

SÉANCE D'HYPNOSE PRÉPARATOIRE À UNE CHIRURGIE

Témoignage de Johanne Colbert, hypnologue - Canada

L'hypnose c'est «thérapeutiquement» magique, il faut que tout le monde la sache.

Le 20 juin 2010, lors de mon dernier cours à l'école d'hypnose Francine Boisvert inc., une collègue de classe, assistée de Francine, m'a mise sous hypnose pour me préparer à une chirurgie esthétique prévue pour le 30 juin. J'ai demandé de l'aide car, à ce moment-là, je commençais à être anxieuse et je ressentais des papillons dans l'estomac.

Lors de l'analyse de cas avant l'hypnose, j'ai exprimé à ma collègue les malaises que je ressentais devant une expérience opératoire. Premièrement, ce qui me dérangeait le plus, c'était l'anesthésie, du fait que je n'avais aucun pouvoir sur ma vie pendant les quelques heures de l'intervention et que je n'avais aucun souvenir sur ce qui a pu se passer. Deuxièmement, le réveil qui me rendait complètement « buzzée ». En fait, au réveil d'opérations ultérieures, j'ai toujours eu l'impression de revenir de « je ne sais où » et cela me mettait complètement dans un état d'insécurité et de dépression postopératoire qui perdure pendant plusieurs heures, voire même plusieurs jours. Finalement, d'avoir des aiguilles qui envahissent mon corps provoquait une très désagréable sensation d'agacement. Je m'étais toujours sentie terriblement agressée par tout ce qui est chimique et qui est inséré dans mon corps, même si je suis consciente que c'est nécessaire pour mon rétablissement. Comme vous pouvez le constater, il y avait du travail à faire...

Pendant la séance, j'ai pu comprendre la source de tous ces inconforts et m'en libérer. Nous avons ensuite fait un travail pour tout reprogrammer.

Voici le résultat :

Tout de suite après de la séance, je suis devenue complètement relaxée. La journée de l'opération, lorsque l'infirmière m'a demandé : « Êtes-vous un peu nerveuse ce matin? », je lui ai répondu que je me sentais tout à fait « zen ». J'étais dans un état de sérénité totale. J'étais pleinement confiante et j'avais même le sourire aux lèvres comme si je rendais visite à des amis. En fait, j'étais comme « un peu gelée » mais tout à fait naturellement. Merveilleux! Les bruits de la salle d'opération, les va-et-vient des intervenants, tout me semblait familier et j'étais d'un calme magique. Lorsque l'anesthésiste m'a piquée à la main, je continuais à garder le sourire et cela ne me dérangeait nullement. Tout était OK...

Lors de la reprogrammation pendant la séance d'hypnose, on avait préparé un réveil comme si je sortais d'une belle nuit de sommeil récupérateur et complètement reposée. Je dois avouer que cette programmation a fait son œuvre. Effectivement, lorsque j'ai commencé à me réveiller après l'intervention, j'étais certaine d'être chez-moi, dans mon lit. C'était tellement réel que je n'arrivais pas à me souvenir si je m'étais rendue à Québec pour me faire opérer ce matin-là ou si j'avais tout simplement rêvé. Un peu plus tard, j'étais entre ma chambre à Trois-Rivières et la salle d'opération à Québec. Impossible

© <http://francineboisvert.ca/temoignages-hypnose-niveau1/seance-dhypnose-preparatoire-a-une-chirurgie/>

pour moi d'être sûre que je n'étais pas dans mon lit. J'entendais l'infirmière dire : Mme Colbert, Mme Colbert... pour voir si j'étais réveillée mais je l'ignorais tellement j'étais certaine d'être à la maison. Sa voix résonnait comme dans un rêve. Cela a pris plusieurs minutes (presque deux heures) avant que je réalise que j'étais à Québec et opérée en plus...

Trois heures après l'opération, on m'a transportée à la maison de convalescence. Dans la soirée, une des infirmières a dit à mon conjoint qu'elle avait rarement eu une patiente aussi facile. J'étais toujours calme, souriante et très bien réveillée. J'avais faim et je me sentais effectivement reposée.

Ma période de convalescence s'est magnifiquement passée. Je n'ai pris aucun médicament pour la douleur car c'était tout simplement inutile. Je ressentais un peu d'inconfort mais pas de douleur. À ma visite chez mon chirurgien, il a trouvé que je guérissais vraiment bien et il a décidé de m'enlever les points 3 jours à l'avance. Alléluia! La secrétaire du chirurgien n'en revenait pas de me voir en si grande forme après seulement cinq jours.

Je considère que la séance d'hypnose que j'ai faite avec ma collègue et Francine a fait toute la différence. C'est la première fois que je vis une expérience opératoire agréable et sans douleur...