose, ces changements ?

P10 : (Eclate de rire) Je suis complètement plus accomplie ! (rire) Je... comment se déroule ma vie ? Euh... je prends... j'ai moins de peurs, moins d'angoisses. C'est ce genre de réponse que... vous voulez que je vous donne des détails ?

HF : Oui, tout à fait !

P10 : Ben j'ai claqué la porte à un centre psychiatrique, parce qu'ils me marchaient sur les pieds, bien sûr ! J'ai su dire non, je me suis barrée ! C'est non ! Mes limites, c'est non, point. On me respecte. C'est terminé, on ne me prend pas pour une andouille. Euh... mon espace personnel, c'est mes limites. J'ai mes moments de solitude. Je m'octroie beaucoup plus de libertés, beaucoup plus de temps pour moi. Euh... il y a euh... un plaisir de la vie, qui est différent. J'aime... prendre du temps pour moi, du temps... Alors le temps, avant, c'était un peu tout mélangé, comment vous dire ? Mes plages horaires... c'était... ben : si je joue un morceau de piano, que quelqu'un m'appelaient, un patient, bidule, machin, truc truc... le morceau de piano était interrompu. Non ! Maintenant, c'est niet ! Le téléphone est sur silencieux, le... tout est euh... tout est respecté, tout est euh... cadré. Beaucoup plus cadré. Euh... un morceau de piano est là pendant 30 min, un morceau de piano est là pendant 30 min. Vous pouvez m'appeler 10 fois, je ne répondrai pas, parce que c'est du temps pour moi. Vous comprenez ? Je suis en train de peindre un tableau, ben je suis en train de peindre un tableau. Vous voulez m'appeler ? Ben vous serez sur répondeur. C'est du temps pour moi. Par contre, le temps que je vous... je vous accorde là, c'est du temps pour vous. Mon fils est juste là-haut, mais c'est du temps pour vous. En fait, c'est respecter. Vous voyez ce que je veux dire ? Il y a beaucoup plus de... de cadre. Beaucoup plus de... C'est pas euh... du tout et du n'importe quoi, une tambouille, on fait une ratatouille. Non non non ! Là maintenant, c'est beaucoup plus organisé, c'est beaucoup plus cadré. Euh... je prends les p'tits plaisirs... du plaisir à emmener mon fils au parc... pendant que je bois une bière et que je le regarde, à manger un plat au restaurant tout... même toute seule ! J'en ai rien à cirer. Mais rien à cirer. Je fume... plus, je fume la cigarette électronique, là. Euh... j'ai beaucoup plus de plaisir à la vie. C'est pas ça, hein, le but de mes séances d'hypnose, c'était pas du tout ça, hein ! C'était arrêter de fumer, à la base. C'était pas euh... me poser devant mes plantes, respirer et me dire : Han ! Qu'est-ce que c'est beau ! Vous voyez ce que je veux dire ? Ah non non, pas du tout ! (Rire) C'était pas du tout ça à la base. C'est... Voilà.

HF : Que pensez-vous avoir appris de cette expérience ?

P10 : La vie ! L'existence. La prise de conscience de l'être. Je pense. Moi j'étais loin dans ma... réflexion. Et que... la vie, c'est pas subir. C'est pas subir. C'est pas parce qu'on a subi, une fois, enfant, deux fois enfant, qu'on doit se porter ça, ce fardeau, toute la vie ! Non, c'est pas ça. Et subir après, s'inventer des... des... des... (s'éclaircit la voix) Donc voilà, ne pas s'inventer tous ces... des dépendances, en fait, des prétextes à... pour ne pas vivre. Ah ben je fume, bon ben ça c'est une dépendance inconsciente, un prétexte inconscient pour se... un peu se tuer, quoi... à petit feu. Ah ben non mais... Oh j'peux pas, j'ai boulevé, ah j'peux pas, j'ai... mon fils, ah j'peux pas... En fait, y a plus de j'peux pas. C'est : je peux.

HF : C'est très intéressant ce que vous dites, parce que tout à l'heure vous vous étiez décrite comme... passive, pendant la séance d'hypnose. Mais finalement après la séance d'hypnose, c'est pas du tout de la passivité que vous décrivez.

P10 : Ah non, pas du tout ! Le praticien en science fait tout. Mais après, c'est à nous de jouer. C'est pour ça qu'il faut laisser 2-3 semaines entre chaque séance d'hypnose. Moi je demandais 2 semaines. 2 semaines parce que je vais vite, j'ai un cerveau qui raisonne très très vite. Donc je disais... Euh... pour la petite info, je suis HPI. Donc je disais au Dr H : moi c'est pas 3 semaines qu'il faut, c'est 2 semaines. Me laisse pas 3 semaines voire 4 semaines comme certains, parce que sinon je vais retomber. Soit assidu dans tes séances, dans ta régularité. Faut que tu sois régulier, donc toutes les 2 semaines il faut y aller, avec moi. Parce que je suis quelqu'un de très... euh... si tu me lâches comme ça dans la nature, pschitt ! Il va y avoir une rechute. Donc il faut, tant qu'on est dans la descente, qu'on continue de descendre. Sinon je vais regrimper à la surface, et je vais encore faire que des conneries. Il m'écoutée et on y est allé. Il faut que le praticien... soit à la demande... réponde aux besoins du patient. Il me connaît, il savait que... que j'étais pas... que voilà, donc il a écouté. Et en effet, c'est là où ça s'est joué. Parce que y avait beaucoup de régularités dans les séances et qu'on y allait ! On descendait ! Et il fallait y aller ! Donc moi

je me connais, mieux que lui me connaît et je n'ai pas eu peur de descendre. Au début j'avais des craintes, mais à un moment donné... quand on vous tient la main, vous y allez, quoi, hein. Je veux dire... voilà. Mais oui, il fallait 2 séances et... pas 2 séances, 2 semaines et c'est dans... dans les moments de... latence, que là tout se jouait de la part du... de... on est actif, en vrai.

HF : Parlez-moi un peu plus de comment ça se passait pour vous entre les séances d'hypnose ?

P10 : On pense à la séance d'hypnose, quand on a envie d'y retoucher. On y repense... et des flashes viennent ! Mais en fait... et ben ça vous... on y pense, mais ça vous... le changement il se fait... il s'opère naturellement. C'est naturel, hein ? On se surprend, c'est pas : Ah, il faut que je... c'est naturel. C'est spontané et naturel et pas : Ah non, il faut que... Mince, mon hypnotiseur m'a dit que... Ah non, j'ai fait... Non non, c'est... c'est naturel. C'est pas : il faut que je... on se met des post-it partout.

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre environnement ?

P10 : Environnement ? Alors euh... moi je trouve... moins de laisser-aller, moins de débordement. Les choses à la maison euh... beaucoup plus faites, traitées. Moins de peurs, moins d'angoisses, moins de craintes. Euh... l'entourage... un peu surpris, j'avoue. Un peu chamboulé. Euh... en fait, il y a une meilleure gestion des émotions, donc l'entourage est... comment vous dire ? Avant c'est... j'étais quelqu'un, qui attendait, qui attendait, qui attendait que la marmite déborde pour exploser donc euh... ça faisait peur ! Maintenant... parce que j'étais introvertie. Maintenant, c'est un non direct, je vous le dis, hein. Je... donc les gens sont au diapason directement. Et un non placide, vous voyez ? Parce ce que je suis calme et douce. Donc c'est... c'est beaucoup mieux géré, donc les... il y a moins de frustration, il y a moins d'émotion. Donc il y a beaucoup plus de joie, évidemment ! Beaucoup plus d'épanouissement ! Donc vous le voyez sur... Et donc pas de cigarette, aussi, ça y contribue ! Pas de... moins de stress, moins de frustration donc on va pas se réfugier sur ni un placard, ni une cigarette. C'est un ensemble de choses, en fait, c'est pas... on s'arrête pas de fumer pour s'arrêter de fumer. C'est un travail de... une synergie, vous voyez ce que je veux dire ? Mais sur tous les plans ! Vous agissez sur tous les plans. Une meilleure gestion des émotions au boulot, c'est : bon ben non. Je te dis non, direct, je suis pas d'accord. Non je suis pas d'accord. C'est pas un oui, pour, dans 4 semaines, exploser. Non. C'est beaucoup plus d'affirmation, mais... calme, tempérée. Donc moins de frustration, donc moins d'addiction. Il y a une remise à niveau des curseurs. Donc l'environnement, évidemment, est beaucoup plus serein, paisible. Beaucoup plus... géré. Voyez ? Avant, c'était... j'avais une réputation de... volcanique, je pouvais être volcanique. Attention, ça déménageait ! Là, c'est beaucoup plus tempéré. Et pas parce que j'ai passé la barre des 41 ans ! Parce que j'ai fait de l'hypnose, c'est tout. Une remise à niveau des curseurs. Une meilleure appréhension de soi-même et de l'environnement. Je disais souvent au Dr H : putain, j'ai besoin d'aller voir un... un confrère ou consœur : aide-moi à lire le monde, j'ai besoin d'une grille de lecture du monde. Parce que en étant HPI, je colle à personne et j'comprends plus rien, moi. Je suis complètement décalée. Mais au... mais au final, vous voyez, j'ai plus de... en fait le... le monde arrive plus à me lire, avec l'hypnose. Voilà.

HF : Quels changements vous ont le plus surpris ?

P10 : Les capacités à me dépasser. Ma confiance en moi ! Incroyable ! Parce qu'en fait, quand vous entrez en hypnose, vous vous dites pas que... vous serez capable ! La confiance en soi, radical. Parce qu'en fait, c'est vraiment quelque chose de très... très diffus, dans le sens où cette confiance en soi se diffuse... à tous les niveaux. En plus, c'est contagieux, on va dire, la confiance en soi. Parce que... vous la donnez à votre enfant. Quand vous avez confiance en vous, vous la donnez à votre enfant, vous la donnez à votre mari. Moi je suis une nana qui porte sa famille, quand même. Vous la donnez à vos parents. J'ai une mère qui est malade. Cette confiance en soi, que vous dégagez, c'est contagieux. Donc c'est... On est pas capable, de se dire, avant une séance d'hypnose, ouah... Et puis, personne, je pense, n'a la prétention de se dire : ouais, je vais changer, c'est radical ! Pas du tout, je pense que tout le monde se surprend après les séances d'hypnose, parce que même si vous ne changez pas radicalement... Et encore, si vous m'interrogez dans 6 mois ou dans un an peut-être que j'aurais un discours encore plus évolué que celui-ci. Mais je pense que le plus... la prise de conscience du vivant, en fait. De l'intégrité. Une confiance en soi. Et de se dire : ben en fait, je n'ai pas fait qu'arrêter de toucher cette cigarette toxique, j'ai compris bien des choses. Mais je le savais avant ! Pourquoi il a fallu ces séances d'hypnose ? Parce que j'ai vu des scènes, j'ai vécu des scènes, j'ai re(sic)... Voilà, et c'est... on se refait les scènes de théâtre, on se refait les films et en fait on se dit : Ah ben non, mais moi, j'ai pas envie du tout de vivre ça ! C'est quoi cette horreur ? Mais... je veux pas vivre ça ! Ma vie c'est pas ça ! C'est pas moi ! Mais si, c'est toi. Tu fais ça dans ton quotidien. Mais j'étais pas comme ça avant, mais pourquoi ? Mais non, mais j'ai... et le fait de changer. De changer complètement, de faire place à ce changement, de laisser cette place au changement ! Faut lui laisser la place au changement ! On l'envisage, déjà. Si on va en séance d'hypnose, c'est qu'on envisage déjà un changement. On envisage. On

l'envisage juste, mais ça veut pas dire qu'on lui fait une petite place dans notre vie et puis que... on est prêt. Mais quand vous voyez que : de changer, et ben, vous êtes capable de. Donc capable de égale confiance. Vous avez confiance et en la vie, et en vous, et en votre praticien, encore plus. Voilà.

HF : Comment pensez-vous encore utiliser l'hypnose aujourd'hui ?

P10 : Je pense que je vais continuer à travailler... l'émotionnel, la gestion de l'émotion. Le rapport à l'autre. Qui est au cœur de mon... je pense, l'humain. Qui est au cœur de toute la problématique HPI déjà, hein, ça, faut le dire. Mais en plus quand on a de telles valises, comme les miennes. Ce que j'ai vécu dans l'enfance. Quand vous avez ça, ce problème, déjà, de lecture du monde, ce... ce potentiel, que vous n'avez peut-être pas voulu, que vous avez... que vous acceptez mal, l'HPI. Déjà, moi j'étais dans... le refus, le rejet. Mais qu'en plus vous avez vécu des... quelque chose de dramatique, enfant, bébé ! Moi j'ai vécu à 2 ans et demi, 3 ans, un abus. Vous êtes dans le rejet, complètement. Je pense, pour avoir fait 8 ans d'anorexie, je pense que je vais travailler au... je vais descendre avec Dr H sur l'intime, la pudeur, le rejet du corps. Pourquoi... Non, pas pourquoi ! Mais... parce qu'on sait pourquoi. Comment, on va dire. Comment. Parce que... en hypnose, je pense qu'il n'y a pas de pourquoi. On le sait tous. En hypnose, c'est des parce que, et comment. En psychiatrie on est sur du pourquoi. Et je pense que l'hypnose c'est : parce que, et comment faire pour y remédier. Je pourrais en parler pendant des heures des heures, et puis c'est aussi... ça touche à mon domaine de recherche et de travail aussi, c'est ma passion. L'hypnose, c'est un domaine de neuro-co(sic) que je ne travaille pas. J'ai abandonné les techniques un peu barbares pour étudier l'art-thérapie. Parce que je suis une artiste : piano, violon, violoncelle, je joue plusieurs instruments, et je me suis dit : ma passion c'est l'art et la neuro, donc je vais être art-thérapeute. Mais j'ai vu les changements. Et c'est pas parce que je suis euh... dans le domaine, parce que y a pas pire pour un praticien que de traiter un autre praticien. Mais je trouve ça balèze, parce que il y a vraiment eu des résultats. Et en art-thérapie on en a aussi. Donc euh... c'est des techniques qui ont été oubliées, mises de côté... et en vrai qui ont... toute leurs probabilités.

HF : Quel autre thème auriez-vous souhaité aborder pendant cet entretien ?

P10 : Je pense que je vais continuer l'hypnose. En psychiatrie on demande à nos patients de venir une fois toutes les semaines, toutes les 2 semaines. L'hypnose vraiment, une fois qu'il y a un palier qui a été... qui a été atteint, je pense qu'il faut bien laisser un bon... un bon 6 mois de repos, de mise en place. Vraiment, sûr. Enfin, moi à mon gout. Il faut pas bombarder... pour être un bon praticien, il faut savoir dire stop, à un moment donné. Dire au... au patient : stop, on s'arrête là, on a atteint un premier palier. On se laisse tranquille et on se revoit dans 6 mois. Ça n'a rien à voir avec les diagnostics de psychiatrie, où on a besoin de chronicité, sur du 6 mois, sur du un an pour diagnostiquer une bipolarité, une schizophrénie et compagnie. Ça n'a rien à voir. Dans une vie, il faudrait peut-être 3 à 4 périodes d'hypnose, pour moi, je dirai. C'est du réajustement de curseurs. Un petit peu... vous savez, les techniques chinoises là, vous vous réaxez vos énergies, je sais pas quoi, vos chakras. Bon ben c'est pareil l'hypnose. C'est un réajustement là-dedans, qui se fait. On... on range. C'est un ménage de printemps ! Un p'tit ménage de printemps. Faut savoir ranger la tête ! Voilà, un moment donné. J'ai fait les séances, j'avais 40 ans, c'est un bon moment dans ma vie, mais il aurait fallu faire des séances à 30 ans aussi. Je referai des séances là dans... je pense, dans 6 mois ou un an, pour continuer... avec la maturité, pour continuer de descendre dans ... les abysses. Parce que bon, j'ai ma corde qui est déjà tendue, donc on va redescendre. Mais on peut un peu plus descendre, encore. Donc je pense qu'il faut faire un petit ménage régulièrement, tout le monde. C'est comme quand je dis aux gens : tout le monde devrait passer au moins une à 2 fois dans sa vie dans un cabinet de psy, parce qu'on remet les choses en place, on déballe tout le bordel sur la table. L'hypnose, c'est pareil. Même celui qui vous dit : non, j'en ai pas besoin. Si, on en a besoin. Parce que on fait un petit peu de rangement, voilà, ça va dans des cases. Ce qui vous parasite d'un côté, en fait, ça va dans la case, là. C'est rangé. Parce que sinon c'est... ça vous parasite ! C'est comme si vous preniez les pieds dans les jouets de... de la chambre de votre fils. Vous trébuchez et vous dites : Ah mais pourquoi ? Mais parce que c'est pas rangé ! Et l'hypnose ça... on remet de l'ordre. Voilà, tout simplement. On n'est pas là pour appuyer là où ça fait mal. Bah oui, ça fait mal, un peu, bien sûr ! Parce que vous voyez, vous vous êtes pris le pied dans un jouet, là, et que vous comprenez pas pourquoi vous étiez toujours en train de trébucher, pourquoi ça n'allait jamais. Ah ben l'hypnose vous comprenez pourquoi, vous voyez pourquoi euh... Ben vous voyiez le jouet, mais vous le ramassiez pas. Bon, ben l'hypnose, ça nous permet de ramasser et de ranger, point. On se prend plus les pieds dedans. Et donc du coup, ben on avance. Et c'est... plus rapide. Je peux pas mieux le comparer que ça. Psychiatrie, ben on voit qu'une chambre est en bordel. Voilà ce qu'on fait. Ah ben oui, le bordel est là. Bon ben pourquoi ? Ben... parce que on a mis le bordel, parce que... voilà. L'hypnose, on range et c'est rapide. Voilà, c'est chaque chose à sa place. Voilà, enfin quand je dis c'est rapide, ça prend 6 mois, quoi, ça fait pas euh... 10 ans qu'on en thérapie. Voilà, on comprend pourquoi, oui, ben oui, c'est le bordel, oui, bon ben on va ranger. Moi avec Dr H, j'ai rangé. C'est plus droit, c'est plus carré. Et d'ailleurs c'est plus rapide, dans ma vie, c'est plus rangé, c'est plus organisé, c'est... Parce qu'il y a plus de fermeté, parce qu'il y a plus d'affirmation, parce qu'il y a plus de confiance, parce qu'il y a plus de... Voilà, c'est un rangement qui est bénéfique, ça assainit.

Mais l'hypnose, il y en a chez qui ça se passe... moi j'ai entendu des témoignages : « j'y retournerai pas, ça fait pas effet ».

HF : C'est intéressant d'essayer de comprendre pourquoi est-ce que ça marche pour certains et pas pour d'autres !

P10 : Et pourtant comme je vous le disais alors moi j'ai... Dr H, je lui disais : tu y arriveras pas avec moi, parce que je suis une calamité. Je disais : tu perds ton temps et moi je perds mon argent. Et puis en fait... pas du tout (rire). Mais bon je vais continuer oui. Alors, je sais pas si c'est parce qu'il me connaît et les mécanismes du HPI. Il m'a dit : non mais avec toi, ça sera super simple, t'as pas conscience, parce que tu es une hypersensible et plus t'es hypersensible et plus c'est simple. C'est pour ça qu'il se régale, avec moi : moi je... je suis en transe, il m'a dit. Lui, il est en transe. Parce qu'en fait, apparemment, quand on est hypnotisé... j'aime pas ce mot, ça me fait penser à Messmer, là sur TF1, alors que Messmer à la base c'était un vrai de vrai, le mesmérisme c'est pas du tout ça. Et en fait, apparemment de son côté, il voyait mes réactions. Que ce soit le faciès, les mains, le corps. Moi je m'en rends pas compte, hein, enfin je m'en rendais pas compte. Parce que j'ai dit : non, j'étais dans mon fauteuil, c'est pas possible. En fait, il doit observer les réactions et c'est ce qui lui permet aussi, pour lui, d'accentuer sa pratique et d'aller plus loin. Donc il y a quand même... on croit qu'il y a pas d'interaction, mais en vrai il y a une interaction entre le praticien et le patient. Donc nous sommes pas si passifs, en fait nous sommes passifs conscients mais actifs inconscients. (Rire) Le passif conscient et l'actif inconscient. C'est totalement ça. Parce que les réflexes et les sens sont en éveil total, mais pourtant... on est dans l'écoute, c'est assez étrange comme sensation. Et le praticien il est en transe, bon ben c'est super ! (Rire). J'ai beaucoup pratiqué l'art-thérapie en étant enceinte, sur moi. J'étais ma propre praticienne – patiente ! Tous les soirs et je me réveillais tous les matins, et c'était super ! Et je me suis en fait : j'ai fait un bébé... merveilleux (sourit) Mais quand je vous dis merveilleux, j'ai des échographies de lui qui souriaient dans mon ventre, je les ai gardées. L'échographie était sortie sur poster et a été affichée à la maternité ! L'échographie, il souriait ! J'ai fait de l'art thérapie étant enceinte, que ce soit de la musique du chant prénatal ou de la peinture, ça a... favorisé peut-être une sécrétion d'ocytocine, de sérotonine, de dopamine de tout ça... et je peux vous assurer que j'ai un bébé, aujourd'hui qui est bien dans ses pompes, hein. Mais bien dedans ! Du coup, ça... ça y contribue. Même en addictologie... on a vu de nets progrès. Au niveau de la recherche, il y a tout un domaine où il faut accentuer ça ! Au Canada, vous avez des prescriptions muséales : les médecins en cancéro(sic), prescrivent à leurs patients des ordonnances de musée et leur demandent de se rendre dans des musées observer des œuvres d'art, parce que ça libère... vous êtes devant la beauté... Ce domaine de recherche à accentuer, je suis dessus, voilà. (Rire) Il y a quelque chose qui nous échappe et qui échappe à toutes les chimiothérapies, toutes les médications. Quelque chose qui nous échappe et on n'arrive pas à savoir parce que c'est. C'est non palpable, c'est cérébral, c'est neurochimique, alors ça fait peur, tout le monde fuit : Ah, le cerveau ! Mais non en fait, il faut pas fuir. C'est une matrice là-haut et je pense qu'il faut continuer de chercher. Moi je suis engagée là-dedans. Alors vous croyez bien qu'avec le Dr H quand je vais en consultation pour un rhume, ça dégénère, on tourne l'ordinateur pour regarder les dernières découvertes neuro ! (Eclate de rire) Parce que lui aussi en terme de HPI... La consultation, ça se termine en atelier de recherche !

HF : Avez-vous fait de l'autohypnose ?

P10 : Ah, non. Mais vous savez... l'autohypnose peut avoir du bon, mais je trouve que cette discipline euh... mérite qu'on développe encore plus... C'est comme quand moi je fais pratiquer l'art-thérapie... l'auto art-thérapie à mes patients, ils pratiquent chez eux. D'accord, c'est bien. C'est bien qu'ils pratiquent chez eux. Mais on a tellement besoin d'appui, d'avancer dans ces domaines-là, qu'il faut qu'ils soient avec nous quand même, les patients. Et surtout Dr H, je pense qu'il pousse son domaine d'investigation. On est tous singuliers, tous particuliers. Pour faire avancer, je pense qu'il y a des choses à faire. Pour aider la recherche, pour aider le patient. L'autohypnose, l'auto art-thérapie, les autos... c'est bien, mais pas trop. Ce sont des domaines qui brassent, faut faire très attention que le patient ne se retrouve pas... brassé par ses émotions. C'est-à-dire que ça soulève... ça soulève des problématiques et des fois on s'aventure... moi quand j'ai des patients qui pratiquent l'art thérapie, ben ils sortent de séance ils sont bouleversés. L'hypnose, c'est pareil, attention, c'est prudence. L'hypnose, il faut savoir le pratiquer. Je suis pour le... le cadre, moi, de sûreté du patient. Je rassure, je suis pour la sécurité. Quand je vois, moi, chez moi, tout ce qui se passe : les patients... vous savez, quand ils sortent d'une séance de sismothérapie ils sont moins bouleversés qu'une séance d'art-thérapie comme j'ai pu voir ! Comme moi j'ai pu vivre avec l'hypnose, d'être bouleversée, à passer une nuit assez mouvementée. Parce que là... on est sur du mouvement. Vous remuez. Dr H, il m'a fait plus confiance que moi je me faisais confiance hein. Il est fabuleux, parce que quand je vous dis que la confiance est contagieuse, c'est qu'elle est vraiment contagieuse ! Quand vous avez un praticien qui vous fait plus confiance... que vous. Bon, et ben vous vous dites : je le suis. Donc la confiance est vraiment contagieuse. Et après, vice versa, vous revenez le voir, vous lui faites absolument confiance, donc il prend encore plus confiance et il va encore plus vous amener... vous voyez ce que je veux dire ? C'est vraiment un travail d'équipe l'hypnose.

On est vraiment sur un travail d'équipe. On a pas cette espèce de... comme on peut voir en psychiatrie, de : bon ben moi je suis derrière mon bureau, l'autre il est sur son divan, je prends des notes et puis j'attends, j'écoute... ce qu'il a à dire, il ferme la porte et là j'en profite pour compléter son dossier. Non, on est vraiment sur un travail d'équipe en hypnose, on n'est pas solo.

Entretien N°11

Homme, 56 ans, marié, enfants, BAC+2, fonctionnaire aux finances publiques

2 séances d'hypnose, réalisée par le médecin traitant

Motif de recours : dépendance nicotinique

Autohypnose : Non

Pour cet entretien, certaines interventions sont faites par l'épouse de P11. Ils ont fait des séances d'hypnose séparément, mais ont formé une équipe pour diminuer le tabac. Il laissait aussi parler son épouse qui est rentrée à la maison 15 min après le début de l'entretien

HF : Il y a 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste, pouvez-vous me raconter comment cela s'est passé ?

P11 : Voilà c'est ça, je voulais arrêter de fumer. Alors j'en ai parlé euh... donc ma femme en a parlé en premier, et donc ensuite quand elle est revenue... Donc elle commençait les... les séances et moi aussi je lui ai dit : bon, moi aussi je suis partant ! Sans le savoir, Dr H le faisait les samedi matin. En fait elle consulte plutôt la semaine et le samedi matin c'était réservé aux... à l'hypnose. Et ensuite déjà j'ai fait une... une séance. Alors comment... comment ça s'est passé la première séance ? J'étais assis, j'étais pas allongé sur un... et donc elle m'a demandé la première fois que j'ai fumé et que... en fait d'arrêter de fumer, ça permettait de retrouver sa liberté. Et ça, ça m'avait marqué. C'est retrouver sa liberté. Ne plus être euh... dépendant de quelque chose, être esclave... esclave du tabac, de la nicotine. Et donc je puis passé de... Ensuite j'ai eu la séance, la 2e séance. C'était 3 semaines après. Et elle s'est bien déroulée. Ça durait une vingtaine de minutes la séance.

HF : Quels symptômes vous ont décidé à faire cette hypnose ?

P11 : Alors les symptômes ? Déjà ça coute plus cher, de plus en plus cher. Et puis je voulais pas... Le souffle aussi. Le souffle et puis tout le temps descendre, parce que je ne fume pas ici, donc descendre, je suis au 2e étage donc je descends, je descendais pour fumer. (Prend une grande inspiration) Et puis mon père est mort en partie du tabac, aussi. Il a eu un cancer du poumon, il est mort à 73 ans. Donc je... j'ai dit là il faut que je... je franchisse le pas ! (sourit)

HF : Qu'est-ce que vous espériez des séances d'hypnose ?

P11 : Eh bien euh... de retrouver euh... moi je crois en certaines choses. Je pratique la méditation, que je pratique pas assidument mais je... je pratique la méditation et je crois au subconscient, qu'on est... Que c'est le siège de nos habitudes, ça représente à peu près 90% de nos décisions. Comme ça vient inconsciemment, les gens ne s'en aperçoivent pas en fait. C'est des choses qui viennent inconsciemment et... c'est pas le libre arbitre vraiment. Les gens pensent que c'est un libre arbitre mais pas... Et une chose importante : je voulais pas... je voulais faire de l'hypnose, mais pas avec n'importe qui. Avec quelqu'un de... de confiance ! C'est ce que j'ai dit au Dr H. Je voulais pas euh... faire l'hypnose avec un... une personne que j'connais pas et... j'aurais pas été en confiance.

HF : Qu'est-ce qui vous a fait choisir le docteur H ?

P11 : C'est mon médecin traitant. J'ai su qu'elle faisait de l'hypnose parce que ma femme me l'a dit en fait. J'en avais pas... j'en avais parlé il y a un petit moment avec le Dr H et puis elle d'avait dit de faire du sport, mais je pense que elle... elle avait pas... c'était pas prêt en fait, elle était pas... formée.

HF : Comment de séances avez-vous faites ?

P11 : 2

HF : Quels souvenirs gardez-vous de ces séances ?

P11 : *Quels souvenirs ? J'en ai gardé euh... en fait, j'ai pris conscience... bah que j'étais en... que j'étais esclave de quelque chose. Alors j'ai pas totalement coupé, parce que j'en fume 1, 2, 3, des fois j'en fume 2, des fois j'en fume 3. Maximum 4.*

HF : 4 comparé à... ?

P11 : *J'en fumais 12 – 15. Avant je fumais toutes les 01h30. Alors je mets des patchs ! Et je prends des Nicorettes et des pastilles. C'était la première fois que je faisais de l'hypnose.*

HF : Et les patchs ?

P11 : *Pour les patchs, j'avais déjà essayé. Et ça marchait pas. Une fois, j'avais essayé une semaine et puis après j'avais... j'avais repris de plus belle. Et là ça fait 5 mois. Mais maintenant, c'est inscrit dans mon... subconscient, donc euh... je reviendrai plus au... à fumer 14 ou 15 cigarettes.*

HF : Comment ça s'est passé entre les 2 séances d'hypnose ?

P11 : *Entre les 2 séances, bah j'avais réduit un peu. Entre les 2 séances j'avais réduit et puis euh... c'est la 2e séance où ça... où je suis vraiment descendu. Ou ma consommation a baissé.*

HF : Comment se déroule votre vie depuis les séances d'hypnose ?

P11 : *Alors, j'ai repris un petit peu le... le sport ! Vraiment un petit peu, mais le temps s'y prêtait pas. Mais je... je vais reprendre le sport. Avec ma femme. Ah oui ! On a arrêté de fumer en même temps ! Donc ça a été... ça a été bénéfique en fait.*

HF : Bénéfique en quoi ?

P11 : *Alors c'est le facteur motivation. Et alors tous les jours, on se dit : combien t'a fumé ? Et je lui dit. Pareil, elle en est à 3, moi j'en suis à 4. Là ce soir, depuis ce matin, 1, 2, 3 là j'en suis à 3.*

HF : Si je comprends bien, vous avez avancé ensemble avec votre femme, quasiment en même temps ?

P11 : *Oui, tout à fait, on est à peu près au même niveau. (s'adresse à sa femme au loin) T'en as fumé combien aujourd'hui ? Une ? (sourit). Généralement c'est 2-3.*

HF : Quels autres événements ont eu lieu depuis les séances d'hypnose ?

P11 : *Après j'ai pas fait... j'ai continué un petit peu la méditation. J'ai découvert sur youtube il y a il y a des bon... J'utilisais la méditation mais pas à bon escient, parce qu'en fait il y a certaines heures à respecter pour le développement personnel. Enfin il faut être seul. Seul à la maison. Ne pas être dérangé pendant... alors que des fois je fais autre chose et je fais pas.*

HF : Comment gérez-vous la journée avec moins de cigarettes ?

P11 : *Ben je prends nicotine et la pastille, là j'ai une pastille de nicopass, ça s'appelle. Mais je...ça me... j'pense à autre chose, et puis ça part. On y pense moins au boulot.*

HF : Que pensez-vous avoir appris de cette expérience de l'hypnose ?

P11 : *Ben de... j'dirais, appris qu'on a... il faut se mettre dans une certaine condition pour euh... pour reconditionner son esprit en fait.*

HF : Quelle condition ?

P11 : Ben le fait d'avoir une... une thérapeute qui... que j'avais confiance, avec qui j'avais confiance. Et donc j'ai pu faire du... travail. J'ai pu faire un bon travail sur moi ! J'avais de la méfiance, peut-être. Par rapport à des gens qui sont pas... très honnêtes. Disons qui sont incompetents, aussi. Surtout pour la compétence.

HF : Quels autres changements positifs estimez-vous liés à l'hypnose ?

P11 : Euh, aucun, non, moi j'étais venu pour... que pour les cigarettes.

HF : Quels changements imprévus ou que vous n'aviez pas forcément anticipés avez-vous constatés ?

P11 : Non, j'ai pas eu de... Euh, si, c'est un voyage à New York, qu'on a fait entre-temps, un voyage à New York il y a quelques mois. Qui était prévu sans être fixé.

Epouse de P11 : Ça nous a motivé pour arrêter de fumer, parce que dans l'avion on ne fume pas !

P11 : Voilà ! Oui, parce qu'il y a 8 ou 9 heures d'avion. Je sais pas comment j'aurais fait sans euh... sans avoir fait l'hypnose avant.

Epouse de P11 : On s'est dit, comment on va faire ? Vaut mieux y arriver avant ! Ça nous a motivé !

P11 : Oui, Vaut mieux ! Ça nous a motivé, voilà. C'est... ça doit pas... Ne pas fumer pendant 10, 11 heures ou 12 heures... Là je peux...

HF : Sans l'hypnose, ce voyage... ?

P11 : Bah je l'aurais fait quand mais ça aurait été... j'aurais été en manque. Tandis que là j'ai pas eu de manque du tout. Quand je fais des voyages de... quand je faisais des voyages de 3 - 4 h j'étais déjà euh...

HF : Si je comprends bien, non seulement vous avez réussi à diminuer le nombre de cigarettes mais même aussi à ne pas ressentir de manque ?

P11 : Oui oui voilà c'est ça. J'étais pas... ouais ouais. J pense que c'est l'hypnose. Les patchs... C'est... c'est le geste. Euh... j'avais le geste, mais là j'ai pas... j'ai plus. J'ai pas le geste. Si ça arrive, je prendrai une cigarette et puis je reprendrai un patch. Ou je prends une Nicorette.

HF : Parlez-moi des changements moins agréables que vous estimez lié à l'hypnose ?

P11 : Et bien... j'en ai pas. J'en ai pas eu, parce que j'étais en... Ça s'est passé en douceur en fait. Oui, oui oui, c'était agréable en fait. C'était un... Dr H m'avait dit, soyez dans un endroit que vous aimez... Alors moi j'ai dit que j'étais sur la plage. Sur une belle plage et je nageais dans la mer, et c'était bien. Donc j'ai eu que des bons... bons souvenirs, en fait, de l'hypnose. C'est le seul... dont je me rappelle, mais c'est le 1^{er}. Mais j'ai fait que 2 séances. Et ensuite on a parlé, après la première séance et après la 2^e. Et Dr H m'a dit : je pense que vous avez plus besoin. Donc ça été bénéfique. Vraiment bénéfique.

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre environnement ?

P11 : Je suis plus... zen. Je veux dire, avant, la cigarette, ça... Ouais, je fumais tout de suite, et sinon... des fois je sortais. Mais là je suis plus... zen, je prends les choses avec philosophie à la limite. Vous fumez pas ? Vous n'avez jamais fumé ? (Je fais non de la tête) Ah ouais. C'est vraiment un... c'est vraiment un poison et... je crois que j'avais entendu dire que c'est... qu'y a plus d'addiction dans le tabac que dans l'alcool. Et moi je pensais l'inverse !

HF : Quel impact est-ce que ça a eu sur votre environnement familial ?

P11 : Est-ce qu'il y a eu un impact sur notre vie familiale ? On était motivés, donc ça nous a... De le faire à deux, c'était motivant.

HF : Et sur votre vie professionnelle ?

P11 : Alors je descends moins. Enfin quand je descends... faire une pause, je fume pas. Des fois je fume, des fois je fume pas. Voilà ouais. J'ai même... avant, c'était les... c'était le tabac, oui, je disais, j'associais le tabac à... au café ! (Rire) Alors là des fois je prends du café mais je fume pas après. Ouais, ça dépend des situations... de comment je suis. Des fois je prends une cigarette après le café. Ou après manger.

HF : Et qu'est-ce que ça a changé sur votre environnement social, avec les amis ?

P11 : Non... non non. Ah oui, alors il faut que je vous dise... que ça fait un an et demi que j'ai eu... j'ai la... la maladie de Basedow, c'est la thyroïde, j'ai une hyperthyroïdie. Bah là je fais des examens sanguins et c'est... fin c'est... des fois c'est hypo, des fois c'est hyperthyroïdie. Et le... le docteur qui me suit pour la thyroïde, il me dit : c'est le... le tabac, c'est un... c'est un vecteur. Ça peut être un vecteur pour la thyroïde, l'hyperthyroïdie. Du coup, c'est un p'tit peu long parce que ça je pensais que ça allait être... résolu, comme je fume moins, que forcément ça allait se... j'ai... que mon taux à moi soit dans les normes en fait. Dans la fourchette euh... correcte.

HF : Si je comprends bien, vous pensiez qu'en diminuant la cigarette ça allait s'améliorer ?

P11 : Bah de tout façon, ça va... ça va se résorber !

HF : Que pensez-vous de tous ces changements ?

P11 : C'est... franchement c'est bénéfique pour ma santé, de plus fumer.

HF : Maintenant qu'on est à distance des séances, comment pensez-vous encore utiliser l'hypnose ? Dans votre quotidien ?

P11 : Pour arrêter de fumer ? Non. Non non, je pense pas. C'est quand on parle ensemble que je peux remémorer... certaines bribes de l'hypnose comme... l'esclavage du tabac, que je me sentais bien dans une plage en train de nager, dans la mer.

HF : Comment est-ce que vous imagineriez refaire de l'hypnose ?

P11 : Refaire de l'hypnose ? Je sais pas, pour quel motif... Non, je vois pas. Pour moi ça... ça a marché et... Si je voudrais... Alors éventuellement, arrêter, stopper euh... stopper complètement la cigarette. Peut-être une séance et... pour finir, en fait, pour finir le... Oui, voilà. Mais là c'est vrai que je fume plus par plaisir que par... Mais des fois, ça me dégoûte, le... l'odeur. (grimaçe). Ça me dégoûte d'avoir l'odeur, là, dans la bouche. Et des fois non. Et des fois j'ai pas envie. De l'odeur de... ça dépend.

HF : Faire de l'hypnose avec Dr H, qu'est-ce que ça a changé par rapport à au lien que vous avez avec elle ?

P11 : Ah oui ça a... Alors oui, je pense qu'elle me connaît mieux. Oui, c'était positif. Elle m'a félicité, après la 2e séance. Quand je la vois, elle me dit : ah c'est bien, vous avez fait un... c'est vous qui avez le travail, moi j'étais juste là... j'ai assisté à... Bah, c'est une victoire.

Epouse de P11 : Excusez-moi, j'interviens ! Parce que moi après j'ai été reconsulté sur l'hypnose à l'hôpital et j'ai vu quelqu'un qui m'a dit : elle est super votre médecin, elle a réussi. Elle m'a dit : c'était pas la peine de venir me voir, vous êtes...c'est comme si vous étiez en convalescence, en fait. Mais moi... j'ai été la voir parce que je me suis dit : j'ai peur de replonger. Parce que j'étais trop en addiction... je me levais la nuit. Moi je suis différente de mon mari, moi je me levais la nuit, ça devenait insupportable. Ça devenait contraignant. Et maintenant je me sens beaucoup plus libre. Je me sens beaucoup mieux... je suis contente de pas me dire : Ah oui, il me faut une cigarette ! Une cigarette ! Ça c'est... génial.

P11 : Ouais, ouais (fais oui de la tête)

Epouse de P11 : Bah moi c'est ce que j'attends. Je me dis : je fume quand je veux donc c'est bien. Mais j'ai pas... (sourire en coin) envie d'arrêter totalement de... J'ai la notion du plaisir, il faudrait que j'ai le dé clic pour arrêter totalement.

HF : Et pour vous monsieur ?

P11 : Euh... pour l'instant, non, je fume par plaisir. Mais moi je me... je me réveillais pas la nuit. Je me réveillais pas je... Mais à un... à un moment, j'en fumais toutes les 1h, 1h30, une cigarette. A 9h, à 10h30, une autre, à 11h30 une autre, après, après manger, après à 14h, une autre, à 15h30 une autre, à 17h une autre, enfin c'était...

HF : Que pensez-vous de cette idée que c'est vous qui avez fait le travail ?

P11 : Ah, moi je lui dis : mais, vous auriez pas été là je... j'aurais pas pu le faire ! Donc vous êtes associé aussi. Oui voilà, je... c'est un travail d'équipe. J'ai fais le gros du travail, mais j'avais besoin d'être co(sic)... coaché ? Euh... me mettre, comment dire, sur des... sur des rails, en quelque sorte.

HF : Pour avancer... sur des rails ?

P11 : Voilà oui, avec confiance, il faut. J pense que... pour la pratique, il faut... il faut parler beaucoup avec la personne pour... pour qu'elle ait confiance, je pense. Enfin moi c'est mon cas. On la connaît depuis 5 ans, c'est notre médecin traitant, donc euh... Peut-être que je suis méfiant, et que je devrais pas mais c'est comme... c'est comme ça. J'ai pas dévoilé des choses... personnelles, mais... un peu. Et je m'en rappelle parce que... Dr H disait que les gens ne se rappelaient pas la première fois. Et c'est important. Dans quelles circonstances ils ont pris la première cigarette ! Et moi je m'en rappelle. Et ils savent pas pourquoi ils veulent arrêter. Il y a... ça fait 2... 2 choses.

HF : Et vous ?

P11 : Je me rappelais ma première cigarette et je savais pourquoi j'avais arrêté. Je pense que c'est des facteurs qui ont... qui vont contribuer à ma... à la réussite euh... Si on peut parler de réussite. Au... comment dire, au bon fonctionnement de l'hypnose. Au travail... Mais j'ai été étonné que ça prenne 20 min, 20 – 25 minutes. Parce que je me rappelais pas du tout... j'avais pas la notion du temps, je savais pas si c'était 1 h, si c'était une demi-heure.

HF : Quel autre sujet vouliez-vous aborder ?

P11 : Non, pas d'autre sujet.

HF : Qu'avez-vous pensé de notre entretien ?

P11 : C'est intéressant. Ça permet de me... ça m'a permis de me remémorer... au moment de l'hypnose. J'avais pas oublié, mais j'y pensais plus. En en parlant, il y a des choses qui me sont revenues.

Entretien N°12

Homme, 48 ans, célibataire, enfants, Brevet professionnel, coiffeur

1 séance d'hypnose réalisée par le médecin traitant

Motif de recours : dépendance nicotinique

Autohypnose : Non

HF : Il y a plus de 6 mois environ, vous avez fait de l'hypnose médicale avec un médecin généraliste, pouvez-vous me raconter comment cela s'est passé ?

P12 : J'ai fait qu'une séance, hein ! Comment ça s'est passé le déroulement de la... de l'hypnose ? Euh... il m'a installé dans un fauteuil, on a discuté et puis après il a fait son... son rituel méditation, euh... voilà. Après, en faisant ouvrir les mains... en parlant de la cig(sic)... bon alors moi je fume la cigarette électronique, hein, je ne fume pas la cigarette. Donc on a fait le test... sur la cigarette électronique. Mais euh... voilà, donc euh... après... c'est comme si j'avais fait une séance de méditation, pour moi.

HF : De méditation ?

P12 : Oui. J'ai pratiqué il y a quelques temps... après un divorce, (inspiration courte) après avoir rencontré quelqu'un... donc euh... j'ai eu l'impression de revivre les... des méditations que je faisais. (Rire) Voilà. Donc... il m'a dit que c'était très connecté, tout ça, mais je pense que j'étais pas prêt non plus à arrêter. Donc c'est pour ça que ça n'a pas marché. (Rire)

HF : Vous fumiez la cigarette électronique... et pas la cigarette ?

P12 : Si, il y a très longtemps ! Il y a plus de... 10 ans. Et après je me suis mis à la cigarette électronique. Voilà. Allez... après, en soirée, si jamais je bois 2-3 verres, je peux prendre une cigarette, mais euh... très rarement.

HF : Quels symptômes vous ont amené à faire de l'hypnose ?

P12 : Quels syn(sic)... symptômes ? Euh... je me suis dit pourquoi pas essayer ? (Rire) Donc après c'est... c'était juste... Parce que les gens... Alors, surtout... j'ai mes clientes qui m'ont dit, quelques-unes : moi, j'ai réussi, avec l'hypnose, à arrêter. Donc je me suis dit : je vais essayer. (Hausse les épaules) Donc euh... c'est vrai qu'y en a une... euh... qu'était une grosse fumeuse et qui y croyait pas du tout, qui y est allée et ça a marché. Une autre euh... elle y est allée, ça n'a pas marché. Moi j'y suis allé, ça n'a pas marché. Oui, voilà. L'hypnose... les patchs aussi. Ah, j'ai tout essayé. Les chewing-gum, les patchs... (Rire) (inspiration courte). Il y a très longtemps j'avais réussi à arrêter de fumer mais euh... tout... tout seul. Avec la volonté. Voilà.

HF : Comment avez-vous fait la transition entre la cigarette et la cigarette électronique ?

P12 : Euh... ça c'était quand j'habitais à Marseille... (courte inspiration) Euh... moi je suis coiffeur, y avait... euh... C'était au tout début que ça sortait la cigarette électronique et euh... et y a un magasin qui s'est ouvert juste à côté de là où j'travaillais. Donc j'suis rentré dans la boutique et j'lui ai dit : écoute, je veux arrêter la cigarette. Et... il m'a passé une cigarette électronique, j'ai essayé, ça a marché. Et j'ai plus touché les cigarettes. Voilà. Mais avec beaucoup de nicotine. (sourire) Voilà... (courte inspiration) J'suis pas... voilà.

HF : Qu'est-ce que vous espériez de cette séance d'hypnose ?

P12 : Ben, d'essayer d'arrêter la cigarette électronique ! Mais... c'était une période où j'avais envie d'arrêter. Mais euh... sans... euh... sans volonté. Donc euh... moi j'pense qu'il faut aussi de la volonté. Si on fait de l'hypnose, j'pense qu'il faut un côté, derrière, à se dire : j'en ai marre, je veux arrêter. (courte inspiration) C'est toujours plus facile que si on y va en se disant : tiens... pourquoi pas. C'est euh... en pensant que c'est de la magie, mais non, c'est pas de la magie, quoi. (Sourire) Si on a pas la volonté... j'pense qu'on y arr(sic)... on arrête, quoi. Je pense, hein. Après... c'est mon avis à moi.

HF : Comment avez-vous connu Dr H ?

P12 : C'est le médecin traitant depuis... 4 ans, 5 ans, ouai. Euh... parce qu'un jour j'ai vu sur Doctolib qu'il faisait de l'hypnose. Pour l'arrêt du tabac donc euh... voilà, un premier rendez-vous. Voilà, y avait marqué hypnose. Arrêt tabac et... etc... Après... ça peut faire autre chose, hein, mais surtout l'addiction de... de la nicotine.

HF : Quels autres sujets auriez-vous pu aborder ?

P12 : Juste la nicotine, le tabac. J'dis pas l'tabac, parce que c'est pas du tabac, c'est la nicotine (courte inspiration) (Rire)

HF : Quels souvenirs gardez-vous du... du déroulement de la séance ?

P12 : Ben quand j'suis sorti de la séance, c'est ce que j'vous dis, je me suis dit : bah, j'ai fait une séance de méditation.

HF : En quoi la séance d'hypnose ressemblait-elle à la méditation ?

P12 : Et ben, parce qu'il me fait fermer les yeux... il fait aller au fond de vous-même... Il essaye de... vous envoyer des messages, en fait, dans le cerveau, quoi. C'est comme des crovances, en fait. De... il envoie des messages... Euh... je me rappelle plus ce qu'il avait fait, mais... mais euh... voilà, je... Imagine que t'a la cigarette dans la main, que tu la lâche ou euh... C'est comme euh... un matin on se lève, on va s'dire : aujourd'hui j'vais passer une super journée. Ou si on se lève, on va se dire : je passe... une mauvaise journée et vous allez passer une mauvaise

journee. C'est des messages que vous envoyez à... au fond de vous quoi, un peu. C'est ça la méditation. C'est des croyances. Pour moi, après, hein. J'me trompe, hein, peut-être.

HF : C'est très intéressant. Quel était le programme quand vous y êtes allé la première fois ?

P12 : Alors au début, non, j'avais vu une... petite jeune, là, qui justement... venait pour le tabac. Qui travaille chez lui et qui euh... qui vous pose plein de questions. Pourquoi euh... on aime... bah... fumer. J'avais fait 2-3 séances avec elle et après j'ai fait la séance d'hypnose. Y a eu une préparation avec une p'tite jeune là, qui était sur... une infirmière, qui travaillait avec lui et qui nous pose plein de petites questions. Combien on fume... Mais alors elle, elle était un peu embêtée parce que c'est... c'était... elle, elle faisait ça d'habitude avec des gens qui fument des cigarettes, mais pas la cigarette électronique. Donc elle me posait des questions, mais... à combien vous fumez de cigarette par jour ? (sourire) J'ai dit : ben je sais pas, puisque je vapote ! (Rire) Donc on a pas la notion par rapport à... à un fumeur de tabac. C'est vrai que c'est... pour eux, c'est un peu plus compliqué parce qu'ils sont fixés sur le... tabac, mais ils sont pas fixés sur la cigarette électronique. Alors qu'on... vous fait croire que la cigarette électronique, au début, c'est pour arrêter le tabac, mais qui... au final, devient une addiction, puisque la cigarette électronique, voilà... on l'a tout le temps et on la coupe...

HF : Qu'en pensez-vous ?

P12 : Ah moi, j'aime bien ! Je... je sais que maintenant, peut-être, j'vapote un peu moins qu'avant, mais je l'ai tout le temps ! Voiture, maison... euh... partout ! (Hausse les épaules et secoue la tête) Restaurant... (Rire bref) Voilà, on se permet plus de fu(sic)... vapoter que... Que de fumer une clope, il faut aller dehors... (inspiration brève). Alors que ça, y a pas d'odeur... Donc c'est vrai que c'est plus dur à arrêter, la cigarette électronique, puisque c'est... En fait, c'est comme un doudou, dans la main. (Rire) Mais donc voilà, (hausse les épaules) elle avait pas les... donc elle était... c'était rigolo, quoi. Voilà voilà.

HF : En quoi la dépendance à la cigarette électronique est différente de la dépendance à la cigarette, pour vous ?

P12 : Ben la cigarette, si vous voulez, vous allez la chercher dans un paquet qui peut être dans un sac, une poche ou... ou... posé sur un meuble, où vous voulez. Mais la cigarette électronique vous l'avez tout le temps dans la main. Puisque c'est pas très grand ! Donc euh... on a souvent... moi je sais que je l'ai... (montre sa vapoteuse) Voyez, elle est comme ça, elle est pas grande. En fait on la tient, on l'a là. Le fait de l'avoir dans la main, le fait qu'il n'y a pas d'odeur, quoi ! Donc vous pouvez vapoter dans une pièce, vous allez déranger personne et ça sent pas mauvais ! Dans une chambre, vous fumez une cigarette c'est déqueulasse ! Enfin, c'est horrible. Dans la voiture, ça pue ! Vous pouvez vapoter dans la voiture, (hausse une épaule) y a pas de souci, quoi ! C'est de la vapeur d'eau. C'est comme vous allez chez des gens, boire l'apéro ou boire un café, vous leur dites : j'peux vapoter ? Dans la pièce ? Ils vous disent oui. Puisqu'il y a pas d'odeur. Bon, c'est pas... après... y en a qui ont des grosses machines, là, où ils font de la grosse fumée, mais la simple cigarette électronique, elle... vous pouvez la fumer euh... avec des gens, ça dérange personne. Donc c'est pour ça qu'on vapote plus... qu'un fumeur. On est pas obligé de sortir.

HF : Que pensez-vous avoir appris de cette expérience ?

P12 : Euh... pas grand-chose. Juste une méditation. (Rire) Mais après... qu'il fait très bien, le Dr H. C'est pas une question de lui, c'est une question de moi. Voilà.

HF : Comment se déroule votre vie depuis cette séance ?

P12 : Ma vie ? Et bah super bien. (rire) J'travaille... j'travaille quand je veux, à mon compte, tout va bien !

HF : Qu'est ce qui a changé après cette séance d'hypnose, pour vous ?

P12 : Pas grand-chose. La vie a continué comme elle était avant. (Rire) Je suis sorti, j'ai pris ma voiture et j'ai vapoté. Et j'ai juste dit : Ah bien j'ai fait une séance d'hypnose. (Rire) Après, j'aurai dû faire une 2^e, hein, mais peut-être... Et je l'ai pas faite, hein, mais... ça m'a... J'me suis dit : bon, ben ça marche pas, leur truc, hein. (Rire) Non non, après, peut-être qu'il faudrait que j'recommence, hein. Là c'est l'été, les apéros... la plage. Non.

HF : Pour vous qu'est-ce qui pourrait augmenter cette motivation à arrêter, cette volonté dont vous avez parlé tout à l'heure ?

P12 : J'pense que la... cigarette électronique tue moins que... le tabac. Donc on a moins peur de vapoter que de fumer... des cigarettes. La cigarette, on le sait maintenant, avec tous les... les addictifs(sic) qu'y à l'intérieur et euh... les soixante mille produits... que vous avalez... peut vous tuer. La vapote, ça a été... prouvé, par certaines personnes, hein, y en a d'autres qui vous diront le contraire, mais... ça tue pas, quoi. Et moi qui fait beaucoup de sport aussi, niveau souffle, on voit la différence. Quand j'fumais des clopes, avant, au foot j'avançais pas... Euh... je vapote, je vais faire du vélo... euh... je fais un foot... et tout va bien, quoi. Il y a... X années, quand j'avais 25 ans euh... j'avais arrêté la cigarette, pour ces... raisons-là, justement ! Je toussais tous les matins. Par exemple, quand j'me levais le matin, j'toussais tout le temps, quoi. Pas des grosses toux, mais vous savez, on a toujours... la gorge, euh... pris par le tabac. Surtout à 20... 25 ans, c'est là où on fait beaucoup la fête. C'est vrai que j'avais réussi à arrêter... euh... bien comme il faut, mais parce que... euh... Parce que là je sentais physiquement, que c'était dur, quoi ! Que ça faisait du mal. J'avais arrêté la cigarette à 25 ans, et j'ai repris à 32 ans ! Donc 7 ans après. 7 ans après j'ai repris la cigarette... 3 ans... et ce... euh... magasin de cigarette électronique a ouvert à côté de l'endroit où... je travaillais. Et je suis passé à la cigarette électronique.

HF : Si la cigarette électronique vous gênait aussi peu au quotidien, qu'est ce qui vous a fait consulter ?

P12 : J'étais... j'étais avec une compagne euh... il y a pas si longtemps, qui me... voulait que j'arrête. Alors je... elle arrêtait pas de m'le dire... j'me dis : bon aller, j'vais essayer. Donc euh... c'était plus... pour la volonté d'une autre personne que de la mienne. Voilà. Et donc au final... puisque c'est pas moi qui l'ai décidé... ça a pas marché. Non. Et puis j'vous dis, ça m'a fait penser... vraiment, à la méditation, donc euh... Et je sais qu'la méditation, sur certaines choses... marche !

HF : Sur quoi est-ce que la méditation marche, pour vous ?

P12 : Euh... c'est quand j'avais divorcé, il y a 4 ans. Ouai. Je suis allé... j'avais vu... j'ai rencontré une autre personne, qui m'a mis dedans... et... Donc je méditais... J'ai appris plein de choses. (Sourit) Comme... se soigner, peut-être, tout seul... ou... 'fin, des trucs comme ça, quoi. Mais... après, faut y croire, attention ! Mais euh... j'ai vu que ça pouvait marcher, oui. Mais si... on veut. On le veut. Si on l'veut pas... euh... ça sert à rien de méditer... ou de... croire à des choses. C'est toujours des croyances, quoi. Qu'on envoie à son cerveau.

HF : Aujourd'hui, comment utilisez-vous encore la méditation ?

P12 : Non, je fais la méditation... euh... simple : apéro, amis, sport, travail. Elle est pas mal, celle-là, aussi. J'suis revenu dans la 3D, j'suis dans la 5D, comme ils disent ! (Rire) Ouais. Mais ça m'va très bien ! Ouais. Non... parce que quand c'est trop perché, après, ça me va pas. Ouai. Enfin bon. Parce qu'ici, y a... moi j'habite dans une région où il y a beaucoup de gens qui sont là-dedans. Y a beaucoup de gens euh... qui... voilà, t'sais... qui parlent aux arbres, quoi. Y en a qui peuvent arrêter... euh... j'suis sûr, de fumer des cigarettes en parlant... à un arbre ou à une plante, là. Mais voilà. C'est trop. (Rire) Voilà.

HF : Pourquoi choisir un généraliste pour faire l'hypnose ?

P12 : Ben... parce que je l'aime bien, il est gentil euh... Dr H. Donc je l'ai... pris à lui. Mais après... c'était très bien, hein ! Je suis sûr qu'il fait... je... Il doit arriver à faire... euh... arrêter la cigarette à d'autres personnes. C'est juste moi qui avait pas envie...

HF : En quoi votre rapport avec Dr H était différent pendant la séance d'hypnose, par rapport à une consultation habituelle ?

P12 : Non... il est très calme. C'est... euh... il était pareil. Egal à lui-même. Ouais ouais, c'est quelqu'un de posé... très calme... qui écoute. Voilà ?

HF : Comment pourriez-vous envisager recourir de nouveau à l'hypnose ?

P12 : Ben... la prochaine fois, si... peut-être je re...décide moi, d'arrêter de vapoter ! (Rire) Après, l'hypnose... Après, je pense que ça fait toutes les addictions, genre le casino... ou... euh... accro au sexe... ou... j'pense que ça peut marcher sur plein de choses, hein ! Mais moi j'y suis allé pour la cigarette électronique. Mais bon. Voilà. Moi, j'ai rencontré des gens qui avaient réussi. Donc ça dépend, c'est... Peut-être que moi, l'hypnose ça marche pas, peut-être que l'acupuncture... euh... ça peut marcher... pour me faire arrêter le tabac, je sais pas. Mais comme j'vous dit, j'y suis allé dans une volonté de ne pas arrêter ! Moi j'ai cru à... t'sais... à la baquette magique, quoi. (Sourie) Y en a, ça leur... j'vous dit, j'ai discuté avec une personne, qui elle, n'avait pas envie... Mais elle devait... s'faire

opérer, j'crois. Donc elle devait arrêter de fumer un mois avant. Donc elle avait quand même un... une obligation d'arrêter... elle y est allée... Elle s'est dit : ça va pas marcher... mais ça a marché. Et elle s'est fait opérer, et elle n'a jamais repris la cigarette. Mais elle a pris... 14 kilos. Ça c'est la base. (Sourit) Moi je sais aussi... que quand on arrête de fumer, on prend du poids. (Rire bref) Moi, y a... quand j'avais 25 ans, j'avais pris au moins 10 kilos. Mais qu'on re-perd après. Mais faut passer par l'étape... où on prend. Donc voilà. Mais non non, au contraire. Si quelqu'un me... je lui dirais même pas... que j'ai essayé... que ça n'a pas marché. Parce que c'est lui envoyer... justement, une information... que c'est possible que ça ne marche pas. Ah ouai, c'est l'histoire de... des croyances (rire). C'est mon... c'est mon expérience à moi. Mais c'est vrai qu'on en parle plus facilement si ça a marché. On est plus ouvert à dire : ouai, vas-y, tu vas voir, c'est super, ça marche. Que d'lui dire que ça...

HF : C'est pour cela que c'est intéressant de comprendre pourquoi dans votre expérience, il y a quelque chose qui... qui a fait que ça n'a pas fonctionné. Il serait dommage de n'interroger que des personnes pour lesquelles ça a marché. Pour vous, qu'est ce qui expliquerai autrement... que cette expérience ne soit pas forcément le succès que vous attendiez ? Ou que vous n'attendiez pas, d'ailleurs.

P12 : Euh... déjà, oui, moi je savais p(sic)... Oui, parce qu'après... alors voilà... l'hypnose, quand on la voit à la télé, il vous appuie sur la tête... et boum, vous tombez dans les... euh... dans les vapes, là. Vous savez, le truc magique, là. Poum ! Il vous dit : tu arrêtes de fumer... quand tu te réveilles, tu vas fumer, tu vas avoir l'impression d'avoir un concombre dans la bouche, quoi ! C't'un exemple, hein, j'ai dit ça au hasard. (Rire) Mais voilà... mais c'est pas du tout ça. C'est une méditation, pour moi, hein. Donc euh... donc c'est... une méditation, donc je pense qu'il faut faire plusieurs séances. Quand on commence à méditer, au début euh... on sait pas... méditer, quoi. Euh... on apprend à bien... méditer, ben... c'est là où... on commence à savoir ce que c'est la méditation. Voilà, c'est un apprentissage. Donc quand on médite euh... au début... ben au début on... on a plein de pensées qui passent... autre que celle... qu'on doit pas... penser, à la base. La méditation, à la base, on doit se laisser aller et... Il doit y avoir le vide ! C'qui est impossible, sauf les bouddhas. Qui y arrivent. Mais eux... ils font ça du matin au soir, depuis qu'ils sont nés. (Rire) Mais... ça a un nom, je sais pas comment on appelle ça. Et euh... là non, voilà. J'me rappelle, quand j'ai fait la séance avec le Dr H, dans ma tête euh... je sais que mes pensées, c'était : bon ben oui... je fais une méditation, quoi. Je l'écoute, j'entends sa voix... C'est comme si je mets une méditation sur youtube... et qui me guide. En fait, c'est être guidé, quoi ! C'est une méditation guidée.

HF : Une différence entre la méditation et l'hypnose, ce serait le fait d'être guidé ?

P12 : La méditation... Alors, il y a la méditation simple... où vous êtes tout seul et vous faites votre propre méditation. Dans le vide. Donc y a pas de parole, y a rien. Et euh... c'est d'se détendre et euh... et essayer de... d'enlever toutes les pensées négatives, et cetera. Après y a la méditation guidée... donc vous écoutez une voix. Par exemple, il y a des gens qui... moi je connais une personne, elle a besoin d'écouter une méditation guidée pour euh... se détendre, pour enlever les mauvaises pensées et cetera. Et ça... ça nettoie un peu... votre... vos chakras, comme on dit là, c'est ça... les chakras, et cetera. Et après donc... Dr H, lui, c'qu'il fait... ça... c'est une méditation guidée... pour enlever une addiction. Lui ou les autres, hein. Parce que j'ai pas fait les autres. Mais euh... et après... et après y a... ben si on veut arrêter de fumer, y a la... de mettre des patchs, manger des chewing-gums... Être énervé... taper sur tout le monde... c'est la 3^e solution pour arrêter de fumer. Que j'ai connu à 25 ans... moi je l'ai fait, hein... tout seul. Et c'est très dur. Et comme j'ai déjà vécu une année... euh... une expérience d'arrêt de tabac... et que pendant une année j'étais... exécrable. C'était... euh... hyper nerveux, hyper... euh... sensible. Donc peut être que là je me suis dit : si je dois arrêter, peut-être, la nicotine, je vais essayer l'hypnose. Ça c'est possible.

HF : Une des choses que vous attendiez de l'hypnose ...

P12 : La suite. C'était ... pas avoir de manque... de pas avoir... euh... de montée nerveuse. De pas manger... 4 kilos de viande par jour... et... tout le tralala en fait. L'après. Oui, parce que... l'arrêt du tabac... l'arrêt du tabac peut être dur au début, mais... mais... apparemment c'est des... la nicotine... Au bout de 3 jours, c'est euh... Le tabac, on a plus envie au bout de 3 jours, mais par contre il y a tout le reste, quoi ! Le côté euh... le côté nerveux... le côté manger... le côté... euh... stress ! Enfin, et cetera, et cetera. Et ça... ça dure pas que 3 jours, hein. Y en avait facile pour euh... moi j'vous dit, à 25 ans quand j'ai arrêté, j'ai souvenir pendant un an ! Même mes amis me disaient... j'étais insupportable. Mmh... ouai. Pendant une année. (Rire bref) Et on s'en rend pas compte ! Vous euh... travaillez, vous avez juste un collègue qui vous dit un mot en travers... Le mot en travers se multiplie par 200, quoi ! Voilà.

RESUME

INTRODUCTION : L'hypnose médicale est un ensemble d'outils et de techniques de communication, élément nécessaire à une bonne relation thérapeutique. L'hypnose s'intègre bien à l'approche centrée patient de la médecine générale. L'objectif de l'étude était de recueillir, auprès de patients ayant eu recours à l'hypnose avec un médecin généraliste, leur appropriation des outils hypnotiques.

METHODES : Nous avons réalisé une étude qualitative inspirée de la théorisation ancrée, sur le territoire français, auprès de patients majeurs ayant terminé l'hypnose avec un médecin généraliste depuis six mois. Les données ont été recueillies de janvier à juillet 2024 par des entretiens individuels semi-dirigés, retranscrites, anonymisées puis analysées à l'aide du logiciel NVIVO14.

RESULTATS : Douze entretiens ont été réalisés. L'étude suggère que le patient modifie ses comportements et ses représentations du problème après la thérapie. Son bien-être devient une priorité et sa qualité de vie s'améliore. Il remplace ses représentations initiales de l'hypnose par des conditions d'efficacité à réunir pour la réussite de son projet, devenant ainsi acteur de son changement. Il est l'acteur central de l'équipe de soins qu'il forme avec le généraliste. Il retrouve confiance en lui et en sa capacité à gérer les difficultés. Il se réapproprie ses ressources, et utilise les outils hypnotiques pour se soigner et être plus autonome.

DISCUSSION : La relation de confiance mutuelle et le rôle actif du patient pendant l'hypnose semblent favoriser l'autonomisation du patient. L'appropriation des outils hypnotiques lui permet de mieux gérer son problème de santé, en agissant sur les symptômes, son vécu et son comportement. L'hypnose en autonomie semble faciliter le recours à certains soins et offrir une bonne alternative thérapeutique non médicamenteuse pour certains symptômes. La formation des soignants aux outils de communication thérapeutique est une bonne piste pour améliorer l'efficacité des soins.

MOTS-CLEFS MeSH : Hypnose, Médecine générale, Patients, Communication, Recherche qualitative, Comportement d'utilisation d'outil, Empouvoirement

ABSTRACT

INTRODUCTION : Medical hypnosis is a set of communication tools and techniques, a necessary element for a good therapeutic relationship. Hypnosis fits well with the patient-centered approach of general practice. The objective of the study was to collect, from patients who had used hypnosis with a general practitioner, their appropriation of hypnotic tools.

METHODS : We carried out a qualitative study inspired by grounded theory, on French territory, with adult patients who had completed hypnosis with a general practitioner six months ago. Data were collected from January to July 2024 through semi-directed individual interviews, transcribed, anonymized and then analyzed using NVIVO14 software.

RESULTS : Twelve patients were interviewed. The study suggests that the patient modifies his behaviors and his representations of the problem after therapy. Their well-being becomes a priority and their quality of life improves. He replaces his initial representations of hypnosis with effective conditions to be met for the success of his project, thus becoming an actor of his change. He is the central player in the care team that he forms with the general practitioner. He regains confidence in himself and in his ability to manage difficulties. He reclaims his resources, and uses hypnotic tools to heal himself and be more independent.

DISCUSSION : The relationship of mutual trust and the active role of the patient during hypnosis seem to promote patient empowerment. The appropriation of hypnotic tools allows him to better manage his health problem, by acting on the symptoms, his experiences and his behavior. Autonomous hypnosis seems to facilitate the use of certain treatments and offer a good non-drug therapeutic alternative for certain symptoms. Training caregivers in therapeutic communication tools is a good way to improve the efficiency of care.

KEYWORDS MeSH : Hypnosis, General practice, Patients, Communication, Qualitative research, Tool use behavior, Empowerment

RESUME

INTRODUCTION : L'hypnose médicale est un ensemble d'outils et de techniques de communication, élément nécessaire à une bonne relation thérapeutique. L'hypnose s'intègre bien à l'approche centrée patient de la médecine générale. L'objectif de l'étude était de recueillir, auprès de patients ayant eu recours à l'hypnose avec un médecin généraliste, leur appropriation des outils hypnotiques.

METHODES : Nous avons réalisé une étude qualitative inspirée de la théorisation ancrée, sur le territoire français, auprès de patients majeurs ayant terminé l'hypnose avec un médecin généraliste depuis six mois. Les données ont été recueillies de janvier à juillet 2024 par des entretiens individuels semi-dirigés, retranscrites, anonymisées puis analysées à l'aide du logiciel NVIVO14.

RESULTATS : Douze entretiens ont été réalisés. L'étude suggère que le patient modifie ses comportements et ses représentations du problème après la thérapie. Son bien-être devient une priorité et sa qualité de vie s'améliore. Il remplace ses représentations initiales de l'hypnose par des conditions d'efficacité à réunir pour la réussite de son projet, devenant ainsi acteur de son changement. Il est l'acteur central de l'équipe de soins qu'il forme avec le généraliste. Il retrouve confiance en lui et en sa capacité à gérer les difficultés. Il se réapproprie ses ressources, et utilise les outils hypnotiques pour se soigner et être plus autonome.

DISCUSSION : La relation de confiance mutuelle et le rôle actif du patient pendant l'hypnose semblent favoriser l'autonomisation du patient. L'appropriation des outils hypnotiques lui permet de mieux gérer son problème de santé, en agissant sur les symptômes, son vécu et son comportement. L'hypnose en autonomie semble faciliter le recours à certains soins et offrir une bonne alternative thérapeutique non médicamenteuse pour certains symptômes. La formation des soignants aux outils de communication thérapeutique est une bonne piste pour améliorer l'efficacité des soins.

MOTS-CLEFS MeSH : Hypnose, Médecine générale, Patients, Communication, Recherche qualitative, Comportement d'utilisation d'outil, Empouvoirement

ABSTRACT

INTRODUCTION : Medical hypnosis is a set of communication tools and techniques, a necessary element for a good therapeutic relationship. Hypnosis fits well with the patient-centered approach of general practice. The objective of the study was to collect, from patients who had used hypnosis with a general practitioner, their appropriation of hypnotic tools.

METHODS : We carried out a qualitative study inspired by grounded theory, on French territory, with adult patients who had completed hypnosis with a general practitioner six months ago. Data were collected from January to July 2024 through semi-directed individual interviews, transcribed, anonymized and then analyzed using NVIVO14 software.

RESULTS : Twelve patients were interviewed. The study suggests that the patient modifies his behaviors and his representations of the problem after therapy. Their well-being becomes a priority and their quality of life improves. He replaces his initial representations of hypnosis with effective conditions to be met for the success of his project, thus becoming an actor of his change. He is the central player in the care team that he forms with the general practitioner. He regains confidence in himself and in his ability to manage difficulties. He reclaims his resources, and uses hypnotic tools to heal himself and be more independent.

DISCUSSION : The relationship of mutual trust and the active role of the patient during hypnosis seem to promote patient empowerment. The appropriation of hypnotic tools allows him to better manage his health problem, by acting on the symptoms, his experiences and his behavior. Autonomous hypnosis seems to facilitate the use of certain treatments and offer a good non-drug therapeutic alternative for certain symptoms. Training caregivers in therapeutic communication tools is a good way to improve the efficiency of care.

KEYWORDS MeSH : Hypnosis, General practice, Patients, Communication, Qualitative research, Tool use behavior, Empowerment

Le Doyen
Pr Loïc JOSSERAN

Le Président du jury
Pr Jean-Emmanuel KAHN

Le Président de l'Université
Pr Alain BUI