

# **HYPNOSE DE LA DOULEUR**

## **L'ART DU SON EN PRATIQUE FACILE**

**Par Stéphane OTTIN PECCHIO**

La recherche sur le son en hypnothérapie est une des importantes avancées récentes et Stéphane Ottin Pecchio en a été un des initiateurs. Il peut maintenant livrer une première synthèse qui montre la maturité atteinte.

Il paraît que ceux qui savent faire de l'hypnose de la douleur peuvent tout faire en hypnose. La tâche est en effet difficile, alors peut-on se priver de l'aide du son ? Lorsqu'il y a trois ans j'ai pris un poste au Centre d'évaluation et de traitement de la douleur (CETD) de l'hôpital Tenon à Paris, une question pratique s'est posée : quel instrument de musique choisir pour accompagner mes séances d'hypnose dans une salle de consultation polyvalente ?

### **CHOIX DE L'INSTRUMENT**

Il fallait qu'il soit transportable, car les objets ont une tendance naturelle à disparaître à l'hôpital. À mon cabinet, toutes mes séances d'hypnose sont accompagnées avec le piano et le chant. J'aurais pu passer un CD à l'hôpital. C'est très pratique si l'on ne se sent pas encore prêt à jouer ou chanter soi-même devant un patient, ce qui est très inhabituel n'est-ce pas ? Par contre, le choix de la musique est difficile car, si elle est déjà connue du patient, elle peut faire ressurgir des connotations négatives, ou être mal adaptée à la situation, comme l'a rappelé Catherine Eliat en anesthésiologie.

La solution consiste peut-être à prendre un CD avec une ambiance sonore inédite, neutre, et de changer de plage musicale de façon séquentielle en fonction des différentes phases de l'hypnose ou des situations : induction, métaphore, travail (recherche inconsciente d'un objet, réification de la douleur ou de l'émotion), anesthésie...

Faire venir un musicien dans la salle de consultation comme l'a fait Pascal Vesproumis est bien sûr plus compliqué, mais pose la question de l'adaptation au déroulement de la séance. Le musicien manque d'expérience en thérapie et, par rapport au praticien, peut moins bien réagir en temps réel aux changements qui surviennent au cours de la séance.

Pour être pleinement adapté au patient, le musicien n'a pas le choix : il doit devenir musicien-thérapeute. Le thérapeute et le musicien, réunis en une seule personne, intègre alors instantanément toutes les données de l'expérience. Le thérapeute, lui, s'il est aussi musicien et s'il veut aller au bout de sa vocation – a-t-il le choix ? – devra lui aussi, un jour, créer le son lui-même et faire, enfin, de l'art thérapie. Le patient bénéficiera alors de toute la puissance du son qui fait vibrer et qui touche. Et l'on imagine le soignant, brisant soudainement ses résistances accumulées, abandonnant ses instruments médicaux pour saisir son violon ou sa clarinette, ou chanter subitement un air d'opéra en salle d'opération. Et l'on se dit : ce n'est pas

possible !

Alors, comment faire pour introduire l'art dans sa pratique ? Après plusieurs milliers de séances de thérapie associant simultanément piano, chant et thérapie manuelle depuis une vingtaine d'années et plus de cinq cents séances « d'hypnose musicale » – dont aucune n'a choqué personne –, il fallait trouver une solution qui serait applicable facilement par les thérapeutes qui aiment la musique, tant en cabinet privé qu'à l'hôpital. La « cloche » tubulaire s'est imposée comme la solution sonore qui permettait à « l'art » d'apparaître au travers d'un geste musical et aussi du chant qui peut l'accompagner. Ce que l'on appelle une « cloche » est un instrument de percussion métallique classique en forme de tube. Frappée avec une mailloche recouverte de feutre pour amortir l'impact, elle émet un son doux et d'une durée suffisante (de 30 à 120 secondes en fonction de sa taille) pour permettre de parler au patient entre deux coups.

### **CLOCHE TUBULAIRE : MODE D'EMPLOI**

La cloche (on peut en avoir plusieurs sur un portique) est un instrument facile à jouer qui ne demande pas dix années d'études. Elle est plus pratique d'emploi que le bol tibétain qui, pour obtenir le son « tourné », mobilise assez longtemps les deux mains en même temps. Il empêche donc de toucher le patient si l'on souhaite profiter de cette sensorialité supplémentaire. Sinon, en frappant le bol, on obtient aussi un son, mais de plus courte durée que celui du tube. Le son de la cloche peut être accompagné d'un son chanté sur la même note qu'elle ou sur une note en harmonie. Chaque tube a un seul son qui sera choisi en fonction de la tessiture de la voix. Il est aisé de chanter une voyelle A, É, È, I, O, OU, qui peut se terminer bouche fermée par un M. Ces sons simples évitent toutes connotations indésirables qui pourraient être associées à des airs connus ou faisant référence à des traditions culturelles ou spirituelles en désaccord avec celles du patient.

Pour mieux comprendre comment cela fonctionne, je vous propose de suivre - et peut-être même de vivre avec votre respiration et votre imagination musicale – un protocole d'hypnose de la douleur du dos accompagné simultanément par la cloche, le chant et le toucher, que j'ai élaboré à Tenon et appliqué à une patiente. Ce protocole, basé sur l'audition et le ressenti kinesthésique de la respiration, est surtout indiqué dans les douleurs chroniques du rachis dorsal et lombaire (qui sont fréquentes), voire cervical. Il peut être appliqué avec quelques réserves dans les douleurs aiguës, car celles-ci peuvent être augmentées par les mouvements respiratoires. La position allongée est préférable, mais la position assise est néanmoins possible.

Le cas présenté est celui d'une femme de 42 ans, souffrant d'une fibromyalgie (FM) et suivie en consultation de la douleur depuis janvier 2010. Elle souffre de douleurs tout le long du dos et également d'une authentique lombosciatique intriquée due à une hernie discale. Avant la séance, elle présente une lombalgie prédominante avec EVA à 4,5/10. La séance est retranscrite comme elle s'est déroulée, à quelques détails près.

## SÉANCE

Après avoir convenu d'un signaling avec la patiente, avec vous, cher lecteur, je propose la convention suivante:

& = coup de cloche ;

V = un son unique chanté.

Un premier coup de cloche (&) suivi d'un premier son chanté (V) sont faits avant le début de l'induction à dominante kinesthésique : & + V. Installez-vous confortablement et portez votre attention aux points de contact de votre corps avec la table, en commençant

par les pieds et en remontant vers le haut du corps (énumération des points de contacts ponctuée de &). Puis observez la tension ou la détente des muscles de votre corps en commençant par les pieds et en remontant vers le haut du corps (énumération ponctuée de &).