

LES MÉMOIRES DU CORPS

HYPNOSE ET PSYCHOSOMATIQUE

Nous avons tous vu arriver ces patients désespérés parce qu'un confrère épuisé leur a déclaré : « *vous n'avez rien, c'est tout dans la tête* ». « *Mais moi, c'est au ventre que j'ai mal* ».

Oui, notre patient a bien mal au ventre... car son ventre parle de toutes ces blessures que la conscience claire a oubliées (ou refoulées) mais dont le corps se souvient. Peut-on parler de mémoire du corps ? Nous n'en avons aucune preuve scientifique mesurable, mais c'est une hypothèse de travail très thérapeutique.

La mémoire du corps se crée, on passe de l'émotion à la maladie. On en a de magnifiques exemples avec les PTSD dont l'inscription somatique perdure des années après le traumatisme. Ces mémoires s'expriment sous forme de symptômes. Employer l'hypnose dans un processus thérapeutique se révèle ici particulièrement efficace, car elle peut réveiller mais surtout réparer la mémoire du corps et aider le patient à se réinstaller dans un fonctionnement de bonne santé. Les thérapies par la parole ne suffisent généralement pas à réparer l'inscription émotionnelle dans le corps ; souvent le patient a bien « pris conscience » de certaines causes de son mal-être, mais cela ne suffit pas pour qu'il aille bien ; il faut aller « *désinstaller le programme* » là où il est resté fixé.

Quels avantages y a-t-il à employer l'hypnose en psychosomatique ? Le premier argument à employer pour convaincre nos confrères somaticiens est que ***l'hypnose peut compléter d'autres thérapeutiques.***

L'hypnose permet souvent de diminuer les doses de médicament, voire parfois de s'en passer. Nos collègues qui travaillent en soins palliatifs savent qu'ils peuvent diminuer les doses de morphiniques grâce à l'hypnose. Il en va de même des antalgiques, et autres médicaments symptomatiques.

Mais ce serait bien dommage de s'en tenir là. Un intérêt majeur de l'hypnose c'est qu'elle aborde l'être humain sous un aspect holistique. Il est extrêmement improbable qu'une seule cause soit à l'origine des problèmes d'un patient.

L'hypnose permet de traiter les causes polymorphes de ses problèmes de façon globale. L'hypnose ne « saucissonne » pas l'être humain en soignant pendant une séance le mal de tête, puis pendant une autre séance la fatigue, etc. L'hypnose considère l'être humain comme une unité corps-esprit dans un même fonctionnement.

Bien entendu, l'hypnothérapeute utilise diverses approches hypnotiques, en fonction du diagnostic qu'il a établi ou de ce qu'il pressent grâce à son intuition thérapeutique ; avec l'aide efficace de son propre inconscient, il explore volontairement et méthodiquement plusieurs pistes thérapeutiques. De son côté, le patient effectue un travail intérieur à partir de ce que lui propose le thérapeute ; il peut aller ailleurs, plus loin, différemment. Le thérapeute propose et le patient dispose : le travail inconscient lui permet d'aller là où il en a besoin, pour accéder aux solutions qui sont les siennes propres et de ce fait parfaitement adaptées à son problème.

L'utilisation de l'hypnose permet au patient de retrouver des souvenirs enfouis qui vont l'éclairer d'une façon nouvelle et constructive sur son problème actuel. Parfois, le patient va retrouver dans une exploration systématique des événements de sa vie des indices, des faits que sa conscience claire n'avait pas remarqués à l'époque, mais que son inconscient avait enregistrés. Ces faits, parfois d'apparence anodine, ou sans lien visible avec le problème, vont être reliés par le patient et tissés dans la toile de sa vie. Peut-être alors ce tissu là va-t-il permettre au patient de se réappropriier une partie de son histoire ou, si besoin, de la réparer et de la cicatriser.

Marie Arnaud.