

APPRENTISSAGE HYPNOTIQUE

DU CONTRÔLE À L'ASSIMILATION

Deux cas cliniques qui illustrent, d'une part, l'utilisation d'une manifestation classique de l'état hypnotique, et de l'autre, l'emploi de l'évidence paradoxale.

«SOIS SAGE, Ô MA DOULEUR, ET TIENS-TOI PLUS TRANQUILLE»

Sonia est une jeune femme de 27 ans venue me voir pour la première fois pour un problème de « confiance en soi ». Elle m'explique vouloir toujours chercher la perfection en toutes choses, ce qui se traduit par un caractère et une approche un peu rigides. Cette jeune femme a eu une éducation extrêmement stricte. Elle est ingénieure et méprise quelque peu ses collègues de travail. Elle est très sportive et pratique des sports exigeants comme l'alpinisme, avec comme conséquences de fréquentes blessures (problèmes de tendinite, de cheville, de vertèbres, entre autres). De plus, elle a un souvenir vague d'un abus à l'âge de 14 ans, dont le traumatisme principal est finalement qu'elle s'est « laissé faire ! ». Je n'aime pas travailler sur des souvenirs vagues et je décide de laisser cette piste de côté car elle ressemble davantage à une justification qu'à un traumatisme grave, et je préfère travailler sur le futur en utilisant les ressources de ma cliente.

Première « expérience » avec Sonia.

Ingénieur rime facilement avec objectifs J'explique à Sonia que je ne travaille pas formellement sur un abus si ce dernier n'est pas inscrit dans la mémoire et nous définissons ses objectifs, ce qu'elle fait avec une logique d'ingénieur compétent :

1. Trouver le moyen de se détendre et de dormir mieux.
2. S'autoriser enfin à connaître des garçons.
3. Avoir pour la première fois des relations sexuelles.

Bien entendu, ce travail inclut un travail sur son histoire mais, comme le dit Erickson, on peut changer essentiellement son futur...

Ce premier travail ne sera pas développé ici, cependant au bout de six mois environ, sans doute Sonia était prête quand elle a décidé de me rencontrer, elle dort mieux, se rapproche d'un ancien ami et fait l'amour.

Néanmoins, elle me confie qu'elle éprouve des douleurs importantes. Dans la mesure où je n'ai pas terminé mes études dans ce domaine, je l'adresse à des confrères kinésithérapeutes et médecins spécialisés dans cette indication.

« J'AIME CONTRÔLER, MAIS LE CONTRÔLE NE M'AIME PAS »

Traitement de la dyspareunie

Dyspareunie signifie simplement douleurs au moment de l'acte sexuel. Ces douleurs peuvent avoir un grand nombre de causes psychologiques et/ou physiques, elles peuvent survenir chez l'un ou l'autre sexe. Chez les femmes, une contraction sans détente des muscles du périnée, ou une lubrification insuffisante, peut causer des douleurs.

Pour reprendre les termes de l'excellent Petit Larousse de la sexualité :« La peur de la douleur finit par inhiber le désir. »« Le plaisir est le meilleur antidote à la douleur. »Nous en trouverons ici confirmation !

Sonia revient me voir quelques mois plus tard en me disant que ses problèmes n'ont pas évolué, et qu'en raison du succès de notre travail précédent, elle veut aborder cette difficulté en hypnose. Je m'enquiers du travail qu'elle a effectué avec les autres spécialistes. L'analyse hormonale est normale et on l'a presque culpabilisée de ne pas se détendre...

Il est clair cependant que je dispose d'un atout que mes confrères n'ont pas eu la chance de posséder : l'hypnose et la confiance de Sonia .Connaissant la rigidité physique et psychologique de Sonia (il suffit d'ailleurs de la regarder pour se rendre compte de son manque de souplesse), je travaille avec elle sur la nécessité de détendre les muscles de l'ensemble de son corps, y compris les muscles « cachés ».

Patrick Condamin