

# **HYPNOSE - Les cinq doigts de la main**

## **Se réassocier pour mieux se dissocier**

*Cette technique mobilise les 5 sens ainsi que la respiration afin de favoriser la transe hypnotique et l'accès à l'imaginaire.*

**La main, on peut écrire dessus : pour mieux pouvoir se rappeler...**

### **• L'induction, « antisèche » de l'hypno-praticien**

L'induction hypnotique est le chemin qui mène à l'état d'hypnose. Proposer une induction nécessite de mettre en place une relation thérapeutique de qualité, un lien fort, parfois un peu « magique » entre le praticien et le patient. Entre la prise de contact avec le patient, l'induction, les suggestions, la dissociation, le maintien dans la dissociation lors d'un soin ou d'une transe hypnotique, l'induction est la proposition la plus aisée à proposer au patient lorsque l'empathie thérapeutique a été favorablement instaurée.

Pour autant, toutes les situations ne nécessitent pas de propositions d'induction « formelles ». C'est par exemple le cas des situations d'urgences. Le patient, dominé par sa peur ou sa douleur, se trouve déjà dans un état de conscience modifié. L'enjeu du praticien consiste alors à rendre au patient un état d'hypnose positif pour lui permettre de reprendre le contrôle de ses émotions. Il arrive aussi que le patient soit déjà prêt à entrer en transe hypnotique dès sa rencontre avec le praticien. Mûr pour que celle-ci soit propice au changement, il n'est pas nécessaire de lui proposer une induction hypnotique.

Dans la plupart des situations, cependant, le praticien doit bien proposer quelque chose pour commencer la séance. L'induction hypnotique formelle se révèle alors un outil relativement efficace, et constitue une trame intérieure solide, qu'il s'agisse d'une démarche thérapeutique ou d'un soin. J'aime à dire qu'elle constitue une bonne « antisèche » pour l'hypno-praticien.

### **• L'induction hypnotique par les sens**

La plupart des inductions s'appuient directement sur les cinq sens : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif. Dans le meilleur des cas, le praticien essaiera d'en mobiliser le plus possible. Car même si le patient a souvent tendance à n'en privilégier qu'un seul, il utilise l'ensemble de sa palette sensitive au quotidien.

Dans la plupart des situations, le praticien propose donc la mobilisation d'au moins trois d'entre eux – visuel, auditif, kinesthésique – en association avec la respiration. Cette dernière devient alors un tremplin vers la transe hypnotique, permettant à l'imaginaire, les suggestions, les souvenirs et l'inconscient de prendre, petit à petit, le pas sur les éléments de conscience corporelle.

Puis lorsque le patient aura atteint la transe hypnotique, les cinq sens seront souvent repris, de manière à solidifier l'accès à l'inconscient.

## • Quelques ingrédients pour une recette hypnotique :

### la technique des cinq doigts de la main

**chaque doigt correspondant à la mobilisation d'un nouvel ingrédient.**

Voici quelques éléments d'induction, qui – selon mon expérience – font les ingrédients d'une recette de transe hypnotique. Il s'agit des éléments corporels liés aux cinq sens et à la respiration. Ils peuvent être utilisés de façon plus ou moins marquée en fonction des situations mais aussi en fonction du temps dont disposent le praticien et le patient.

#### **1- Visuel**

Que le patient ait les yeux ouverts (notamment pour un enfant ou pour certains patients ayant besoin de pouvoir contrôler leur environnement) ou fermés, calmer le regard est indispensable. C'est un moyen de canaliser son attention, mais c'est surtout la condition sine qua none pour lui permettre d'entrer en relation avec ses autres sens, puis avec lui-même, pour un travail plus inconscient.

#### **2- Auditif**

Il est souvent difficile de faire abstraction des sons environnants. L'hypnothérapeute aura donc tout intérêt à les utiliser pour permettre au patient de mieux s'en éloigner. Si certains sons se révèlent toutefois trop gênants, le patient peut s'aider de musique ou de toute autre chose qui pourra lui permettre de saturer positivement ce sens-là.

#### **3- Kinesthésique**

Accompagner le patient dans un recentrage sur son corps va lui permettre de potentiellement se détendre, ou du moins de mieux se ressentir dans le moment présent.

#### **3 bis (optionnel)- Olfactif et gustatif**

L'olfactif est un sens extrêmement puissant, tout comme le gustatif. Prendre conscience des odeurs environnantes ou du goût présent en bouche, est également un moyen de ramener le patient en présence. Si ces ressentis le gênent, il est possible de lui proposer de les remplacer. Il est en effet compréhensible que l'on préfère respirer un parfum familier plutôt qu'une odeur d'hôpital.

#### **4- La respiration**

La respiration est l'outil clé de l'induction. C'est elle qui permet d'atteindre la transe hypnotique. Mais cela peut prendre plus ou moins de temps selon les patients et les situations.

#### **5- L'accès à l'imaginaire**

L'induction par les quatre premiers doigts de la main, n'a pas pour objectif de créer d'emblée une dissociation chez le patient, mais elle lui permet au contraire une forme de réassociation. Le cinquième doigt de la main, l'imaginaire, est le cœur du travail thérapeutique. Passer par ces quatre premières étapes est une façon d'avoir toute la disponibilité pour effectuer ce grand voyage intérieur que l'on nomme « transe hypnotique ». Là s'ouvre seulement le chemin de l'imaginaire et de la dissociation.

Sur la base de ces différents ingrédients, une approche minimaliste pourrait donc donner la trame suivante :

*« Vous pouvez choisir de poser votre regard en face de vous ou de fermer les yeux (1-visuel), puis vous pouvez choisir d'écouter les sons qui vous entourent ou le son de votre respiration (2-auditif), peut-être un peu les deux. Maintenant, vous pouvez sentir vos pieds au sol, bien ancrés (3-kinesthésique), puis respirez en sentant le souffle de l'air dans les narines (4-respiration) et juste en comptant ou avec un mot qui vous fait du bien (tranquille, libre...), voilà, vous retrouver dans... (5-Imaginaire). »*

La suite dépend des objectifs communs déterminés avec le patient.

**Voici quelques exemples d'autres inductions reprenant, toutes, les mêmes ingrédients que la technique des cinq doigts de la main, sous différentes propositions.**

**• La respiration et la couleur pour un enfant lors d'un soin**

*Hypnothérapeute : Pendant qu'on va te faire le soin, pour qu'il passe plus vite, je te propose de te concentrer sur ta respiration et puis sur une couleur. Tu es d'accord ? Est-ce qu'il y a une couleur que tu aimes bien ?*

*Annie : Oui, le mauve.*

*Hypnothérapeute : C'est ta couleur préférée, le mauve. Ah oui, super ! Si tu le veux bien, mon amie va faire ce qu'elle a à faire (le soin), et pour que ça se passe encore plus vite, nous allons nous concentrer ensemble sur ta respiration, tu veux bien ?*

*(Signe de tête positif.)*

*Tu préfères garder les yeux ouverts ou tu préfères fermer les yeux ?*

*(Haussement d'épaules interrogateur.)*

*Je te propose de poser ton regard, comme quand on est un peu rêveur, puis ensuite de décider si tu préfères garder tes yeux ainsi ou bien si tu préfères les fermer ? (Ingrédient n°1 – visuel). A tout moment tu peux changer d'avis. Et puis tranquillement, il faut aussi que tu me dises si tu veux que l'on te prévienne quand on fait le soin.*

*(Signe de tête négatif.)*

*Non ? Tu ne veux pas être prévenue ? D'accord, dans ce cas, toutes les deux on se concentre sur la respiration (Ingrédient n°4 – respiration) et sur le mauve et, pendant ce temps, ma collègue fait ce qu'elle doit faire. Chacun son travail !*

*Le tien c'est de continuer à faire comme tu le fais avec ta respiration. Je vois que tu fermes les yeux, comme ça, très bien, et puis tranquillement tu peux aller te concentrer sur le bout de ton nez.*

*(Rires.)*

*C'est rigolo, hein ? C'est super marrant d'aller se concentrer sur le bout de son nez. Quand on se concentre sur le bout de son nez, on peut sentir comme une petite fraîcheur dans les narines et comme une petite chaleur quand ça repart. Est-ce que tu arrives à sentir ça ? Et est-ce que tu arrives à te concentrer sur ton nez et aussi sur les sensations de tes pieds au sol ? (Ingrédient n°3 – kinesthésique). Oui ? C'est rigolo, hein ? Et puis tu peux continuer à te concentrer bien sur ton nez et puis tu peux écouter le son que ça peut faire. Est-ce que tu arrives à entendre le son que ça fait ? Oui ? (Ingrédient n°2 – auditif).*

*Annie : Ça fait des vagues !*

Hypnothérapeute : *Des vagues ? Génial ! Et tout en te concentrant sur les différents sons... le frais de la respiration au bout du nez... et le chaud de chaque souffle... si tu le souhaites, tu peux compter en combien de secondes la fraîcheur entre dans les narines et peut-être que je peux compter en même temps que toi en t'observant... un, deux... et puis toi aussi tu peux compter avec tes doigts ou dans ta tête... Super ! Je vois que la respiration va jusqu'à deux. Tu peux aussi compter sur combien de temps il y a du frais et combien de temps ça met pour faire du chaud dans les narines... Tu sens ? Quand on commence à compter, ça devient un peu plus lent... c'était jusqu'à deux et là ça se transforme en trois. Un, deux, trois à l'inspiration, et un, deux, trois à l'expiration... super génial !*

*Maintenant que tu es en train de compter ta respiration (idéationnel)... que tu sens la petite fraîcheur... la chaleur... les sons... les petites vagues... tu peux compter les petites vagues qui viennent... qui repartent... et si tu veux comme tu es un peu magicienne, tu pourrais imaginer que ces petites vagues ça pourrait être ta couleur préférée, le mauve qui arrive et puis une couleur que tu n'aimes pas qui repart loin, loin, loin.*

Annie : *C'est marron.*

Hypnothérapeute : *Et ça fait une petite vague de mauve qui arrive et puis du marron qui repart loin, loin, loin...*

Le soin peut alors commencer et la séance d'hypnose continuer, avec un travail de plus en plus lié à l'imaginaire.

Dans cet exemple, on voit bien que l'induction par les cinq doigts de la main ne s'est pas faite dans un ordre rigide. Tout est modulable, en fonction de ce qui se présente et de ce que le patient amène.

### • **L'induction par « les doigts qui se rapprochent » en thérapie**

*Je vous propose de vous installer en prenant bien conscience de là où vous êtes, ici, maintenant. Puis si vous le voulez bien, d'entrecroiser vos mains devant vous, les deux index éloignés l'un de l'autre. Vous pouvez poser votre regard entre les deux index (Ingrédient n°1 – visuel).*

*Je vous propose maintenant de les éloigner l'un de l'autre. Tout en trouvant une position de main confortable, agréable... Les mains posées sur les genoux, par exemple... Éloignez le plus possible vos index (comme s'ils étaient maintenus par des élastiques imaginaires) en posant votre regard entre les deux. Voilà... bien les éloigner comme vous le faites... poser votre regard... et en même temps entre les deux index, de vous recentrer... pour être là dans le moment présent...*

*Et puis à un moment, vous pouvez relâcher ces élastiques imaginaires qui maintenaient éloignés vos index sans qu'il n'y ait rien de particulier à faire. Vous allez voir, c'est un peu étonnant parce que les deux index vont se rapprocher tout seul sans qu'il n'y ait rien de particulier à faire, juste en les laissant faire, et à un moment, comme deux aimants qui se rapprochent, ils vont entrer en contact, l'un avec l'autre, ils vont se toucher et à ce moment-là vous pourrez vous autoriser à fermer les yeux si vous le souhaitez pour davantage aller vous concentrer... sur les sons autour de vous (Ingrédient n°2 – auditif)... d'en prendre conscience... de les repérer, de les accueillir... ou de les mettre un peu de côté... Et puis, d'aller d'avantage vous concentrer sur vos points d'appui (Ingrédient n°3 – kinesthésique)... vos points de contact... vos points de soutien... et davantage vous concentrer sur votre respiration (Ingrédient n°4 – respiration),*

*Parfois dans cette façon d'être un peu ici et pas complètement dans ce monde imaginaire, il y a une petite astuce qui consiste à retrouver, derrière les paupières, trois objets qui ont pu attirer votre attention visuellement... (Ingrédient n°1 – re-visuel), et puis une fois que vous avez identifié les trois objets de ce lieu-là qui ont pu attirer votre attention, vous pouvez les mettre de côté... puis prêter attention à trois sons (Ingrédient n°2 – re-auditif) que vous pouvez nommer intérieurement, et puis ensuite les mettre de côté... et puis prêter attention à trois sensations corporelles neutres ou agréables (Ingrédient n°3 – re-kinesthésique)... comme une façon de calmer le corps... du sommet de la tête jusqu'aux doigts de pied... oui, trois sensations corporelles... ça peut-être une mèche de cheveux, ça peut être le contact des mains, le contact des pieds, ou tout autre chose...*

*Et puis vous pouvez mettre ça de côté pour être dans trois longues respirations... tranquilles et calmes, respiration qui est comme elle est... que vous pouvez aller compter également... observer en combien de secondes l'air entre dans les narines, quel est le petit temps de pause entre l'inspiration et l'expiration, et en combien de secondes l'air repart sur deux ou trois cycles de respiration... de sentir les sensations de cette respiration dans le corps... de pouvoir imaginer que chaque respiration vous permet d'aller installer une bulle d'apaisement, de tranquillité, de confort, de sécurité, de confiance, ou bien tout cela à la fois, une bulle pour être bien. Cette bulle, elle peut s'installer au rythme de votre respiration, vous entourer agréablement, à la bonne taille, ni trop grande ni trop petite, elle peut se constituer aussi un peu comme une goutte d'eau sur un lac calme... cette bulle elle peut avoir une taille, une forme, une texture, une couleur. Cette bulle vous pouvez l'aménager comme vous le souhaitez, peut-être avec des objets que vous aimez bien... peut-être avec rien de particulier dedans, il n'y a que vous qui le savez. C'est une bulle où il n'y a rien de particulier qui vous est demandé, rien d'autre que d'être là dans chaque cycle de respiration, dans vos sensations, dans l'ici et maintenant, comme une façon de vous relier à vous-même...*

*Parfois, quand il y a des pensées qui arrivent, de l'agitation, des choses comme ça, vous pouvez trouver un système qui permet de mettre ça à l'extérieur de la bulle, certaines personnes mettent une cheminée ou autre chose...*

*Cette bulle, elle peut aussi être une bulle de protection. Si jamais il y a des éléments extérieurs dont vous avez besoin de vous protéger, ça peut être une bulle sur laquelle vous pouvez mettre un bouclier, une protection... et parfois dans certaines situations, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, il peut être intéressant de savoir se protéger.*

*Et puis tranquillement à votre rythme, trouvez trois respirations pour pouvoir vous recentrer ici, trois sensations corporelles à retrouver... peut-être trois sons... les mêmes ou d'autres qui sont différents dans cette pièce... trois objets qui ont pu attirer votre attention, pouvoir revenir bien regroupé, bien rassemblé, bien présent à vous-même...*

Cette induction est facilement assimilable par le patient, et ce dès l'âge de 6 ans. Elle peut être utilisée dans beaucoup de situations, tant pour se calmer que pour se concentrer ou encore s'endormir.

### **• L'induction du « toi seul sait » : vignette clinique d'une adolescente silencieuse venant pour une prise de sang**

Voici l'exemple d'une induction à utiliser pour un patient silencieux, introverti ou avec un adolescent, lors d'un geste iatrogène.

Hypnothérapeute : *Tu sais que tu es là pour ta prise de sang...*

(Mao grimace et soupire.)

Hypnothérapeute : *C'est ça, j'imagine que tu n'as pas trop envie d'être là et que tu dois en avoir marre de ces prises de sang...*

(Mao acquiesce.)

Hypnothérapeute : *Ce que je te proposerais bien aujourd'hui, c'est une autre façon de faire... Je ne sais pas si ça va t'aider ou pas... il y a des personnes que ça aide...*

(Mao semble à l'écoute, et n'a pas dit non.)

Hypnothérapeute : *Pendant que l'on va faire le soin... Eh bien, toi tu vas pouvoir partir ailleurs, dans ton monde intérieur, dans un monde imaginaire, ou dans un monde virtuel, quelque part où toi seul sait l'endroit où tu as envie d'être... En fait, moi je n'ai pas besoin de savoir... tu n'as pas besoin de me le dire... dis-moi simplement s'il y a un endroit qui te tente... je n'ai pas besoin de savoir où c'est. Est-ce que tu l'as trouvé, cet endroit-là ?*

(Mao est silencieuse, elle semble réfléchir.)

Hypnothérapeute : *L'idée c'est que le soin se passe mieux pour toi. L'idée c'est que tu sois dans ton monde intérieur pendant qu'on fait le soin. Tu n'as pas besoin de me dire où tu veux être. Ça te tente ?*

(Haussement d'épaule, toujours pas de refus.)

Hypnothérapeute : *Est-ce qu'il y a des choses que tu as envie de me dire ou bien est-ce que tu sais où tu as envie de t'évader ?*

Mao : *Oui.*

Hypnothérapeute : *OK, c'est très bien. Si tu as envie de m'en dire plus, c'est bien, et si tu n'as pas envie de m'en dire quoi que ce soit, c'est bien aussi. Tu as envie de m'en donner quelques éléments ou pas ?*

Mao : *C'est mes dernières vacances.*

Hypnothérapeute : *OK tes vacances. Eh bien pendant le soin... voilà, elles sont en train de se préparer tranquillement... tu veux voir le soin ou pas ?*

Mao : *Bof...*

Hypnothérapeute : *Tu ne sais pas trop ? Autant être là ou t'as envie d'être... ça peut être ce que tu m'as dit... tes vacances ou ailleurs, d'accord ?*

Mao : *OK.*

Jusque-là, on est dans l'interview, qui, dans ce cas précis, est relativement longue. Avec certains patients, partir directement dans l'induction hypnotique serait trop rapide. Il faut un temps d'apprivoisement au préalable, un temps pour instaurer un climat de confiance.

Hypnothérapeute : *Pour ça, je vais te proposer soit de fermer les yeux directement, soit de poser ton regard quelque part... tu sais, comme quand on est un peu rêveur et qu'on se fait gronder par le prof... (sourire de Mao). Eh bien ici, c'est l'idéal, c'est le meilleur de la classe qui sait faire ça d'être rêveur... Alors, tu peux faire ta rêveuse ou fermer les yeux, c'est comme tu veux... et puis tu peux changer d'avis aussi... à un moment poser ton regard quelque part... et puis si tu vois que tu préfères fermer les yeux, c'est bien aussi (Ingrédient n°1 – visuel).*

*Et puis il faut bien te concentrer sur tes pieds, sur le positionnement de ton corps... (Ingrédient n°3 – kinestésique) sur les sons autour de toi (Ingrédient n°2 – auditif), sur ta respiration (Ingrédient n°4 – respiration). Et peut-être que tu as une petite phrase que tu aimes bien... ou tout autre chose... un petit mot qui peut être aidant pour toi... « tranquille »... ou autre chose... « libre ».*

*Et puis si tu le veux bien, voilà... tu pars dans cet endroit que tu as choisi... il n'y a que toi qui sait où est cet endroit... toi seul sait si tu y es seule ou avec des amis, ou avec d'autres personnes... Il n'y a que toi qui sait si cet endroit est à l'extérieur ou à l'intérieur... Il n'y a que toi qui sait si c'est le jour ou la nuit. En tout cas, dans cet endroit, tu peux vraiment en profiter pleinement pour être vraiment libre. Libre d'observer tout ce que tu souhaites observer. Libre d'écouter les sons qu'il y a à écouter. Libre de te laisser bercer par le rythme de ta respiration. Faire des choses ou ne rien faire. Libre de ressentir toutes sortes de choses dans ton corps. Et il y a que toi qui sais ce que tu fais...*

*Il n'y a que toi qui sais toute la liberté que ça peut t'apporter... Le plaisir... la liberté... les sensations... ça peut être tellement agréable d'en profiter complètement à ta façon. Toutes les couleurs... Parfois il y a de la musique, parfois des sons... Parfois il y a des odeurs. Les odeurs d'un lieu, parfois ça peut être tellement puissant, les odeurs d'un lieu...*

*Parfois il y a toutes les sensations du toucher... agréables, plaisantes... et chaque respiration peut t'accompagner pour que ce soit vraiment un temps pour toi...*

*Et puis parfois, quand on est dans son lieu à soi, voilà qu'il peut y avoir de l'agitation...*

(Accélération du débit de paroles car le soin a commencé et Mao grimace un peu.)

*Il peut se passer des choses un peu bizarres, un peu curieuses, un peu étonnantes. Et puis ça s'agite, ça bouge et voilà c'est comme ça, on fait ce que l'on a à faire et puis voilà... et toi tu peux être bien là-bas... là-bas... là-bas... Continue bien de faire ce que tu fais même si ça s'agite, même s'il se passe de drôles de trucs, et puis après, voilà... ça redevient calme.*

*Et puis tu peux ramener avec toi tout ce que tu souhaites de cette expérience et y laisser tout ce que tu veux y laisser. Peut-être que tu auras envie de retourner dans cet endroit bien à toi. Pour te ressourcer, faire ce que tu veux, en toute liberté.*

*Et puis quand tu le souhaiteras, ici on a terminé ce que l'on avait à faire, toi tu peux revenir bien présente, bien ici, bien rassemblée, retrouver tous tes points d'appui, tous tes points de contact, retrouver l'ambiance de cette pièce, de ce lieu, de cet ici, de ce temps présent. Et puis vraiment bien te réorienter, prends ton temps pour revenir, et puis si tu as besoin de quelques instants en plus, prends-les, prends tout le temps dont tu as besoin pour retrouver la lumière d'ici. Pour bouger tes mains, tes doigts de pied, t'étirer, bâiller, te remobiliser bien ici.*



- **En conclusion**

La technique des cinq doigts de la main est un chemin hypnotique que j'aime proposer à mes patients, sous différentes formes. Cette technique nécessite la mobilisation d'au moins un des cinq sens, associé, lorsque c'est possible, à la respiration, comme moyen de passage de l'état de veille à la transe hypnotique. Les quatre premiers doigts de la main permettent au patient de se réassocier, pour mieux atteindre l'état final recherché : le cinquième doigt, le chemin de l'imaginaire, la transe hypnotique. En somme, permettre au patient de se réassocier pour mieux se dissocier.