

Hypnose et Auto Hypnose en direct de la rééducation.



Jonathan Bel Legroux

Introduction

Voici un retour d'expérience concernant l'utilisation de l'auto hypnose dans un contexte pré et post opératoire. Vous trouverez un compte rendu détaillé et personnel de cette aventure en première partie.

Il me semble qu'il est important pour le lecteur non initié aux techniques d'hypnose d'avoir quelques informations avant de débiter la lecture.

En tant que professionnel de l'hypnose en accompagnement, en coaching et en préparation mentale de sportif, j'utilise ces outils quotidiennement et depuis plusieurs années sur moi-même. J'ai d'abord rencontré l'auto hypnose en tant que sportif avant d'en faire ma profession. Ceci explique la simplicité de certains propos que vous allez lire. Ainsi, j'ai volontairement conservé ma subjectivité dans l'écriture.

Néanmoins, dans un but de transmission et pour une meilleure compréhension des outils pratiques, j'ai ajouté en deuxième partie une introduction à l'auto hypnose et les descriptions détaillées des protocoles.

Enfin, vous trouverez des extraits d'articles écrits par les chirurgiens et spécialistes qui font référence en France dans le domaine des opérations de la coiffe des rotateurs. Cela vous permettra de vous faire un point de vue comparé entre les résultats observés et ceux présentés par ces spécialistes. Bien évidemment, n'étant pas du milieu médical, je ne me permets aucun commentaire sur leur point de vue en me gardant de toute analyse qui manquerait d'objectivité et d'à propos.

Vous trouverez également l'interview d'une kinésithérapeute complétant les avis professionnels sur mon cas.

Enfin, une bibliographie et un carnet d'adresses sont disponibles afin d'obtenir plus d'informations sur l'hypnose, sur le métier de praticien, les formations et l'avancée permanente des connaissances sur ces sujets. Bonne lecture. J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ces lignes que j'ai eu à les écrire.

Jonathan Bel Legroux,

Praticien en Hypnose et PNL à Grenoble

Superviseur et formateur en hypnose et auto hypnose

Co-fondateur de Mental Sport.

Sommaire

L'aventure.....	5
De la recherche, au pré-opérateur.....	5
L'hospitalisation.....	8
Le centre de rééducation.....	10
La renaissance.....	15
Aparté.....	16
Guide des protocoles utilisés.....	17
Créer un état d'auto hypnose.....	17
Technique du souvenir hypnotique.....	17
Technique du mot magique.....	18
Signaling et Communiquer avec son Inconscient.....	18
Technique Analgésie/Anesthésie.....	19
Techniques des sous-modalités et de la Symbolique.....	20
Les sous modalités.....	20
La symbolique inconsciente.....	20
Deuil.....	20
Note importante.....	21
Futurisation :.....	21
Régression associée.....	22
Mettre en place un programme Inconscient.....	23
Feed back d'une kinésithérapeute qui a un hypnotiseur pour patient.....	24
Extraits techniques concernant la rééducation de la coiffe des rotateurs par arthroscopie et sa rééducation.....	26
Les 3 phases de rééducations (extrait) :.....	26
Protocole et résultats de la rééducation des tendinopathies de la coiffe des rotateurs (Extrait).....	26
Prise en charge kinésithérapique des ruptures de la coiffe des rotateurs :.....	27
Influences des nouvelles techniques chirurgicales arthroscopiques.(Extrait).....	27

L'auteur	28
Bibliographie utile pour aller plus loin.....	29
En savoir plus sur l'hypnose :	29
Remerciements	30

L'aventure...

De la recherche, au pré-opératoire.

Une blessure à l'épaule. Pour un sportif, c'est un obstacle faisant partie des règles du jeu. Bien que ce risque là soit connu, lorsqu'il se produit, c'est toujours un événement traumatisant. Le corps, cette mécanique bien huilée, cet outil plein d'efficacité parfois casse, entraînant d'autres fractures, celles des rêves, des objectifs et des désirs. Quand le corps sain n'est plus, qu'advient-il de l'esprit ? Puisque les deux vont de pair, comment peut-on imaginer soigner le corps, guérir les blessures, réparer le moteur sans impliquer l'esprit ? Et si la rééducation du corps pouvait se faire en parallèle avec un travail sur le mental ? Et puisque nous savons dorénavant que le corps et l'esprit ne font qu'un, pourquoi se priver d'un tel atout ? Aujourd'hui, nous savons que le mental, nos pensées, ont une influence sur le corps. Quand ce dernier est brisé, on se rend compte que l'inverse est vrai.

Ayant vécu cette épreuve là, j'ai voulu présenter comment un travail mental m'a permis d'influencer le corps. Comment j'ai pu allier le travail physique de la rééducation à un travail mental pour être acteur d'une guérison plus complète. Cet article est à prendre comme un journal de bord. Un voyage personnel au monde de l'auto hypnose. Cette pratique est de plus en plus courante. Elle permet d'entrer dans le fonctionnement interne de notre conscience et surtout dans celui de ce qui nous échappe d'ordinaire, l'inconscient.

30 Juin 2013 :

Cinq minutes. Cinq petites minutes. Après une année d'arrêt suite à une hernie cervico brachiale, c'est le temps qu'il m'a fallu pour grimper une falaise et me rendre compte qu'il y avait un problème. Une décharge dans le bras, et puis plus rien. Je ne ferme plus le bras. Sans passer par la case « vous vous videz de votre énergie », d'un seul coup, j'en suis vidé. Quelque chose ne va pas. Le bras droit ne force plus, ne fléchit plus. Il est mou, plus lent, moins adroit. Hésitant dans les mouvements. Pendant ce temps là, je suis toujours à trente mètres du sol, et les prises sont petites. Il me reste dix mètres à parcourir alors que mon esprit commence à se disperser. Concentre-toi ! D'où cela peut-il venir ? Reste concentré ! Est-ce que la hernie est revenue ? Celle qui m'avait fait perdre l'usage du même bras qu'aujourd'hui pendant 15 jours ? Concentre-toi ! Qu'est-ce que c'est que ce corps qui s'exprime encore une fois ? Il faut que je termine de grimper, je dois sortir de là. Ce n'est pas le moment des questions, je dois rester dans l'action, bien concentré.

J'arrive en haut. Je tremble, je transpire, ce n'est pas la fatigue, c'est autre chose. Je suis à quarante mètres de haut et j'ai peur et ce n'est pas à cause du vide. Non, cette fois ci, ce n'est pas la même chose. Je le sens. Qu'est-ce que c'est ?

Juillet 2013 :

Après toute une batterie de tests et d'examens, aucune connaissance du « problème ». Les différents examens ont écarté l'hypothèse d'un retour de hernie discale (douze mois pour m'en débarrasser !) Il n'y a pas de fracture particulière, ni de problème nerveux... J'ai entendu toutes sortes d'hypothèses

alarmistes qui ont été écartées. On m'a même passé le cerveau dans une machine en supposant qu'il pouvait y avoir un problème dans cette zone. Raté, et tant mieux.

Il y a bien quelque chose, mais quoi ? Au début, après la peur, est venue la colère. Celle qui a bouillonné pendant une année à l'intérieur et qui était prête à ressortir dans ce qu'elle fait le mieux : le sport. Mais d'un coup, j'ai l'impression de flotter au milieu d'une parenthèse d'incertitude. En parallèle au chemin médical, je pratique l'auto hypnose pour calmer mon mental, mes pensées, mes émotions.

En auto hypnose on rentre dans le langage inconscient du corps. Les personnes qui la pratiquent savent reconnaître et se servir de son langage métaphorique et symbolique¹. En gardant toujours un certain niveau de conscience, on devient observateur privilégié de soi même. Mais là, dans mon bras, dans l'épaule, c'est le flou complet. L'observateur que je suis, ne peut que se soustraire aux émotions désagréables et aux pensées contre productives pour rester dans l'efficacité de la recherche. Et honnêtement, c'est déjà extrêmement confortable.

Même pour un praticien en hypnose, il est nécessaire parfois de faire appel à un collègue. Je prends contact avec Martine Tual, kinésithérapeute et praticienne en hypnose. Elle travaille dans un centre de rééducation pour les grands blessés. Le corps 'H.S', c'est son quotidien. Ses conseils et ses pistes de travail sont d'excellentes directions pour la suite de mon parcours.

En plus, je vais voir un ami, Jordan Verot, praticien en hypnose également. Lors de cette séance accompagnée, beaucoup de symboles et de représentations sont apparus : quelque chose de rouillé dans l'épaule puis un élastique qu'on tire et qu'on étire, un peu sec, déjà fendu... étrange. A la fin de la séance la force du bras revient un peu avant de disparaître quarante huit heures plus tard.

Deux jours plus tard, lors d'une visite au rhumatologue, alors qu'il m'annonce d'autres examens, complémentaires de ceux qui on déjà été complémentaires... je l'interromps un instant. Je lui parle de mon travail en hypnose et des symboles que j'ai perçus durant la séance qui a eu lieu quelques jours plus tôt. Curieux, il m'écoute et m'observe quand je lui dis : « j'ai une sorte d'élastique dans l'épaule qui est prêt à casser, en tout cas sous hypnose c'est ce qui m'est venu. » Sceptique, il accepte de rentrer dans mon 'jeu' en disant « On va aller voir ça. » Dix minutes plus tard, après une échographie de la zone que je lui ai montrée, le problème est localisé : rupture partielle du tendon du supra épineux.

Juillet Août 2013 :

Ca fait deux mois que je tourne en rond avec une épaule en vrac. C'est le deuxième été que je passe dans une sorte de flot brumeux, style « dur à l'extérieur » et « fragile à l'intérieur ». Une blessure fantôme ça ne se voit pas. C'est le genre de truc qui peut amener à faire l'autruche et à mettre la tête sous le sable. Mais moi, ma tête, elle a mieux à faire. Utiliser l'auto hypnose, rentrer dans le corps abimé. Etre acteur de ce qui se passe. Je n'aime pas être victime. Je ne crois pas à la chance ou la malchance. Pour moi, c'est comme en cuisine, selon la cuisson qu'on choisit, la recette la plus basique peut être un chef d'œuvre. Alors, je choisis.

Je passe l'été sans douleur². Paradoxal, n'est-ce pas ? Car porter un sac est rapidement devenu pénible. Alors, la randonnée c'est terminé. Du coup, je cours. Pas le temps de trimballer des trucs sur un

¹ Voir « Symbolique de l'inconscient » dans le guide des protocoles.

² Voir « Technique de l'analgésie et de l'anesthésie » dans le guide des protocoles.

« élastique fendu ». Un des avantages de l'auto hypnose, c'est quand même de pouvoir communiquer avec le corps et les émotions. Et dans la communication, il y a la négociation. Alors, j'ai fait des deals. En utilisant l'auto hypnose pour baisser le niveau de sensibilité d'une zone du corps, je m'engage à des contreparties. Parfois pour pouvoir faire deux heures de surf, je négocie le fait de prendre plus de temps pour récupérer après. C'est donnant/donnant. C'est ma vision, tout le monde ne fonctionne pas comme ça. C'est moi.

6 septembre 2013 :

Montpellier. Je n'y avais jamais mis les pieds. Un rendez vous pas simple à avoir avec un chirurgien m'a fait faire le déplacement. The **D Day**. Alors, quel est le menu qu'il va me proposer ?

J'ai préparé mon corps à ce qu'il va me dire. Nous sommes en permanence sujets à des suggestions, des idées de tout ordre qui viennent faire ce que j'appelle « les vers de tête ». En réponse, je me barricade parce que les idées que j'ai dans la tête, je les choisis. Du coup j'ai conditionné mon mental à prendre uniquement les mots qui vont m'être utiles. En trente secondes, je sais que j'ai bien fait...

«- Bonjour, alors vous avez mal à l'épaule ?

-Non.

-Mais vous me dites que vous n'avez plus de force dans le bras et dans l'épaule ?

-Oui.

-Ca devrait être douloureux ! »

Oui, ça devrait, mais ce n'est pas obligatoire. Vous savez, parfois, même quelqu'un qui a de bonnes intentions peut tout simplement nous dire : « Ah ouais, et t'as pas mal ? » et là on répond : « Bah, maintenant que tu le dis...si un peu ». Clac, vous venez de vous faire « hacker » votre pensée et votre ressenti. Très peu pour moi, merci.

Avant le rendez vous, je me suis préparé en auto hypnose. J'ai imaginé ce qui pourrait me permettre de filtrer les informations et les suggestions. Le premier truc qui est venu, c'était une bulle. Avec une certaine épaisseur, texture, couleur.³

Et là, après avoir entendu ces premiers mots, je la vois flotter autour de moi, faire son boulot. Elle trie les suppositions et les croyances que le chirurgien exprime. Surtout lorsqu'il me dit :

« Monsieur Bel Legroux, le programme c'est 3 jours d'hospitalisation/3 semaines avec une attelle/3 mois avant reprise du sport. Ca va être désagréable, c'est douloureux quelques jours, mais après ça se calme grâce aux médicaments... »

Ces idées là n'ont même pas touché les bords de ma bulle...

Résultat des courses : « Je vous opère en novembre ». Le téléphone sonne à ce moment là. Ma tête se met en roue libre : « Novembre ? Ca me laisse du temps pour me préparer, terminer quelques projets en cours de lancement, c'est une bonne chose ». Il raccroche. « J'ai une annulation pour le 16 septembre. Je peux vous opérer dans 10 jours. »

D'un coup, ça tourbillonne dans tous les sens. Comment j'ai pu en arriver là ? Respire. Calme. Concentre-toi ! A l'écoute de mon ressenti, à l'intérieur ça fait : « Vas y, fonce ! »

OK ! Je signe où ?

³ Voir « Sous modalité et symbolique »

L'hospitalisation.

16 septembre 2013:

Montpellier. Encore. Je marche avec mon sac à dos qui repose sur les deux épaules. Je sais que je vais y rester quelques semaines. « Trois jours d'hospitalisation, trois semaines en centre de rééducation ». Je suis prêt. Je suis un guerrier. J'ai un mental d'acier comme lorsque j'étais en expédition au fin fond de l'Ethiopie. Prendre des risques loin de tout, je connais. Alors, dans cette situation, il n'y a pas de raison de « s'échapper » comme on dit en rugby.

En dix jours, je n'ai pas eu le temps de penser. J'ai vu tous mes clients en hypnose, j'ai bouclé la mise en route des projets à lancer et surtout, je me suis préparé mentalement.

J'avais demandé si je pouvais me faire opérer sous hypnose. Il m'avait répondu « oui », avec tout l'enthousiasme d'un « non, ça m'embêterait ». D'après lui les 30 minutes que pourrait prendre l'anesthésie seraient de trop dans une journée de travail déjà longue. Je n'en rajoute pas.

Du coup, j'ai conditionné mon mental. J'ai posé des questions à Martine Tual sur l'opération et je me suis plongé dans l'anatomie de l'épaule pour voir à quoi ressemble tout ça. Ensuite, j'ai imaginé métaphoriquement ce que pourrait représenter l'opération. Pour que mon corps se prépare. De l'extérieur, et avec toute mon honnêteté, ça donne un dialogue conscient/inconscient⁴ et une métaphore comme ce qui suit :

« Hé toi, tu sais qu'on va t'ouvrir, te couper des muscles, t'étirer des trucs, mettre et enlever de la ferraille avant de te recoudre et de tout refermer ?

Oui.

Ah cool, t'es prêt à encaisser ça ?

Oui.

Tu gères la cicatrisation dès que c'est refermé ?

Oui.

T'es un chef ! Dis, tu me montres comment tu te vois vivre ça toi ? »

Là d'un coup, une espèce de pièce, sombre, humide pleine de bric à brac. Sur un des murs se découpe un filet de lumière vertical...une porte. Le silence, puis quelque chose comme la montée crescendo d'une musique...je reconnais cet air, un goût d'enfance revient lorsque le volume monte...Fantasia... et là d'un coup, la porte s'ouvre en grand laissant passer de la lumière dans l'ensemble de la pièce. C'est vrai que c'est le bazar. Et à l'entrée de la porte, une colonie de Lemmings, ces petits bonshommes qui construisent des tunnels, des ponts...mais ils sont tous en rouge et portent à la main une baguette magique. Ils rentrent et voilà que chacun, d'un mouvement de poignet, fait bouger les objets au sol qui commencent à voler, certains sont éjectés par la porte, d'autres sont remis à leur place...La musique de Fantasia baisse, ils sortent à reculons. La pièce est toute propre, un peu vide mais lumineuse. Il ne reste plus qu'à refaire la déco autrement.

J'ai bossé aussi mon anesthésie. Ici, ce n'est pas une dent de sagesse qu'on m'enlève, comme je l'ai déjà pratiqué chez le dentiste. J'ai eu la chance d'avoir presque une vingtaine de caries en deux ans, ce qui m'a permis de m'entraîner. Ça a été l'occasion d'expériences intéressantes, notamment celle

⁴ Voir « Signaling et communiquer avec son Inconscient. » dans la partie sur les protocoles utiles.

d'apprendre à dire « STOP » sans fermer la bouche. Jusqu'au jour où ça a fonctionné. La dent est sortie simplement sans anesthésiant, sans douleur et sans trop d'écoulement de sang. Pourquoi ce serait différent en fait ? Très souvent le corps a des sensations qu'on capte consciemment après coup. Les fourmis, on ne s'en rend compte que lorsqu'on décroise les jambes. C'est pareil. En recréant des ponts avec des souvenirs et des sensations, je crée un anti douleur puissant. En mêlant les symboles proposés par l'imaginaire et la capacité du cerveau à faire des associations d'idées, je fais le lien entre « anti douleur et poudre d'étoile ». Ça pourra m'être utile.

Il est 13h, je dois me présenter à l'administration à 14h. Seul, sur le chemin vers l'hôpital, mes jambes flageolent. Je me mets à trembler un peu. Mon sac semble prendre dix kilos. Qu'est-ce qui se passe ? C'est quoi ? Qu'est-ce que ça veut dire ? J'ai le temps, je me pose. Ma respiration est haletante, le tremblement a atteint les mains. Une sensation me prend à la gorge, puis aux tripes. Ça me serre et j'ai des spasmes. Mon regard devient humide. Je ferme les yeux et je vais à la rencontre de ce qui se passe. Une boule, un truc qui serre ma poitrine. Il faut lâcher ça. La sensation change de forme pour devenir une silhouette. Je la reconnais parce que je la connais bien. C'est la mienne. Avant de faire un pas de plus vers ce que je suis venu faire ici, j'ai le sentiment soudain de devoir faire une dernière chose. Je dois dire au revoir au corps que j'avais jusqu'à présent. Je dois laisser de la place pour le nouveau, celui qui va être mis sur pied dans quelques heures. Dommage, j'aimais bien celui d'avant. Certes, il a cassé de partout ces dernières années...mais quand même.

En auto hypnose, nos représentations ont bien plus de valeur pour notre mental que nos mots analytiques. Bien sûr que je sais consciemment que je n'ai pas quitté mon corps. Mais symboliquement, c'est ce qui s'est passé. Quand on va habiter ailleurs, quand on déménage, quand on change d'endroit, de lieu de vie, on organise un événement pour pouvoir partir l'esprit plus tranquille et dire au revoir, n'est-ce pas ? Pourquoi se priverait-on de ça envers nous-mêmes ?

Sur mon banc, assis, la tête penchée vers l'avant, les mains sur les genoux, je fais une super fiesta à l'ancien corps, l'ancien moi, celui qui a cassé des trucs, celui qui a parfois été trop vite, trop loin, trop fort...je lui dis au revoir, je le prends dans mes bras pour le serrer fort. Je lui dis « merci » et je pars...et quand on déménage, même des larmes peuvent couler sur un banc.⁵

17 septembre 2013:

8h. Je me réveille comme prévu à la manière d'une horloge suisse. Hier, juste avant d'être transféré au « bloc » (d'où vient ce nom, ce n'est pas très doux comme image), un des derniers deals en auto hypnose :

«Après l'opération, dès qu'il a refermé le corps, tu te met à cicatriser. Si tu as besoins, tu mets de la poudre d'étoile, tu vires tout ce que tu peux des restes de l'opération et tu me sors à 8h du mat' de l'anesthésie générale. Ok ? OK ! »

Je sonne, on s'occupe de moi. Un peu la tête dans le gaz, j'ai tout de même l'impression d'avoir pris un TGV à toute vitesse qui serait passé d'une oreille à l'autre, mais ça se dissipe rapidement. Immédiatement, auto hypnose :

« Ça c'est bien passé ? Oui ; T'as commencé la cicatrisation ? Oui ; Cool, continue, focalise toi dessus, je m'occupe du reste en restant tranquille, d'accord ? Oui. »

J'aime bien mon inconscient parce qu'il n'est pas bavard et qu'il est précis et efficace. Si efficace que deux heures après, je suis debout. Je sors, les infirmières me courent après : « Vos anti douleurs ! », « Non merci, je vais bien » « Mais vous n'avez pas mal ? »...hop ! Revoilà ma bulle qui filtre les mots et les idées.

⁵ Voir « Deuil » dans la partie sur les protocoles utiles.

La kiné passe avec le chirurgien. Ils sont étonnés. Non seulement je ne ressens aucune sensation désagréable mais, lorsqu'elle la manipule, l'épaule est souple au toucher. Ils sont surpris de constater qu'il n'y a plus une goutte de liquide chirurgical dans l'épaule (introduit pour faire gonfler l'articulation afin d'avoir de l'espace pendant l'opération, il s'estompe en deux jours).

Conclusion :

«Bon ben... (Ils se regardent d'un air étonné mais entendu) Monsieur Bel Legroux, pas la peine de rester, vous allez à la rééducation aujourd'hui vu que votre épaule est clean. »

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de mon petit frère et je viens de gagner 2 jours sur le planning annoncé ! C'est une belle journée.

Avant de partir, je dois aller faire une photo souvenir, comprenez une radiographie post opératoire. Quelques minutes plus tard, je contemple la quincaillerie. Deux petits bouts de métal brillent au milieu de la tête de l'humérus. À quelques centimètres de là, les vis et les plaques, vestiges de mon passé rugbystique, me rappellent les obstacles franchis. Soudain, des souvenirs s'enchaînent. La boue, le terrain, l'odeur du baume du tigre dans les vestiaires, le combat et l'impact...

« Monsieur Bel Legroux ? Monsieur Bel Legroux !

Oui ?

On y va ? L'ambulance est prête.

J'arrive... »

Le centre de rééducation

« Profession ? »

« Hypnotiseur »

Là, je vois ses yeux faire le Paris Dakar en une seconde avant de rester fixes, les pupilles dilatées, autrement dit dans le jargon de la profession : la réponse à ma question l'a tellement surprise que la doctoresse est en transe. J'adore jouer avec ce mot là bien que je ne l'utilise quasiment jamais. Hypnotiseur ou Praticien en Hypnose, pour l'effet, je préfère le premier. Elle sort de sa torpeur et me pose quelques questions d'ordre général sur les suites de mon opération. En quelques minutes, je lui explique que je n'ai besoin ni de somnifères, ni d'anti-inflammatoires, ni d'antidouleurs. Je gère seul comme il faut. Mais je promets que je serai attentif. Au moindre signe étrange, je leur ferai savoir...

J'ai le bras accroché sur le nombril par un astucieux système de bretelles et de gouttière. Le tout est enfermé et serré par une grande ceinture qui m'entoure le buste. Théoriquement, je devrais garder cette attelle trois semaines au moins... théoriquement.

La chef kinésithérapeute arrive. Avec la délicatesse qu'on a envers un objet fragile, elle me bouge le bras dans toutes les directions. «Belle souplesse d'épaule !» La souplesse et moi, ça n'a jamais été le grand amour. Je repense d'un coup à tous mes profs de fac de sport, mes entraîneurs, mes coachs, mes potes... d'un coup ils sont tous là. Ils se fendent la poire...belle souplesse, moi... c'est ça oui...

Après cet épisode, j'ai une idée qui me passe par la tête :

« Pouvez-vous me montrer maintenant quels sont les mouvements que l'on va me faire faire en rééducation ? »

Elle me dit que les trois premières semaines, la rééducation est passive, c'est à dire : « Ne bougez pas, on vous rééduque. » Et que j'aurai largement le temps de voir ça au moment adéquat.

Je lui explique alors l'utilisation de l'auto hypnose mise en lien avec les découvertes des neurosciences et des neurones miroirs. Brièvement, quand on capte par nos sens une activité extérieure, certains de nos neurones s'activent à l'intérieur, comme si nous nous étions acteurs du mouvement perçu. Par exemple : je regarde ma kiné me montrer comment mon bras va se lever. Instantanément, mes petits neurones miroirs s'activent exactement comme si je levais mon propre bras.⁶

Nous sommes là dans de l'auto hypnose complète. A la croisée entre les sciences, la mémoire du corps et de l'esprit, les souvenirs, l'apprentissage, et la communication personnelle.

Après avoir écouté mes explications, elle me montre l'ensemble des mouvements de rééducation que j'aurai à faire jusqu'au moment où je n'en aurai plus besoin.

Je regarde simplement, j'observe. En me disant à l'intérieur :

« Hep ! Toi là, inconscient, tu vois ça ?

Oui !

Tu enregistres pour le refaire ?

Oui.

On va en faire un programme. Tu prends l'ensemble des mouvements qu'elle nous montre et tu les refais 5 fois par nuit, toutes les nuits. T'es d'accord ?

Oui. »

Il est admis que consciemment nous sommes limités à une moyenne de sept tâches réalisées simultanément. Or notre corps, notre esprit, notre inconscient gèrent des milliers de choses en permanence, de jour comme de nuit. La température, trier ce que nos sens captent, notre mémoire, nos réflexes, notre équilibre musculaire... Tant de choses dont on n'a pas conscience. Alors, un travail de plus...ça ne devrait pas poser de problème. C'est ce qu'on appelle des « jobs de nuits⁷ ». On réapprend à apprendre inconsciemment et consciemment en même temps.

18 septembre 2013:

Premier vrai jour de rééducation. Je découvre ce qu'on appelle l'arthro-moteur. Un appareil muni d'un bras mécanique sur lequel on installe mon bras. Je me retrouve donc avec un bras tendu devant moi, posé sur une machine.

⁶ Plus d'informations sur l'usage des neurones miroirs en auto hypnose dans la seconde partie.

⁷ Voir « Créer un programme Inconscient » dans le guide des protocoles.

Le bras de la machine peut aller jusqu'à 160°. Pour une première fois 110° serait bien. La kiné lance le programme, à moi de dire stop. Je prends ça comme un jeu auquel je vais jouer tous les matins et tous les après-midi pendant 15 minutes. Premier score ? 140°.

« Ah ! Quand même ! » dit la kiné.

« Attendez un peu, vous avez encore rien vu ! » dit ma petite voix intérieure.

Dès la fin de la matinée, dans ma chambre, je refais mentalement les mouvements de mobilisation de la kiné pour assouplir les muscles autour de l'épaule. Je lui ai demandé à quoi ces mouvements doux servaient. Notre corps est formé de différentes couches qui doivent toutes coulisser les unes sur les autres pour fonctionner efficacement. Là, dans l'opération, elles ont été coupées, déchirées, forcées, et elles doivent maintenant cicatriser, sans faire de raideur dans l'articulation. Donc il faut la mobiliser sans contraction musculaire, ce qui risquerait d'arracher tout le travail du chirurgien. Autrement dit : bouger, sans bouger soi-même. Parfait.

Avec ces conclusions là, je reprends le job mentalement, en visualisant ce qui se passe dans l'épaule quand elle bouge vers le haut sur la machine. Je prends le temps de me représenter où sont les zones qui tirent et celles qui sont souples. Ce n'est pas simplement une visite de l'anatomie du corps humain. Il faut rentrer dans la représentation des sensations. Par exemple : une sensation qui tire n'est pas la même qu'une sensation qui lance.⁸

L'après midi, tout fier, le bras collé au nombril tel Napoléon, je reviens sur la machine qui va envoyer mon bras comme Ariane dans l'espace.

2^{ème} Score de la première journée : 155°.

Bon, ça va aller encore plus vite que ce que je pensais.

Fin de la première semaine. Opération J+7

Le temps est long sur une journée. La rééducation de l'épaule ne comprenant qu'une heure vingt le matin, et autant l'après midi, il y a des kilomètres de plages horaires à remplir. Au bout d'une semaine, ça y est. Je suis au max de mon défi sur cette machine qui aurait dû m'occuper deux semaines. Autre conclusion de la semaine : j'ai récupéré toutes les amplitudes. Autrement dit, mon articulation peut bouger dans tous les sens.

Je profite de l'auto hypnose pour redevenir le metteur en scène et l'acteur de mon corps. Je refais les mouvements, je me vois faire. Je me donne un « cours privé » de rééducation à l'intérieur. L'idée est de favoriser le maintien d'une activité musculaire et nerveuse pour faciliter la vraie reprise.

J'essaie de me projeter dans le temps. Très souvent, en hypnose, on utilise la faculté d'anticipation dans l'avenir, de futurisation⁹, pour amplifier les changements. Ainsi notre cerveau se projette et vit déjà le résultat pour s'orienter plus facilement vers celui-ci.

⁸ Voir technique des sous modalités et de la symbolique.

⁹ Voir technique de futurisation.

Mais là, impossible. J'essaie de m'imaginer, de créer un univers avec les propositions de l'esprit où je cours, je nage, je surf, je grimpe, je skie...rien à faire. J'ai une sorte d'écran Canal + sans abonnement qui se pointe. Le futur est indisponible pour le moment, veuillez renouveler votre appel ultérieurement.

Aucun problème. Un autre avantage de notre inconscient est qu'il conserve tout en mémoire, en stockage. Du coup, il est possible, lorsque le futur est 'H.S', d'aller dans le passé, et comme notre cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel...c'est tout bénéf'.

Alors je me refais en auto hypnose mes voyages et mes escapades¹⁰. Plus vrais que les rêves qui nous semblent réels. Je repars grimper en expédition en Ethiopie, au Yémen, au Brésil, au Maroc, dans le Sahara. Je suis libre, partout à la fois. D'un coup, je suis dans le sud de la France, je crapahute à la verticale, je grimpe. Je serre les prises d'escalade comme si ma vie en dépendait, je transpire des mains, mais l'envie d'aller à la prise d'après est plus forte. J'enroule mon bassin, je me mets de profil et je ferme le bras, je le verrouille le plus bas possible pour m'allonger au maximum vers le haut. L'effort n'est pas simple, l'équilibre demande un gainage important, hyper puissant, mes dents se serrent, je crie...je l'ai ! Continue !

Je passe des heures, ou des minutes, les yeux fermés. Je termine mes séances d'auto hypnose avec le cœur heureux qui bat à tout rompre, les mains moites, dans le relâchement d'une belle journée d'escalade ou de ski avec les copains. J'ai même des courbatures !

Mon corps parle et s'exprime au travers de ces séances. Comment expliquer aux infirmières que je me muscle par souvenir hypnotique à en avoir des courbatures ?

En tout cas, mon bras répond, et la fonte musculaire post opératoire n'est pas aussi rapide que ce que l'on m'avait annoncé. Même constatation pour mes épaules et mes trapèzes. A l'intérieur, je sens que ça travaille dur, aussi dur que ça peut, et ça fait du bien.

24 Septembre 2013:

Le médecin du sport me questionne : « M. Bel Legroux, vous êtes le seul patient du centre à ne pas prendre de médicaments...comment faites-vous ? ». Persuadé que la démonstration reste la meilleure manière de parler d'hypnose et de l'apprentissage que cela permet, je lui propose une expérience. Quelques instants plus tard, il découvre sa capacité à créer une anesthésie tout seul dans son bras. Je le pince et je le pique : « Alors vous sentez ? Non ? Et ben voilà ! »

25 Septembre 2013 :

Le médecin vient me voir et me demande si je peux l'aider. Tiens, tiens ?

Une patiente de la clinique s'est fait opérer des ligaments croisés il y a deux mois. Tous les tests indiquent que le genou est en pleine forme. Néanmoins, elle n'a pas encore réussi à le plier à plus de 90° à cause d'une douleur vive qui la bloque. Aucun traitement médicamenteux n'a permis d'atténuer la douleur. « Ça vous dirait de faire quelque chose M. Bel Legroux ? ». Après avoir bien précisé que je n'étais pas du milieu médical, et leur avoir fait signer un papier donnant un cadre à mon intervention, j'accepte. J'ai 30 minutes avec la patiente et trois paires d'yeux en spectateurs.

Elle m'explique que récemment, on l'a remise sous anesthésie générale pour forcer la flexion du genou. Il plie, il fléchit. Mais quand on l'a réveillée, rien n'avait changé. « Ok, dès que vous êtes prête

¹⁰ Voir technique de régression associée.

à rentrer encore plus dans l'expérience, vous pourrez simplement laisser les yeux se fermer... ». Une sorte « d'il était une fois » de l'hypnotiseur.

Je ne rentrerai pas dans les détails de la séance, ce serait trop long à décoder ici. Trente minutes plus tard, nos observateurs récupèrent, en même temps que la patiente, un état de conscience normal, et pour certains, leur bras qui était en lévitation. Elle rouvre les yeux, le kiné s'approche pour la manipuler. On peut lire dans son regard une sorte d'attente et de surprise au fur et à mesure que le genou fléchit. 90°...100°... 110°. La douleur reprend, 20° plus loin. C'est une première pour elle. Une belle avancée dans sa rééducation. Elle est ravie et les médecins aussi. Un des kinés s'approche de moi. « Mais, elle a encore mal... » dit-il. Oui...certes...

Opération J+10 :

Aujourd'hui, c'est un grand jour. On teste pour la première fois avec la kiné ce qui s'appelle « la tenue au zénith », le bras tendu au dessus de la tête à la seule force des muscles. Elle accompagne le membre jusqu'au moment où elle le lâche. Face au miroir de la salle de rééducation, je m'observe dans cette position. Bluffé, si un centre de rééducation pouvait s'apparenter à Ellis Island, il ne me manquerait plus que la flamme au bout du bras.

« Je me disais bien qu'on pouvait le faire en avance...monsieur hypnose » dit la kiné en souriant.

30 septembre, J+15 :

Je peux retirer mon attelle pour conserver le bras le long du corps. La première séparation entre mon nombril et ce truc posé dessus depuis 15 jours n'est pas simple au début. Lentement, précautionneusement, je retrouve une posture de bipède face à la glace, je me redresse, je lève la tête. Une de mes premières phrases est : « Tiens, tu reprends une forme humaine, Johnny ».

7 Octobre, J+22 :

C'est décidé, au vu de mes progrès et de mes échéances professionnelles, je peux me permettre de sortir à la fin de la semaine. 3 semaines que je suis au milieu de la garrigue. L'arrivée à Montpellier me semble loin, comme un vieux souvenir qui prend la poussière dans un album photo.

J'ai pu reprendre « l'activité physique » il y a une semaine. Je me retrouve à pédaler 20 minutes sur un vélo d'appartement. Quel exploit ! Je ravale mon ego et je prends le temps. C'est mieux que rien.

Avec l'accord du médecin, j'enlève définitivement la ceinture qui m'entourait le buste. Sentiment de libération. Enfin !

Cette dernière semaine, j'ai eu l'occasion de faire d'autres séances à la demande des médecins. Au vu du nombre croissant d'observateurs de ces séances, il me semble que leur intérêt a grandi, c'est amusant.

9 Octobre 2013 :

Les fibres de protéine camouflées en steak subissent l'attaque violente d'un objet tranchant, sous mon regard enfantin. Je coupe moi-même ma viande ! Libre de tout, mon bras droit devient hyperactif à l'heure du repas. Je me sers de l'eau toutes les minutes pour pouvoir porter mon verre à mes lèvres et me mesurer au poids de la carafe d'eau. Je sers les autres patients à table dès qu'ils ont leur verre vide. Je coupe ce qu'il y a dans mon assiette, même quand c'est déjà minuscule, simplement pour le plaisir

d'utiliser mon bras. Je suis enfin acteur. Je n'ai plus d'assistance pour porter mon bras ou pour me couper ma nourriture.

Je redeviens « grand ». J'ai l'impression de revivre le jour où mes parents m'ont enlevé les petites roues du vélo. J'en suis à moins de trois semaines et je me sens aventurier.

La renaissance.

12 Octobre 2013 :

C'est la sortie du centre de rééducation. Les derniers conseils sont :

- Prudence
- Faire sa rééducation soi-même en suivant un catalogue d'exercices.
- Revoir le chirurgien le 9 novembre.
- Faire confiance au signal douleur.

9 Novembre 2013 :

Le chirurgien appuie sur mon bras tendu devant moi, puis sur le côté. Alors qu'il pousse, je pousse en sens inverse. Un instant, j'imagine n'avoir jamais été opéré, avoir toute la force de mon bras et jouer au même jeu avec lui. J'imagine que je l'envoie valser en l'air et qu'il traverse le plafond. Je reprends mes esprits lorsqu'il me dit : « Si je n'avais pas la feuille sous les yeux, j'aurais du mal à croire que je vous ai opéré il y a deux mois seulement. » D'un coup, je me sens tout fier. C'est stupide comme réaction, mais j'assume. Malgré sa remarque, il me demande de respecter les délais qu'il donne aux autres patients, en me disant que j'ai déjà beaucoup d'avance. Il joue la carte de la prudence, et vu que c'est pour moi, je me dis qu'il doit être altruiste ce gars là.

Je le quitte avec deux prochaines dates clefs en tête :

15 décembre : je reprends le sport.

15 janvier : je peux être à fond.

Quand il me dit ça, je lui demande des précisions. Je lui explique ce que je viens d'entendre derrière ses mots. Le 15 janvier 2014, après 22 mois de blessure, des dizaines de tests, une hernie, une paralysie du bras, une rupture de la coiffe des rotateurs et de la ferraille dans l'épaule... je vais pouvoir reprendre à fond. Autrement dit, dans mon univers à moi, ça veut dire : 40kms ski de fond le matin avant d'aller travailler. Trois heures d'escalade en fin d'après-midi avant d'aller nager 2kms pour récupérer. Tout ça à un rythme « normal » de quatre fois par semaine pour être en forme le weekend.

Il se fige. J'ai envie de lui dire : « Non, je ne suis pas sportif de haut niveau... Mais je n'ai pas tout à fait le même rythme que tout le monde. ». Je laisse le silence. Il se ressaisit et reprecise.

Je sors en sifflant de cette clinique où j'avais mis les pieds pour la première fois le 6 septembre. Il fait beau, ça change de Grenoble où on a déjà vu la neige sur les sommets. Je flâne, je laisse derrière moi cette histoire, en gardant uniquement le nécessaire : une épaule neuve en cours de finition et un apprentissage sur moi-même extra-ordinaire.

7 Décembre 2013 :

D'ici quelques jours je pourrai reprendre la course à pied, le vélo (sous la neige grenobloise ce n'est pas l'idéal) et la natation. Toujours pas de médicaments. J'ai repris le travail deux jours après être sorti du centre. Il reste un seul mouvement où je ressens une contrainte. Celui qui permet aux femmes de dégrafer leur soutien-gorge. J'ai continué quotidiennement mes séances d'escalade mentale. Je me suis aussi diversifié. Tantôt je nage en plongée sous-marine, tantôt je fais de la musculation, toujours en hypnose. Test : en sortant de la clinique, j'avais mesuré la taille de mon bras, au centre, en contraction (si on peut appeler ça une contraction) : 29 centimètres. Aujourd'hui, il en fait 32. Ce constat simple et efficace m'invite à poursuivre mes efforts en auto hypnose. Avec les conseils de Martine Tual, j'ai réussi à ne plus avoir de courbatures après mes séances de musculation mentale. C'était tout bête, il suffisait de demander à l'inconscient de drainer ce qui provoquait les courbatures.

Aparté

Ce compte rendu est purement subjectif. N'ayant aucun moyen de faire une étude de cas « avec et sans » utilisation de l'hypnose et de l'auto hypnose, mes propos ont seulement relaté mon expérience.

Certaines personnes penseront que l'aspect placebo y est peut-être pour quelque chose, et ils auront peut-être raison. Etre libre de s'aider à guérir avec un outil simple. N'est-ce pas extraordinaire ?

D'autre diront qu'il faut y croire. Là encore, on sait que les croyances que nous avons sur notre vie, nos capacités, nos comportements et l'avenir nous conditionnent. Nous formons autour de nous des prédictions auto-réalisantes. Un des avantages de l'hypnose est de pouvoir se dissocier de ses croyances et de ses conditionnements pour récupérer sa faculté de choix.

L'hypnose est une technique, un outil qui s'apprend et qui s'enseigne. Au-delà de la simple utilisation des mots, je crois en l'intention qu'on y met puisque l'auto hypnose fonctionne par communication verbale. Elle se rapprocherait sans doute d'une forme d'ouverture de pensée, libre de tout cadre conscient sur soi-même et sur l'extérieur. Au-delà de l'analyse clinique, symptomatique ou problématique, elle fait appel aux représentations internes de nos expériences. J'aime assez l'idée que, comme un enfant, on peut y mêler le rêve, l'avenir, le futur, le présent, les émotions et les sensations.

Il est important de savoir que les techniques d'hypnose, notamment celles liées au changement, ne sont pas anodines. Dans une pratique d'auto hypnose, il est important d'en connaître la technique et d'avoir un cadre précis qui peut être abordé avec un praticien. De plus, je rappelle au lecteur que je pratique l'hypnose au quotidien, et comme les gammes d'un pianiste, ou la technique d'un sportif, l'auto hypnose est mon premier outil de travail.

Il me semble que c'est la forme la plus élégante et subtile de l'hypnose. De son usage découle une réelle autonomie, un apprentissage personnel et une écoute de soi qui ne nous ont jamais été enseignés. En cabinet, c'est un sujet que j'aborde très souvent avec mes clients, afin que ceux-ci me rendent inutile le plus rapidement possible tout en ayant un outil efficace à leur disposition. Selon moi, le premier accompagnant, thérapeute ou coach, c'est soi-même.

Celui qui sculpte son avenir tient dans ses mains ce qui fait naître le chef d'œuvre à travers le marbre.

Guide des protocoles utilisés.

Créer un état d'auto hypnose.

Il existe de nombreuses manières de créer un état d'hypnose ou d'auto hypnose. Ici, nous en verrons deux. Les techniques sont simples et peuvent être pratiquées partout. L'idée qui sous-tend la création d'un état modifié de conscience doit être celle d'une action sur soi et sur l'inconscient. Ainsi, le fait de se mettre en état d'hypnose est lié au fait de communiquer avec son inconscient.

Le premier objectif de ces techniques est de créer un état d'hypnose. Le second consiste dans le fait de créer une connexion entre votre inconscient et un signal corporel, « un Signaling », pour qu'il fasse quelque chose pour vous. Dans ces exercices, vous lui demanderez d'enregistrer et de retenir cet état pour le recréer consciemment sur commande.

Technique du souvenir hypnotique.

But : Recréer par la mémoire un état que vous pouvez qualifier d'hypnotique.

Etape 1 : Prenez une position confortable, assise ou debout, en gardant les yeux ouverts ou fermés selon votre envie.

Etape 2 : Repensez à un souvenir que vous pouvez qualifier d'hypnotique. Par exemple : contempler un paysage ou une peinture, perdre la notion du temps au volant d'une voiture, le moment où vous avez entendu une musique qui vous a « embarqué ». Cela doit simplement avoir pour vous un caractère particulier.

Etape 3 : Retrouvez progressivement et à votre rythme, chaque détail de cette expérience : ce que vous avez entendu, ce que vous avez vu, ce que vous vous êtes dit, ce que vous avez ressenti. Rendez l'expérience la plus complète possible.

Etape 4 : Observez chaque détail comme si vous reviviez l'expérience au présent. Profitez en, jusqu'à avoir un ressenti complet et agréable dans le corps et dans les pensées. Au moment où vous le désirez, utilisez votre dialogue intérieur, la manière dont vous vous parlez intérieurement, pour vous donner une suggestion.

Etape 5 : Cette suggestion peut être toute simple. « Au moment où je rentre complètement dans l'état d'hypnose, alors ma tête penche vers l'avant toute seule ». Observez ce phénomène se créer en vous. Cela peut prendre quelques instants ou une/deux minutes.

Etape 6 : Après avoir observé ce phénomène, dites vous : « Inconscient, quand tu auras bien enregistré cet état d'auto hypnose pour le recréer quand je veux, ramène moi au présent en pleine forme. »

Etape 7 : Prenez le temps de revenir au présent, bien dans votre corps, dans votre ressenti.

Technique du mot magique.

Principe :

Cette technique se fonde sur l'intention. Elle est encore plus simple et a l'avantage de pouvoir être réutilisée pour retrouver n'importe quel état d'être en quelques minutes. L'idée est que le corps et le mental sont étroitement liés. Cependant, il ne suffit pas de se dire mentalement et de manière neutre le mot « hypnose », ou « détente », ou encore « énergie ». Il faut charger ce mot d'intention.

Comme on le voit dans certaines pensées et philosophies orientales, les mots ne sont que des étiquettes. Au-delà d'un simple mot, il y a un univers complet et subjectif auquel notre inconscient, et notre corps, ont accès. Prenons le mot « hypnose ». Derrière ce mot là, votre imaginaire s'active. Peut-être cela vous rappelle-t-il des endroits, des personnes, des discussions, des musiques hypnotiques, des personnages de film, un regard, ou encore bien d'autres choses...

Dans cette technique, il s'agit de partir d'un mot que vous allez répéter mentalement. Vous allez laisser ce mot résonner en vous pendant que votre corps va y répondre. Votre respiration va se modifier et vous allez simplement laisser venir les images mentales, les sons, les pensées prendre plus de place dans tout l'univers que ce mot représente. Comme un entonnoir, qui devient de plus en plus petit, vous allez répéter ce mot jusqu'à vivre complètement l'état associé. A ce moment là, il n'y aura même plus de mot, il n'y aura plus que l'état désiré.

Étape 1 : Choisissez une position confortable, les yeux ouverts ou fermés selon votre envie. Vous pouvez tout à fait rester debout.

Étape 2 : Utilisez votre dialogue interne pour nommer le mot « hypnose », une première fois. Recommencez en gardant au début un espace entre chaque répétition. Vous devez pouvoir observer les modifications qui vont apparaître selon votre niveau d'intention.

Étape 3 : A mesure que vous répétez le mot, des images, des sons et des sensations vont commencer à être plus précises que d'autres. Recentrez vous régulièrement sur le mot.

Étape 4 : Après un nombre de répétitions assez court, vous allez vous rendre compte que le mot sera inutile, comme si le mot « hypnose » s'était dissous.

Étape 5 : Alors utilisez votre dialogue interne pour faire réagir votre inconscient en liant un phénomène physique (la tête qui penche, la main qui devient chaude, froide ou légère) avec l'enregistrement de cette expérience. « Inconscient, dès que tu as enregistré toute cette expérience et cet état, pour pouvoir le recréer dès que je le voudrai, alors la tête penche vers l'avant. »

Étape 6 : Demandez à votre inconscient de vous ramener au présent après avoir lié le mot hypnose à cet état. Ainsi, il vous suffira de répéter ce mot intérieurement - et de moins en moins de fois - pour vous mettre en auto hypnose par la suite.

Signaling et Communiquer avec son Inconscient.

Une fois l'état modifié de conscience créé, il est nécessaire de pouvoir dialoguer avec son inconscient. Pour cela, comme dans les deux techniques décrites précédemment, vous allez utiliser votre dialogue interne pour donner des directives précises à votre inconscient.

Les premières directives intéressantes sont celles qui impliquent des réponses idéomotrices. En hypnose, on utilise les mouvements du corps pour avoir des réponses de l'inconscient. Ainsi on peut demander à l'inconscient de faire pencher la tête sur la gauche pour dire oui, et sur la droite pour dire non.

Voici quelques idées de signaux idéomoteurs que vous pouvez mettre en place pour le oui/non :

Corps attiré vers l'arrière/vers l'avant.

Main gauche qui se lève ou main droite.

Tête qui penche d'un côté ou de l'autre.

...

Une fois que vous avez mis en place ces signaux là, vous avez un premier accès de communication avec votre inconscient.

Petit rappel :

Notre inconscient ne comprend pas la négation.

Il est courant de lire qu'il a 5/6 ans d'âge mental, donc, faites des phrases courtes.

Il ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel.

L'émotion est son langage.

Technique Analgésie/Anesthésie.

Partant du constat que lorsque nous portons notre attention sur une douleur, celle-ci à la faculté de diminuer, nous pouvons la considérer comme un signal. Le but d'un signal, comme toute alarme de voiture, consiste à attirer l'attention afin de susciter une réaction. Or en hypnose, la réaction que nous pouvons envisager est de plusieurs ordres.

- 1- Reconnaître le signal, et lui attribuer une intensité.
- 2- Demander à l'inconscient de transmettre l'utilité de ce signal avant de le faire baisser.
- 3- Observer la nouvelle intensité.

On part sur le principe du deal. L'inconscient baisse l'intensité, mais conserve la possibilité de relever le signal, autrement dit, la douleur, dans le cas où notre attention l'oublie un peu trop.

D'une autre manière, il nous est arrivé à tous d'être devant un film passionnant, ou focalisés dans une discussion au point d'en oublier une douleur. On peut résumer ce principe ainsi : « lorsque l'esprit est ailleurs, le corps ne souffre pas ». On utilisera la technique de dissociation qui consiste à se projeter dans une situation imaginée et renforcée sous hypnose en faisant appel à l'ensemble des sens. A un moment donné, le signal douloureux est absent. A partir de ce moment là, on peut simplement demander à l'inconscient de retenir cette nouvelle sensation et de la garder tout en nous ramenant à un état plus conscient.

Techniques des sous-modalités et de la Symbolique.

Ici je lie deux pratiques d'intervention que je considère comme étant proches.

Les sous modalités.

En PNL, nous appelons sous-modalités les représentations sensorielles de nos expériences. Mais qu'est-ce que c'est ? Nous captions en permanence de l'information par nos cinq sens. Ces informations, sous forme d'images, de sensations et de sons, créent ensuite notre ressenti, nos réactions. Tout cela se fait d'habitude involontairement, automatiquement. Il est possible de modifier leur impact émotionnel en modifiant leur structure. Bien qu'étant très simple, c'est un outil extrêmement efficace.

Petit exemple : pensez à un souvenir passé peu agréable (commencez avec une intensité moindre avant de vous lancer dans un gros nettoyage de printemps). Quand vous pensez à ce souvenir, faites-vous en une image. Pas forcément nette. Notez l'intensité de l'émotion qui y est rattachée. Puis éloignez mentalement cette image, diminuez sa taille, modifiez sa couleur...observez de nouveau comment votre ressenti a changé. Magique ?

Non. Vous êtes en train de rentrer dans le codage automatique et inconscient de vos expériences. Cela peut se faire sur des événements passés, présents et futurs mais aussi sur des sensations (pensez à la boule au ventre et faites-en une bulle de savon qui explose).

La symbolique inconsciente.

Notre esprit fonctionne de manière plus vaste que notre simple analyse rationnelle. Inconsciemment, il crée des passerelles que nous nous contentons d'aborder habituellement à travers notre conscience. Or, cela va bien au-delà.

Prenez le mot « arbre » par exemple. Derrière ce mot, il y a une infinité d'associations d'idées inconscientes : la forme de l'arbre, la taille de l'arbre, les parties de cache-cache lorsque vous l'utilisez comme cachette, le jour où vous êtes tombé d'un arbre... Les mots sont des étiquettes derrière lesquelles se cachent mille et un symboles pour notre inconscient.

En liant les deux techniques, on peut jouer non seulement sur le ressenti, sur la structure mais aussi sur l'ensemble des sous-entendus qu'il y a derrière un symbole. Pensez au « courage ». Imaginez l'animal qui le représente le mieux. Est-ce un lion ? Un dauphin ? Un scarabée ? Automatiquement, votre inconscient va créer un lien entre tout ce que représente pour vous le mot « courage » et cet animal. Ensuite, jouez sur les sous-modalités pour intégrer de la meilleure façon qui soit ce courage, ou pour le placer vers votre avenir quand vous en aurez besoin...les possibilités ne sont limitées que par votre imagination, et de ce fait, les résultats aussi.

Deuil.

D'ordinaire, nous considérons que le deuil est lié à la mort, à la disparition d'un être cher. Cependant, si l'on considère cette étape de vie comme le fait de laisser partir quelque chose, ou quelqu'un, on se rend compte alors qu'il est présent tout au long de notre vie. Le deuil de la vie étudiante, le deuil d'une relation, celui de la perte d'un être cher, celui d'un retour de tour du monde... A chaque fois que nous nous sentons attachés à un endroit, une personne, une situation, nous prenons le risque d'en faire un jour le deuil. Il en est de même pour le corps.

Un deuil qui n'est pas fait ou qui n'est pas terminé nous donne l'impression d'être encore attachés à quelque chose, créant ainsi la sensation de ne pas avancer. Parfois par manque de liberté, parfois par manque de place pour intégrer autre chose. Comme une façon de retenir le passé, qu'il faut pourtant laisser partir afin de pouvoir de nouveau être en mouvement dans sa vie.

Note importante

Même si ce protocole peut se faire en auto hypnose, il est conseillé de se faire accompagner par un professionnel. La libération qu'il permet peut entraîner des émotions fortes pendant que le changement s'opère et se met en place.

1^{ère} étape (après être rentré en auto hypnose) :

Visualisez ce dont vous aimeriez vous détacher. Une personne, un endroit, une relation...

Observez cette représentation, avec l'émotion que vous avez encore. Ou cette émotion se crée-t-elle en vous ?

2^{ème} étape : Comme cette émotion est encore présente, elle est reliée à cette représentation et à vous. Visualiser, imaginez, ressentez par quoi elle est reliée pour le moment. Un fil, une chaîne, un câble...

3^{ème} étape : avant de pouvoir vous séparer complètement de ce lien là, prenez le temps de prendre tout ce que vous voulez garder de cette représentation : les moments, les pensées agréables. Observez comment avec ce lien, les choses nécessaires à garder peuvent circuler vers vous, alors que les autres peuvent déjà s'en éloigner, sortir de vous.

4^{ème} étape : Vous devez sentir un sentiment plein, une sorte d'équilibre qui se crée à l'intérieur. Observez comment le lien peut alors se couper et cette représentation s'éloigner pour être rangée ou disparaître, naturellement.

5^{ème} étape : Intégrez votre extrémité du lien à l'intérieur de vous, vous avez l'indispensable lié à cette expérience à l'intérieur de vous.

6^{ème} étape : Projetez-vous dans un avenir proche et observez vous en train d'agir désormais, suite à ce changement. Prenez le temps de ressentir les différences quand vous pensez à cette représentation. Quelle place cela vous laisse t-il dorénavant ? Et profitez-en.

Futurisation :

Vous est-il déjà arrivé d'anticiper un événement peu agréable et d'avoir ce ressenti au présent ? Un examen ? Une rencontre ? Notre esprit ne faisant pas de différence entre le présent et l'avenir, nous subissons parfois les frais de cet événement anticipé à la fois au présent et ensuite lorsqu'il se produit. Le simple fait d'y penser agit comme un conditionnement pour notre inconscient. Le principe du protocole de Futurisation permet d'orienter notre inconscient vers l'avenir. Il va alors prendre en compte notre réalité présente pour en déduire le futur probable. Mais c'est vous qui allez être aux commandes. Ce qui voudra dire, prendre le contrôle de votre avenir et des ses orientations. Grâce à

cela, vous allez pouvoir découvrir les possibilités de ce qui pourrait se passer, choisir les plus intéressantes et demander à votre inconscient de tout mettre en œuvre pour atteindre ce futur là.

1^{ère} étape : Rentrer dans l'EMC.

2^{ème} étape : Commencer simplement par vous représenter un moyen de vous balader dans l'avenir. Est-ce une ligne qui part vers l'avenir, est-ce une voiture, un train magique ?

3^{ème} étape : Avancez avec ce moyen de transport là jusqu'au moment où vous avez une vision précise du résultat que vous désirez atteindre. Prenez le temps de vous observer. Comment vous voyez-vous ? Dans quel endroit ? Quelles sont vos expressions ?

4^{ème} étape : Observez jusqu'au moment où cela semble si agréable que vous n'avez qu'une envie, celle d'y être déjà. Alors, sautez dans ce double de vous pour ressentir complètement cet avenir et vous imprégner de tous ses points positifs.

5^{ème} étape : Demandez-vous quelles ont été les étapes parcourues pour en arriver là ? A ce moment là, demandez intérieurement à votre inconscient de tout mettre en œuvre simplement pour s'orienter vers ça.

6^{ème} étape : Commencez à parcourir le chemin arrière, vers le présent, tout en visualisant certaines étapes, ou toutes (pas nécessairement de manière nette).

7^{ème} étape : Une fois au présent, repensez à l'avenir et observez la manière dont y pensez différemment.

Régression associée

Le terme de régression en hypnose est devenu célèbre ces dernières années. Cependant, il est évident que l'impact médiatique ne tient pas compte des régressions spontanées que nous vivons tous sans nous en rendre compte quotidiennement. Oui, il arrive à chacun d'entre nous de vivre un moment où l'on repense au passé en se disant : « C'est comme si j'y étais de nouveau » ou alors de décrire une scène à un ami en disant « Là il y avait untel, et il portait tel vêtement... » L'idée est simple : On régresse lorsqu'on vit un événement du passé au présent. Et cela nous arrive souvent.

Cependant, pour commencer je vous invite vraiment à vous faire accompagner avant de pratiquer cette technique seul.

Sous hypnose, vous allez simplement choisir où vous voulez régresser dans votre passé.

Etape 1 : Définir ce que vous voulez aller chercher dans votre passé.

Etape 2 : Mettez en place votre signaling. En demandant à votre inconscient de ne vous ramener que dans des souvenirs positifs, vous allez chercher ce que vous voulez. A tout moment, vous gardez le contrôle pour revenir au présent. Prenez le temps de déterminer un temps précis.

Etape 3 : Comment vous représentez-vous l'idée de retourner en arrière ? Est-ce feuilleter les pages d'un livre à l'envers ? une voiture de retour vers le futur ? Est-ce suivre un fil qui vient de derrière vous ? Prenez le temps de trouver votre métaphore et suivez la.

Etape 4 : Le souvenir : vivez-le au présent en prenant le temps de rendre complète l'expérience sensorielle (ouïe, odorat, toucher, kinesthésique, visuelle).

Etape 5 : Vous êtes libre de prendre ce que vous avez à prendre.

Etape 6 : Revenez au présent avec tout ce que vous avez pris, et tout ce que votre inconscient peut mettre en place au-delà de ce que vous avez vécu pour que ce soit bénéfique.

Mettre en place un programme Inconscient

Plusieurs utilités à ce principe :

- C'est une des bases des apprentissages extéroceptifs dans le sens où depuis tout petit, nos neurones miroirs font en sorte de faire comme ce qu'on voit à l'extérieur. Ils ont facilité l'acquisition de la marche par exemple.
- Puisque notre cerveau capte environ 6.000 informations / minute, pourquoi ne pas le focaliser uniquement sur tout ce qui a un lien avec la rééducation en cours ? En gros, chaque fois que je vais voir quelqu'un bouger son bras (parce que le sien est plus en forme que le mien pour l'instant), mon cerveau privilégie cette information pour activer encore plus mes petits « miroirs ».
- Puisque l'inconscient est une réserve immense d'apprentissage, pourquoi ne pas utiliser cette capacité là pour qu'il utilise tout ce qu'il voit à l'extérieur afin de recréer « à l'intérieur », sous forme de visualisation, tout ce qui va être mis en jeu pour atteindre la réalisation des mouvements de rééducation.
- Explication : je vois ma kiné lever le bras. Mes neurones miroirs s'activent. De plus, mon inconscient et mon corps vont rechercher toutes les fois où j'ai fait ce mouvement là, depuis le moment où je l'ai appris, tout en réparant déjà ce qui sera nécessaire à la réalisation de ce geste.

Cela consiste à créer un programme, que l'on veut renforcer pour l'améliorer jour après jour. Le moment où un tel programme est le plus efficace est, bien sûr, la nuit. Lorsque l'inconscient est enfin tranquille, non bridé par le conscient. La démarche consiste à faire la totalité du programme en s'imaginant le faire, se voir soi-même de l'extérieur pour valider que c'est vraiment ce que l'on désire. Dans mon cas, je me vois faisant seul les mouvements de kiné. Puis, après avoir fait une sorte de bande film de ce « programme » là, je reviens au début, et je le remets en place. 5 fois ainsi, et c'est devenu un programme complet.

Jour après jour, le matin on vérifie que le travail a bien été fait avec une validation de l'inconscient, tout en lui demandant d'intégrer les nouveaux exercices vécus tous les jours.

Feed back d'une kinésithérapeute qui a un hypnotiseur pour patient.

Jonathan est venu vers moi l'été dernier, suite à une blessure à l'épaule. Les différents médecins rencontrés et les résultats des derniers examens étaient sans appel et corroboraient tous le verdict de l'opération. En tant que kinésithérapeute je l'ai l'informé sur le long parcours post-opératoire et la rééducation qui l'attendaient à l'issue de l'intervention.

Mi-octobre, à peine plus d'un mois après l'intervention et le centre de rééducation, Jonathan était de retour à Grenoble. Il est venu au cabinet afin de poursuivre sa rééducation. C'était le début de la phase post-opératoire secondaire de sa rééducation, qui débute habituellement à 6 semaines post-op (correspondant au délai de la cicatrisation tendineuse, après sevrage de l'attelle) et s'étend jusqu'à 3 mois post-op. J'ai d'abord été très surprise en découvrant le nombre de séances prescrites par son chirurgien : seulement 10, pour une rééducation alternant séances en salle et en balnéothérapie (cf définition). Cela me laissait moins de temps qu'habituellement pour lui faire récupérer toutes les fonctionnalités de l'épaule. Etonnant.

Lors de la première séance, j'ai été frappée par l'état mental « positif » de Jonathan. Il est arrivé au cabinet très serein, très confiant, et je sentais une détermination et une motivation qui bouillonnaient à l'intérieur de cette carapace paisible.

Mes premières questions portèrent, naturellement, sur la douleur ressentie. Jonathan ne souffrait d'aucune douleur depuis l'intervention. Mieux encore, il m'a confié n'avoir jamais eu recours à la prise d'antalgiques à partir du lendemain de l'opération. Dans les réparations tendineuses de l'épaule, la douleur est très souvent le principal facteur limitant au cours de la rééducation. D'ailleurs, si les phénomènes douloureux sont mal gérés, ils peuvent donner lieu à de graves complications comme par exemple le syndrome d'algoneurodystrophie (cf définition). Au cours des 10 séances de rééducation, Jonathan ne s'est plaint qu'une seule fois d'une recrudescence légère de la douleur : suite à une séance d'exercices en balnéothérapie, où il avait « tiré un peu trop sur la machine ».

Je me suis ensuite intéressée aux aspects trophiques de l'épaule. L'aspect cutané était normal et les différents plans tissulaires bien mobiles les uns par rapport aux autres. Seuls persistaient quelques adhérences au niveau des cicatrices. Grâce à un travail de massage cicatriciel spécifique et à la vacuothérapie (cf définition), les adhérences n'ont pas duré. De plus, pour améliorer l'aspect esthétique, j'ai préconisé des bandelettes de silicone que Jonathan devait appliquer chaque nuit. Le résultat ne s'est pas fait attendre, 15 jours après les cicatrices étaient très belles.

Au niveau des amplitudes articulaires de l'épaule, le résultat a été là encore remarquable. Jonathan a récupéré des amplitudes fonctionnelles très rapidement. A la mobilisation passive, son épaule était souple et les amplitudes obtenues plus que satisfaisantes dans les différents mouvements. Au bout de 5 séances environ, il ne restait à corriger qu'un léger déficit lors des mouvements de rotation interne d'une part, externe d'autre part. Pour information, les amplitudes en rotation d'épaule sont les plus longues et les plus laborieuses à récupérer suite à ce type d'opération et bien souvent les patients ne les récupèrent pas totalement.

Sur le plan musculaire, les résultats ont été rapides et spectaculaires. L'amyotrophie (cf définition) initiale, conséquence inévitable des suites de suture tendineuse, était relativement importante. Elle était d'autant plus flagrante que Jonathan, par son gabarit de sportif et notamment sa pratique antérieure du rugby et de l'escalade, est une personne à l'imposante musculature. La fonte musculaire post-opératoire était donc facilement objectivable au simple coup d'œil et par comparaison avec le

côté sain. Au début, l'objectif a été de limiter cette amyotrophie au niveau des muscles de l'épaule et du bras. Pour cela, nous avons eu recours à des techniques de contractions statiques, couplées à de l'électro-stimulation (cf définition). Parallèlement à ce travail, Jonathan a effectué un processus de musculation mentale qu'il a évoqué plus haut dans l'article. La reprise du volume musculaire a été impressionnante en termes de rapidité.

Sur le plan de la ré-athlétisation, je l'ai accompagné dans sa reprise d'activité physique.

Courant décembre, Jonathan a pu reprendre la natation, puis le ski de fond tout doucement. Fin janvier, il était de retour sur les murs d'escalade indoor. La reprise sportive s'est déroulée dans d'excellentes conditions. Seules quelques tensions des muscles de la nuque ont été à l'origine d'allègements temporaires du programme et ont fait l'objet d'un traitement kinésithérapique d'appoint qui s'est jusqu'à maintenant toujours soldé par un succès. Pour faciliter et optimiser la reprise sportive de Jonathan, j'ai également eu recours au kinesiotaping (cf définition) au niveau des muscles de l'épaule.

En conclusion, je me contenterai d'un constat. Aujourd'hui, 15 février 2014, à J+ 4 mois de son opération, Jonathan travaille, court, pédale, nage, skie, grimpe et surtout a conservé une énergie débordante et communicative.

Elsa POMMAREL, kinésithérapeute DE, agglomération grenobloise

Définitions :

Algoneurodystrophie : L'algoneurodystrophie est un syndrome douloureux régional, souvent associé à des signes vasomoteurs et trophiques, touchant les structures sous-cutanées, périarticulaires et osseuses, souvent distale. Cette affection est, le plus souvent, secondaire à un traumatisme. L'évolution est spontanément favorable, mais peut être très prolongée (6 à 24 mois).

Amyotrophie : L'amyotrophie désigne une diminution du volume des muscles striés. Les muscles striés regroupent les muscles qui répondent à la volonté de l'individu, aussi appelés muscles squelettiques, et le muscle cardiaque. Elle peut survenir lors de l'incapacité d'utilisation d'un muscle comme lors d'une paralysie ou de sa mise au repos lors du port d'une immobilisation.

Balnéothérapie : Rééducation en piscine ou bassin. La température de l'eau y est souvent supérieure à 30 °C pour favoriser détente et relâchement et ainsi faciliter les mouvements.

Electrostimulation : Technique de kinésithérapie utilisée pour optimiser le recrutement d'un maximum de fibres musculaires lors de la contraction à l'aide d'impulsions électriques.

Kinésiotaping : Le Kinesio Taping® est une façon différente d'aborder les désordres musculaires, tendineux, ligamentaires et circulatoires. Le strapping classique crée une stabilisation articulaire en limitant les amplitudes mais exerce une pression sur la zone lésionnelle ce qui induit une réduction de la circulation sous cutanée. Le Kinesio Taping®, lui, permet une liberté de mouvements et fonctionne comme une pompe en stimulant la circulation lymphatique. En effet il augmente l'espace interstitiel en soulevant la peau et en créant des circonvolutions à la surface de celle-ci. Le résultat est une diminution de la pression et de l'irritation des mécano-récepteurs sous cutanée.

Vacuothérapie : Technique de kinésithérapie qui utilise le principe d'aspiration et de succion de la peau afin de décoller des adhérences cutanées et tissulaires dans le cadre de cicatrices notamment.

Extraits techniques concernant la rééducation de la coiffe des rotateurs par arthroscopie et sa rééducation.

Référentiel concernant la rééducation après réinsertion et/ou suture d'un ou de plusieurs tendons de la coiffe des rotateurs de l'épaule, par arthroscopie ou abord direct. Réponse à une saisine de la CNAMTS en application de l'article L162-1-7

Les 3 phases de rééducations (extrait) :

- **la 1re phase**, rééducation postopératoire initiale, correspond à la phase de cicatrisation, soit environ **6 semaines** pour un tendon. Cette phase peut nécessiter des séances rapprochées. Elle vise essentiellement à restaurer une **mobilité passive**.

- **la 2e phase**, rééducation postopératoire secondaire, vise essentiellement, après sevrage du patient de son orthèse, à **restaurer la mobilité active et la force musculaire**, afin de rendre à son terme l'indépendance du patient pour les actes de la vie quotidienne préalablement définis dans le projet du patient. Sa durée s'étend habituellement **sur 3 mois**.

- **la 3e phase, rééducation postopératoire tertiaire, à partir de la fin du 4e mois**. Cette phase n'est **pas systématique**, mais mise en œuvre uniquement pour certains patients lorsque la reprise d'activités professionnelles, sportives ou de loisirs exige des capacités physiques maximales, en particulier une récupération complète des amplitudes articulaires, de la force et de l'endurance musculaires. Il s'agit essentiellement d'une phase ré adaptative. Il est recommandé de ne pas prolonger cette 3e phase au-delà de la fin du 6e mois postopératoire.

Protocole et résultats de la rééducation des tendinopathies de la coiffe des rotateurs (Extrait)

Th. MARC*, D. RIFKIN**,
Th. GAUDIN***, F. LACAZE****,
J. TEISSIER****
* Kinésithérapeute cadre de santé
** Kinésithérapeute
*** Médecin du sport
**** Chirurgien orthopédique
Octobre 2003

La coiffe des rotateurs est une structure exposée au vieillissement. À 70 ans, une personne sur deux présente une rupture. La fréquence monte à 70 % à 80 ans. Sa symptomatologie est faite de **douleurs diurnes et nocturnes, de limitations d'amplitudes et de perte de force**.

La kinésithérapie fait partie du traitement fonctionnel de cette pathologie.

Le but de ce travail est d'étudier l'efficacité d'un programme de rééducation basé sur la correction des défauts de cinématiques de l'articulation gléno-humérale et acromio-claviculaire avec étirement de la capsule postérieure associé à la tonification de l'infra-épineux.

**Prise en charge kinésithérapique des ruptures de la coiffe des rotateurs :
Influences des nouvelles techniques chirurgicales arthroscopiques.(Extrait)**

Dr Rémy BLETON
Clinique Hartmann
Neuilly (92)
KS n° 503
Octobre 2009

Les principes de rééducation et de cicatrisation restent donc confirmés avec une **mobilisation passive pendant 45 jours** et une limitation des contraintes pendant **3 mois**. Le recours à une hospitalisation en centre de rééducation en postopératoire immédiat est rare. Il était donc possible de proposer un protocole de rééducation suivant : **hospitalisation en ambulatoire sur 2 ou 3 jours** retour à domicile, rééducation légère d'entretien de la mobilité passive en pendulaire pendant **45 jours**, temps de cicatrisation.

L'auteur



Master Praticien en hypnose ericksonienne et PNL, il est également co-fondateur et président de Mental Sport, et intervient en tant que coach mental dans diverses disciplines avec un public amateur ou professionnel. Egalement superviseur et formateur en hypnose et auto hypnose, il est titulaire d'un **Master Sport, Santé et Société**, d'une **Licence Education et Motricité**, et du **Diplôme d'Etat des Activités Physiques et Sportives**. Il s'est spécialisé dans la **préparation mentale du sportif**. Il utilise les techniques d'hypnose moderne, ericksonienne et les techniques de changements rapides, et s'intéresse non seulement aux leviers de changement pour la performance, mais aussi aux freins et aux besoins mis en jeu que l'athlète rencontre dans sa vie.

Au delà de la préparation, c'est la prise en compte de la dimension mentale de l'entraînement, encore trop souvent mise en retrait, qu'il défend. Il pratique en tant qu'hypnothérapeute à Grenoble en cabinet. Mettant en avant l'auto hypnose dans l'ensemble de sa pratique, il s'est notamment spécialisé dans l'auto hypnose du sportif qu'il considère comme « tout terrain ».

Il intervient à Paris à l'ARCHE en tant que superviseur en formation d'hypnose, et à Grenoble dans le cursus universitaire STAPS de l'UJF Grenoble.

Contacts:

hypnose-isere.com

hypnose.isere@gmail.com

Bibliographie utile pour aller plus loin.

- « **Transe-formation** » Richard Bandler et John Grinder – Ed. Interéditions
- « **Auto-hypnose : un manuel pour le cerveau** » Kévin FINEL –Ed. L’originel
- « **Apprivoiser le changement** » Kévin FINEL - Ed. Interéditions
- « **Comment notre cerveau crée notre univers mental** » Chris FRITH – Ed. Odile Jacob
- « **Le cerveau magicien** » - Roland JOUVENT - Ed. Odile Jacob
- « **Un cerveau pour changer** » Richard Bandler– Ed. Interéditions
- « **La technique d’Erickson** » Jeffrey Zeig – Ed. HetG
- « **The Structure of Magic, tome 1 et 2** » John Grinder et Richard Bandler – Ed. SSB
- “**Système 1/ Système 2, les deux vitesses de la pensée** “ de Daniel Kahneman. Ed Flammarion.
- « **L’intégrale des articles de Milton H.Erickson sur l’hypnose-Tome 1 à 4** ». Ed Satas.
-

En savoir plus sur l’hypnose :

Académie de Recherches et de Connaissances en Hypnose Ericksonienne (A.R.C.H.E), 40 rue Louis Blanc, 75010 Paris. <http://www.arche-hypnose.com/>

Le site de la préparation mentale, le sport et l’hypnose en France.

Mental Sport, <http://mental-sport.com/>

Mon site professionnel sur Grenoble.

hypnose-isere.com

Remerciements

Ma famille, promis, vous pouvez arrêter de trembler, j'ai fait la paix.

Mon frère, chacun sa manière.

Dominique Espaze, parce que sans toi, rien de tout cela n'aurait été écrit.

Pierre Alain Perez, parce qu'il arrive dans une vie qu'une épaule cassée ait besoin d'une seconde pour s'appuyer dessus et que la tienne a été là.

Jordan Vérot, au début, ça a commencé par un tour de magie.

Martine Tual, mon expérience n'est rien comparée au travail que tu fais et à tes conseils. Je souhaite un jour que cela se sache réellement. En tout cas, moi, je le sais.

Ronan Benezech, l'aventurier qui me ressemble le plus et qui comprend ce qu'est un lit d'hôpital pour un sportif.

Kevin Finel, parce que... « il était une fois ... »

Stefania Ceccarelli, sans toi, une simple suggestion, peut-être n'aurais-je pas rencontré l'hypnose. Ce que je suis, t'y es pour beaucoup.

Catherine Huguet, merci pour ta présence.

Elsa Pommarel, tu as été patiente, et j'ai fait de mon mieux pour ne pas mettre ta patience (trop) à l'épreuve.

Mon grand père, Paul Legroux, sage parmi les sages, qui m'a appris que « le bonheur, c'est maintenant ». Papy, ce n'est pas facile tout le temps, mais j'ai réussi !

Une pensée pour tous les copains du rugby et pour les adversaires rencontrés, tous les binômes d'escalade, que ce soit en salle, ou au bout du monde... A chaque rencontre humaine, à l'étranger qui est plus souvent en nous et qui attend simplement d'être rencontré. A vous. Merci.