

Deux faits ont été immédiatement déterminants :

Lors de la première consultation, le Docteur Éric Gibert m'a informée que c'était à lui de me suivre et s'adapter à moi et non le contraire. Il n'a jamais dérogé à sa parole. A part en psychothérapie, je n'ai jamais entendu cela. Toute ma vie j'ai dû m'adapter au monde, aux personnes, en bonne dyslexique et HP que je suis. Dès la deuxième consultation, en revivant des mouvements de sports que j'avais pratiqués autrefois, ma main a tapé contre le bureau du médecin sans que j'en arrête la trajectoire car je n'ai senti aucune douleur.

Episode 2 : Mes attentes. Ce qui a vite changé et ce qui reste :

Je désirais sortir de cette prison de douleurs et de contraintes et réintégrer plus de joie de vivre. En d'autres termes, je souhaitais que les douleurs et crises de spasticité disparaissent. Dès la 1^{ère} séance d'hypnose, je me suis sentie plus légère, enchainant des mouvements qui émergeaient spontanément de ma mémoire alors que j'en étais incapable avant la séance. Une gestuelle retrouvée, des mouvements plus fluides que j'ai gardés tout le reste de la journée sans aucune douleur !

Les semaines suivantes, les douleurs et les crises se sont raréfiées. Au fur et à mesure des séances, mon corps s'est décrispé, délié et s'est mis à évoluer de manière plus ample dans l'espace. Aujourd'hui, subsistent les crises qui me réveillent la nuit.

Alors, j'essaie de rentrer en autohypnose : respiration, lieu ressource, de calme et de sécurité... émergence d'une sorte de rêve éveillé dans lequel je suis immergée et où j'agis. Parfois je ressors de l'autohypnose car la douleur revient, puis je replonge dans ce rêve-mouvement. J'y vais par pallier jusqu'à ce que j'arrive à bout de la douleur.

Episode 3. Qu'est-ce que j'utilise... et comment je l'utilise aujourd'hui

Aujourd'hui, je me sers de l'autohypnose directement issue des séances d'hypnose, presque tous les jours. C'est devenu une sorte d'habitude « d'hygiène mentale » au fil du temps ; un réflexe de bien-être contre les crises et les douleurs. C'est de l'anticipation.

Par ailleurs, j'ai commencé à repérer le cycle de la douleur et dès les signes avant-coureurs je contrecarre en entrant en autohypnose. Je retrouve de l'énergie, du dynamisme, de l'insouciance, de la liberté, de l'autonomie. J'ai plus d'amplitude dans ma façon de bouger et d'occuper l'espace tant physiquement que psychiquement. J'ai retrouvé de la sécurité et de l'espoir à propos de mon avenir par rapport à cette maladie de Little.

Episode 4. Constatations personnelles

Je constate que plus je vis de séances, plus les effets thérapeutiques et positifs se renforcent. Durant l'accompagnement, j'ai vraiment expérimenté le pouvoir du corps sur le mental...et du mental sur le corps ... dans un mouvement permanent et dynamique entre les deux. En un peu plus d'un an de suivi, j'ai pu visiter la plupart de mes traumatismes actuels et anciens, en diminuer voir en supprimer les effets.

L'hypnose étant directement branchée sur l'inconscient, des liens transgénérationnels personnels me sont apparus et j'ai pu mieux comprendre la systémique de ma famille. La synergie entre mon cerveau gauche et mon cerveau droit ainsi qu'une certaine plasticité semblent amplifiées. (Sachant que souvent, c'est le cerveau droit qui entraîne le gauche.) J'ai plus de perceptions sensorielles. Celles-ci sont plus fines, plus subtiles et se croisent entre elles. Les correspondances et résonnances entre différentes données qui, en principe, ne se rencontrent pas sont accrues.

Cela se traduit par plus d'idées nouvelles (inventions) et de solutions. Une grande envie à nouveau de peindre. C'est comme si le suivi régulier en hypnose boostait mes potentiels qui créent une synergie entre eux... et me portait plus vite à l'action et à la concrétisation.

Mon mouvement personnel interne qui est rapide par nature est encore plus vif, large et vaste sur les plans, physique, psychique, métaphysique, spirituel, de relations, d'actions et de concrétisations (plus ordonnées).

Il résulte de tout cela un grand mouvement d'énergie de vie, de joie, de plaisir et de gratitude. Ce que j'appelle « Incarnation ».

Episode 5. Ce que représente l'hypnose pour moi ? Ma façon d'être en hypnose :

Au départ l'hypnose constituait une stratégie pour diminuer, voire supprimer mes douleurs neuropathiques. Au fur et à mesure, c'est une technique qui m'a sortie des raideurs de mes jambes, m'a offert une liberté pour bouger ainsi qu'une fluidité de mouvements à nouveaux coordonnés.

C'est un moyen de récupérer de l'autonomie sans douleur et de la sécurité physique et... Psychique. Je suis confiante et décontractée, à l'affût de l'inattendu qui va émerger, témoin des facultés physiques que je récupère.... et que je développe.

Je me sens libre et ouverte.

J'aime ce voyage induit par Éric Gibert qui s'apparente un peu, pour moi, à un parcours à « 4 mains » même si le médecin, bien sûr, reste le « sachant ».

J'ai moins d'inhibitions, de freins, de complexes particulièrement dans les domaines où je manque de dispositions et d'inclinaisons. J'essaie beaucoup plus facilement.

Pourrions-nous considérer l'hypnose comme un entraînement à développer sa santé tant sur le plan physique que psychique ? et qu'en est-il de la synergie entre les deux quelle provoque ?

Cette technique est pleine de surprises pour moi !... Un réservoir de découvertes. Parfois je teste l'hypnose à propos d'une difficulté (dysfonctionnement) et j'évalue s'il y a un résultat... j'expérimente.

Episode 6. Quels progrès cognitifs ?

Ma dernière séance m'a fait mobiliser un sens que j'utilise moins que les autres : l'ouïe. Depuis j'entends mieux, plus finement.

L'hypnose mobilise beaucoup la mémoire, d'une manière étonnante. Ex : retour de chansons d'enfance collées à des mélodies de trentenaires et ponctuées de roucoulements de tourterelles qui ont accompagnés mes séjours de vacances à la mer....

Ma mémoire est entraînée et revient de plus en plus facilement. Elle est plus active que jamais. L'association entre les différents éléments apparaît et se révèle souvent très inattendue : ma créativité qui est déjà très active en est augmentée et des solutions inédites émergent. Les séances boostent ma créativité.

Après, une transe hypnotique, mes sensations semblent amplifiées, affinées : une synergie de plusieurs perceptions. Mes rêves sont étonnants, tantôt, je dévale les pistes de ski où fais la roulade arrière sur la poutre.... Ou chante à tue-tête sur une scène ou simplement, j'écris ou je

peins de très très grands formats sur l'univers, la lumière, la nature... mes possibilités sont augmentées et intensifiées.

Parfois de manière furtive, je sens des parties de mon corps de l'intérieur en même temps que je visualise celles-ci. Ce qui me permet de cibler l'action à mener sur les dysfonctionnements quand cela est possible.

Je fais plus vite les connections intérieures et extérieures, corps et esprit, corps et mental. Fluidité et agilité de mon enfance reviennent et se décuplent. J'apprends et me concentre de manière plus profonde et plus longue.

Cela m'est plus facile. Je capte, je pense et je raisonne encore plus vite. Je mémorise facilement. Relier les informations m'est aisé et rapide.

Me connecter à mon réservoir d'expériences passées positives est quotidien. Je ne me sens plus entravée dans mes possibilités tant physiques que psychiques.

Physiquement actuellement, mon corps mémorise plus naturellement les mouvements, mes performances s'accroissent même si ma kiné-neuro ne sait pas d'où cela vient. Je récupère un certain nombre de capacités et j'accède même à de nouvelles dispositions et solutions.

Je me sens en pleine possession de mes moyens. Même si je sais que j'ai des limites, l'hypnose me permet de les repousser quelque peu. Je récupère (Intellectuel et mental, corps et sport, Art) mes possibilités, mes capacités, les amplifie et accède à de l'inexploré.

L'hypnose serait-elle une stimulation et un entraînement au lâcher-prise, à la créativité, la mémorisation, voire la synergie entre les différents sens.

Est-il question de neuro-plasticité ?

Pourrai-je revenir à un état de bonne santé initiale par à l'hypnose ?

Episode 7. Le jour où j'ai perdu mes « antennes » :

Je suis réputée pour être intuitive et sensitive, un peu « pythie » sur les bords ! C'est ma façon de capter le monde qui m'entoure ; la rationalité apparaît assez vite après... Pour « traiter » les informations !

Lors de mes études de psychothérapie, mon école de référence permettait que nous réalisions une partie de notre 3ème cycle dans une autre institution. Ce que j'ai entrepris.

3 jours après le début de ces nouveaux cursus de 10 jours intensifs en résidentiel, j'ai commencé à perdre graduellement une partie de mes repères. En effet, J'ai vécu un double-bind (doubles contraintes, incompatibles entre elles) massif de la part du formateur de qui je dépendais. Il m'affirmait que j'étais nulle alors que je sentais qu'il se passait quelque chose de pas normal qui m'empêchait d'avancer pour faire l'expérimentation que je devais mener.

Ce formateur a persisté dans son attitude à mon égard pendant toute la durée du stage, jusqu'à ce que la personne avec qui je travaillais l'expérimentation révèle la vérité : ce que je sentais confusément depuis le début sans pouvoir l'identifier.

A l'issu du cursus je n'avais pratiquement plus de perceptions. Je ne sais pas si c'est ce double bind de 10 jours ou l'annonce de la révélation qui a provoqué ce choc psychique.

Pendant près d'un mois et demi mes perceptions fines ont disparues. Je me faisais l'effet d'une taupe sortant de son trou sans pouvoir se diriger : aveugle !

J'ai essayé de me cantonner dans cette période au strict nécessaire, inquiète de ne pas savoir si mes perceptions allaient revenir, et si oui, quand.

J'étais amputée de mon radar d'hypersensible. Mes capacités perceptives sont revenues doucement ; j'ai dû les ré-appivoiser car je n'étais plus sûre de rien. Mon équilibre de fond a tenu bon.

8. Ce que le toucher me provoque :

Depuis mon enfance je suis inspirée par le fait de toucher, m'imprégnerde la douceur du tissu, de la rugosité de la laine, de la plasticité de la glaise.

Mon imagination gambade en caressant du papier, un coquillage, un galet, toute matière..... et des images, des formes émergent spontanément. Je vois dans l'espace la transformation de la matière, de l'objet...ou simplement le résultat de cette mutation. Au commencement du processus, « toucher » le tissu me provoque une ou des sensations, puis une ou plusieurs émotions.... puis jaillissent, images, airs de musique, odeurs, et parfois saveurs ... tissu (couleur)rouge -framboise ... goût framboise.

C'est une des capacités que j'ai beaucoup utilisée en agence de communication quand j'étais directrice artistique puis directrice de création... pour élaborer.

Je suis en haute sensibilité vis-à-vis de la lumière, la couleur, la matière, l'énergie, les senteurs... des croisements se font dans ma tête avec parfois une facilité et une rapidité déconcertante.

Cela s'est d'ailleurs énormément accéléré depuis mon parcours en hypnose.

Tout me stimule et me donne des idées. J'ai un vrai plaisir à regarder, toucher, sentir, entendre, goûter puis laisser émerger les images, les actions, la vie.

Une odeur de mimosa, ou de rose, peut me propulser dans un jardin au milieu d'une pièce d'eau ou au bord d'un lac ... ou sur la mer.

Une autre fois cela peut être dans des actions et des paysages très différents.

C'est souvent varié voire incongru.