

Présentation d'une personne ayant eu des problèmes cardiaques : pratique de l'apprentissage de l'autohypnose

Soirée de l'Académie Azurienne d'Hypnose du 4 février 2016

La demande concerne

- Douleurs chroniques et leur conséquences
- Stress et leurs conséquences,
- Perte de poids
- PMA
- Préparation accouchement
- Cardiologie
- Neurologie
- Migraine
- Fibromyalgie
- Dermatologie
- Spasmophilie
- MICI IBS
- Syndrome post traumatique

Exposé de la situation

*« Il y a 2 ans j'ai fait 15 jours d'hôpital pour fibrillation auriculaire gauche
→ depuis je suis essoufflé, j'ai peur de mourir, je suis angoissé,*

J'ai un pace maker qui fonctionne si mon pouls est inférieur à 50,

*Je prends des médicaments pour : digérer, pour dormir, pour l'angoisse,
pour la mémoire, le cholestérol et un anticoagulant »*

Retraitée depuis 20 ans, entraîneur sportif, 80 ans, trois enfants

*« J'ai fait du sport toute ma vie, j'ai un bateau à moteur j'y vais souvent, je
joue au tarot en tournois, je participe à une chorale et nous allons danser
avec ma femme régulièrement. Sur mon ordinateur je fais des tournois de
carte quand je suis angoissé »*

Expressions physiques inconfort / confort

« J'ai la boule sur l'estomac, elle provoque un énervement, je tape sur mon bureau pour qu'elle parte, je parle tout seul cela me fait du bien »

Se traduit par des battements du cœur et la tension qui monte à 90-95-100 -> Xanax ou alors je joue sur l'ordinateur, je joue au sens large, je suis sportif pour le plaisir de la compétition, le jeu me procure du plaisir »

Sensation de bien-être « Sur le haut du corps dans les épaules, je suis aise »

Tests de suggestibilité et canaux perceptifs privilégiés

Tests d'imagination et de suggestibilité : rapprochement des doigts = MS

Imaginez que vous découpez un citron : dans ma cuisine la table en bois est marron avec des carreaux au milieu marrons et verts, il est coupé en deux avec le couteau en céramique, un presse citron, je **roule** le citron d'abord, le jus et la pulpe (déglutit), je **sens** l'odeur pendant que le jus **coule** (KOG)

Décrivez un souvenir heureux : J'ai fait une boume à la maison avec beaucoup **de musique**, nous avons **dansé**, il y avait tous les copains pour les résultats du bac je suis **descendu seul au lycée**, j'avais réussie cela m'a procuré une **sensation** comme je ne l'avais jamais eu :

Signes de transe

Lors de la première séance la personne mobilise ses lèvres et sa langue régulièrement (ressemble à des dyskinésies bucco-linguales) il exprime un râle expiratoire entre des groupes de phrases. Il précise plus tard que ces gestes reflètent de son état de stress et que sa femme repère ainsi cet état.

Lors de la première séance ces signes disparaissent dès la confusion installée, musculature du visage détendue, couleur du facies rosé, respiration lente, quelques mouvements de type soubresauts des mains ou des pieds.

Dates	Contenu
1ère séance	<p>Objectif : Calmer l'angoisse</p> <p>Script : lieu sûr centré sur AKOG et réification d'une sensation de « boule de laine » au niveau de la poitrine Sensation sous le sternum de 3 cm / 3cm à 3,5 cm sous l'os, lourde 3 kg, blanche, chaude, finalement cela peut être une boule beige de 7 cm de diamètre, une pelote de ficelle à 4/5 fils torsadés, ficelle neuve cela me rappelle beaucoup de chose le garage de mon grand père, le père de ma mère ...</p> <p>Prescription de tâche : Fixer l'attention sur les perceptions des pieds dans ses chaussures régulièrement dans la journée</p>
2ème séance à une semaine	<p>Retours : Baisse notable de fréquence des angoisses quotidiennes</p> <p>Auto entraînement quotidien de pleine conscience sur les perceptions des pieds dans les chaussures ravi de cet exercice fait plusieurs fois par jour</p> <p>Objectif : pbs digestifs</p> <p>Script : Script de « Caroline du nord » aménagé</p> <p>Prescription de tâche : 5/4/3/2/1 dans la rue</p>
3ème séance à 15 j de la séance précédente	<p>Retours : A presque plus de manifestation d'angoisse, arrive très bien à gérer les signes avant-coureurs d'angoisse dans la journée avec les outils déjà mis en place et ceux appris en séance qui augmentent son panel</p> <p>Objectif : préoccupé par les insomnies depuis l'âge de 30 ans (début pb avec l'ex-femme, dit-il)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actuellement durée du sommeil 7 heures avec le médicament - J'ai l'habitude de prends une boisson chaude le soir avant de me coucher → je me lève la nuit pour pisser → je ne me rendors pas → angoisses - Temps de sommeil a partir duquel le bien être est ressenti = 7 h <p>Script : sur les productions organiques qui varient tout au long de la journée et sur le réglage par des</p>

4ème séance
à 15 j de séance
précédente

Retour : **Dit que cela lui fait du bien de venir faire les séances en plus des exercices qu'il pratique maintenant comme des jeux**

Objectif : **Parle d'autres préoccupations les relations avec sa femme et entre ses enfants**

Recueil pour portrait chinois

Script : Utilisation de la règle de G. Brosseau comme un défi, et séance formelle sur « je suis paix » de M. Ginsburg

En fin de séance dit entendre battre son cœur plus fort au début des séances d'hypnose cela le surprend, puis passe (pendant la transe)

Prescription de tâche : choisir une activité de la vie quotidienne qu'il va faire pour se débarrasser de quelque chose : choix de descendre la poubelle ce qui est fait habituellement par sa femme

5ème séance
à 15 j de séance
précédente

Retours : **Se sent plus tranquille par rapport à ce qui se passe autour de lui : famille et relations avec sa femme**

Objectif : **A décidé de partir en train voir son frère dans le nord de la France, fait des anticipations anxieuses au sujet du changement de train et sur sa résistance physique (fatigue)**

Corpogramme avec mise en valeur des ressources et de la robustesse

Script : étape de confusion par regard fixe et mouvements des doigts en laissant le canal auditif de côté, compte métaphorique en réponses au portrait chinois sur « le rangement des outils du garage » inspiré de Consuelo Casuela

Prescription de tâche : pratiquer le lieu sûr en utilisant le regard fixe et les mvts des doigts pour aller en hypnose quand il est sur son bateau

Conclusion

Personne qui a su tirer profit des séances d'hypnose et qui a mis en place les outils proposés dans sa vie quotidienne et est rassuré.

Souhaite continuer à venir pour partager ces interrogations avec un autre qui l'écoute, qui prend en compte sa parole et ses choix sans jugement.

Objectif du praticien : Accompagner tout en mettant en lumière les ressources de la personne pour qu'elle utilise cet espace de soin de façon ponctuelle.

Ma gratitude pour votre attention et votre collaboration

Jacqueline CASALI jacqueline.casali@free.fr

<http://hypnoseactivefree.eklablog.com>

Académie Azuréeenne d'hypnose contact.aah06@orange.fr