



DIPLÔME INTER UNIVERSITAIRE D'HYPNOSE MÉDICALE ET CLINIQUE

**Apport de l'hypnose médicale dans la prise en charge des douleurs
liées à l'endométriose**

Directeur de mémoire : Dr Claudine GAGNERET-CHAGUE

Remerciements

Je tiens à remercier l'équipe pédagogique de ce DIU Hypnose Médicale et Clinique, pour la qualité des apports théoriques, pour la richesse des échanges, et pour les partages d'expériences cliniques.

Je remercie ma directrice de mémoire Claudine GAGNERET- CHAGUE pour ses conseils, ses connaissances et sa disponibilité.

Je remercie l'ensemble des étudiants de cette promotion pour leur bonne humeur, leur bienveillance, et pour le soutien mutuel.

Je remercie Laetitia avec qui cette expérience hypnotique a débuté.

Je remercie mes patientes qui ont su me faire confiance, leur reconnaissance, et les joies partagées.

Je remercie ma famille pour le soutien qu'elle m'a apporté pendant la réalisation de ce diplôme.

Table des matières

Introduction.....	4-5
1ère Partie : Revue théorique des travaux et problématique.....	6
I - L'hypnose.....	6
1- Notions d'histoire et définition.....	6
2- Relation et langage hypnotique	7-8
3- Les différentes étapes d'une séance d'hypnose.....	8-11
4- Les différentes façons d'utiliser l'hypnose.....	11
4.1 - Hypnose conversationnelle.....	11
4.2 - Les séances d'hypnose formelle.....	12
4.3 - L'autohypnose.....	12
II – La douleur.....	13
1- Définition et généralités.....	13
1.1- Les différents types de douleurs selon leurs causes	13-14
1.2- Les différents types de douleurs selon leur temporalité	14-15
a) La douleur aiguë.....	14
b) La douleur chronique.....	15
c) Les douleurs récurrentes.....	15
1.3- Les composantes de la douleur	16-18
1.4- Les différentes techniques d'hypnose utilisées face aux douleurs.....	19-20
III – L'endométriose.....	21
1- Qu'Est-ce que l'endométriose.....	21-22
2- Quelques chiffres.....	22
3- Symptômes et Diagnostic.....	22-23
4- Traitements actuels.....	23-24
5- Autres prises en charge non médicamenteuses et hygiène de vie pouvant améliorer le confort de vie des patientes.....	24

IV- Problématique.....	25
Partie 2 : Cas cliniques, résultats et discussions.....	26
I – Méthodologie.....	26
1- Cadre de la rencontre.....	26
2- Présentation des patientes.....	26
2.1 Mme C.....	26-27
2.2 Mme L.....	27
2.3 Mme X	28
II – Résultats et données cliniques.....	29
1- Présentation des entretiens.....	29-60
III- Discussion théorico clinique.....	61
1- Auto critique.....	61
2- Discussion et confrontation des observations et de la problématique.....	62-67
3- Questionnement éthique.....	67-68
Conclusion.....	69
Bibliographie.....	70
Annexe	71-72
Résumé et mots-clefs.....	73

Introduction

Infirmière diplômée depuis 2010, j'ai eu la chance de pouvoir effectuer mon métier dans divers services et je me suis installée en tant qu'infirmière libérale depuis 2014.

Lors de mes soins à domicile, il m'arrivait parfois de ne plus avoir de solutions à proposer à mes patients lors de soins douloureux et ou difficiles, de phobies des aiguilles, de douleurs chroniques, des prises en charge de soins palliatifs à domicile, ou lors des soins sur les enfants. Il m'était parfois difficile de partir de chez un patient sans avoir pu l'aider dans sa demande. A domicile, nous sommes très souvent la seule personne à qui les patients osent parler de leurs craintes, de leurs peurs, de leurs angoisses, de leurs difficultés.

J'ai donc cherché quelles solutions je pouvais trouver, de façon à proposer une alternative à ces patients et à leur répondre positivement.

J'ai donc effectué une première formation de 6 jours sur « l'hypnose dans le parcours de soins », puis j'ai voulu approfondir mes connaissances dans ce domaine avec la réalisation de ce Diplôme Universitaire en Hypnose Médicale et Clinique.

Dans mon activité, je rencontre souvent des femmes présentant des douleurs pelviennes et abdominales qui restent parfois longtemps sans qu'un diagnostic ne soit posé. Je rencontre également de nombreuses femmes pour lesquelles le diagnostic est établi, mais qui ont beaucoup de mal à concilier leurs activités professionnelles, leur vie de couple et les symptômes liés à cette maladie. Ces douleurs qui souvent s'installent au fil des mois, des années,...

Pour certaines d'entre elles, nous les voyons souvent pour des bilans biologiques ou des pansements suites à des interventions, des injections...

Une relation de confiance se crée, et nous essayons de les accompagner et de les conseiller au mieux pour que leurs douleurs ne les empêchent pas d'avoir une vie professionnelle et une vie sociale.

J'ai effectué des recherches sur cette pathologie, et il m'a semblé que l'hypnose pourrait sans doute les aider dans la gestion de leur douleur.

C'est pour cela que j'ai décidé d'effectuer mon mémoire sur : « L'apport de l'hypnose médicale dans la prise en charge des douleurs liées à l'endométriose »

Je vais donc dans la première partie de mon mémoire vous présenter mes recherches théoriques sur l'hypnose, sur la douleur et sur l'endométriose.

Puis dans la seconde partie, nous aborderons les données cliniques relevées dans ma pratique de l'hypnose avec les patientes ciblées, puis viendra une discussion théorico clinique avec ses conclusions.

1ère Partie : Revue théorique des travaux et problématique

I – L’HYPNOSE

1- Notions d’histoire et définitions

L’hypnose existerait depuis environ -4000 avant JC, mais c’est seulement à partir de 1778 avec Franz-Anton Mesmer (1734-1816) que l’histoire de l’hypnose va débiter.

Pour lui un homme est capable de guérir ses congénères par l’intermédiaire d’un fluide, « le magnétisme animal ». Pour lui, la maladie vient du fait que ce fluide ne circule plus correctement. Il peut donc y remédier en utilisant l’hypnose. (1)

A partir de 1814, le terme « hypnotique » va rentrer dans le dictionnaire de l’Académie Française. (2)

Par la suite, James Braid (1795-1860), chirurgien écossais, aura une autre vision de l’hypnose. Il va lui, la définir comme un « état de sommeil nerveux » dans lequel il est facile de plonger une personne en utilisant l’induction par la fixation sur un objet brillant. Il pourra utiliser cet état en anesthésie. (3)

En 1889 a lieu le premier congrès International de l’Hypnotisme Expérimental et Thérapeutique.

Ensuite, l’histoire de l’hypnose va être marquée par Milton Erickson (1901-1980) psychiatre Américain. Pour lui, l’hypnose est « un état naturel qui permet à un patient de se reconnecter à ses propres ressources pour faire face aux différentes situations de la vie. »(1) La notion de relation et de communication entre le patient et son médecin va devenir essentielle.

Enfin F.Roustang (1923-2016), hypnothérapeute et philosophe définit l’hypnose comme le fait que «les symptômes de la maladie viennent d’une rigidification de la personne», et il propose

² <https://psynapse.fr/histoire-hypnose/> (consulté le 18/02/2022)

³ [https://fr.wikipedia.org/wiki/James_Braid_\(m%C3%A9decin\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/James_Braid_(m%C3%A9decin)) (consulté le 19/03/2022)

de «travailler la réflexion sur le changement pour passer de la rigidité à la souplesse, de l'étroitesse à l'ampleur. Elle fait perdre le contact avec l'environnement habituel pour réancrer la personne dans la multitude des liens avec son entourage (humain, animal ou cosmique) » (1)

On peut donc constater que la définition de l'hypnose a évolué au fil des siècles, et qu'elle continue d'ailleurs d'évoluer.

Aujourd'hui, l'hypnose peut se définir de plusieurs façons :

- Comme un « Etat de conscience impliquant une attention focalisée et une perception moins importante des éléments périphériques, caractérisé par une capacité accrue de réponses aux suggestions formulée »(4)

- Ou bien comme un « *Mode de fonctionnement psychologique par lequel un sujet en relation avec un praticien fait l'expérience d'un champ de conscience élargie* » A.Bioy

Cette liste de définitions n'est pas exhaustive. On peut en trouver d'autres, mais elles résument à mon sens assez bien ce qu'est l'hypnose de nos jours. Il est important de retenir que l'hypnose est un processus essentiellement basé sur un mode relationnel.

Cette pratique est de plus en plus reconnue et se développe chaque année davantage au sein des services hospitaliers. Elle permet une prise en charge spécialisée, unique, et centrée sur le patient.

2- Relation et langage hypnotique

« *Le langage est un système de signes qui permet l'expression et la communication* » (5)

Nous allons donc voir quels sont les différents types de langages, et ce qu'ils induisent dans la relation créée entre le patient et le praticien.

- le langage verbal du patient : c'est le premier indicateur que l'on a sur notre patient. En fonction du vocabulaire qu'il peut utiliser, on peut déterminer s'il utilise un langage plutôt familier, courant, soutenu. Par ce langage nous pouvons également déterminer le canal sensoriel (VAKOG Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif,) de notre patient. C'est ce canal qui lui permet de s'adapter à son environnement. (5)
- Le langage non verbal du patient : c'est ce qui se dégage d'une personne, son allure, ses mimiques, ses positions, sa gestuelle, sa démarche, son expression, sa respiration... (5)
- Le langage para-verbal : cela consiste plutôt à porter une attention particulière sur la façon dont le patient s'exprime : l'intonation de la voix, son rythme, et le ton utilisé. (5)

Le langage verbal permettra au thérapeute d'adapter son discours en termes de vocabulaire ; il pourra utiliser des métaphores par rapport à ce que peut lui dire le patient, en utilisant toujours un langage positif. Il pourra adapter sa prise en charge en fonction du canal sensoriel de son patient permettant ainsi de renforcer des suggestions proposées.

Le langage non verbal, basé sur l'observation du patient va permettre au thérapeute d'effectuer un mirroring avec son patient. Le mirroring étant la façon de s'accorder avec son patient au niveau de la position, de la respiration, de l'attitude, qui permet de créer une alliance thérapeutique avec son patient et de gagner sa confiance. (6) La proxémie ou gestion de la distance entre des personnes, qu'elle soit physique, psychique ou émotionnelle, est un paramètre essentiel à prendre en compte dans la relation qui s'installe avec le patient. (5)

Le langage para-verbal permet au thérapeute d'identifier les émotions liées au récit du patient.

3- Les différentes étapes d'une séance d'hypnose

- **Anamnèse.**

Le thérapeute va interroger le patient sur la raison pour laquelle il le consulte, ses objectifs, qu'il peut éventuellement recadrer ou reformuler si besoin, son cadre de vie, ses passions, ses craintes, l'histoire de sa maladie.

⁶ Définition mirroring : <https://www.hypnose.fr/hypnose/lexique-hypnose/> (Consulté le 09/02/2022)

Eventuellement savoir s'il y a des moments où la maladie ne lui pose pas de problème et comment ce serait si elle n'était pas là.

Il va le questionner sur ses représentations sur l'hypnose, ses croyances, afin de voir s'il peut y avoir des résistances de sa part.

Pendant ce recueil de données, le thérapeute doit avoir un maximum d'informations sur son patient pour pouvoir bien construire sa séance. Il doit pouvoir définir s'il est plutôt visuel, auditif, kinesthésique, olfactif ou bien gustatif (vakog), afin de pouvoir s'adapter au mieux à lui pendant la séance, en utilisant des éléments parlants pour ce dernier.

Il peut questionner son patient sur sa douleur, de façon à définir les caractéristiques de celle-ci (taille, forme, couleur, sensations ressenties, facteur déclenchant...)

Il va pouvoir définir les peurs et les craintes de son patient, de façon à ne pas utiliser certaines situations susceptibles de réveiller de vieux souvenirs.

Avant de commencer l'induction, il est important de mettre en place un signaling (c'est en général un geste que fait le patient pour signaler au thérapeute soit qu'il ne se sent pas bien, soit que le travail est terminé ou non).

- **Induction**

Le but de l'induction est de créer une dissociation chez le patient, la dissociation étant une « Rupture dans l'unité de la conscience et dans la cohésion des perceptions du sujet, qui entraîne une réorganisation de son espace psychique et perceptif. » (7) et d'entrer en état de transe.

Lors de l'induction, le thérapeute doit se synchroniser avec son patient. « La technique consiste à observer les comportements conscients et inconscients de la personne et de les reproduire de façon discrète. » (8)

Il est important de toujours partir d'où en est le patient à ce moment-là.

Ensuite, il ne faut pas être trop directif, rester vague pour pouvoir laisser le choix au patient d'aller où il le souhaite.

⁷ Définition dissociation : <https://www.hypnose.fr/hypnose/lexique-hypnose/> (Consulté le 09/02/2022)

⁸ Définition synchronisation : <https://ffhtb.fr/actualite-hypnose-therapie-breve/synchronisation-pnl-hypnose/#:~:text=La%20synchronisation%20en%20Programmation%20Neuro,les%20reproduire%20de%20fa%C3%A7on%20discr%C3%A8te.> (Consulté le 09/02/2022)

En début de séance, il est intéressant d'utiliser la technique du yes set. Le principe est assez simple : si vous souhaitez amener une personne à envisager de faire quelque chose que de prime abord il aurait été hasardeux d'espérer obtenir de sa part, avant de suggérer quoi que ce soit en ce sens, commencez par lui faire dire ou penser « OUI » à plusieurs reprises. (9)

Cela pourra faciliter le déroulement et l'efficacité de la séance mais aussi de créer l'alliance thérapeutique.

Il existe une multitude de techniques d'induction. Mais elle doit être adaptée au patient et à ce que l'on souhaite travailler avec lui. Par exemple l'exercice du poing fermé, le rapprochement des mains, la catalepsie des bras, la lévitation du bras, la fixation d'un point, les yeux collés, la safe place ou le lieu ressource qui peut être utilisé en phase d'induction ou en phase de travail,....

Lors de l'induction mais également tout au long de la séance, il est important d'utiliser le feedback qui « est le retour que le récepteur fait d'une information à l'émetteur de cette dernière. Il peut être verbal (oui, très bien,..) ou bien non verbal (hochement de tête par exemple) ». (10)

Il est possible d'utiliser la négation car l'inconscient ne la comprend pas « vous n'êtes pas obligé de vous détendre », cela va donc avoir pour effet de supposer que le sujet peut se détendre.

Lorsque le patient montre les signes de l'état de transe hypnotique (baisse de la respiration, du pouls, baisse du tonus musculaire, aplatissement des traits du visage, saccade et lenteur des mouvements,...) il est possible de passer à la phase de travail.

- La phase de travail.

Pendant cette phase, le patient est hors de la réalité, la rationalisation est fortement diminuée, voire absente. Le thérapeute peut donc faire passer des messages qu'il est impossible de suggérer lors d'un état de conscience ordinaire. C'est le moment où le thérapeute peut faire passer des messages à l'inconscient par l'intermédiaire de suggestions, en utilisant des images, des métaphores (que le patient apporte parfois lui-même lors de l'anamnèse), des histoires, de la confusion,...

Les suggestions « du terme latin suggerere signifie faire naître une image, une idée dans l'esprit d'une personne » (1), en hypno analgésie, les suggestions réalisées par « le thérapeute ont une influence pour réduire de façon significative le caractère désagréable de la douleur et de l'anxiété liée à celle-ci. » (1)

Les suggestions peuvent être indirectes, ou directes.

- **Le retour**

C'est le moment où le thérapeute propose à son patient de revenir dans l'ici et maintenant. Il peut effectuer des suggestions post hypnotique (par exemple : ... et à chaque fois que vous en ressentirez le besoin vous pourrez retrouver cet état de détente, de bien être, de relaxation,..), ainsi qu'un ancrage qui « consiste à lier un état interne à une situation physique. La technique d'ancrage consiste pour un sujet à réaliser un acte (faire un geste donné) pour retrouver, en autohypnose, l'état auquel l'acte a été au préalable lié. Par exemple, la fermeture d'un poing que l'on associe à un état de bien-être ressenti au moment où le geste est effectué. » (13)

Cette étape permet au patient de se remettre en mouvement, sans mettre de notion de temps dans le but de retrouver un rythme, du tonus et de la vigilance. Ce retour ne doit pas être trop rapide car le patient risque de ne pas se sentir très bien.

4- Les différentes façons d'utiliser l'hypnose

4.1- Hypnose conversationnelle

L'hypnose conversationnelle est une technique de communication qui crée un léger état de conscience modifiée, ce qui permet un effet thérapeutique. La phase d'induction n'est pas formellement présente. Le thérapeute doit arriver à créer une légère dissociation pour permettre d'induire du changement.

Cette technique est basée sur le choix des mots, sur les tournures de phrase, et sur les métaphores qui peuvent être utilisées.

¹³ Définition ancrage : <https://www.hypnose.fr/hypnose/lexique-hypnose/> (consulté le 10/02/2022)

4.2- Les séances d'hypnose formelle

Ces séances peuvent être pratiquées en individuel ou bien en séances de groupe. Elles se déroulent généralement en cabinet ou dans une salle dédiée, plus généralement à l'hôpital lorsque cela se fait en groupe.

On retrouve les différentes phases décrites ci-dessus avec l'anamnèse (en séance de groupe, celle-ci est plus difficile et le discours hypnotique doit être adapté), l'induction, la phase de travail, et le retour.

Cette forme de pratique est particulièrement efficace, elle permet de travailler en profondeur les ressources du patient en lien avec le thérapeute.

Toutefois il peut arriver que certains patients aient des appréhensions par rapport à ce type de séances. Il est donc important lors de l'anamnèse, de vérifier les croyances du patient par rapport à l'hypnose pour éviter les résistances et ainsi avoir une séance confortable et performante.

4.3 - L'autohypnose

L'autohypnose est la capacité pour le patient de reproduire en l'absence du thérapeute un état déjà connu lors de séance formelle.

Cela se travaille avec le thérapeute, le patient doit pouvoir ressentir lui-même certains changements dans son corps (ceux perçus pendant les séances) mais il doit également pouvoir induire lui-même une transe.

En hypno analgésie cette technique est très intéressante car elle permet au patient de pouvoir agir lui-même sur ses douleurs. Dans le cadre de l'endométriose, les patientes peuvent ainsi agir dès le début de leur crise douloureuse.

II – LA DOULEUR

1- Définition et généralités

La douleur est définie par l'Association Internationale pour l'Etude de la Douleur (IASP) comme une « *expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel, ou décrite en terme d'un tel dommage.* »

1.1 - Les différents types de douleurs selon leurs causes

La douleur nociceptive ⁽¹⁴⁾ qui apparaît généralement suite à un choc, une brûlure, une coupure ou une réaction inflammatoire. La transmission s'effectue par des terminaisons nerveuses qui transmettent le message douloureux, ce message est transmis au cerveau par l'intermédiaire des nerfs périphériques, puis à la moelle épinière. C'est le cerveau qui perçoit le type de douleur et l'intensité. On les traite généralement avec des antalgiques, des anti-inflammatoires ou des opioïdes en dernier recours. Lorsqu'elles se répètent régulièrement, elles peuvent aboutir à des douleurs chroniques.

La douleur neuropathique ⁽¹⁵⁾ apparaît à la suite de la section, de la compression ou de l'inflammation d'un nerf, mais également suite à un dysfonctionnement ou une altération du système nerveux central. La douleur peut alors donner lieu à différentes sensations, chaleur, froid, fourmillements, picotements, décharges électriques,... Elles peuvent être brutales, épisodiques ou bien continues, et apparaître en l'absence de stimulation ou lors de stimulations habituellement non douloureuses. Cette douleur, souvent difficile à faire disparaître se traite généralement par des antidépresseurs ou antiépileptiques.

¹⁴ Douleur nociceptive : <https://www.lamedicale.fr/vous-informer/les-differents-types-de-douleur-et-les-prises-en-charge-associees> (Consulté le 14/02/2022)

¹⁵<https://www.inserm.fr/dossier/douleur/#:~:text=Les%20douleurs%20mixtes%2C%20qui%20associent,cancers%20ou%20apr%C3%A8s%20une%20chirurgie> (consulté le 14/02/2022)

Les douleurs mixtes ⁽¹⁵⁾ elles associent généralement une composante inflammatoire et une composante neuropathique. On les retrouve généralement chez les personnes présentant un cancer ou suite à une chirurgie.

Les douleurs idiopathiques ⁽¹⁶⁾ pour lesquelles on n'arrive toujours pas à expliquer leurs origines, ce qui est notamment le cas pour les migraines. Son déclenchement reste encore souvent inexplicé.

1.2 - Les différents types de douleurs selon leur temporalité

a) Douleur aiguë

C'est une douleur vive, qui apparaît de façon brutale mais qui cède généralement assez rapidement avec la prise ou non d'antalgique. La douleur aiguë a un rôle d'alarme au niveau de l'organisme. Cela va lui permettre de réagir et de se protéger face à une agression (traumatisme, brûlure, chirurgie,...). Ces récepteurs se situent au niveau de la peau, des muscles, des articulations et des viscères. Les terminaisons nerveuses transmettent directement l'information « douleur » au niveau du cerveau. Si cette douleur se prolonge, il risque de se produire une modification du fonctionnement des nerfs qui amène l'information au niveau du cerveau. Le transport est facilité. Elle peut alors durer plus longtemps, apparaître plus fréquemment ou se transformer en douleur chronique. ⁽¹⁷⁾

¹⁵<https://www.inserm.fr/dossier/douleur/#:~:text=Les%20douleurs%20mixtes%2C%20qui%20associent,cancers%20ou%20apr%C3%A8s%20une%20chirurgie> (consulté le 14/02/2022)

¹⁶ Douleur idiopathique <https://www.fhf.fr/content/view/full/64721#:~:text=La%20douleur%20idiopathique%20%3A%20c'est,la%20douleur%20est%20bien%20pr%C3%A9sente> (consulté le 16/01/2022)

¹⁷ Douleur aiguë <https://www.inserm.fr/dossier/douleur/> (consulté le 14/02/22)

b) Douleur chronique

« La douleur chronique ou syndrome douloureux chronique est un syndrome multidimensionnel. Lorsque la douleur exprimée, quelle que soit sa topographie et son intensité persiste ou est récurrente au-delà de ce qui est habituel pour la cause initiale présumée, répond insuffisamment au traitement, ou entraîne une détérioration significative et progressive des capacités fonctionnelles et relationnelles du patient. ». (18)

Cette douleur est persistante, et généralement continue. Elle est plus compliquée à traiter que la douleur aiguë car elle nécessite souvent une prise en charge multidisciplinaire.

Lorsque la douleur s'installe pendant plusieurs mois, il y a souvent un retentissement sur la qualité de vie de la personne, avec des conséquences physiques et psychologiques qui peuvent entretenir cette douleur.

c) Douleurs récurrentes

Les douleurs récurrentes sont des douleurs qui ne sont pas présentes en continu mais qui apparaissent plusieurs fois par mois, comme par exemple les migraines. Elles peuvent avoir également un retentissement sur la qualité de vie du patient.

Ces douleurs sont également difficiles à prendre en charge, l'équipe qui s'occupe de ces patients doit aussi souvent être multidisciplinaire.

¹⁸ Douleur chronique

https://www.hassante.fr/upload/docs/application/pdf/200901/douleur_chronique_synthese.pdf Consulté le 10 /03/22

1.3 - Les composantes de la douleur

Le schéma suivant nous montre bien les quatre composantes de la douleur (19) :



La **composante émotionnelle**, correspond à la manière dont le patient perçoit sa douleur.

L'institut Français d'hypnose définit la douleur comme une « Expérience désagréable concomitante, consécutive et dans certains cas préalable à la perception d'une atteinte corporelle. Cette expérience s'accompagne d'une **activité émotionnelle** négative initiée par la peur en lien avec le dommage perçu. » (20)

Cette notion d'activité émotionnelle est intéressante car elle permet de se rendre compte que la douleur est reliée aux émotions qui se définissent comme une « Réaction affective à une situation présente ou passée.

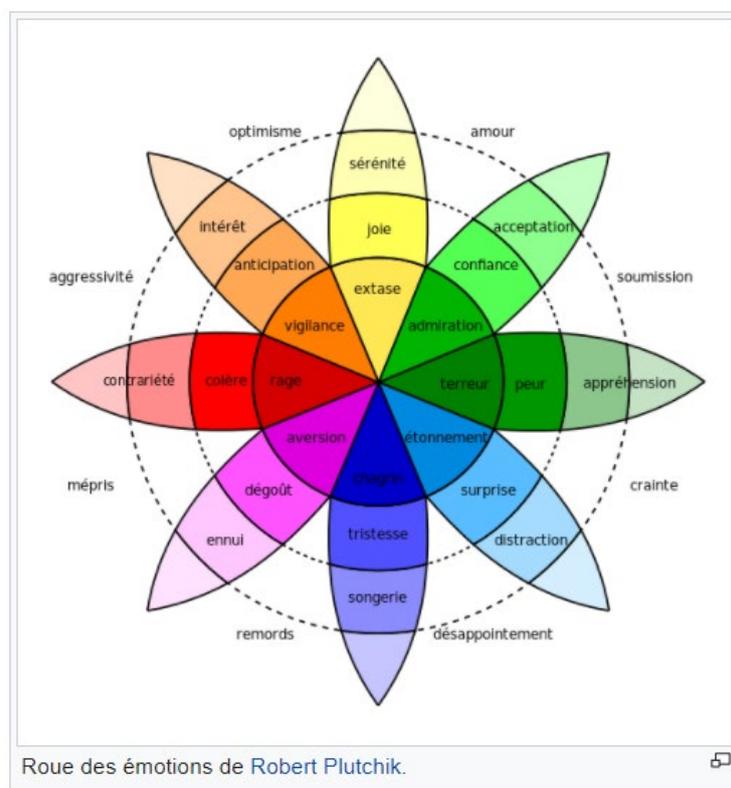
¹⁹ Schéma composantes de la douleur : <https://www.chpg.mc/news-posts/journee-mondiale-lutte-contre-la-douleur-lutter-contre-la-douleur-chronique/> (consulté le 14/03/2022)

²⁰ <https://www.hypnose.fr/hypnose/lexique-hypnose/> (consulté le 12/02/2022)

L'émotion peut être immédiate ou différée, va du plaisir au déplaisir, et s'accompagne de données physiologiques diverses. » (21)

Les émotions liées à la douleur sont dans un premier temps, la peur, la colère et la tristesse qui peuvent être accompagnées d'anxiété, d'angoisse, et si cela se répète souvent, il est possible d'aller jusqu'à la dépression.

Avec la roue des émotions de Robert PLUTCHIK (21) on comprend bien que chaque émotion induit d'autres réactions chez l'individu. Ces autres réactions doivent être identifiées par le ou les professionnels de santé afin de prendre en charge le patient dans sa globalité.



Il est également important de souligner que chaque individu ressentira sa douleur différemment, en fonction de son vécu, de ses traumatismes, de sa sensibilité,....

²¹ Définition émotions et roue des émotions <https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89motion> (consulté le 12/02/2022)

Les émotions peuvent moduler les douleurs, les estomper ou les renforcer. C'est pourquoi il est important de les prendre en compte et de les utiliser dans notre pratique de l'hypnose.

La **composante sensorielle** permet au patient de décrire sa douleur en termes de qualité, d'intensité, de durée et de localisation. (22) (23)

La **composante cognitive**, représente les processus mentaux mis en jeu dans la douleur. Ils permettent de reconnaître et d'interpréter cette perception désagréable, et de mettre en place des réactions pour y pallier. Les différents aspects culturels, éducatifs et sociaux peuvent influencer cette composante. (22) (23)

La **composante comportementale**, ce sont l'ensemble des manifestations verbales, non verbales et para verbales que l'individu va mettre en place. Ce sont également les variations physiologiques du corps tel que l'augmentation du rythme cardiaque, de la tension artérielle, de la fréquence respiratoire,... (22) (23)

Il existe plusieurs échelles pour mesurer l'intensité de la douleur, les plus couramment utilisées sont les suivantes :

- EVA (échelle visuelle analogique) Annexe 1⁽²⁴⁾
- Echelle DOLOPLUS évaluation comportementale de la douleur chez la personne âgée Annexe 2⁽²⁵⁾
- Echelle numérique qui consiste à chiffrer sa douleur entre 0 et 10. 0 signifiant qu'il n'y a pas de douleur et 10 que la douleur est insupportable.

22 <http://www.amiform.com/web/documents-patients-douloureux/physiopathologie-de-la-douleur> (consulté le 14/03/2022)

23 <http://acces.ens-lyon.fr/biotic/neuro/douleur/html/compdoul.htm> (consulté le 14/03/22)

24 EVA <https://ressources-aura.fr/wp-content/uploads/2020/04/echelle-visuelle-analogique-eva-infirmier.png> (Consulté le 14/03/22)

25 <https://www.yumpu.com/fr/document/read/17431846/echelle-doloplus-2-soins-palliatifs> (Consulté le 14/03/22)

1.4 - Les différentes techniques d'hypnose utilisées face aux douleurs

Grace à l'hypnose nous avons de nombreux outils pour aider le patient à mieux gérer et appréhender sa douleur. Nous allons en citer quelques-uns (26) (27).

- La technique de la réduction de la douleur

Cette technique consiste à faire imaginer au patient un modulateur ou un variateur d'intensité de sa douleur. Il va pouvoir ainsi la gérer et la faire diminuer à son gré dès qu'il en ressentira le besoin, grâce à l'apprentissage de l'autohypnose avec son thérapeute.

- La technique du changement ou de la substitution de la sensation douloureuse

Cette technique repose sur le fait de faire prendre conscience des différentes sensations que le patient ressent à l'intérieur de son corps. Puis lui faire déterminer un endroit où la sensation est agréable pour lui. Enfin de lui suggérer de déplacer cette sensation agréable à l'endroit où il en ressent le besoin.

- Le gant magique

Dans cette technique-là, on va faire imaginer au patient qu'il enfle un « gant » qui lui permet d'anesthésier, de refroidir, de chauffer ou de créer des picotements, des fourmillements,... au niveau de sa main. Puis de poser sa main avec le gant à l'endroit de son corps où il en ressent le besoin.

- La réification

Cela consiste « à donner les caractéristiques ou à transformer en chose ce qui ne l'est pas » (28).

Lors de l'anamnèse on va essayer de déterminer avec le patient à quoi peut ressembler sa douleur (couleur, forme, texture, taille,...). Lors de la phase de travail, le but sera de modifier sa représentation pour changer sa perception.

28 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Discussion:R%C3%A9ification> (consulté le 15/03/22)

- L'utilisation des métaphores du patient

Lorsque le patient amène de lui-même une image sur sa douleur par exemple : « c'est comme une boule de feu à l'intérieur de moi », il faudra travailler en utilisant des métaphores en lien avec cette boule de feu de façon à l'éteindre, à ramener peut être de la fraîcheur,... La métaphore étant : « L'emploi d'un terme concret pour exprimer une notion abstraite par substitution analogique, sans qu'il y ait d'éléments introduisant formellement une comparaison. » (29)

Cette liste de techniques est loin d'être exhaustive tellement il existe de façon de travailler sur la douleur. Il est également important de noter que dans le cadre des douleurs chroniques, il peut être important de ne pas travailler uniquement sur le symptôme.

Il est aussi important de rappeler que dans la prise en charge de patients atteints de douleurs chroniques, il est souvent préconisé de coupler la prise en charge du patient en hypnose avec une prise en charge psychologique.

29 Définition de la métaphore. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9taphore/50889>

Consulté le 10/02/2022

III – L'ENDOMETRIOSE

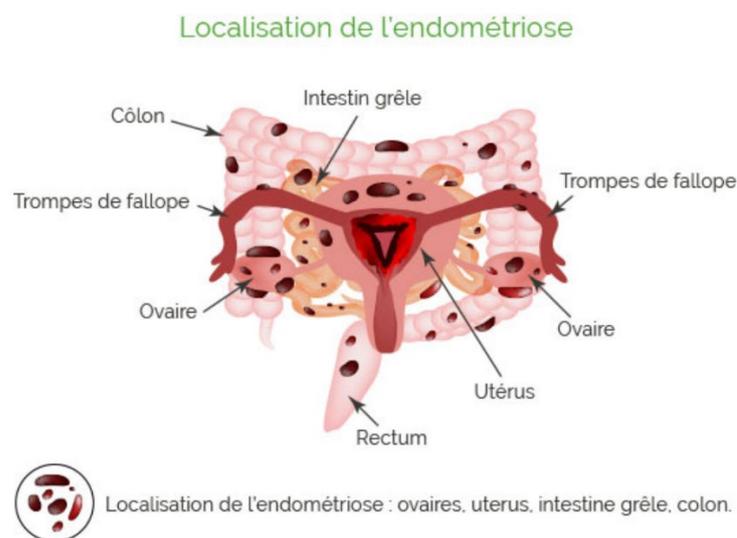
1- Qu'est-ce que l'endométriose ?

« L'endométriose résulte de la présence anormale de cellules viables de l'endomètre en dehors de leur place habituelle, soit dans le myomètre, soit en dehors de l'utérus, dans la cavité pelvienne, voire encore plus loin dans l'abdomen, le thorax ou n'importe quelle autre partie du corps. C'est une ectopie de l'endomètre. » (30)

L'endomètre est constitué de cellules entourées par un muscle le myomètre. S'il y a fécondation c'est à cet endroit que l'œuf viendra pour poursuivre son développement.

S'il n'y a pas d'implantation par l'œuf, l'endomètre va se détacher puis être éliminé au moment des règles.

Petit rappel sur l'anatomie féminine (31) :



³¹ <https://information.tv5monde.com/terriennes/que-faire-contre-l-endometriose-une-maladie-encore-malconnue-361157> (Consulté le 02/03/2022)

Sur ce schéma on distingue parfaitement les endroits où les cellules endométriales peuvent migrer au sein de la cavité utérine, mais également dans le reste de l'abdomen.

Cette maladie bien que bénigne, peut se chroniciser dans le temps. C'est une maladie hormono-dépendante, c'est-à-dire que le taux d'hormones va avoir une influence sur les symptômes et l'évolution de la maladie.

A ce jour, les causes de la maladie ne sont pas connues.

2- Quelques chiffres

Cette pathologie touche aujourd'hui 10% des femmes en âges de procréer et 40 % des femmes souffrant de douleurs pelviennes notamment pendant les règles. Soit 176 millions de femmes dans le monde et 1,5 à 2,5 millions en France ⁽³²⁾.

Parmi ces femmes, 20 à 40% d'entre elle souffrent pendant les rapports sexuels, 30 à 40 % ne peuvent pas avoir d'enfants. ⁽³³⁾

Il est important de souligner que le délai entre l'apparition des symptômes et le diagnostic est d'environ 7 ans. ⁽³²⁾ Pendant toutes ces années, ces femmes souffrent sans qu'elles ne sachent vraiment pourquoi.

3- Symptômes et diagnostic

Les symptômes de l'endométriose sont les suivants :

- Une **dysménorrhée** (douleurs pendant les règles) qui reste souvent banalisée mais qui est le premier symptôme de l'endométriose. Les règles ne doivent pas être anormalement douloureuses.
- **Ménorragies** (flux menstruel long et abondant) dues à une atteinte du muscle utérin, ou à la présence de nodules musculaires bénins.

³² <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/endometriose> (Consulté le 02/03/2022)

³³ <https://www.inserm.fr/dossier/endometriose/> (Consulté le 02/03/2022)

- **Dyspareunie** (douleurs lors du rapport sexuel).
- Douleurs en allant à la selle allant parfois jusqu'au malaise vagal et possibilité de rectorragies notamment pendant les règles.
- **Symptômes digestifs** de types ballonnement abdominal, constipation, diarrhée.
- **Symptômes urinaires** : dysurie (difficulté à uriner), pollakiurie (miction peu et abondante mais nombreuses).
- **Symptôme d'aspect rhumatologique** : douleur de sciatique.
- Parfois, l'endométriose peut être responsable d'un **hémothorax** (présence de sang dans la cavité pleurale) ou **pneumothorax** (présence d'air dans la cavité pleurale) qui marque alors l'atteinte du diaphragme, du poumon ou de la plèvre
- On peut également retrouver la présence de cellules endométriosiques au niveau des cicatrices de césarienne, ou d'épisiotomie. (30)

Les douleurs peuvent se chroniciser en dehors du moment des règles et ainsi conduire à l'arrêt de la vie professionnelle ou scolaire.

Le diagnostic actuel repose sur l'interrogatoire du médecin et de son examen. Le plus souvent l'imagerie médicale sert à confirmer le diagnostic au moyen d'une échographie pelvienne et endo-vaginale, et d'une IRM. Parfois un colo-scanner, une hystérosalpingographie, et l'écho-endoscopie rectale peuvent être réalisés afin de vérifier les atteintes possibles. (30)

4- Traitements actuels

Les traitements actuels sont généralement la prise d'antalgiques (de type ponstyl, codéine, lamaline, tramadol, ...) associés à un traitement hormonal, dans le but de supprimer l'apparition des règles afin que les cellules endométriales ne puissent pas se disséminer.

Le geste chirurgical peut-être envisagé lorsque les douleurs ne sont plus calmées par les antalgiques ou lorsque l'atteinte des tissus est trop importante. Cette décision doit être discutée en équipe et avec la patiente car certaines interventions peuvent avoir des suites difficiles notamment avec un risque de stomie urinaire ou fécale, temporaire ou définitive. (30)

En ce qui concerne le désir de grossesse, il faut parfois envisager d'avoir recours à une assistance médicale à la procréation et notamment à la fécondation in vitro lorsque cela est possible.

5- Hygiène de vie et autres prises en charge non médicamenteuses et pouvant améliorer le confort de vie des patientes

Le sport doit faire partie de la vie de ces patientes car il permet la sécrétion d'endorphines qui ont une action analgésique et anxiolytique.

Il doit être associé à une alimentation saine favorisant à diminuer l'inflammation :

- En évitant les aliments difficiles à digérer, en mangeant moins gras et en privilégiant les aliments riches en oméga 3 (huile de colza et huile de noix).
- En mangeant 5 fruits et légumes par jour pour favoriser l'apport de fibres, en privilégiant les aliments antioxydants (curcuma, ail, échalote, poireaux, légumineuses) et les fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix).
- Il faut également penser à réduire le sel et les sucres raffinés. (30)

La relaxation, la sophrologie, la méditation, l'acupuncture et la psychothérapie peuvent aider dans la gestion des douleurs liées à cette maladie. (30) (34)

³⁴ <https://www.endofrance.org/la-maladie-endometriose/vivre-avec-lendometriose/> (Consulté le 02/03/2022)

IV- Problématique

Je rencontre très souvent ces femmes pour qui l'endométriose ne permet pas d'effectuer telles ou telles activités, de manger telles ou telles choses, de profiter pleinement de leur vie de famille et de leur vie de femme, d'exercer leur activité professionnelle.

Elles ont très souvent de nombreuses années de souffrance avant d'avoir un diagnostic, des années d'angoisse, en ne sachant pas réellement de quoi elles souffrent. Nous sommes souvent les professionnels de santé qu'elles voient le plus souvent, et nous restons disponibles pour nos patientes même en dehors des périodes de soins. Il n'est pas rare que certaines nous appellent pour avoir des conseils lorsque les médecins ne sont pas disponibles rapidement.

Je n'ai souvent que très peu de marges d'action, peu de solutions à leur apporter. Je me sens souvent démunie.

Je me suis donc demandé :

« Quel intérêt peut avoir l'hypnose dans la prise en charge des douleurs liées à l'endométriose ? »

Je vais chercher à étudier ce qui est important de travailler en séances d'hypnose, quelle est la place du symptôme dans la vie de ces femmes. Comment est-il possible de le modifier afin de le rendre plus acceptable. Je vais leur donner des outils pour qu'elles puissent elles-mêmes, chez elles, lors de leurs crises, arriver à gérer cette douleur.

Je vais travailler sur la place des éléments à l'intérieur du corps. Je vais chercher à leur faire prendre conscience des ressources qu'elles possèdent pour leur montrer qu'elles peuvent arriver à mieux vivre avec leur endométriose.

Je vais également les aider pour qu'elles comprennent d'où peut venir leurs symptômes, en identifiant la période durant laquelle la maladie est apparue par rapport aux événements qui leur sont arrivés à ce moment-là ou aux événements vécus plus tôt dans l'enfance ou l'adolescence. Le tout en restant strictement dans mon champ de compétence et en réorientant vers des professionnels en psychologie si je sens que la situation n'est pas de mon ressort.

Partie 2 : Cas cliniques, résultats et discussions

I – Méthodologie

1- Cadre de la rencontre

Nous suivons toutes les patientes au sein de notre cabinet infirmier en milieu rural depuis plusieurs années, pour des bilans biologiques, des suites opératoires ou bien dans le cadre de traitement par injections. Nous avons tissé une relation de confiance avec elles et nous essayons de répondre au mieux à leurs interrogations, de les conseiller au niveau de la prise des antalgiques notamment. Parfois frustrée de ne pas pouvoir leur apporter plus de solutions, j'ai décidé de travailler avec elles en hypnose pour leur permettre de mieux gérer leurs douleurs. Après leur avoir présenté mon projet de mémoire dans le cadre de la réalisation du Diplôme Universitaire en hypnose médicale et clinique, je leur ai proposé d'effectuer des séances d'hypnose dans le but de les aider à mieux gérer leurs douleurs. Elles ont toutes manifesté beaucoup d'intérêt et ont été ravies de pouvoir y participer.

Les rencontres se sont donc passées chez elle, afin de leur permettre de rester dans un lieu rassurant et sécurisant.

J'ai choisi de suivre trois patientes, avec pour proposition de départ de réaliser 3 à 4 séances chacune.

2- Présentation des patientes

2.1 Mme C.

Mme C. est une femme de 38 ans, brune d'environ 1m70, elle est secrétaire médicale. Elle vit actuellement en couple depuis 3 ans.

Le diagnostic de l'endométriose remonte à 2013, mais les douleurs au moment de ses règles ont toujours été présentes. En 2013, les douleurs sont de plus en plus importantes, son gynécologue demande donc des examens plus poussés. Elle aura une consultation avec un spécialiste de l'endométriose sur Lyon, qui lui propose une intervention. C'est suite à cette opération que le diagnostic est posé. Par la suite, les douleurs vont diminuer pendant quelques mois puis revenir régulièrement. A certains moments de sa vie elle a dû prendre jusqu'à 12 comprimés de lamaline

par jour. Les effets secondaires ont été nombreux et désagréables. Elle ne souhaite actuellement pas reprendre ce genre de médicaments. Une deuxième intervention lui a été proposée, mais elle n'a pas été réalisée car les risques étaient plus importants que les éventuels bénéfices.

Elle a eu un enfant d'une première union qui a maintenant 7 ans et a accouché d'une petite fille en septembre 2021.

Elle n'a jamais eu de souci pour tomber enceinte, ni aucun problème lors de ses grossesses dû à l'endométriose. Depuis son accouchement, les douleurs semblent avoir diminué. Elle prend une pilule en continu de façon à limiter les douleurs, cependant elle est obligée de l'arrêter de temps en temps, ce qui l'angoisse beaucoup. Lors des crises, sa douleur peut atteindre une EVA à 10. Elle me dit que ces « douleurs sont plus fortes que des contractions », que « c'est comme si on me broyait les tripes de l'intérieur » ou bien encore que c'est comme si elle avait « comme un hérisson à l'intérieur du ventre ».

Mme C est suivie par notre cabinet depuis son opération de 2013 et pour ses bilans biologiques. Les consultations chez le gynécologue ne sont pas régulières.

2.2 Mme L.

Mme L. est une jeune femme de 17 ans, elle mesure environ 1m70 et elle vit chez ses parents. Elle passe son baccalauréat cette année, et va débiter une école dans la communication d'événementiel à la rentrée prochaine sur Lyon. Elle est actuellement en couple.

Ses premières règles sont arrivées vers l'âge de 12 ans avec quelques douleurs. Puis petit à petit ces douleurs sont devenues de plus en plus invalidantes jusqu'à être la cause d'absentéisme scolaire.

Son médecin traitant l'a dirigée vers un gynécologue qui l'a également dirigée vers un spécialiste de l'endométriose qui a diagnostiqué son endométriose en 2020 suite à une IRM.

Elle a été mise sous pilule en continu, ce qui a été efficace, mais aujourd'hui les douleurs sont de plus en plus fortes. Une nouvelle consultation est prévue dans les prochaines semaines.

Nous suivons cette patiente au cabinet depuis environ 2 ans. Son traitement actuel contre les douleurs est l'antadys qui selon elle fonctionne moins bien depuis quelques temps.

Elle décrit ses douleurs en termes de tiraillements, de contractions et de crampes, « c'est comme une main qui me prend de l'intérieur »

2.3 Mme X.

Mme X. est une femme de 31 ans, elle mesure environ 1m75, elle est coach sportive et nutrition depuis 10 ans.

Son endométriose a été décelée il y a 4 ans suite à de grosses douleurs pelviennes. Elle a toujours présenté des ménorragies pouvant durer jusqu'à 10- 15 jours. Sa prise en charge gynécologique n'est pas régulière.

En couple depuis 5 ans, elle a eu une grossesse gémellaire en 2020 qui s'est interrompue à 5 mois de grossesse à cause de son endométriose. Elle a déclaré une infection suite à sa fausse couche pour laquelle elle a dû subir une intervention chirurgicale. A ce jour elle a encore beaucoup de mal à parler de cet événement traumatisant.

Elle possède une alimentation variée, elle y porte une attention très particulière puisqu'elle accompagne elle-même des femmes atteintes d'endométriose, au niveau du sport et de la nutrition.

Elle a remarqué que ces crises pouvaient être déclenchées lors de la consommation d'alcool.

Elle décrit ces douleurs « comme des décharges électriques avec une notion de va et vient ».

Elle décrit également « une sensation de petites bêtes qui la mangent de l'intérieur ».

Nous suivons cette patiente depuis sa fausse couche en 2020.

Elle est toujours dans la maîtrise, dans le contrôle et n'arrive jamais à lâcher prise.

II – Résultats et données cliniques

1- Présentation des entretiens

Mme C. Séance n°1

Discussion

Lors de notre première séance avec Mme C. nous avons repris tous les éléments de son parcours avec l'endométriose. Nous avons déterminé un endroit où elle se sent bien, et où elle aime se retrouver (la maison de campagne de ses parents).

Nous avons aussi déterminé la couleur qu'elle peut associer à sa douleur à ce jour.

Mme C. n'a jamais pratiqué l'hypnose, je lui ai donc demandé quelles étaient ses représentations de l'hypnose. Je lui ai expliqué ma façon de procéder et nous avons déterminé un signaling ensemble si jamais elle ne se sentait pas bien.

Pour cette première séance, je souhaite donc voir comment elle réagit avec l'hypnose. Je propose donc une séance uniquement axée sur la détente, sur le ressenti des sensations corporelles avec une safe place.

Induction

« Vous allez fixer un point en face de vous.

Vous allez vous installer confortablement dans le fauteuil et respirer de plus en plus lentement...

Le point peut devenir plus petit ou bien plus gros. Il peut éventuellement changer de couleur, de forme, la vue peut devenir plus floue, la détente se fait de plus en plus... et quand vous le souhaitez, vous pouvez fermer les yeux... La détente se fait de plus en plus profonde, au niveau de la tête, du front, des joues, de la bouche, du menton, puis elle descend le long du cou, dans les épaules qui s'abaissent, puis descend le long des bras, des coudes, des avant bras, des poignets puis jusqu'au bout des doigts. Le dos se détend également, la respiration se fait plus lente, la détente descend au niveau du sternum, la cage thoracique est complètement détendue, puis l'abdomen se détend à son tour, le ventre est complètement détendu.

Les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles sont détendus, complètement détendus, les pieds sont profondément ancrés dans le sol, ils pèsent lourd, très lourd. Vous pouvez ressentir différentes sensations à l'intérieur de votre corps, de la légèreté, ou de la lourdeur. »

Phase de travail

« Maintenant que vous êtes complètement détendue, vous allez pouvoir vous retrouver dans ce lieu ou vous pouvez vous ressourcer, cette maison de campagne en pleine nature avec les prés alentours. Selon la saison, vous pouvez ressentir l'air frais de l'automne ou bien l'air plus chaud de l'été, ou encore l'air froid de l'hiver... Vous pouvez visualiser les couleurs du paysage. Selon la saison, ces couleurs vous font du bien, elles vous apaisent, les odeurs propres à ce lieu familier qui vous rappelle des souvenirs joyeux en famille ou entre amis, vous êtes apaisée, calme et détendue, sereine... Il y a aussi les différents sons propres à ce lieu, le chant des oiseaux, le bruit des insectes, des grillons lors des soirées à l'extérieur, ou toute autre chose que vous appréciez tant dans cet endroit.

Maintenant je vais vous laisser quelques instants pour vous remémorer les bons moments passés dans ce lieu et continuer votre détente... »

Suggestions post hypnotique

« Chaque fois que vous en ressentirez le besoin, chaque fois que vous sentirez des sensations désagréables, des tensions à l'intérieur de votre corps, vous pourrez vous installer confortablement et revenir dans cet endroit afin de retrouver cette détente, ce calme intérieur, cette déconnection, ce moment de bien-être... »

Retour

« Et maintenant je vous invite à revenir ici et maintenant, avec moi, en commençant à bouger les doigts les mains, les pieds puis les jambes. Voilà très bien.

Puis vous allez pouvoir vous étirer, prendre 3 grandes inspirations et enfin ouvrir les yeux. »

Discussions post hypnotique

Suite à cette première séance, il s'avère que Mme C. est entrée en état d'hypnose. Elle a pu ressentir de la détente et être à l'écoute de ses sensations corporelles même si cela a été plus compliqué au niveau de l'abdomen.

Mme C. séance n°2

Discussion

Suite à la première séance Mme C. a pu se replonger dans un état qui lui a permis de se sentir plus apaisée. Elle a réussi à limiter sa consommation d'antalgique.

Pour cette deuxième séance, je lui ai demandé de me décrire sa douleur. Elle a utilisé le mot hérisson pour la qualifier. J'ai donc décidé d'utiliser des métaphores autour de ce hérisson pour voir comment on peut le rendre moins désagréable.

Je lui ai également demandé de quelle couleur elle qualifiait sa douleur aujourd'hui. Elle m'a répondu que c'était rouge ou brun foncé. Je vais donc essayer de travailler de façon à modifier cette couleur pour la rendre plus agréable pour elle.

Induction

« Vous allez commencer par fermer les yeux. Vous allez prendre 3 grandes inspirations, voilà très bien.

Et quand vous allez avoir fait ces 3 cycles de respirations, vous allez vous sentir détendue.

Vos yeux sont fermés comme si ils étaient collés, serrés. Et même si vous essayer de hausser les sourcils, vos yeux sont tellement fermés, collés, serrés, qu'ils ne se décollent pas. Parfait très bien.

Et maintenant, vous allez ressentir une grande détente au niveau des paupières, elles sont lourdes.

Cette détente va descendre le long du visage, de la bouche, du cou, des épaules, des bras, et à chaque expiration la détente est de plus en plus profonde. Voilà très bien. Cette détente descend au niveau de l'abdomen, de la cage thoracique, vous allez pouvoir prendre conscience des points d'appui de votre corps sur le fauteuil, et cette détente descend au niveau des fesses, des cuisses, des genoux, dans les jambes, les chevilles, jusque dans les pieds.

Si vous avez besoin de reprendre une position peut être encore plus confortable pour vous, vous pouvez le faire, pour que les pieds s'ancrent de plus en plus dans le sol, ils sont lourds. Peut-être un peu serrés dans les chaussures ou pas forcément. Voilà très bien.

Maintenant que vous êtes détendue, je vais exercer une petite pression au niveau de votre épaule lors de vos expirations et chaque fois que vous ressentirez cette pression, votre détente sera doublée, vous serez deux fois plus détendue. Parfait très bien. Voilà prenez une grande inspiration puis une expiration (Pression au niveau de l'épaule) très bien, on recommence une grande inspiration puis une expiration (pression au niveau de l'épaule).

Encore une fois (pression au niveau de l'épaule) c'est ça. »

Phase de travail

« Maintenant que vous êtes entièrement et parfaitement détendue, je vais vous proposer d'identifier trois zones à l'intérieur de votre corps dans lequel vous ressentez une sensation agréable. Peut-être dans une jambe ou bien dans un bras. . Et lorsque vous aurez trouvé cette première zone emplie de sensations agréables, je vous invite à me le signifier par un mouvement de la tête. (Mouvement de tête) Parfait très bien. Et maintenant je vous invite à trouver une seconde zone dans votre corps ou vous ressentez également une sensation agréable. Cela peut être dans la cuisse, dans un pied. Et lorsque vous l'aurez trouvée, vous me le signifierez également par un mouvement de la tête (mouvement de tête). Parfait très bien. Et enfin je vous invite à trouver une troisième zone à l'intérieur de vous où vous ressentez une sensation agréable au niveau du dos, du cou, de la tête ou tout autre endroit de votre corps. Lorsque vous l'aurez trouvée je vous invite également à me le signifier par un signe de la tête.

Très bien parfait.

Maintenant je vous invite à retourner sur la première zone que vous avez identifiée comme étant une zone agréable, et je vous laisse observer si les sensations sont les mêmes ou bien si elles sont différentes, modifiées. Vous ressentez peut être une sensation de chaleur, de froid, un engourdissement, ou bien un fourmillement, ou toute autre sensation.... Lorsque cela sera fait vous me ferez un signe de la tête (signe de tête). Maintenant vous allez vous concentrer sur la deuxième zone que vous identifiez comme étant une zone agréable et de la même manière observer si les sensations ont changé. Lorsque cela sera fait vous me le signifierez par un geste de la tête. (Geste de la tête). Parfait très bien

Maintenant je vous invite à choisir l'une de ces trois zones, celle qui est la plus agréable pour vous, qui vous procure du bien-être. Lorsque vous l'aurez choisie, merci de me faire un signe de la tête. (Signe de la tête).

Parfait très bien.

Maintenant vous allez déplacer cette sensation à l'intérieur de vous, la laisser glisser, descendre, doucement, tranquillement, de façon à ce qu'elle se déplace à l'endroit ou aux endroits qui en ont besoin de façon à ce qu'ils soient plus confortables pour vous. Prenez le temps nécessaire, tout le temps qu'il vous faut. Allez-y tranquillement, doucement. Et lorsque cette sensation se sera déplacée à l'endroit souhaité, vous me le signifierez également par un mouvement de la tête. (Quelques instants passent). (Signe de la tête)

Et regardez comme les sensations peuvent être agréables pour vous, ressentir les bienfaits. Parfait très bien. Je vous laisse quelques instants pour en profiter, prendre le temps de prendre le temps. Et maintenant je vais compter jusqu'à 3 et à 3 vous allez pouvoir ouvrir les yeux. 1, 2, puis 3 (yeux ouverts). Voilà très bien.

Et je vous laisse refermer les yeux à nouveaux et vous détendre encore bien d'avantage... Voilà très bien.

Et maintenant, je vous laisse voir ce petit hérisson, hérisson qui parfois est présent en vous. Ce hérisson, je vais vous proposer d'essayer de limer ou d'arrondir ses épines. Vous allez pouvoir trouver une lime pour éventuellement limer ses épines. Je vous laisse chercher à l'intérieur de vous peut-être dans le lieu dans lequel nous étions partis la dernière fois, cette maison de vacances, la maison de vos parents, pour trouver cette lime ou peut-être autre chose qui vous permettra d'arrondir, de couper, de diminuer la grandeur des épines. Vous pouvez également trouver un pot de peinture dans cette maison qui vous permettra de modifier la couleur de ce petit hérisson, de le rendre plus clair ou peut-être plus agréable à regarder, il peut devenir un peu plus gris ou plus rouge clair, lorsque vous aurez réussi à trouver de quoi, limer, couper, peut-être même enlever les épines de ce hérisson je vous laisse me le signifier par un mouvement de la tête. Prenez le temps qu'il vous faut, tranquillement, confortablement, très bien. »

Suggestions post hypnotique

« Maintenant que vous avez fait ce travail je vous propose, lorsque vous aurez de nouvelles crises de vous retrouver dans ce lieu sécurisant, apaisant et de retrouver le matériel dont vous avez besoin pour transformer ce petit hérisson en quelque chose de plus agréable pour vous, de plus supportable. Vous pourrez ressentir également cette partie de votre corps plus agréable pour vous et la faire monter ou redescendre, et peut-être même les deux, pour la placer là où vous en avez besoin à ce moment-là de façon à ce qu'elle devienne plus agréable, où les sensations pourront être différentes. »

Retour

« Et maintenant je vais compter jusqu'à 5 et à 5 vous serez avec moi en pleine forme, 1 je vous laisse commencer à bouger les doigts, 2 je vous laisse bouger les pieds, 3 vous sentez l'énergie remonter à l'intérieur de vous, 4 vous allez prendre une grande inspiration et 5 vous pouvez ouvrir les yeux. »

Discussion post hypnotique

Durant la séance Mme C. a réussi à faire glisser une sensation confortable, agréable vers une zone de son corps ou elle en ressentait le besoin.

Elle a ressenti une zone douloureuse, avec la présence de ce petit hérisson, elle a réussi à le modifier, jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Ce petit exercice lui a permis de réussir à définir et à visualiser sa douleur. Ce qu'elle n'avait jamais réussi à faire auparavant...

Par contre en ce qui concerne la couleur de sa douleur elle a eu plus de mal. Elle est tout de même passée du rouge foncé à un bleu gris.

Mme C. séance n°3

Discussion

Depuis la 2ème séance, Mme C. a continué d'essayer de faire des séances d'autohypnose régulièrement. Elle arrive à partir dans un état qui lui permet de se détendre, mais ne sait pas vraiment si elle est en état d'hypnose ou non. Elle exprime tout de même de la satisfaction car elle arrive à gérer certains début de crises sans être obligée d'avoir forcément recours à des antalgiques.

Pour cette troisième séance j'ai décidé de partir sur autre chose que la douleur. De ne pas me focaliser sur le symptôme mais d'utiliser des métaphores en lien avec la pathologie au sens large.

Induction

« Vous allez vous installer confortablement, et prendre 3 grandes inspirations, et à chaque expiration vous allez sentir la détente qui s'installe petit à petit, voilà très bien, vous pouvez fermer les yeux, et maintenant on va retourner au niveau de la maison de vos parents, vous allez vous reconnecter à la nature environnante, les différents bruits, les oiseaux, les insectes peut-être. Vous allez avoir une sensation de chaleur ou de fraîcheur selon la saison, vous pouvez sentir cet air sur votre visage. Vous pouvez ressentir les sensations de bien-être et de détente liées à cet endroit, retrouver les sentiments de joie que vous avez déjà pu ressentir dans ce lieu.

Vous allez vous installer à un endroit qui vous plaît, ou vous aimez être, peut-être pour apprécier l'environnement, la nature, un endroit où vous aimez vous isoler, à l'intérieur de la maison ou à l'extérieur, peu importe.

Une fois que vous avez trouvé cet endroit, vous pourrez me le signifier par un mouvement du doigt. Très bien. »

Phase de travail

« Maintenant que vous êtes installée dans cet endroit, vous allez pouvoir faire un petit voyage à l'intérieur de vous. Vous allez regarder autour de vous, devant, derrière, sur les côtés et vous allez trouver un escalier, qui monte ou qui descend, peu importe. Cet escalier va permettre de vous rendre au sein de votre salle de commande, celle qui vous permet de guider, de ressentir votre corps. C'est l'endroit où vous recevez des informations sur vos sensations corporelles. Où vous les utilisez pour réagir, interagir, ressentir,...

Cette salle de commande que vous trouvez à l'intérieur de vous, où il peut y avoir plein d'écrans, de leviers, de manettes, d'interrupteurs qui permettent de commander ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Dans cette salle il y a un endroit où il y a un écran qui vous permet de remettre les différents éléments à leur place à l'intérieur de vous. Lorsque vous l'aurez trouvé vous pourrez me le signifier par un mouvement du doigt. Voilà très bien.

Vous allez prendre place devant cet écran et pouvoir faire une inspection de votre corps, qui va vous permettre de remettre chaque composant, chaque chose à leur place. Chaque élément de votre corps qui représente une gêne, qui peut procurer des sensations désagréables, tout élément que vous ne jugez pas à sa place. Si vous arrivez à visualiser ces éléments qui ne sont pas à leur place à l'intérieur de vous, vous allez me faire un signe du doigt.

Très bien. Je vais vous laisser quelques instants pour faire ce travail et remettre chaque chose, chaque élément à sa place à l'intérieur de vous.

Lorsque vous aurez terminé vous pourrez lever le doigt pour me le signifier.

Très bien vous allez pouvoir maintenant lancer une sorte de radar intérieur qui vous permet de vérifier que chaque élément à l'intérieur de vous est maintenant à sa place.

Si ce n'est pas le cas, vous allez encore pouvoir les replacer où ils doivent être. Très bien.

Maintenant vous allez pouvoir quitter cette salle en reprenant cet escalier, qui monte ou bien qui descend. Afin de revenir à l'endroit où vous étiez dans ce lieu peut-être un peu à l'écart ou vous vous sentez bien, agréable, confortable.

Et maintenant je vais vous emmener près d'une rivière, une très petite rivière, un petit cours d'eau de ceux que vous pouvez trouver lors d'une balade à la montagne, un petit filet d'eau. Et ce petit cours d'eau va continuer son chemin et rejoindre une rivière un peu plus grosse, et s'écouler tranquillement, librement, en emmenant avec lui tous les arbres, et les déchets qu'il

trouve sur son chemin de façon à laisser l'endroit totalement propre. La rivière fera de même, s'écoulera tranquillement, et emportera les éléments qu'elle doit emmener. Cette rivière va descendre, continuer sa route puis se jeter dans un fleuve, il va s'écouler tranquillement à son rythme, en emmenant également ce qu'il doit emporter au fur et à mesure de son écoulement... Puis il va arriver jusqu'à la mer ou l'océan, il aura emmené avec lui tout ce qu'il devait emporter sur sa route, tout ce qui pouvait gêner l'écoulement, son écoulement.

Voilà très bien.

Ce fleuve, ces rivières, c'est un peu comme notre corps qui évacue ses déchets, qui ne sont pas nécessaires, dont l'organisme n'a plus besoin. Notre corps sait le faire, il le fait même très bien.

Voilà très bien. »

Retour

« Et maintenant, je vais vous inviter à revenir ici et maintenant quand je serai au nombre 10. 1 vous commencez à ressentir l'énergie qui monte, partir des pieds jusque dans les jambes puis dans le reste du corps

2 les mains commencent à bouger, très bien.

3 les jambes bougent également, ainsi que les pieds

4 vous ressentez cette énergie qui augmente petit à petit

5 elle vous donne toute la vitalité nécessaire, l'énergie et le bien-être dont vous avez besoin

6 vous allez vous réveiller en pleine forme

7 les bras commencent à bouger

8 vous allez prendre de grandes inspirations, voilà très bien

9 et 10 vous ouvrez les yeux »

Discussion post hypnotique

Suite à cette séance, Mme C. a bien réussi à se projeter dans cette salle de commande, et elle a également bien réussi à effectuer un tri et à remettre les éléments de son corps qui n'étaient pas forcément à leur place. Je lui explique qu'elle a la possibilité de retravailler cela en autohypnose.

Mme C. séance n°4

Discussion

Au début de la séance nous faisons un point afin de savoir si nos séances précédentes ont été bénéfiques et que des changements ont pu être observés.

Nous faisons de nouveau un point sur son endométriose. Mme C. remarque que les premières crises ont débuté à un moment compliqué de sa vie et qu'elles ont été vraiment plus douloureuses durant cette période. Je l'invite donc à en parler avec un professionnel qualifié (psychologue ou psychothérapeute) si elle en ressent le besoin. J'insiste également sur l'importance de pratiquer régulièrement de l'autohypnose pour l'aider à mieux surmonter certaines difficultés.

Je décide donc d'utiliser une métaphore lui permettant de mettre à distance cette période, les souvenirs, les émotions qu'elle a pu ressentir à ce moment et toutes autres choses qu'elle souhaite mettre à distance.

Nous abordons le principe de la cohérence cardiaque également.

Induction

« Vous allez vous installer confortablement, les pieds bien posés à plat sur le sol et les mains sur les cuisses.

Vous allez pouvoir fermer les yeux si vous le souhaitez ou pas, c'est vous qui décidez, et vous allez pouvoir prendre 3 grandes inspirations, et au fur et à mesure des expirations vous allez sentir que toutes les tensions de la journée vont s'évacuer. Le corps va pouvoir se détendre petit à petit ou pas, mais vous êtes peut-être déjà plus confortable, en sécurité, confortablement installée, sur ce fauteuil, voilà très bien. Et à chaque mouvement de ces expirations vous pouvez sentir que la détente est multipliée. Voilà parfait. Elle descend de la tête jusque dans les épaules, tranquillement à votre rythme, puis dans les bras, dans l'abdomen et vous pouvez continuer à vous concentrer également sur votre respiration, vous sentez l'air qui rentre par vos narines et qui descend dans vos poumons, vous apportant ainsi l'oxygène nécessaire au fonctionnement de vos organes, ou peut-être que vous ne le sentez pas et c'est très bien aussi car cela se fait de façon naturelle en fait. Très bien. Et à chaque expiration, vous continuez ou pas d'évacuer cette tension de la journée, de la semaine, peut-être des dernières semaines, tout en continuant à sentir ou pas cette détente descendre dans les cuisses, les mollets, les chevilles jusque dans les doigts de pieds. Et vos pieds sont peut-être lourds, profondément ancrés dans le sol. Vous êtes de plus en plus apaisée, calme, sereine, très bien. »

Phase de travail

« Maintenant vous allez pouvoir, si vous le souhaitez, essayer de trouver autour de vous une sorte de boîte. Une boîte en carton, en plastique, ou bien un bocal, ou toute autre chose familière ou non, ressemblant à une boîte, un bocal peut-être. Il peut y avoir un couvercle ou pas.

Et lorsque vous l'aurez trouvé, vous pourrez me faire un signe avec un doigt, la main ou tout autre signe. Parfait très bien.

Et dans cette boîte vous allez pouvoir mettre des mauvais souvenirs, des mauvais moments, des choses dont vous souhaitez vous débarrasser, des émotions passées, peut-être de la colère envers quelqu'un ou quelque chose, de la tristesse face à un événement, bref tout ce que vous souhaitez mettre à distance de vous afin de vous apaiser, de repartir peut-être plus légère, ou pas. Voilà très bien. Et lorsque vous aurez terminé de mettre ce que vous souhaitez mettre dans cette boîte tranquillement, à votre rythme, vous pourrez me le signifier par un geste de la main ou par toute autre chose.

Et maintenant vous allez pouvoir ou non refermer cette boîte. Et vous allez pouvoir soit garder cette boîte à proximité de vous, dans un placard, dans la maison et vous pourrez ainsi la retrouver pour mettre d'autres choses dedans, ou vous pouvez aussi choisir de vous en débarrasser, de l'enterrer, de la brûler, ou bien encore imaginer deux gros ballons remplis d'hélium et l'accrocher de façon à ce qu'elle s'envole puis qu'elle s'éloigne de vous. C'est à vous de voir, à votre guise et à votre rythme, toujours tranquillement, confortablement.

Je vous laisse quelques instants pour faire ce que vous pensez être le mieux pour vous car votre corps sait ce qui est bon pour vous. Toujours tranquillement et à votre rythme.

Et quand vous aurez terminé cela, vous pourrez me signifier toujours par un geste de la main, du doigt ou par toute autre chose.

Très bien. »

Suggestions post hypnotique

« Et maintenant, je vous invite si vous le souhaitez à serrer le poing droit ou bien gauche, c'est vous qui choisissez, et dorénavant, à chaque fois que vous allez serrer le poing vous allez pouvoir retrouver cet état de détente, de confort intérieur, de sérénité, de bien-être de calme que vous pouvez ressentir maintenant ou même toutes autres sensations agréables. Chaque fois que vous ferez ce geste, vous retrouverez cet état à n'importe quel moment, à n'importe quel

endroit dès que vous en ressentirez le besoin. Voilà très bien parfait. Je vous invite maintenant si vous le souhaitez à desserrer ce poing. Oui.

Et maintenant je vais vous inviter à prendre une grande inspiration en comptant jusqu'à 5 voilà très bien et vous allez souffler en comptant également jusqu'à 5. Très bien. On recommence une deuxième fois, on inspire en comptant jusqu'à 5 et on expire en comptant jusqu'à 5. Très bien voilà. Et maintenant on recommence encore une fois toute seule.

Cet exercice vous pourrez également le refaire chez vous ou ailleurs en vous disant : « je veux vivre plus de confort, plus de sérénité, plus confortable, plus de bien-être, je prends acte en faisant cela que je suis plus confortable dans mon corps, plus à l'écoute de mes sensations et plus à l'écoute de ce que me signale mon corps et décide d'être acteur de mon bien-être et j'ai une action sur comment je suis dans l'instant. »

Retour

« Maintenant je vous invite à revenir ici et maintenant tranquillement, à votre rythme avec moi en bougeant les pieds, les jambes, les mains, les bras, à revenir avec moi en pleine conscience, pleine d'énergie et quand vous le souhaitez, vous pouvez ouvrir les yeux. »

Discussion post hypnotique

Mme C. ressent en début de séance une douleur à l'endroit où elle a mal lors de ses crises, mais cette douleur disparaît très vite. Je lui signale que c'est très bien, et que cela montre qu'elle possède les ressources nécessaires pour arriver elle-même à gérer sa douleur.

Nous reprenons un peu le fait de pouvoir fermer son poing quand elle en éprouve le besoin afin de se remettre en état d'autohypnose et de se sentir plus détendue, plus apaisée.

Je lui explique qu'elle a la possibilité de refaire appel à moi si besoin d'ici 3 à 4 mois.

Mme L. séance n°1

Discussion

Pendant cette première séance nous avons repris le parcours de Mme L. avec l'endométriose.

Elle m'a expliqué que les douleurs sont là en permanence et pas uniquement pendant ses règles, que cela la dérange beaucoup car elle est assez sportive, et qu'elle ne peut pas toujours faire ce qu'elle aimerait. Elle m'a expliqué que certaines personnes parfois même du corps médical ne la prennent pas au sérieux, ce qui l'attriste beaucoup.

Je lui ai demandé de me décrire sa douleur à ce jour : «c'est comme une main qui me prend de l'intérieur » « et ça contracte ». Elle cote sa douleur à 10 lors des crises.

Et la couleur quelle utilise pour décrire sa douleur est le rouge vif.

Je lui ai demandé ses représentations sur l'hypnose, et nous avons mis en place un signaling au cas elle ne se sentirait pas bien.

Induction

« Vous allez vous installer confortablement dans votre canapé, allongée, assise, comme vous préférez. Le mieux c'est d'avoir les jambes un peu sur le sol.

Vous allez fixer un point en face de vous. Quand vous l'avez trouvé vous me le dites. Pendant la séance je vais vous poser quelques questions, il faudra juste me répondre par un léger signe de la tête.

Vous fixez ce point de plus en plus et ce point peut grossir ou diminuer, il peut changer de forme, de couleur, il peut devenir plus flou ou plus net, la vision peut se troubler et quand vous en ressentez le besoin vous pouvez fermer les yeux. Voilà parfait très bien.

Vous allez commencer par prendre 3 grandes inspirations et à chaque expiration je vais poser ma main sur votre épaule pour vous accompagner dans votre détente. Après chaque expiration et chaque pression de ma main sur votre épaule, votre détente va doubler. Voilà parfait très bien, on recommence encore une fois. Voilà. Puis une autre fois. Très bien et une dernière fois et maintenant vous êtes tout à fait détendue, vous ressentez les traits de votre visage s'affaisser, vos paupières sont lourdes, de plus en plus lourdes. La détente va descendre jusque dans votre cou, au niveau des épaules, la détente descend à chaque expiration dans les bras, dans l'abdomen, la cage thoracique, dans le ventre, au niveau du bassin, vous allez sentir les points d'appui de votre corps sur le canapé, de plus en plus lourd, la détente dans les cuisses, dans les genoux, dans les mollets, jusque dans les pieds, ils deviennent de plus en plus lourds et s'enfoncent dans le sol de plus en plus. Voilà vous êtes détendue, relaxée, apaisée et en sécurité. Parfait. »

Phase de travail

« Maintenant je vais vous proposer une petite balade dans un endroit que vous appréciez, peut-être la montagne en été ou bien en hiver. Dans un endroit qui vous permet de vous ressourcer, de vous détendre avec des amis ou bien seule. Vous pouvez sentir l'air sur votre visage peut-être frais ou plus chaud selon la saison. Peut-être qu'il y a du soleil ou alors une légère brise

plus fraîche. Les couleurs qui vous entourent, le ciel bleu, les couleurs de la nature. Voilà très bien.

Vous êtes à l'écoute des différents bruits qui vous entourent, les bruits de la nature dans cet endroit qui vous plait, peut-être les oiseaux, ou bien l'eau qui coule, peut-être le bruit des cloches des vaches qui pâturent et vous prenez le temps d'observer ce paysage qui vous ressource, qui vous donne de l'énergie. L'énergie dont vous avez besoin certains jours. Très bien. Vous êtes détendue et relaxée, et je vais vous proposer de vous asseoir dans cet endroit pour contempler le paysage. Vous allez regarder autour de vous à droite puis à gauche et vous allez trouver une espèce de gant, un gant magique, il peut être de la couleur dont vous le souhaitez. Peut-être qu'il est coloré ou bien dans des tons plus neutres.

Il peut ressembler à un gant de toilette ou alors à un autre gant, un gant de ski, un gant de moto. Et vous allez l'enfiler sur la main que vous souhaitez. Une fois que vous aurez enfilé ce gant, vous pourrez me le signifier par un geste de la tête. (Signe de la tête) Parfait très bien.

Ce gant a des pouvoirs d'anesthésie, il peut être chaud ou bien froid selon les besoins, et lorsque vous passerez votre main à l'endroit de votre corps où les sensations sont déplaisantes, ce gant aura le pouvoir d'apporter de la chaleur, de la fraîcheur, il aura la possibilité d'endormir la zone concernée voire éventuellement de procurer des sensations différentes. Peut-être aura-t-il le pouvoir de détendre et de décontracter l'endroit où il y en a besoin, de façon à modifier la sensation que vous éprouvez. Il pourra procurer des picotements, ou bien des fourmillements à la place des sensations déplaisantes. Il aura la possibilité de changer, de modifier, d'apaiser certaines douleurs. Vous pouvez déjà ressentir ses effets sur votre main, elle est peut-être plus chaude ou plus froide. Dans tous les cas elle ressent nettement moins les sensations désagréables. »

Suggestions post hypnotique

« Vous pourrez utiliser ce gant magique lors des premiers signes des crises.

Vous aurez la possibilité de prendre un moment pour vous, de vous installer confortablement, à l'endroit où vous le souhaitez, prendre quelques instants pour retourner dans ce paysage, dans cet endroit qui vous procure du bien-être, où vous vous sentez en sécurité. Et qui vous permettra de vous sentir moins douloureuse car ce gant sera à côté de vous et vous pourrez l'utiliser. A chaque fois que vous en ressentirez le besoin vous aurez la possibilité de le retrouver. »

Retour

« Je vais compter jusqu'à 5 et à 5 vous serez avec moi en pleine forme, pleine de vitalité

1 les doigts commencent à bouger

2 les pieds, les jambes commencent à bouger

3 vous pouvez prendre quelques grandes inspirations et ressentir l'énergie rentrer à l'intérieur de vous à chaque inspiration

4 les yeux s'ouvrent

5 vous êtes ici avec moi ici et maintenant »

Discussion post hypnotique

Avec Mme L. j'ai décidé d'ajouter le gant magique à la première séance d'hypnose (d'habitude je ne le fais pas forcément) car j'ai senti que la douleur était vraiment présente très souvent chez cette jeune fille et qu'il fallait lui proposer quelque chose rapidement pour l'aider à la maîtriser. Elle a réussi à partir très vite et assez loin en hypnose.

Elle est parvenue à visualiser et à ressentir les effets de ce gant.

Mme L. séance n°2

Discussion

Pendant la première séance Mme L. a bien pu imaginer le gant magique cependant elle n'a pas su refaire une séance d'autohypnose.

Je lui ai demandé de décrire un objet susceptible de représenter sa douleur. Elle me décrit un tableau de forme carré, assez gros, de couleur rouge.

Elle situe bien sa douleur dans le bas ventre, pas d'horaire précis dans la journée, mais cela arrive surtout dans les moments de stress.

Je vais donc dans un premier temps déjà lui proposer de trouver un régulateur lui permettant de réduire sa douleur et dans un second temps de réduire ce tableau qui semble être assez volumineux.

Induction

« Vous allez fixer un point sur le mur. Il peut changer de couleur, de forme, il peut grossir ou bien diminuer. Lorsque vous en ressentez le besoin vous pouvez fermer les yeux.

Les bras se relâchent, les mains sur les cuisses.

Vous allez prendre 3 grandes inspirations, et à chaque expiration la détente va s'installer de plus en plus à l'intérieur de vous. A chaque expiration la détente va se multiplier. Les épaules vont s'abaisser, les bras devenir de plus en plus lourds. L'intérieur du ventre se détend également. Le bassin, les cuisses, les genoux, jusque dans les pieds qui sont lourds sur le sol, de plus en plus lourds, comme si ils s'enfonçaient. »

Phase de travail

« Et maintenant que vous êtes détendue, vous allez pouvoir retourner dans le lieu dans lequel nous étions la dernière fois. A la montagne, au ski ou autre.

Vous allez vous arrêter pour voir le paysage. Ce paysage que vous appréciez, qui vous permet de vous détendre, vous relaxer, vous remplir d'énergie, d'énergie positive.

Ressentir l'air frais sur votre visage, les rayons du soleil, s'il fait beau. Ou la neige éventuellement.

Voir le paysage, tout blanc, la neige qui recouvre les arbres, les chalets, les bâtiments.

Vous êtes bien calme, détendue et relaxée.

Vous allez maintenant pouvoir trouver un endroit pour vous assoir tranquillement.

Lorsque vous avez trouvé cet endroit, vous pouvez me le signifier par un geste du doigt.

Parfait. Très bien.

Maintenant que vous êtes bien assise confortable, vous allez vous imaginer descendre ou bien monter un escalier, qui vous permet de rentrer à l'intérieur de vous. Dans votre salle de commande. C'est là que se commande toutes les sensations, les émotions, les sentiments agréables ou non.

Cette salle de commande comporte un endroit spécifique où vous allez pouvoir vous installer et commander les différentes sensations que vous éprouvez. Il y a devant vous des manettes, des boutons, des écrans, des variateurs d'intensité.

Ce variateur d'intensité est comme ceux que l'on utilise pour régler l'intensité d'une lumière. Sauf que celui-là va vous permettre de régler l'intensité de vos douleurs. Vous allez pouvoir la faire diminuer ou bien l'augmenter.

Lorsque vous aurez repéré ce variateur vous pourrez me le signifier par un geste du doigt.

Je vous laisse quelques secondes pour vous familiariser avec lui, essayer de le tourner dans un sens ou dans l'autre. Ressentir les sensations que cela procure à l'intérieur de vous.

Vous pouvez faire diminuer cette douleur jusqu'au nombre 6 éventuellement pour commencer.

Lorsque vous serez arrivée au nombre 6 vous pourrez me le signifier par un geste du doigt.

Si vous pensez que vous pouvez la faire descendre encore éventuellement au chiffre 5, je vous invite à le faire. Et lorsque ce sera fait je vous invite à me le signifier par un geste du doigt. Et vous ressentez que la sensation d'inconfort diminue en même temps que le variateur tourne.

Maintenant vous allez pouvoir quitter cette salle de commande, reprendre les escaliers et revenir au milieu de la montagne, dans cet endroit dans lequel vous vous sentez bien confortable.

Et sur votre côté droit ou gauche, vous allez trouver un sac contenant différents outils : marteau, ciseau, scie, peinture. Ces outils vont vous permettre de bricoler un peu.

Devant, vous pouvez voir votre tableau rouge, celui-ci correspond à votre douleur.

Vous allez vous lever, prendre ces différents outils et commencer à modifier ce tableau, le réduire, commencer d'un côté puis de l'autre puis au fur et à mesure que vous modifiez ce tableau vous vous rendez compte que maintenant vous pouvez visualiser votre douleur et que vous avez la possibilité de la modifier, la diminuer, modifier sa forme peut-être et sa couleur grâce aux pots de peinture que vous avez dans le sac prêt de vous. Afin de créer un nouveau tableau, différent, plus petit, plus agréable pour vous.

Je vous laisse quelques instants pour terminer votre travail.

Lorsque vous aurez terminé vous pourrez me le signifier par un geste de la main. »

Suggestions post hypnotique

« Vous allez garder en tête ce tableau et à chaque fois que ces sensations désagréables apparaîtront, vous pourrez trouver cette boîte à outil qui vous permettra peut-être encore de modifier ce tableau pour le rendre plus agréable.

A chaque fois que vous aurez besoin de vous détendre, de vous relaxer, de vous apaiser, vous pourrez retrouver cet état de bien-être, en vous installant confortablement, et en prenant trois grandes inspirations. Vous pourrez retrouver ce lieu, ce paysage qui vous permettra d'être détendue, apaisée, sans douleur.

Et maintenant je vous invite à revenir ici et maintenant avec moi, et avec toutes les choses que vous avez pu modifier à l'intérieur de vous et qui sont désormais modifiables à tout moment car vous êtes capable de retrouver cet escalier. L'escalier qui vous mène à votre salle de contrôle, cet endroit qui vous permet de contrôler vos douleurs. Voilà très bien »

Retour

« Vous allez maintenant sentir une énergie remonter des pieds jusqu'à l'intérieur de votre corps. Les mains vont commencer à bouger, les poignets, les pieds et même les jambes.

Vous allez prendre trois grandes inspirations, et les mains vont bouger de plus en plus, les pieds également. Ils retrouvent leur poids habituel et vous sentez cette énergie qui s'est installée en vous et vous allez pouvoir ouvrir les yeux. Voilà très bien. »

Discussion

Je lui explique de nouveau comment se mettre en autohypnose.

Elle a réussi à ressentir les douleurs qu'elle éprouve lors des crises, elles se sont déplacées au fur à mesure que l'on a avancé dans la séance et Mme L a réussi à les faire diminuer avec le régulateur.

Le tableau a diminué en taille grâce aux divers outils qu'elle avait à disposition.

Mme L. séance n°3

Discussion

Depuis la dernière séance Mme L. a vu un nouveau gynécologue sur Lyon, il lui a changé sa pilule. Elle m'indique que les crises sont moins fortes.

Lorsque les douleurs surviennent, elle arrive à se mettre dans une sorte de bulle, ce qui lui permet de se concentrer sur elle. Elle m'indique qu'elle a remarqué que depuis que l'on a débuté les séances d'hypnose, elle arrive à mieux maîtriser ses crises.

Elle est actuellement dans une période un peu stressante, car les épreuves du baccalauréat arrivent d'ici trois semaines. Elle remarque que lors d'un événement stressant, les douleurs liées à l'endométriose peuvent survenir.

Nous revenons un peu sur la période où ont débuté ses douleurs, et sur la découverte de son endométriose. Elle n'a pas vraiment de souvenirs sur des événements qui auraient pu survenir à cette période et qui auraient pu avoir un impact sur l'évolution de sa maladie.

Je décide donc de faire une séance centrée sur la respiration pour améliorer la détente, à laquelle je vais ajouter une métaphore avec une bulle de protection, de façon à ce qu'elle puisse utiliser cette bulle lors de ses épreuves à venir pour diminuer l'apparition de douleurs liées à son endométriose lors des périodes de stress.

Induction

« Vous allez vous installer confortablement dans le fauteuil, les pieds posés au sol et les mains posées sur les cuisses.

Et maintenant vous allez prendre trois grandes inspirations en comptant jusqu'au nombre 5, et pareil sur l'expiration en comptant jusqu'à 5. Voilà très bien c'est parfait ce que vous faites. On recommence, vous prenez une grande inspiration en comptant jusqu'à 5, et l'expiration toujours sur 5 temps. Parfait. Vous pouvez tout à fait fermer les yeux si vous le souhaitez pour que ce soit plus confortable ou bien les laisser ouverts, c'est vous qui choisissez. (Elle ferme les yeux) Une dernière fois, vous inspirez sur 5 temps et vous expirez toujours sur 5 temps et maintenant vous pouvez peut-être sentir la détente qui s'installe dans votre corps ou pas. Et vous continuez à respirer peut-être en sentant l'air frais rentrer par votre nez, circuler à l'intérieur de vous doucement, tranquillement, vous apportant tout l'oxygène nécessaire au fonctionnement de vos différents organes ou peut-être pas car après tout c'est un fonctionnement automatique. Et à chaque expiration, vous avez également la possibilité de pouvoir faire sortir toutes les sensations désagréables ressenties dans la journée, les émotions dont vous souhaitez vous débarrasser, bref tout ce dont vous souhaitez vous délester.

Et maintenant nous allons si vous le souhaitez, amplifier cet état de détente. Si vous êtes d'accord je vous invite à me faire un signe du doigt, de la main ou toute autre chose.

Très bien parfait. Je vais donc poser ma main sur votre épaule gauche et à chaque expiration vous allez pouvoir ressentir ou non que la détente va se multiplier par deux.

Voilà très bien (je pose ma main sur son épaule).

Vous allez pouvoir prendre une grande inspiration et expirer. Voilà très bien, si vous le souhaitez votre détente est maintenant multipliée par deux. On va recommencer encore une fois.

Parfait maintenant vous êtes peut-être complètement détendue, si vous ne l'êtes pas complètement ce n'est pas grave. Vous êtes apaisée, confortable et en sécurité. »

Phase de travail

« Je vais maintenant vous inviter si vous le souhaitez à choisir une couleur à la fois rassurante, réconfortante, et synonyme de bien-être pour vous. La première couleur qui vous apparaît.

Une fois que cela sera fait, je vous invite une nouvelle fois par le geste de votre choix.

Parfait merci. Très bien.

Et maintenant vous allez si vous le souhaitez imaginer que cette couleur va se placer au-dessus de votre tête et qu'elle va former une sorte de bulle, une bulle de bien-être, rassurante,

réconfortante, qui va vous permettre de vous sentir plus forte, prête à accomplir toutes les missions qui se présentent à vous. Cette bulle va vous permettre de transformer des sensations désagréables peut-être d'inconfort, en sensation plus agréables pour vous. Ce peut être des sensations à l'intérieur de vous, à certains endroits de votre corps. Ce peut être aussi une situation à laquelle vous serez confrontée. Tout va vous paraître plus simple, plus facile. Cette bulle vous apporte toutes les solutions pour y faire face. Elle vous apporte aussi tout le confort nécessaire au moment où vous en avez besoin. Vous vous sentez confortable, sûre de vous. Elle vous transmet également toute l'énergie nécessaire pour affronter les examens qui se présentent à vous. C'est très bien ce que vous faites. Vous êtes détendue, apaisée, confortable, ... »

Suggestions post hypnotique

« Je vais maintenant vous laisser quelques instants pour profiter de cette détente, de ce moment de bien-être afin que votre corps puisse se souvenir de cet état, de ces sensations de bien-être. Pour que votre inconscient s'en souvienne également. Voilà très bien.

Et à chaque fois que vous en aurez besoin si vous le souhaitez, il vous suffira de prendre ces trois grandes inspirations, de fermer les yeux ou non quelques secondes, et de voir cette couleur pour retrouver toutes ces sensations de-bien être, de confort, de sécurité, de confiance en vous... »

Retour

« Et maintenant je vais vous inviter à revenir ici et maintenant avec moi à votre rythme. Je vais compter jusqu'au nombre 5 et à 5 vous serez avec moi, ressourcée, pleine d'énergie, apaisée, détendue.

- 1 Vous pouvez commencer à bouger les doigts, puis les mains à votre rythme, tranquillement.*
- 2 Vous pouvez commencer à bouger les pieds, puis les jambes.*
- 3 Vous allez prendre 3 grandes inspirations pour sentir votre corps se remettre à un rythme régulier*
- 4 Vous allez ouvrir les yeux*
- 5 Vous êtes ici et maintenant avec moi »*

Discussion post hypnotique

Mme L. a été très détendue par la séance, elle a « réussi à poser son cerveau à côté de son corps ».

Je lui explique que j'ai fait cette séance pour lui permettre d'être plus détendue pour les épreuves du baccalauréat, mais également pour lui permettre d'être dans « sa bulle » lors de cet examen ou lors de l'apparition de douleurs quelles qu'elles soient. Je lui explique qu'elle doit travailler cela en autohypnose.

Elle est très enthousiaste sur le fait que je puisse également l'aider par l'hypnose pour les épreuves de ces examens qui arrivent.

Mme L. séance n°4

Discussion

Nous discutons de ce que les 3 premières séances ont pu lui apporter. Elle note une meilleure maîtrise de son stress et la possibilité de se mettre dans sa bulle lors de ses crises. Par contre elle me parle de douleurs de type contractions qui durent quelques secondes et pour lesquelles elle n'arrive pas à gérer car le temps de la douleur est finalement trop court. Je lui demande de jouer avec sa respiration lors de ces moments là.

Elle me parle également d'une pesanteur dans le ventre et a l'impression « qu'une main lui serre l'estomac ». Son médecin gynécologue lui a dit que cela pouvait aussi venir de son endométriose.

Induction

« Vous allez vous installer confortablement dans le fauteuil, vous pouvez enlever le coussin ou le garder, c'est comme vous voulez, comme vous êtes le plus confortable.

Puis si vous le souhaitez, vous allez vous concentrer sur votre respiration. Vous allez compter jusqu'à 5 en inspirant et de la même façon compter jusqu'à 5 en expirant, calmement, tranquillement, progressivement, à votre rythme.

Et on va refaire cela trois fois, en se concentrant si vous le souhaitez uniquement sur la respiration. Vous pouvez fermer les yeux quand vous le souhaitez pour être peut-être plus confortable. »

Phase de travail

« Vous sentez l'air frais rentrer tranquillement dans vos narines vous apportant tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de vos organes, de vos cellules. Et à chaque expiration, vous sentez l'air qui sort empli de tout ce dont vous n'avez plus besoin. De toutes les tensions de votre journée, de tout ce dont vous souhaitez vous séparer. Et au fur et à mesure, vous sentez votre corps se détendre doucement, tranquillement à votre rythme. Voilà super, c'est très bien.

Vous sentez d'abord peut-être le front qui commence éventuellement à se détendre, les paupières qui sont de plus en plus lourdes, les joues qui s'abaissent, de même que les lèvres, même la langue se pose tranquillement. Voilà très bien.

Les muscles du cou se détendent peut-être aussi tranquillement, les épaules descendent, se font peut être plus lourdes. La cage thoracique s'abaisse éventuellement.

L'intérieur de l'abdomen se détend également. Vous sentez peut-être les muscles qui se détendent à l'intérieur de vous, petit à petit. L'estomac se détend également, il est de plus en plus confortable. L'abdomen est peut-être maintenant complètement détendu. Parfait c'est très bien ce que vous faites.

Vous pouvez ressentir cette main autour de votre estomac se détendre de plus en plus, de plus en plus tranquillement. Peut-être par quelques soubresauts. Vous êtes confortable, de plus en plus confortable. Et elle se desserre encore et encore. Comme si vous aviez un outil pour la desserrer de plus en plus. Elle s'ouvre tranquillement, voilà très bien. Et cette main continue de se détendre de plus en plus et vous la sentez de moins en moins. Et elle se détend encore et encore. Et plus cette main se détend peut-être et plus vous ressentez une impression de légèreté à l'intérieur de vous. Comme si tout ce qui pouvait peser, s'échappe petit à petit au rythme de vos expirations. Vous pouvez faire sortir cette lourdeur à chaque fois que vous expirez, à chaque fois que cet air tiède ou bien plus chaud sort de vos narines. Voilà très bien.

Et maintenant cette main vous ne la ressentez peut être presque plus. Ou peut-être que vous la ressentez encore, en fait peu importe. Ce sentiment de légèreté peut vous faire penser à ces gros ballons qui s'envolent dans le ciel comme quand vous étiez enfant, et vous vous sentez légère aussi, peut-être de plus en plus légère, de plus en plus confortable. Très bien.

Cette détente maintenant a peut-être gagné l'ensemble de votre corps ou peut-être pas peu importe. En tout cas votre corps se souviendra de cette sensation de légèreté et de cette main que vous êtes capable de desserrer seule, avec vos propres ressources. Peut-être que vous la sentez encore ou peut-être pas, peu importe. Mais vous sentez certainement que cela vous fait du bien, que vous êtes plus confortable. Voilà super.

Je vous laisse profiter encore quelques instants de cet état de détente et de légèreté à l'intérieur de vous. »

Suggestion post hypnotique

« Votre corps va mémoriser cette sensation et vous pourrez la retrouver en autohypnose par l'intermédiaire d'un geste que vous allez décider. Ici et maintenant. Celui qui arrive sans forcément y réfléchir. Ce peut être deux doigts qui se touchent ou toute autre chose. Voilà très bien juste un petit mouvement d'épaule. Très bien. Chaque fois que vous en ressentirez le besoin vous pourrez refaire ce mouvement et votre corps se souviendra de cet état de légèreté, de bien-être, de cette main détendue que vous avez pu faire disparaître ou non, peu importe. Peut-être que si elle n'est pas totalement partie c'est que vous en avez besoin, besoin qu'elle vous accompagne peut-être au quotidien. Peu importe. »

Retour

« Vous allez maintenant revenir ici et maintenant avec moi au nombre de 5.

1 Votre respiration se fait de nouveau plus rapide.

2 Vous allez pouvoir bouger les mains les doigts, tranquillement à votre rythme.

3 Ce sont vos pieds qui bougent, doucement tranquillement à votre rythme.

4 Vous pouvez vous étirer.

5 Vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le souhaitez. Vous vous sentez en pleine forme remplie de nouvelles sensations agréable pour vous. »

Discussion post hypnotique

Mme L. a pu bien visualiser cette main qui se desserrait, mais elle n'a pas réussi à la faire disparaître complètement.

Elle pense pouvoir retrouver cette sensation de légèreté par l'intermédiaire de la respiration qu'elle maîtrise mieux maintenant. J'insiste encore une fois sur l'importance de faire de l'autohypnose le plus régulièrement possible afin que cela soit de plus en plus efficace.

Mme X. séance n°1

Discussion

Nous avons échangé longuement sur l'histoire de Mme X. afin de réaliser son anamnèse.

Elle m'a décrit ses douleurs, à quoi elles ressemblent en termes de sensations et de couleurs. Je lui ai demandé les représentations qu'elle avait de l'hypnose, et nous avons mis en place un signalement au cas où elle ne se sente pas bien.

Induction

« Vous allez commencer par fixer un point en face de vous. Vous le fixez de plus en plus. Il peut devenir plus gros ou bien plus petit. Il peut changer de forme, de couleur, devenir plus flou ou plus net. Et quand vous en ressentez le besoin vous pouvez fermer les yeux. Voilà très bien. »

Phase de travail

« Vous allez ressentir la détente s'installer dans votre corps. Vos pieds vont devenir de plus en plus lourds comme s'ils s'incrustaient dans le sol, ils sont lourds et collés, de plus en plus lourds. Voilà très bien. Et maintenant cette détente va remonter le long des mollets, des genoux, dans les cuisses, puis le bassin. Le bas de votre corps est totalement détendu, relaxé, ... Oui c'est ça.

Cette détente va remonter dans votre bassin, dans votre bassin, à l'intérieur de votre abdomen, puis cela remonte dans votre cage thoracique, très bien. Vous allez prendre 3 grandes inspirations et à chaque inspiration votre détente sera multipliée par deux. Vous serez deux fois plus détendue, deux fois plus apaisée, et vous serez à l'écoute de vos sensations corporelles. Voilà très bien. Encore, oui c'est ça. Une dernière fois parfait.

La détente continue de progresser en vous, elle monte dans les épaules, dans le cou, puis au niveau de la tête, les traits du visage s'apaisent, se détendent, voilà très bien. Même votre cuir chevelu est détendu.

Maintenant que vous êtes parfaitement détendue, vous allez pouvoir partir faire un petit tour en forêt avec votre chien. Vous êtes attentive aux différents bruits que vous percevez, aux couleurs des paysages selon la saison, à la luminosité selon l'heure de la journée. Vous ressentez l'air sur votre visage, il peut être frais ou bien plus chaud. Vous êtes bien détendue, apaisée, relaxée et vous continuez d'être à l'écoute de vos sensations corporelles. Très bien.

Vous appréciez cette balade avec votre fidèle compagnon.

Je vais vous laisser encore profiter un peu de cet endroit. »

Suggestions post hypnotique

« Chaque fois que vous en ressentirez le besoin vous pourrez revenir dans cet endroit pour vous détendre, vous apaiser et être à l'écoute de votre corps. »

Retour

« Je vous invite désormais à revenir avec moi ici et maintenant.

Vous allez commencer à bouger vos doigts, puis vos bras. Puis vos pieds, vos jambes. Vous sentez l'énergie remonter dans votre corps.

Vous allez prendre trois grandes inspirations.

Lorsque vous aurez terminé vous pourrez ouvrir les yeux. »

Discussion post hypnotique

Mme X. a apprécié la séance, elle a pu partir très vite et assez loin en état de transe.

Elle a beaucoup aimé cette impression de lâcher prise et la détente que cela a induit, car elle ne se permet jamais ce genre de moments, elle n'arrive jamais à rester sans rien faire. Elle est plutôt du genre hyperactif.

Mme X. séance n°2

Discussion

Mme X. n'a pas eu de grosse crise depuis la dernière séance. Je lui ai tout de même demandé de coter sa douleur durant ses crises (EVA = 10).

Je lui demande la couleur qu'elle associe à sa douleur, et aujourd'hui c'est le noir qu'elle cite.

Induction

« Je vais vous laisser mettre les mains, comme ça devant vous. Et vous allez fixer intensément l'espace qu'il y a entre vos deux mains. Vous allez vous concentrer de plus en plus sur cet espace, et vous allez avoir comme deux aimants qui vont se mettre dans chacune de vos mains. Des aimants très puissants qui vont permettre à vos mains de se rapprocher, se rapprocher de plus en plus, voilà très bien, vos mains se rapprochent, parfait, très bien, elles se rapprochent de plus en plus, voilà très bien, vous pouvez fermer les yeux, et baisser vos mains sur vos genoux et les desserrer, voilà très bien. Vous allez prendre de grandes inspirations, de façon à vous détendre, à relâcher les tensions du quotidien, voilà très bien,

votre corps se détend de plus en plus, et vous sentez les points de contact de votre corps sur le fauteuil, votre dos, vos fesses, vos cuisses, vos pieds qui s'enfoncent de plus en plus fort dans le sol, ils deviennent de plus en plus lourds, voilà très bien, votre respiration se fait plus lente, et vous êtes détendue, de plus en plus détendue. »

Phase de travail

« Maintenant vous allez imaginer un bouton qui se tourne et qui vous permet de varier l'intensité de votre douleur, votre inconscient va se rappeler les douleurs que vous avez ressenties lors de votre dernière crise et vous allez tourner le bouton de façon à ce que cette douleur diminue, légèrement au début, vous allez pouvoir ressentir la douleur qui diminue petit à petit qui descend de plus en plus, pour obtenir le chiffre 5 ou 6 puis imaginer cette douleur qui peut descendre jusqu'à 4. Lorsque vous aurez pu visualiser ce bouton qui se tourne et qui aura permis de diminuer cette douleur d'un point, vous allez me le faire savoir en levant un doigt, très bien, maintenant et si vous êtes d'accord vous allez éventuellement pouvoir tourner le bouton pour faire encore baisser votre douleur. Et la faire descendre encore un peu 3.5 peut être 3, vous allez visualiser en train de tourner ce bouton pour diminuer cette douleur, lorsque vous aurez pu diminuer encore un peu à 3,5 ou bien 3 vous allez lever un doigt pour me le signifier, voilà très bien parfait. Maintenant vous allez vous détendre encore davantage, voilà parfait.

Vous allez également essayer de modifier la couleur que vous donniez à cette douleur, ce noir, vous allez éventuellement le visualiser et le modifier en gris peut-être foncé ou bien un peu plus clair. Voilà, visualisez ce changement de couleur, on passe du noir au gris foncé, ou bien éventuellement sur un gris plus clair. Un gris de plus en plus clair, vous allez imaginer peut-être un pot de peinture qui va vous permettre de l'éclaircir encore. Cette couleur lorsque vous serez arrivée à celle que vous désirez vous pourrez me le signifier en levant un doigt. Vous pouvez prendre tout le temps qu'il vous faut. »

Suggestions post hypnotique

« Très bien, parfait, et maintenant lorsque vous aurez une crise, lorsque vous sentirez venir la douleur, vous pourrez vous installer aussi confortablement que vous le désirez et prendre quelques inspirations, pour vous détendre et vous imaginer en train de tourner ce bouton pour faire baisser cette douleur. Lorsque vous aurez réussi à faire baisser cette douleur et à vous apaiser, vous pourrez si vous en ressentez le besoin modifier la couleur de votre douleur

en la faisant passer du noir au gris plus clair afin qu'elle soit plus tolérable pour vous, pour vous aider à gérer cette douleur ou cette sensation. Voilà très bien. »

Retour

« Et maintenant vous allez prendre 3 grandes inspirations, voilà très bien, ces inspirations et ces expirations permettent de faire sortir toutes les sensations désagréables de votre corps. Voilà. Très bien. Maintenant je vais vous demander de revenir ici et maintenant vous allez bouger les mains, les pieds, vous allez ressentir l'énergie parcourir votre corps, vous allez revenir ici et maintenant avec moi. »

Discussion post hypnotique

Mme X. est de nouveau partie très loin dans sa transe. Elle a réussi à modifier la couleur représentant sa douleur en jaune. Elle n'a pas ressenti les douleurs qu'elle peut avoir pendant les crises, mais un point douloureux qu'elle a réussi à faire partir avec le régulateur.

Je lui explique de nouveau comment se mettre en autohypnose et lui demande de le faire le plus régulièrement possible.

Mme X. séance n°3

Discussion

Mme X. trouve qu'elle arrive mieux à gérer ses crises, mais elle n'arrive pas à effectuer seule des séances d'autohypnose, elle n'arrive pas à « faire le vide » nous décidons donc d'enregistrer la séance. Elle a tout de même réussi à retrouver le variateur d'intensité mais n'a pas réussi à le faire bouger. Etant donné que l'on enregistre la séance, nous décidons donc de retravailler la safe place et le variateur d'intensité car ce sont deux choses qu'elle a particulièrement apprécées.

Suite à la dernière séance, Mme X. s'est senti très fatiguée le soir puis a remarqué une hypersensibilité.

Induction

« Vous allez bien mettre les 2 pieds sur le sol, et les 2 mains sur les cuisses. Tranquillement. Vous respirez calmement tranquillement.

Vous sentez vos pieds sur le sol, le contact de vos pieds dans vos chaussures, peut-être serrés ou plus à l'aise. Vos pieds deviennent lourds, de plus en plus lourds. Comme s'ils étaient attirés au niveau du sol.

Vous sentez cette force qui monte dans les jambes, et qui permet de détendre chaque muscle, les chevilles, les mollets, dans les genoux, puis dans les cuisses.

Vous sentez les points d'appui sur le fauteuil, qui deviennent de plus en plus lourds.

Et cette détente continue de progresser, à l'intérieur de vous, au niveau du bassin, au niveau de l'abdomen, chaque muscle se détend de plus en plus au fur et à mesure de vos respirations, la cage thoracique jusque dans les épaules, puis dans les bras, les avant-bras, au niveau des mains, jusqu'au bout des doigts. Chaque muscle est détendu, de plus en plus détendu. Vous sentez votre dos se détendre, et rentrer de plus en plus en contact avec le fauteuil.

Votre cou, puis votre visage se détendent, même la langue est détendue. Les paupières pèsent de plus en plus lourd. Le front est détendu également. Les traits se relâchent.

Vous allez prendre 3 grandes inspirations et à chaque expiration votre détente sera multipliée par 10. Voilà très bien.

Encore une fois, c'est ça. De plus en plus détendue.

Une dernière fois. Très bien.

Vous êtes maintenant complètement détendue, relaxée, confortablement installée dans ce fauteuil. »

Phase de travail

« Vous pouvez maintenant partir vous balader en forêt. Tranquillement sous le soleil d'aujourd'hui. Il vous procure du bien-être, de la joie. Vous sentez la chaleur sur votre visage, l'air du printemps, la nature qui se réveille, qui se régénère un peu comme notre corps qui se renouvelle en permanence...

Les oiseaux chantent, et vous continuez votre promenade.

Les couleurs changent, elles annoncent le printemps et redonnent de l'énergie, pour être en pleine forme, retrouver une certaine vitalité, vous respirez l'air pur de la forêt, cela vous procure une énergie positive. Très bien.

Vous allez maintenant vous assoir peut-être sur un banc, sur un rocher, un tronc d'arbre, à l'endroit où vous vous sentez bien.

Et lorsque vous aurez trouvé cet endroit vous pourrez me le signifier par un mouvement de votre doigt. Très bien.

Maintenant que vous êtes bien installée, vous allez pouvoir fermer les yeux, et visualiser une sorte d'escalier, d'échelle, qui va vous permettre de rentrer à l'intérieur de vous.

Vous pouvez monter les escaliers ou bien les descendre peu importe et vous allez arriver à un endroit. Cet endroit est votre salle de commande, Vous pouvez modifier vos ressentis, vos émotions, vous pouvez éventuellement déplacer certaines choses qui ne sont pas à leur place à l'intérieur de vous. Vous prenez le temps. Vous allez également retrouver ce fameux variateur d'intensité de la douleur que nous avons déjà vu la dernière fois. Vous allez le visualiser, vous allez pouvoir le placer sur le niveau d'intensité de votre douleur actuelle. Si vous n'en avez pas il sera sur le bouton OFF. Sinon vous pouvez le tourner pour le placer sur l'endroit le plus juste. Et maintenant vous allez éventuellement pouvoir diminuer si besoin ou l'augmenter pour pouvoir prendre conscience que vous avez ce pouvoir de modifier et de décider, que vous avez la capacité de faire apparaître cette douleur puis la faire baisser également.

Je vous laisse un moment pour que vous puissiez tester ce variateur dans un sens comme dans l'autre et que vous puissiez vous rendre compte que vous avez cette capacité.

Voilà très bien.

Vous pouvez regarder le reste de cette salle, puis trouver un écran.

Sur cet écran il y aura votre corps tout entier, cet écran vous permet de visualiser ce qui n'est pas à sa place. Certains éléments dans votre corps ne sont pas à leur juste place.

Grace à cet écran, et aux différents matériels qui se trouvent à proximité, manettes, clavier, boutons, vous allez trouver la solution qui vous permet de remettre chaque élément à sa place. Peut-être un peu comme quand vous étiez petite, les legos, ou bien des jeux vidéo où il fallait empiler certaines formes, de façon à ce qu'elles s'emboitent parfaitement.

Vous visualisez chaque partie de votre corps pour remettre chaque élément, chaque composant à sa place. Voilà très bien.

Lorsque vous aurez terminé, vous pourrez me le signifier par un mouvement du doigt. Prenez votre temps.

Voilà très bien. »

Suggestions post hypnotique

« Maintenant que vous avez pris conscience de cet endroit à l'intérieur de vous qui vous permet de réguler l'espace, à chaque fois que vous en ressentirez le besoin, il vous suffira de retourner dans cet état de détente. De prendre de grandes inspirations et de monter ou de descendre à l'intérieur de vous pour rejoindre cette salle qui vous permettra de moduler votre douleur et de

remettre les éléments à leur juste place. Pour vous permettre de retrouver un état de vitalité, de bien-être. »

Retour

« Et maintenant je vais compter jusqu'à 10 et vous reviendrez avec moi ici et maintenant détendue, mais pleine de vitalité.

1 les pieds commencent à bouger à l'intérieur de vos chaussures.

2 les jambes commencent à se mobiliser et à bouger

3 ce sont les doigts qui commencent à bouger également

4 les bras, bougent de plus en plus

5 vous sentez l'énergie rejoindre votre corps pour le remettre en mouvement

6 vos jambes commencent à bouger

7 vous prenez trois grandes inspirations et vous sentez cette énergie qui rentre à l'intérieur de vous à chaque inspiration

8 vous commencez à ouvrir les yeux

9-10 vous êtes avec moi ici et maintenant »

Discussion post hypnotique

Durant les premières minutes Mme X. a ressenti comme une oppression qui s'est dissipée assez vite. Elle apprécie vraiment l'état de détente, et elle est très satisfaite d'avoir pu enregistrer la séance afin de pouvoir la réécouter chez elle.

Je lui demande d'effectuer dorénavant de l'autohypnose chaque jour.

Mme X. séance n° 4

Discussion

Mme X. n'a pas eu de crise depuis la dernière séance. Elle a eu des moments où elle a ressenti des douleurs mais elle a de suite utilisé l'enregistrement que l'on avait effectué lors de la séance précédente et cela lui a permis de se mettre en état d'autohypnose plus facilement et de pouvoir calmer elle-même les prémices de ses crises.

On refait le point sur l'évolution de son endométriose. Elle remarque que son endométriose est devenue vraiment insupportable il y a 7 ou 8 ans, une période qui était peut-être assez compliquée du fait d'une rupture sentimentale. Je lui explique donc que les facteurs émotionnels

peuvent avoir un impact sur l'évolution d'une maladie et de ses symptômes. Je l'invite à en parler à un professionnel (psychologue ou psychothérapeute) si elle en ressent le besoin. Je lui indique également l'importance de l'autohypnose qui peut l'aider à mieux gérer certaines situations parfois anxiogènes.

Mme X. est également actuellement « tendue » car elle a appris une mauvaise nouvelle concernant une personne de son entourage.

Phase d'induction

« Vous allez maintenant vous installer confortablement dans votre fauteuil. Les pieds bien à plat et les mains sur les cuisses.

Vous allez pouvoir prendre une grande inspiration et compter jusqu'au nombre 5 tout en inspirant profondément. Voilà très bien. Et faire la même chose sur l'expiration en comptant jusqu'au nombre 5. Parfait. On va recommencer cela si vous le souhaitez en inspirant en comptant jusqu'à 5 et en expirant jusqu'à 5. Très bien, c'est parfait ce que vous faites. Vous pouvez si vous le souhaitez fermer les yeux de manière à être plus confortable. Et on recommence encore une fois doucement, tranquillement, on inspire donc sur 5 temps et on expire de la même manière sur 5 temps.

Et vous sentez peut-être déjà la détente qui s'installe en vous, ou peut-être pas, peu importe.

Vous écoutez ma voix qui vous accompagne, et le bruit extérieur ne vous dérange pas.

Et vous sentez peut être vos pieds devenir de plus en plus lourds sur le sol ou pas, et la détente peut s'installer en remontant du sol, en passant par vos pieds, vos jambes, votre bassin. Cette détente peut passer dans votre bassin, dans votre abdomen. Remontant dans votre cou, vos épaules peuvent s'abaisser doucement, tranquillement, à votre rythme. Et cet état de détente peut remonter jusqu'au sommet de la tête. Vos paupières sont peut-être plus lourdes, et les traits du visage peuvent également s'abaisser au rythme de votre respiration. Parfait très bien. Vous êtes peut être maintenant totalement détendue, de plus en plus apaisée, relaxée. Très bien. »

Phase de travail

« Et maintenant, vous allez pouvoir repartir vous balader en forêt comme vous aimez, comme vous appréciez le faire. Vous vous baladez et au détour d'un chemin vous allez pouvoir voir un arbre. Un petit ou bien un gros arbre. Un chêne centenaire peut-être ou un arbre d'une autre espèce, c'est vous qui choisissez votre arbre.

Quand vous aurez trouvé cet arbre, vous pourrez me le signifier par un geste d'une main, d'un doigt ou toute autre chose. Parfait très bien.

Et maintenant si vous le souhaitez, vous allez faire le tour de cet arbre. Peut-être voir certaines marques sur son écorce, signe des cicatrices et du temps qui passe.

Cet arbre est parti d'une graine et il a commencé à grandir doucement, tranquillement, à son rythme. Très bien. Il a traversé les saisons, connu certaines tempêtes, peut-être de forts orages, mais il a résisté, il est même devenu de plus en plus fort cet arbre. Il a traversé les saisons, perdu ses feuilles, puis au printemps suivant, cela a été pour lui comme une renaissance. Ses branches ont grandi, il est devenu de plus en plus robuste, il a fait ça tranquillement, à son rythme. Et maintenant qu'il est grand cet arbre, il a le pouvoir de prendre soin des autres, d'héberger les oiseaux, les insectes, les petits mammifères. Il a même la capacité de générer d'autres arbres de par ses fruits. Il a fait ça doucement, tranquillement toujours à son rythme et à sa façon, parfois comme il a pu avec les éléments extérieurs, il a su s'adapter, se reconstruire toujours en suivant son propre rythme. Parfois peut-être même renaître.

Et vous pouvez si vous le souhaitez prendre cet arbre dans vos bras de façon à ce qu'il vous procure toute son énergie, qu'il puise dans ses racines, profondément ancrées dans le sol. Ses racines qui le nourrissent, et qui lui permettent d'être encore plus fort. Il saura vous transmettre toute cette énergie. Voilà c'est très bien ce que vous faites. Doucement, tranquillement, vous pouvez si vous le souhaitez profiter de ce moment.

Vous pouvez maintenant si vous le souhaitez continuer cette balade dans la forêt avec votre chien, et peut-être profiter de la nature qui en cette saison se développe. Les couleurs qui ressortent et qui arrivent à vos yeux. Le chant des oiseaux qui peut-être arrive à vos oreilles. Je vous laisse maintenant profiter encore quelques instants de ce moment de détente, de bien-être, de relaxation, d'apaisement peut-être. »

Suggestions post hypnotique

« Et maintenant dès que vous en ressentirez le besoin vous pourrez venir dans cette forêt juste en fermant les yeux. Pour rendre visite à cet arbre, le prendre dans vos bras et puiser toute l'énergie dont vous avez besoin. »

Retour

« Et maintenant je vais vous proposer de revenir avec moi ici et maintenant, ressourcée, pleine d'énergie.

Je vais compter jusqu'au nombre 5 et à 5 vous pourrez ouvrir les yeux.

1 Vous pouvez commencer à bouger les doigts, les mains tranquillement.

2 Vous pouvez bouger les pieds, puis les jambes à votre rythme.

3 Vous pouvez commencer à bouger les bras, à vous étirer.

4 Vous allez de nouveau prendre 3 grandes inspirations toujours sur 5 temps et que dès que vous en aurez besoin vous pourrez refaire cet exercice de respiration, pour vous détendre, vous apaiser.

5 Vous pouvez ouvrir vos yeux et revenir avec moi ici et maintenant. »

Discussion post hypnotique

Discussion autour de la cohérence cardiaque pour faciliter la détente et l'endormissement.

Mme X. est satisfaite de cette séance, elle a pu bien visualiser l'arbre, ce qui lui a permis de bien se détendre, à un certain moment elle n'entendait même plus ma voix. J'insiste encore une fois sur l'importance de l'autohypnose qui doit être réalisée le plus régulièrement possible.

III- Discussion théorico clinique

1- Autocritique

J'ai pu observer une évolution au fil de mes entretiens. Les premiers étaient peut-être un peu trop directifs, ne laissant pas forcément le choix au patient. J'aimais bien savoir là où j'allais aller sans pour autant avoir un script écrit mais j'avais besoin d'avoir la métaphore que j'allais utiliser. Au fil du temps et avec les cours que l'on a reçus, je me suis rendu compte qu'en réalité c'est au patient de savoir où il veut aller et que le thérapeute doit savoir s'adapter car chaque personne est totalement différente. Il est important de prendre en charge le patient en fonction de l'état dans lequel il est au moment où il est avec nous.

Au début de la formation, je me suis peut-être trop concentrée à travailler uniquement sur le symptôme qu'est la douleur. Les patientes étaient relativement contentes de pouvoir visualiser la douleur, à quoi elle pouvait visuellement ressembler, ce avec quoi elles pouvaient « lutter ». Elles étaient également très satisfaites d'avoir en elle des outils qui leur permettent d'améliorer les sensations d'inconfort liées à leur pathologie. Je me suis tout de même rendu compte au fil de la formation que lors de douleurs chroniques, se concentrer sur le symptôme n'est pas suffisant.

Parfois je trouve que mon vocabulaire n'est pas assez riche et que par conséquent j'utilise souvent les mêmes mots. Le saupoudrage est parfois un peu trop léger, peut-être également à cause du manque de vocabulaire.

Le stress m'a parfois joué des tours, car il m'est arrivé une fois d'oublier de faire une suggestion post hypnotique.

Au début je n'utilisais pas forcément assez d'ancrage car j'étais un peu mal à l'aise avec cela, j'avais du mal à voir comment le patient pourrait l'utiliser seul. Les ratifications n'étaient peut-être également pas suffisantes. Je n'ai pas assez insisté sur l'importance de l'autohypnose dans mes suggestions post hypnotique.

Pour finir, le signaling a été un peu difficile à mettre en place au début par peur de déranger la personne dans l'endroit où elle se trouve.

Après discussion avec ma directrice de mémoire, il s'est avéré que je proposais à chaque séance deux outils à mes patientes et que cela faisait un peu trop, j'ai donc réadapté mes séances par la suite.

2- Discussion et confrontation des observations et de la problématique

Pour rappel voici la problématique posée :

« Quel intérêt peut avoir l'hypnose dans la prise en charge des douleurs liées à l'endométriose ? »

Ma méthodologie de travail consiste, lors de la première séance, à voir comment mes patientes réagissent en état d'hypnose puis à créer leur lieu ressource. Un lieu où elles peuvent se détendre, retrouver un état de bien-être, de façon à ce qu'elles puissent retrouver cet endroit en autohypnose lors de l'apparition des crises d'endométriose mais également lorsqu'elles en ressentent le besoin dans leur vie de tous les jours. Cet endroit, nous en avons brièvement parlé lors de l'anamnèse ; je sais donc où elles souhaitent aller, ce qui m'aide dans la réalisation et le déroulement de ma séance. J'utilise beaucoup la respiration et la cohérence cardiaque dans mes séances car je trouve que cela permet une dissociation rapidement. J'utilise aussi le bodyscan car cette technique me semble très importante dans la pathologie de l'endométriose pour que les patientes apprennent à connaître, à ressentir leur corps et surtout à se détendre.

Dans la suite de mes entretiens, j'ai proposé différents outils pour les aider à gérer leurs douleurs (réduction de la douleur par l'intermédiaire d'un variateur d'intensité, la substitution de la sensation douloureuse, la réification, l'utilisation des métaphores du patient). Puis dans un second temps, suite aux différents cours que nous avons reçus, j'ai effectué des séances adaptées à chacune de mes patientes en fonction de leurs histoires personnelles pour leur permettre de travailler sur leur maladie (métaphore de l'arbre, boîte magique, bulle de protection,..).

A l'issue des 4 séances proposées, nous avons effectué un petit bilan pour me permettre de voir ce que l'hypnose a pu leur apporter, ce qu'elles ont apprécié ou au contraire ce qui leur a moins plu.

Apport de l'hypnose pour Mme C.

Avec Mme C., nous avons donc débuté notre travail avec son lieu ressource qui nous servira de base pour d'autres séances et sur lequel je vais m'appuyer pour l'apprentissage de l'autohypnose.

Mme C. n'avait jamais fait d'hypnose et dès la première séance elle a pu se mettre en état de transe assez rapidement. Lors de l'induction avec le bodyscan elle a pu ressentir une petite douleur au niveau de son abdomen. Ce qui sera intéressant pour la suite des séances.

Pour la deuxième séance, j'ai décidé de l'aider à visualiser cette douleur et de faire de la réification. Lors de la discussion pré-hypnotique, elle a réussi à imaginer rapidement un petit hérisson. Nous avons donc travaillé sur ce hérisson de façon à le rendre plus agréable, plus supportable pour elle. Le fait de pouvoir mettre une image sur sa douleur l'a beaucoup aidée à mieux la gérer. Cette séance marquera d'ailleurs un véritable tournant pour elle dans la gestion de ses crises.

Le travail sur la substitution de sensation a fonctionné mais cela a été plus compliqué pour elle. Elle n'a pas forcément pu ressentir les sensations qu'elle aurait souhaitées. Elle a ressenti une sensation de massage mais qu'elle n'a pas qualifié comme une sensation de bien-être.

Pour la troisième séance, j'ai décidé de ne plus me focaliser sur le symptôme, mais de travailler sur autre chose comme me l'a indiqué Dr GAGNERET-CHAGUE.

Je suis donc partie sur une métaphore pour lui permettre de remettre de l'ordre, de ranger ce qui n'est pas à sa place et sur le fait de laisser partir, s'écouler ce qui peut entraver le bon fonctionnement de son corps par l'utilisation d'une métaphore avec une rivière. Elle a bien réussi à visualiser ce qui n'était pas à sa place dans son corps et à « faire le tri ». J'ai choisi d'utiliser ces métaphores car les cellules endométriales ne sont pas à leur place et je pense qu'il est important qu'elle puisse visualiser cela et remettre à sa place ce qui doit l'être en laissant partir ce qui n'est pas au bon endroit ou ce qui doit être éliminé. Cette séance l'a quelque peu surprise mais elle a apprécié.

Pour la quatrième séance, en fonction de ce qu'elle a accepté de me dire dans la discussion pré hypnotique, en l'occurrence une aggravation de ses crises suite à une rupture amoureuse, j'ai choisi de lui proposer la boîte magique dans lequel elle pouvait mettre tous les mauvais souvenirs, toutes les tensions, ... Elle a trouvé cette boîte très intéressante et elle va pouvoir s'en servir au quotidien.

Suite aux séances que nous avons réalisées ensemble, elle m'indique qu'elle a gagné en « confiance » en elle dans la gestion et la « maîtrise » de ses crises. Elle réussit la plupart du

temps à ne plus prendre de médicaments. Elle « appréhende » également moins l'arrêt de la pilule.

Dans sa vie quotidienne elle se sent moins angoissée, plus calme.

Elle arrive de en plus en plus facilement à effectuer de l'autohypnose même si cela ne se fait pas quotidiennement.

Apport de l'hypnose pour Mme L.

Mme L. n'a jamais fait d'hypnose avant notre séance.

Lors de la première séance j'installe avec elle son lieu ressource et je me permets d'y rajouter le gant magique car lors de l'anamnèse je ressens qu'elle a rapidement besoin d'outils pour l'aider à gérer sa douleur. Durant cette première séance elle est partie assez rapidement en état d'hypnose et elle a mis du temps à revenir. Je la sens apaisée et détendue. Elle a bien pu se visualiser dans son lieu ressource, elle a également bien visualisé le gant et les effets qu'il pouvait lui procurer.

Lors de la deuxième séance elle m'indique qu'elle n'arrive pas à se mettre en état d'autohypnose. Nous allons donc retravailler dessus lors des prochaines séances. Aujourd'hui, je lui demande à quoi ressemble sa douleur de façon à essayer de la modifier. Elle m'indique un grand tableau carré, nous allons donc essayer de diminuer ce tableau, de changer sa forme et d'en changer les couleurs pour le rendre plus agréable. Sur cette deuxième séance je lui propose également le variateur d'intensité présent dans la salle de commande. Elle a réussi à descendre d'une EVA de 7 à 5,5.

Lors de la 3ème séance, Mme L. m'indique que les douleurs sont moins fortes. Elle m'indique qu'elle réussit à se mettre dans une sorte de bulle et qu'elle parvient donc plus à maîtriser ses douleurs. Je décide donc de lui proposer une métaphore pour renforcer cette bulle d'autant plus qu'elle va avoir les épreuves du baccalauréat à passer d'ici peu et que cela l'angoisse beaucoup. De plus elle a remarqué que lors d'un événement stressant les douleurs sont amplifiées.

J'essaie de revenir sur les débuts de son endométriose, mais elle ne m'indique pas d'événement particulier à cette période, à part une dispute avec des amies.

Nous travaillons donc avec cette bulle de la couleur de son choix et j'essaie de mettre tout ce qu'il faut dedans pour quelle puisse affronter ses examens, mais aussi que cette bulle l'aide encore d'avantage à gérer ses crises.

Lors de la quatrième séance, Mme L. me parle beaucoup de son stress, de ses examens, de son permis de conduire qui arrive, mais aussi de cette pesanteur dans son ventre et de cette main

qui serre son estomac. J'axe donc ma séance sur la légèreté et sur une métaphore avec cette main qui se desserre. « Cette main », Mme L. n'a pas réussi à la faire disparaître, je pense qu'elle en a besoin. Qu'elle a besoin de la ressentir à l'intérieur d'elle-même, qu'elle en a besoin pour l'accompagner au quotidien.

Des trois patientes, je trouve que c'est avec Mme L. que les résultats sont les moins satisfaisants. Elle a éprouvé du mal à verbaliser les bienfaits que l'hypnose avait pu lui apporter. Les séances ont eu un bénéfice sur le stress mais moins sur la douleur en elle-même.

Je pense qu'il est possible que cette année, ses douleurs soient majorées par tous les éléments qui sont une source de stress pour elle. Peut-être que d'ici quelques semaines le bénéfice de nos séances pourra se faire ressentir au niveau de ses crises également.

Apport de l'hypnose pour Mme X.

Mme X. n'avait jamais fait d'hypnose. Nous avons commencé avec un lieu ressource également (balade en forêt). Mme X. est toujours dans le contrôle et elle a apprécié de pouvoir ressentir une sensation de lâcher prise et de détente qu'elle n'arrive pas à trouver seule.

Lors de la deuxième séance nous avons travaillé avec le variateur d'intensité qui lui a vraiment permis de faire diminuer sa douleur. Une douleur est arrivée durant la séance mais elle a su tout à fait la gérer et la faire disparaître. Le changement de couleur lié à sa douleur ne lui pas été très utile par contre.

Pour la troisième séance nous décidons de l'enregistrer car elle a beaucoup de mal à se mettre en état d'autohypnose seule. Je décide donc de faire une induction basée essentiellement sur la détente et sur la respiration. Elle m'a également dit que le variateur était pour elle très intéressant mais que seule elle avait du mal à le retrouver. Nous retravaillons donc cela durant la séance enregistrée et j'ai également rajouté une métaphore lui permettant de remettre les éléments de son corps à leur place. Après réflexion, cet ajout était certainement de trop durant cette séance. La quantité d'informations était déjà suffisamment importante.

Je lui indique en fin de séance d'essayer de faire de l'autohypnose si possible chaque jour.

Pour la quatrième séance, Mme X. est ravie car avec l'utilisation de l'autohypnose elle a pu gérer totalement l'arrivée de ces crises et les calmer grâce à l'enregistrement que nous avons effectué.

Nous abordons également le point sur les débuts de son endométriose. Elle m'indique que les crises se sont renforcées suite à une rupture sentimentale il y a 7 ou 8 ans. Elle a également appris une mauvaise nouvelle récemment.

Je décide donc d'utiliser la métaphore de l'arbre car elle me semble appropriée pour elle : une rupture sentimentale, sa fausse couche, une mauvaise nouvelle récente concernant sa maman.

Cette métaphore est également intéressante car en lien avec son lieu ressource.

Elle me dira par la suite que c'est cette séance qui l'a le plus marquée et lui a le plus parlé.

Elle m'indique que l'hypnose l'a aidée à mieux « comprendre » sa maladie, qu'elle a plus « conscience » de certaines choses maintenant mais également qu'elle a pris conscience de l'importance du « subconscient ».

Elle a pu noter une diminution de sa douleur lors des crises (EVA 8 au début puis passage à 6 aujourd'hui lors des crises).

Dans sa vie quotidienne elle ressent du « soulagement » et me dit se « sentir mieux ».

Elle arrive à mieux pratiquer l'autohypnose même si ce n'est pas forcément quotidiennement. Je lui indique qu'il faudrait dorénavant qu'elle essaie de réaliser seule ces séances en laissant de côté notre enregistrement, de façon à ne pas la bloquer dans l'instant de la réalisation de cet enregistrement.

Apport de l'hypnose dans la prise en charge des douleurs chroniques pour l'infirmière à domicile.

J'ai souhaité travailler sur cette pathologie pour la réalisation de mon mémoire car je rencontre souvent des femmes qui n'ont plus vraiment de solutions pour faire face aux douleurs liées à cette maladie. Nous sommes souvent les professionnels de santé qu'elles voient le plus, surtout lors d'interventions chirurgicales. Et nous sommes souvent démunis face à elle, n'ayant pas d'autres solutions à leur proposer que la prise des antalgiques prescrits par les spécialistes gynécologues, chirurgiens ou médecins traitants.

Grâce aux connaissances acquises durant la réalisation de ce diplôme universitaire, je vais pouvoir leur apporter une solution de plus pour leur apprendre à gérer leur douleur mais aussi pour les aider à se détendre, à lâcher prise, à ne plus être dans le contrôle permanent, ce qui très souvent permet déjà une diminution des sensations d'inconfort liées à la pathologie.

Je vais avoir quelques outils que je manierai avec la plus grande précaution, pour les amener à rechercher ce qui a pu déclencher ou aggraver les symptômes, en leur préconisant bien entendu de développer cela avec un professionnel (psychologue ou psychothérapeute) si besoin.

Au-delà de la prise en charge de ces patientes, l'hypnose m'a apporté énormément dans mon activité professionnelle de tous les jours.

Elle me permet de prendre en charge les patients différemment avec davantage de confort.

Mon mode de communication a changé, les mots que j'utilise ne sont plus les mêmes. Ils sont beaucoup plus centrés sur le confort du patient (tant pour une prise de sang que pour une toilette) j'utilise un vocabulaire davantage tourné vers les sensations avec un maximum de VAGOG.

J'utilise beaucoup les techniques de respiration surtout lors de soins douloureux.

Les soins apportés aux enfants sont davantage vécus comme des jeux, autant pour moi que pour eux.

Ma relation et ma posture avec les patients sont différentes. Je suis davantage à l'écoute de leur langage non-verbal et para-verbal.

3- Questionnement éthique

Après avoir pu constater les résultats encourageants liés à l'utilisation de l'hypnose dans la prise en charge des douleurs liées à l'endométriose, il est possible de se demander dorénavant :

Quelles sont les limites de l'infirmière libérale dans l'accompagnement des personnes atteintes d'endométriose à domicile ?

En effet parfois, dans les prises en charge à domicile, il nous est difficile de mettre une juste distance professionnelle. Le fait d'intervenir dans le lieu de vie du patient fait que nous rentrons davantage dans son intimité, qu'il nous considère parfois bien plus que comme le simple professionnel de santé. Nous connaissons beaucoup de choses sur lui, parfois des éléments plus intimes que même leurs proches ne connaissent pas. Le lien qu'ils ont avec nous et la confiance tissée au fil du temps sont très forts.

Lors de séance d'hypnose formelle avec ces patientes ou d'autres patients notamment ceux qui sont soignés pour des pathologies cancéreuses pour lesquels j'aime utiliser cette forme d'hypnose, l'anamnèse et les discussions que l'on peut avoir nous amènent à les connaître encore d'avantage et à créer une relation encore différente que celle que l'on peut avoir avec d'autres patients.

Je me demande donc jusqu'où peut-on s'impliquer, quelles sont les limites à ne pas dépasser ?

Comment aider ces patientes mais aussi tous nos autres patients, en restant un professionnel de santé qui ne doit pas forcément trop s'engager dans cette relation et trouver la juste distance ?

Conclusion

Les séances réalisées avec les patientes atteintes d'endométriose montrent bien que l'hypnose peut les aider à trouver du mieux-être, du confort, à modifier des sensations, des comportements, à favoriser des changements, à mieux vivre certaines situations anxiogènes et à trouver une place plus confortable dans leur vie.

L'hypnose leur permet de redevenir actrice de leur prise en charge. On leur permet ainsi d'agir sur leur propre corps.

Permettre au patient de pouvoir se rendre compte qu'il peut lui-même agir dans son corps alors qu'il a souvent l'impression de subir, de ne plus en être le maître depuis des années est formidable. En effet la médecine d'aujourd'hui se concentre avant tout sur le symptôme sans parfois se soucier de l'individu dans sa globalité. Il est pour moi maintenant fondamental de le replacer au centre de sa prise en charge.

En dehors des cas de patientes atteintes d'endométriose, je peux expérimenter chaque jour cet outil merveilleux qu'est l'hypnose et qui permet également aux soignants à domicile de créer une relation différente avec son patient, bien que le fait d'entrer dans son intimité crée déjà une relation de proximité. Cette pratique permet au patient de se sentir entendu et écouté par rapport à ses peurs, ses craintes ou ses angoisses. Cela crée un sentiment de satisfaction pour le patient car le soin est plus agréable, et pour le professionnel car le soin se déroule mieux et il repart avec la satisfaction d'un travail bien fait et d'une prise en charge globale de son patient et pas seulement d'un acte effectué machinalement et rapidement.

Cette pratique m'apporte énormément parce qu'elle me permet également de me détendre, de me sentir apaisée, de recharger mes batteries même après une très courte séance avec un patient, c'est une pause dans un marathon.

Pour conclure, la réalisation de ce diplôme m'a apporté énormément dans ma pratique professionnelle et ma dans vie personnelle. La pratique de l'autohypnose m'aide chaque jour dans la gestion de mes émotions.

Cela m'a permis de remettre du sens dans mon métier, de retrouver certaines valeurs qui me manquaient dans ma pratique du soin.

Je souhaite continuer de me former dans ce domaine afin d'apporter encore davantage à mes patients.

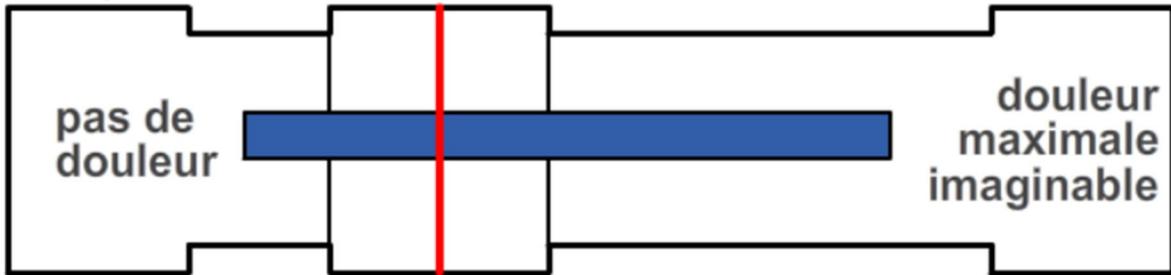
Bibliographie

- (1) Célestin-Lhopiteau I, Bioy A. Aide mémoire Hypnoalgésie et hypnosédation en 43 notions. Edition n°1. 5 rue Laramiguière, 75005 Paris : Dunod ; 2014
- (4) Définition élaborée par l'Executive Committee de l'APA, Division of Psychological Hypnosis
- (5) Bioy A, Servillat T. Construire la communication thérapeutique avec l'hypnose. Edition n°1. 11 rue Paul Bert 92240 Malakoff : DUNOD ; 2017
- (26) Formations E-NNOV Santé L'hypnose pour soulager les patients douloureux chroniques réalisée en octobre 2021
- (27) Bioy A, Célestin-Lhopiteau I, Wood C. Aide mémoire Hypnose en 50 notions aux éditions 2eme Edition. 11 Rue Paul Bert, 92240 Malakoff : DUNOD ; 2010.
- (30) Définition de l'endométriose : Lhuillery D, Petit E, Sauvanet E. Tout sur l'endométriose, soulager la douleur, soigner la maladie. 15 Rue Soufflot 75005 PARIS : Odile Jacob ; 2019

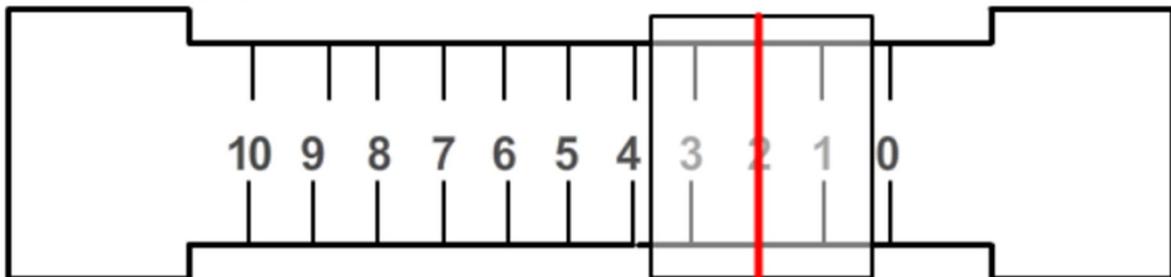
ANNEXE N°1 : Echelle Visuelle Analogique (EVA)

EVA : ECHELLE VISUELLE ANALOGIQUE

Face patient



Face de mesure



ANNEXE N°2 : Echelle DOLOPLUS

ECHELLE DOLOPLUS - 2 EVALUATION COMPORTEMENTALE DE LA DOULEUR CHEZ LA PERSONNE AGEE

NOM :	Prénom :	Service :	DATES			
Observation Comportementale						
RETENTISSEMENT SOMATIQUE						
1• Plaintes somatiques	• pas de plainte		0	0	0	0
	• plaintes uniquement à la sollicitation		1	1	1	1
	• plaintes spontanées occasionnelles		2	2	2	2
	• plaintes spontanées continues		3	3	3	3
2• Positions antalgiques au repos	• pas de position antalgique		0	0	0	0
	• le sujet évite certaines positions de façon occasionnelle		1	1	1	1
	• position antalgique permanente et efficace		2	2	2	2
	• position antalgique permanente inefficace		3	3	3	3
3• Protection de zones douloureuses	• pas de protection		0	0	0	0
	• protection à la sollicitation n'empêchant pas la poursuite de l'examen ou des soins		1	1	1	1
	• protection à la sollicitation empêchant tout examen ou soins		2	2	2	2
	• protection au repos, en l'absence de toute sollicitation		3	3	3	3
4• Mimique	• mimique habituelle		0	0	0	0
	• mimique semblant exprimer la douleur à la sollicitation		1	1	1	1
	• mimique semblant exprimer la douleur en l'absence de toute sollicitation		2	2	2	2
	• mimique inexpressive en permanence et de manière inhabituelle (atone, figée, regard vide)		3	3	3	3
5• Sommeil	• sommeil habituel		0	0	0	0
	• difficultés d'endormissement		1	1	1	1
	• réveils fréquents (agitation motrice)		2	2	2	2
	• insomnie avec retentissement sur les phases d'éveil		3	3	3	3
RETENTISSEMENT PSYCHOMOTEUR						
6• Toilette et/ ou habillage	• possibilités habituelles inchangées		0	0	0	0
	• possibilités habituelles peu diminuées (précautionneux mais complet)		1	1	1	1
	• possibilités habituelles très diminuées, toilette et/ ou habillage étant difficiles et partiels		2	2	2	2
	• toilette et/ ou habillage impossibles, le malade exprimant son opposition à toute tentative		3	3	3	3
7• Mouvements	• possibilités habituelles inchangées		0	0	0	0
	• possibilités habituelles actives limitées (le malade évite certains mouvements, diminue son périmètre de marche)		1	1	1	1
	• possibilités habituelles actives et passives limitées (même aidé, le malade diminue ses mouvements)		2	2	2	2
	• mouvement impossible, toute mobilisation entraînant une opposition		3	3	3	3
RETENTISSEMENT PSYCHOSOCIAL						
8• Communication	• inchangée		0	0	0	0
	• intensifiée (la personne attire l'attention de manière inhabituelle)		1	1	1	1
	• diminuée (la personne s'isole)		2	2	2	2
	• absente ou refus de toute communication		3	3	3	3
9• Vie sociale	• participation habituelle aux différentes activités (repas, animations, ateliers thérapeutiques,...)		0	0	0	0
	• participation aux différents activités uniquement à la sollicitation		1	1	1	1
	• refus partiel de participation aux différentes activités		2	2	2	2
	• refus de toute vie sociale		3	3	3	3
10• Troubles du comportement	• comportement habituel		0	0	0	0
	• troubles du comportement à la sollicitation et itératif		1	1	1	1
	• troubles du comportement à la sollicitation et permanent		2	2	2	2
	• troubles du comportement permanent (en dehors de toute sollicitation)		3	3	3	3
COPYRIGHT			SCORE			

Titre du mémoire : Apport de l'hypnose médicale dans la prise en charge des douleurs liées à l'endométriose

Résumé : L'endométriose est une maladie qui touche aujourd'hui, en France une femme sur 10 en âge de procréer. Entre l'apparition des symptômes et le diagnostic, il peut s'écouler de nombreuses années pendant lesquelles ces femmes se retrouvent face à des difficultés parfois quotidiennes tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. J'ai souhaité réaliser mon mémoire sur cette thématique pour pouvoir apporter de nouvelles solutions aux patientes que je rencontre quotidiennement dans l'exercice de ma profession d'infirmière libérale afin de les aider à mieux comprendre leur maladie et à mieux se connaître elle-même pour qu'elles puissent mieux gérer leurs douleurs.

J'ai suivi trois patientes avec lesquelles j'ai effectué quatre séances chacune : Mme C, Mme L, et Mme X.

Au fil des séances j'ai pu me rendre compte de l'efficacité des outils que je mettais à leur disposition.

Je me suis rendu compte de l'importance des métaphores utilisées en fonction de l'histoire de vie de la patiente et de son état au moment de notre séance.

J'ai appris l'importance de se défocaliser du symptôme dans la prise en charge de douleurs chroniques tout en restant dans mon champ de compétence.

Chacune d'entre elles a pu s'approprier l'autohypnose et l'utilise maintenant régulièrement et elles sont ravies de cette expérience hypnotique.

Mots Clefs : Hypnose, endométriose, douleurs, relation.