

## LA DÉMARCHE DE L'HYPNOSE

Quand on souffre physiquement ou moralement, on est souvent tenté de rester à interroger cette souffrance :

« Pourquoi moi ? Qu'est-ce qui me fait souffrir ? » L'alternative, c'est de retrouver la force vitale et le mouvement, se remettre à sentir, à ressentir des sensations, accueillir les perceptions du monde, de notre environnement, à la place de la souffrance vécue « en boucle ». Il s'agit de sortir de la carapace, du blindage, du petit monde clos de ses rancœurs et de ses vieilles blessures. C'est ce que proposent les chamans appelés au chevet d'un malade. Pour eux, la maladie résulte d'une perte de contact avec le monde : la guérison vient si l'on rétablit la communication avec l'environnement, le monde extérieur des hommes et des esprits.

### L'HYPNOSE, C'EST FAIRE UN PAS DE CÔTÉ

L'hypnose propose de faire un pas de côté pour cesser de tourner en rond sur cette voie sans issue qui ne fait que rabâcher les mêmes échecs, les mêmes rancœurs, les mêmes frustrations et vexations.

Faire un pas de côté \*, c'est quitter la route principale, bien balisée, sans surprise et sans fantaisie. La route principale tracée par ce système sélectif de reconnaissance du monde, par tout ce que nous sommes forgé pour évoluer de manière standardisée.

Et après tout, il est utile et pratique de mettre en œuvre des comportements standardisés, pour une économie de temps, d'énergie, ou par simplification... Malheureusement cela tend à rigidifier notre vie, lorsque survient l'imprévu, qu'il soit un ennui, un embarras, un événement désagréable ou au contraire le petit cadeau du ciel. On ne pourra profiter de ce petit cadeau de la vie que si on osait le voir et l'accueillir. Lorsque survient donc l'imprévu, le nouveau, le neuf, allons-nous pouvoir le voir comme une opportunité, une chance de vivre quelque chose de différent, de riche, de stimulant ? Faire un pas de côté, c'est s'ouvrir à une nouvelle appréhension du monde, de notre environnement, des autres et de ce qui nous arrive. C'est s'autoriser à percevoir autre chose, quelque chose ne rentre pas dans le moule de nos habitudes. S'ouvrir aux sensations... Sensations immédiates du corps : la respiration, l'assise sur ce siège, l'ancrage des pieds au sol. Sensations qu'on a oublié de sentir, tant on est habitué à ne pas y faire attention. Et aussi les sensations que l'on revit, dans un souvenir qui émerge dans notre corps, d'un moment de notre vie où l'on fait quelque chose. Les choses que l'on voit, les sons que l'on entend, les odeurs qui viennent, dans ce souvenir qu'on se met à revivre, avec le mouvement. L'action que l'on fait dans ce moment, la position de notre corps, la dynamique de notre mouvement, le poids, la vitesse, le jeu des

articulations, le toucher de ce que l'on manipule, les éléments autour de nous : l'eau, le vent, la neige, la mer... Car l'hypnose est une « réinitialisation de nos cinq sens », pour reprendre l'expression du psychologue canadien Gaston Brosseau (réf. 10). Un jour, je vis dans la salle d'attente un couple : l'homme avait une lombalgie sévère traitée par morphine. Sa femme dut le soulever de son siège pour qu'il puisse se lever et rentrer dans mon bureau. Il avait été menuisier. Il me décrivit sa douleur ainsi : « C'est comme un poinçon dans mon dos. » En hypnose, je lui fis retrouver les sensations des différents bois qu'il manipulait, les odeurs du merisier, celle du chêne, la couleur du hêtre, etc. et sentir dans ses mains les outils qu'il m'avait dit utiliser. Je lui proposai de travailler de toutes petites pièces en bois très délicates avec un poinçon spécial, arrondi, émoussé, doux. Puis, je continuai de lui faire revivre l'atmosphère de l'atelier. À la fin de l'exercice, il se leva tout seul de sa chaise : il était soulagé. Cet exercice utilise la métaphore du patient et ne peut être standardisé : il est donc à inventer à chaque fois avec les mots du patient.