

Fiche des techniques d'hypno-relaxation

Vous avez pu découvrir quelques techniques lors des séances, qui sont décrites dans cette fiche. D'autres idées vous sont aussi proposées. Il est très important de distinguer la douleur physique et la souffrance psychique, c'est-à-dire la nociception et le stress, au sens de l'émotion désagréable qui lui est associée. L'hypnose va pouvoir agir sur les deux composantes de la douleur, physique par modification de la sensation et psychique par modification de la représentation.

LE LIEU SUR ou ETRE CHEZ SOI

En travail psycho-corporel, il est fondamental d'instaurer **un sentiment extérieur et intérieur de sécurité**. Les automassages et la pleine conscience de soi contribuent à installer un sentiment état de sécurité, en renforçant, entre autres chose, la conscience du Moi-peau, avec ses limites et sa capacité à proposer une enveloppe physique et psychique contenant. En hypnose, le travail sur le sentiment de sécurité intérieur est nommé la « *safe place* », ou « *lieu sûr* ».

Nous entrons alors dans la proposition du lieu sûr, du lieu sacré, du lieu intérieur avec le VAKOG et la projection de soi-même dans ce lieu intérieur. Ce chez soi intérieur est proposé, dans une expérience de confusion, entre corps et esprit, pour ancrer le sentiment de sécurité dans le corps ET dans l'esprit. Voici un exemple de texte à enregistrer pour que vous puissiez développer cette pratique. Vous pouvez bien sûr modifier le texte à votre convenance.

« Vous êtes dans les sensations de votre ventre, de votre centre le plus profond, vous êtes chez vous...Vous allez pouvoir vous installer dans votre paysage corporel intérieur, le plus intime et le plus profond. Votre esprit, au cœur de votre corps relâché, va lui aussi trouver son espace intérieur de tranquillité, de sécurité, de pause....Peut-être êtes-vous dans une grotte, une bulle, un paysage intérieur ou extérieur, ou peut-être autre chose... Vos yeux voient des couleurs et des formes agréables et sécurisées... Vos oreilles entendent des sons qui sont bons pour vous... Votre nez et votre bouche goûtent à des odeurs et des goûts que vous appréciez... Vos mains touchent des matières, caressent ou pétrissent des objets... Tout votre corps éprouve un sentiment de plénitude dans cet espace sacré... Vous êtes chez vous... Dans votre centre le plus intime, au cœur de vous-même... Votre respiration est ample et vous pouvez la goûter, l'apprécier, en plénitude... Vous connaissez à présent, votre lieu intérieur et vous savez que vous pouvez y revenir quand il vous est nécessaire... C'est à partir de ce lieu que vous allez pouvoir entrer dans un voyage intérieur dans vos ressources... »

Techniques de focalisation ou de distraction

Ces techniques sont basées sur **la focalisation sur quelque chose**, ce qui permet au reste de disparaître du champ de conscience, comme par exemple lorsque l'on va au cinéma pour voir un film. Plusieurs pistes sont possibles et deux exemples sont développés dans cette fiche (lieu sûr et souvenir agréable).

- Amplifier le bien-être dans d'autres parties du corps, par massages, mouvements ou d'une autre façon
- Chercher une exception, un moment où la douleur n'est pas présente et entrer dans la pleine conscience de ce moment. Le ressentir avec tous les sens.
- Se focaliser sur ses compétences et ses qualités : Il est possible de se constituer une boîte à fierté, de se concentrer sur ses réussites, capacités et compétences, en état de conscience modifiée.
- S'immerger dans un futur avec des possibilités, des souvenirs futurs agréables... Revenir du futur avec un ancrage du souvenir agréable (forme, objet, mots, image...) à placer dans le lieu sûr intérieur.

LE SOUVENIR AGREABLE

L'utilisation d'un souvenir agréable pour focaliser son attention ailleurs que sur la douleur peut être utilisée. Ce souvenir agréable gagne à être vécu pleinement avec les 5 sens du Vakog, auxquels peuvent s'ajouter aussi le tactile et la proprioception (ressenti des sensations profondes).

- V comme visuel
- A comme auditif
- K comme kinesthésique (mouvement)
- O comme olfactif
- G comme gustatif

« Installez-vous le plus confortablement possible pour votre séance de détente. Vous pouvez vous masser, vous étirer, vous donner le temps de vous préparer et de trouver la meilleure position pour vous offrir du temps. Vous pouvez vous donner le temps d'écouter votre corps et ses sensations, votre dos et ses points de contact, votre respiration et son rythme...ou toute autre sensation qui soit agréable pour vous... Vous pouvez vous donner le temps de vous installer dans votre lieu sûr intérieur, vous poser chez vous, vous installer en vous-même... Vous allez pouvoir laisser venir un souvenir agréable...Peut-être y aura-t-il plusieurs qui vont venir, jusqu'à ce qu'un seul d'entre eux s'installe, se précise... Laissez vos yeux retrouver les couleurs...peut-être vos yeux vont-ils s'arrêter sur votre couleur préférée...vos yeux peuvent contempler des formes qui vous sont agréables...faire venir l'image d'objets ou des personnes qui soient bonnes pour vous...Peut-être y aura-t-il des sons, des odeurs, des goûts que vous aimez...Peut-être des mouvements, des changements vont-ils apparaître, se dérouler, se dévoiler...ou peut-être autre chose...Offrez-vous un moment aussi longtemps que vous le souhaitez, pour apprécier, ressentir, vivre ce moment agréable...pleinement...tranquillement... »

« Et peut-être, au fil des séances, lorsque vous serez prête, vous pourrez vous autoriser, si cela vous est possible, agréable, à mettre votre esprit dans la douleur et à glisser vers votre souvenir agréable... »

Techniques « dans et avec » la douleur

Ces techniques sont basées sur un travail thérapeutique **centré sur la douleur**. Selon votre façon d'être vous allez peut-être avoir envie de lutter contre la douleur, de l'éviter, de la prendre en main, de la faire baisser, de la modifier. Un exemple que vous avez pratiqué en séance vous est proposé, ainsi que quelques autres pistes :

- Jouer avec le niveau de la douleur (augmenter ou diminuer) Proposer d'augmenter le problème intentionnellement suggère qu'on peut le diminuer aussi... Parler en pourcentage
- Suggestions de diminution voir de disparition de la douleur (thermostat douleur)
- Le gant analgésique
- Ralentir ou accélérer le temps de la douleur, ralentir le temps quand il y a un soulagement : *« Vous allez vous donner du temps, maintenant... »*

Le toucher sécuritaire

La douleur fait entrer dans un monde de tentatives de contrôle et de ritualisations. Ce travail du toucher sécuritaire vous permet d'améliorer la conscience du prendre soin de soi et va se faire dans une démarche active. Ainsi, peu à peu, vous allez pouvoir entrer dans un monde avec un autre contrôle qui est celui de l'auto-hypnose. C'est un renversement du contrôle et ce n'est plus la douleur qui va décider de votre vie. Vous allez reprendre la main, au sens propre et au sens figuré...Vous pouvez vous installer dans votre **lieu intérieur imaginaire** sécuritaire, ancré dans le paysage sensoriel corporel.

- Préparation des mains **en mode baume** réparateur, avec auto-massages, qui peuvent être d'abord éprouvés en mode hypnotique, en état de conscience modifié.

« Vous entrez en pleine conscience de vos mains, de vos doigts... Peut-être vous allez ressentir de la chaleur au centre des paumes...peut-être vous allez ressentir la position de chacun de vos doigts (nommer les 5 doigts)... en surface ou en profondeur... Et progressivement, vos mains vont devenir la source d'un baume de massage...Peut-être ce baume a-t-il une couleur...une odeur...une texture...peut-être vous utilisez des crèmes ou des huiles de massage et vous pouvez vous souvenir, là ici et maintenant, de ce contact agréable et qui vous apaise...laissez vos mains devenir ce baume...autorisez-vous à entrer dans un toucher bon pour vous... et votre peau sent le toucher des mains, des doigts...et selon votre façon d'être (de vous prendre en main/de prendre soin de vous/ de vous écouter/ de vous donner de la détente) peut-être allez-vous masser lentement, légèrement, vigoureusement...Autorisez-vous à trouver votre façon de vous masser, de vous écouter, de respecter les besoins de votre corps... »

- Les auto-massages et mouvements lents du corps peuvent ensuite être réalisés réellement, dans une zone douloureuse, avec écoute des sensations, des images, des idées, souvenirs ou mots qui viennent à la conscience.

« Maintenant que vos mains sont devenues un baume réparateur, doux, enveloppant, l'une d'entre elle, je ne sais pas laquelle, va laisser son intuition la guider...Une de vos mains écoute une zone de votre corps qui a besoin d'être touchée, caressée, apaisée...et votre main va aller aider cette zone qui en a besoin...votre main se pose maintenant sur la zone qui l'a invitée à venir...votre main sait ce qui est bon pour cette zone et maintenant, elle caresse, enveloppe, pétrit, assouplit ou peut-être autre chose...vous éprouvez la qualité de votre toucher...vos doigts écoutent le message de cette zone...et quand c'est bon pour vous, le massage va s'arrêter et vous pouvez goûter à votre ressenti...qu'est-ce qui a changé, là maintenant... »

Techniques de projection-externalisation

L'idée de ce processus thérapeutique est basée sur le fait qu'il est possible d'**externaliser la douleur** et/ou la souffrance, pour en faire un objet de travail, avoir une action possible sur cette douleur, en faire quelque chose.

- Soit d'une façon intérieure
 - Faire une séance de cinéma hypnotique avec la douleur comme un personnage qui est à distance
 - Faire de la douleur une couleur et de la ressource une autre couleur, et imaginer comment une nouvelle couleur peut naître de ce mélange. Il est possible d'imaginer les couleurs dans chaque main et de ressentir ce qu'il est possible d'en faire
 - Imaginer un objet-douleur (voir ci-dessous)
- Soit d'une façon extérieure
 - Créer à partir de la douleur : Peinture, dessin, collage, écriture...
 - Histoire à créer seul ou à plusieurs

Être ou avoir une douleur ?

Pour entrer dans ce travail, un premier exercice peut être intéressant, c'est d'être attentive au vocabulaire. Parlez-vous d'être douloureuse ou d'avoir une douleur ? Le simple fait de dire « je suis douloureuse chronique » peut vous inciter, consciemment ou inconsciemment à vous identifier à la douleur...Le travail proposé peut vous conduire à une interrogation sur le sens de la douleur dans votre vie.

- **Ecouter les sensations** d'une zone douloureuse, avec progressivement le glissement vers une métaphore de la douleur comme une énergie et un objet-douleur sur lequel il est possible d'agir :

*« Cette zone où votre douleur est installée vous pouvez vous aussi vous y installer...et pendant qu'une partie de vous-même ressent la douleur, une autre partie de vous-même va pouvoir observer...vos sens intérieurs ressentent cette douleur...vos muscles vont vous dire s'ils sont trop tendus...votre perception intérieure peut ressentir si cette zone est chaude et en feu...ou froide, glacée...ou peut-être autre chose...votre cerveau va vous dire s'il y a dans cette zone un trop plein ou un manque d'énergie...un excès de sensations ou un engourdissement...ou peut-être autre chose...Sentez-vous libre de ressentir ce que vous ressentez
Votre cerveau a peut-être gardé le souvenir du moment où la douleur s'est invitée dans votre vie ?
Et peut-être que vos yeux vont pouvoir découvrir la couleur de cette douleur...avec des nuances claires ou sombres...des jeux d'ombre et de lumière... Si vous êtes quelqu'un de tactile, peut-être vos doigts vont il ressentir une texture propre à cette énergie...vos sens intérieurs vont percevoir la forme de cette énergie douloureuse...les formes sont-elles aiguës ? Pointues ? Rondes ? Régulières ou pas ?... Votre cerveau va peut-être découvrir une forme dans cette zone...un animal...un objet...un personnage...un paysage...ou autre chose...
Et peut-être cette énergie est-elle animée d'un mouvement...est-ce que c'est un mouvement lent, rapide, saccadé, haché, fluide ou peut-être autre chose...Cette circulation d'énergie va peut-être vous donner envie de bouger doucement...Sentez-vous libre de laisser bouger votre corps comme il le souhaite, doucement, en pleine conscience...autorisez-vous à éprouver un mouvement fluide et bien huilé...Sentez comment vos gestes peuvent être lents, tranquilles, en relâchement...Un peu comme si vous aviez du sable ou de l'eau dans la main et que vous puissiez desserrer cette main pour laisser couler, relâcher, déposer ce qui n'est plus bon pour vous... »*

Pas de technique...Ne rien faire...

Ce travail thérapeutique est proche de la méditation en pleine conscience. Il s'agit de ... ne pas avoir d'intention particulière, de laisser faire, de ne rien vouloir...L'induction commence par le fait de s'installer dans son lieu sûr, puis se prolonge par le fait de sortir de ce lieu, pour aller quelque part ailleurs, sans prévoir quoique ce soit... Des images métaphoriques peuvent accompagner la suggestion de « ne rien faire » : laisser circuler les idées comme des nuages, remettre les 5 sens à 0, être dans le moment présent ou toute autre image qui vous inspire.

- **Ne rien faire**

« Ne faites surtout aucun effort pour vous détendre, ne rien faire, n'avoir rien à faire et puisque vous ne faites rien, vous constatez qu'il se passe des choses dans vos 5 sens. Alors que vous ne faites rien, vos yeux peuvent percevoir...alors que vos oreilles entendent votre corps ressent la température...la présence des vêtements...Pendant que vous êtes assis là, votre nez sent des odeurs... »

« Ne rien faire être juste présent à soi, ne pas vouloir résoudre le problème...se poser là où il y a la douleur et ne plus bouger...ne pas vouloir faire quelque chose...Laisser la vie suivre son rythme...remettre les 5 sens à 0 car il n'y a rien à l'instant 0...dire oui à la vie, sans rien faire juste être là. A chaque inspiration entrer dans la conscience que l'on dit oui à la vie, comme à la naissance, comme si c'était la première inspiration »