

TRAVAIL INTERSEANCE

POUR METTRE A PROFIT SA FORMATION

► OBJECTIFS

Les objectifs du travail interseance sont de :

- **Consolider vos acquis**, parce que l'on oublie vite ce que l'on ne pratique pas rapidement...
- **Constituer votre boîte à outils**, parce que si l'hypnose est invention, une improvisation sur une partition déjà connue, elle nécessite une appropriation, quelque chose de vous, en somme créer votre propre style, quelque chose avec lequel vous serez à l'aise et qui sera efficace...
- **Prendre confiance en vous**, parce que sans confiance, il ne peut y avoir de résultat, et sans pratique, il ne peut y avoir de confiance... Un apprentissage réussi suppose de surmonter quelques échecs et suivant le mot de Churchill : « *le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme* » !



► PREAMBULE

• **Il existe presque autant de façon de faire de l'hypnose que de praticiens**, vous aurez la vôtre mais encore faut-il savoir pour faire quoi, et vous pouvez vous situer par rapport à ces notions primaires.

- **la communication hypnotique** : la panoplie conversationnelle de base, sans chercher l'induction
- **l'hypnose médicale dans le cadre de son activité de soignant** : la boîte à outil quasi-complète appliquée à des fins thérapeutiques ponctuelles (hypnoanalgésie, hypnosédation...)
- **l'hypnothérapie** : utilisation de tout moyen hypnotique pour la prise en charge de patient, le plus souvent plus proche de la psychothérapie.



Pour des raisons didactique lors des formations, il est parfois utile, voire nécessaire, de simplifier, de décomposer ou de segmenter, de forcer le trait... pour guider vos premiers pas : rappelez-vous de votre apprentissage du vélo. Pour l'instant, c'est vélo avec petites roues mais vous évoluerez rapidement et trouverez votre propre chemin...

• **La meilleure façon de se préparer ne requiert pas immédiatement de commencer sur des patients** : faites votre propre bilan et repérer ce qui pêche pour le travailler tranquillement :

- **manque d'imagination ?** Relisez les contes pour enfants (Grim, Perrault, Andersen), le petit Prince St Exupéry) ou moins connu le cercle des menteurs (J-C Carrière). Vous trouverez aussi en librairie des ouvrages spécialisés de contes métaphoriques mais ils ne sont pas toujours faciles d'accès.
- **manque d'expression ou d'expressivité ?** écoutez les fables de La Fontaine par votre acteur préféré (Luccini, Rochefort...), ou travaillez les récitations de vos enfants.

• **Lorsque vous débutez, il vaut mieux choisir des patients qui n'en n'aurait pas besoin a priori**, qui resteront aussi bienveillants à votre égard, et éviter les cas difficiles qui pourraient être décourageants.

► FAIRE SES GAMMES

1. TRAVAILLER SON INTRO

1. Interrogez-vous sur la prise de contact en fonction votre contexte patient :

- Comment s'approprier son cadre de travail pour le rendre hypno-compatible? Quels sont les aménagements possibles ? du local, des collègues, des tâches...
- Comment se présenter et annoncer l'hypnose ?
- Comment gérer la séance sous contrainte de temps ?

2. Expérimentez une séquence d'acceptation (Yes-Set) : une série de 3 questions au moins avec une réponse simple « oui » qui débouche sur un « oui » à la proposition suivante.

- Etablir une liste de « truismes », vérités évidentes à laquelle on ne peut dire non, sans trop de digressions, que vous pourrez utiliser.
- La 4^{ème} question peut s'orienter sur la « focalisation », évaluez vos possibilités en fonction de votre cadre de travail : une fenêtre, une lumière, un point d'intérêt (tableau, plante, lumière, son...) ; Prendre une grande inspiration et se concentrer sur sa respiration et c'est parti...
- Il est possible d'enchaîner plusieurs Yes-set pour préparer le patient à des temps différents comme l'installation, la préparation, l'acceptation du geste opératoire...

3. Recherchez vos options en matière de Choix illusoire : un choix qui n'en est pas un mais qui offre une possibilité de contrôle pour le sujet.

- Je commence par la droite ou par la gauche ?
- Tu veux t'installer tout seul ou avec maman ?
- Tu préfères que l'on fasse l'examen à 9h ou à 10h ?

2. SE RISQUER A L'INDUCTION

1. Travailler les inductions classiques avec un sujet compliant, sans problème particulier

- Le souvenir agréable** : définir avec le sujet à partir de quelques éléments clés : seul ou accompagné, souvent ou occasionnel, contexte météo, déminage pour éviter les malentendus (danse classique ou moderne, randonnée à pied ou à cheval ...etc)
- L'activité favorite** : fréquence, condition, niveau, dernière performance... Adopter une position basse même si vous avez cette activité en commun.
- Le lieu sécurisé** (safe place), la mise ne sécurité : Quel est l'endroit où tu te sens bien ? l'endroit où tu voudrais être en ce moment si tu pouvais ? le lieu magique où rien ne peut t'arriver...

2. Travail sur les métaphores : chercher des images correspondant à une sensation

- De bien-être, confort, détente, relaxation
- De légèreté
- De calme, d'apaisement...

3. Travail sur l'accompagnement :

- Travail sur le saupoudrage** : cherchez 10 mots en « -ment » comme tranquillement et retenez les 5 qui vous conviennent le mieux pour ponctuer vos phrases lors de l'induction.



- b. **Travail sur les suggestions** :
- i. dans votre discours, reformulez les suggestions directes comme « *fermez les yeux* » en suggestions indirectes « *vous pourrez si vous le souhaitez laisser vos yeux se fermer* »
 - ii. utiliser le « parler flou » pour couvrir l'étendu des possibilités... et le VAKOG pour rester dans l'émotion et la sensation.
 - iii. cherchez toutes les fois que vous utilisez des négations dans votre discours habituel et trouvez une solution de remplacement...
- c. **Travail sur la calibration** : le signaling convenu ne pose pas de problème, vous pouvez l'intégrer facilement dans l'induction, mais la calibration dépend de votre observation du sujet durant la séance : lors d'une file d'attente (un arrêt de bus, en faisant vos courses), prenez au moins 15s voire 1mn et observez le rythme d'un sujet au hasard pour évaluer :
- i. la nictation (clignement des paupières)
 - ii. la déglutition
 - iii. la respiration



3. TRAVAILLER LE RETOUR

- **Même si l'on finit toujours par sortir de l'hypnose, il est préférable d'accompagner le sujet sur le retour** :
 - Annoncer le moment du retour, tout en restant permissif « quand vous le souhaitez... »
 - Proposez au sujet de prendre une grande inspiration pour le resynchroniser et de refaire le chemin à l'envers... de se réassocier pour retrouver le présent, ici et maintenant.
 - Utilisez éventuellement un décompte pour suggérer les différentes étapes...
 - Profitez du retour pour placer une suggestion post-hypnotique : bien-être, confort, assurance de retrouver cette ressource pour une autre séance de soin, éventuellement placer un ancrage.
- **Préparez-vous à gérer des difficultés ou des accidents de parcours** :
 - Si le sujet ne sembla pas vouloir revenir, laissez lui plus de temps... et recommencez !
 - Si le sujet revient avec une sensation désagréable (abréaction), profitez de son état de suggestibilité pour faire une hypnose correctrice (avec une suggestion appropriée ou une safe place, par exemple) et recommencez.

► ET ENCORE

- **la construction de script autour d'un cas concret peut être un exercice motivant, surtout si vous travaillez en équipe** mais il faut garder à l'esprit que les choses ne se dérouleront pas exactement comme prévu, il y aura toujours une part d'improvisation liée à l'interaction avec le sujet : la spontanéité vous fera gagner en authenticité, et à terme en efficacité.
- **Fixez-vous des objectifs raisonnables, prenez le temps qu'il vous faut pour assimiler les concepts en conservant simplement la volonté de progresser.** En cas de doute ou si vous avez besoin d'un conseil, vous pouvez toujours nous contacter...

▶ LE FIL ROUGE POUR SE REPERER

- ETAPES**
- 1 **Contact**
↓
 - 2 **Installation**
↓
 - 3 **Séquence d'acceptation**
 - truisme 1
 - truisme 2
 - truisme 3↓
 - 4 **Focalisation**
 - respiration
 - point d'intérêt↓
 - 5 **Induction**
 - accroche de départ
 - VAKOG
 - signaling / ratification↓
 - 6 **Entretien**
 - métaphores
 - approfondissement
 - dissociation
 - VAKOG
 - suggestion utile
 - signaling / ratification↓
 - 7 **Retour**
 - annonce
 - respiration
 - refaire le chemin à l'envers
 - décompte, réassociation
 - suggestion post-hypno^{tique}
 - ancrage

VOTRE SCENARIO

