

QUAND LA "MAGIE" S'INVITE DANS LE SOIN

Rencontre avec Chantal Dumas
Praticienne en hypnose - Le Perrier



Dans la langue française, un seul mot désigne l'acte de soigner ; à la différence de la langue anglaise qui distingue "to cure" (soin qui vise à guérir) de "to care" (soin attentif qui accompagne sans visée de guérison). Pour exprimer ce soin attentif en français, il faut passer de "soigner" à "prendre soin". C'est dans ce registre que se positionne Chantal Dumas, en proposant à ses patients un complément de soins infirmiers avec l'hypnose.

Pour cette professionnelle de santé, le corps et l'esprit sont comme les deux faces d'une pièce... indissociables ! Alors pour donner toute sa dimension à l'acte de "prendre soin", elle a décidé de se former en hypnose ericksonienne (voir encadré). "Avec l'hypnose, le patient se soigne tout seul en mettant à jour ses ressources. C'est un soin magique, notamment pour les enfants" explique-t-elle. Ce n'est pas un soin invasif, il est pratiqué avec bienveillance et le seul risque est ... que cela ne fonctionne pas dès la première séance, mais toujours aux suivantes. Le praticien qui est un "magicien des mots" ne fait qu'accompagner et guider. Après avoir mis le patient dans un état de conscience modifié, encore appelé état de veille paradoxale, plus proche de la méditation que de l'état sophronique, le praticien s'adresse à l'inconscient de manière indirecte, sans interprétations, ni jugements ; les suggestions allant toujours dans le sens du respect des valeurs du sujet. Au cours de cet état de conscience modifié, l'activité cérébrale reste importante. Il est impossible d'obliger le sujet à réaliser quelque chose qu'il n'a pas décidé ou qui va à l'encontre de ses valeurs. Les résultats sont aujourd'hui validés, même par le corps médical traditionnel pour compléter des anesthésies et ainsi en diminuer les doses. Les indications sont nombreuses, cela va de l'arrêt du tabac (80% de réussite), aux problèmes de poids, de boulimie, aux troubles psychologiques (tentative de suicide, dépression non profonde, autisme, phobies, insomnie, décisions de vie, échec scolaire, stress, névroses), mais aussi les maladies psychosomatiques comme les maladies de peau, ainsi que pour les douleurs.

Face à une problématique ou une maladie, l'Être humain cherche à obtenir des réponses. Avec l'hypnose qui agit sur l'inconscient, des réponses ne viendront pas forcément à la conscience, mais dans l'action il va se passer quelque chose, des changements vont s'opérer car le patient ira chercher en lui des ressources dont il ne savait pas disposer. Il n'est pas nécessaire de savoir "pourquoi ça ne va pas", mais plutôt "comment aller mieux".

Une thérapie par l'hypnose requiert en moyenne de 1 à 3 séances, voir plus dans certains cas. Une séance d'hypnose en état de conscience modifié va durer quant à elle de quelques minutes à un quart d'heure. Cette séance va nécessiter un important travail préalable pour le praticien. Ce travail débute par un questionnement du patient lors d'un contact téléphonique la plupart du temps. Suite à celui-ci la praticienne réalise l'anamnèse ou l'histoire du sujet, se questionne sur la stratégie à adopter et interroge le patient sur le passage de l'état présent difficile à vivre à l'état désiré. Il est alors possible de définir un objectif précis à obtenir, mais également réalisable. Un objectif réalisable peut par exemple être "vivre avec une maladie incurable avec le moins de douleurs possible".

Tout au long de sa carrière, Chantal Dumas a mis beaucoup d'énergie à apporter des solutions de soin douces et non invasives, à écouter ses patients avec bienveillance et empathie pour les guider vers du mieux-Être. Avec l'hypnose, Chantal Dumas s'est donnée un outil supplémentaire, après la luxopuncture et la PNL*, pour prendre soin de ses patients. Et ça la rend... heureuse, tout simplement ! ■



Les différentes sortes d'hypnose*

- **L'Hypnose Traditionnelle ou Hypnose Classique**, la plus ancienne (1841). Elle sert essentiellement pour travailler sur le corps (anesthésies) et pour des problèmes dont les racines ne sont pas trop profondes. Elle est volontairement autoritaire et dirigiste ; les suggestions hypnotiques sont directes et la thérapie va droit au but, sans détour. Elle est aussi utilisée dans le monde du spectacle.
- **L'Hypnose Ericksonienne**, développée vers 1930. Elle a perfectionné les outils de l'Hypnose Classique pour les rendre invisibles, indirects, subliminaux. Elle peut avoir gardé un aspect dirigiste mais, elle a donné une nouvelle dimension à l'utilisation des mots, afin de s'adapter à n'importe quel patient en oeuvrant pour que cette dernière enclenche par elle-même de profonds processus de changement et de guérison.
- **La Nouvelle Hypnose**, développée dans les années 75, est enrichie par la PNL (Programmation Neuro-Linguistique). Elle permet les mêmes soins que l'Hypnose Ericksonienne en apportant une dimension humaine, et prend en compte en plus de la santé, la qualité de vie au quotidien de la personne, la réalisation de ses rêves.
- **L'Hypnose Humaniste**, la plus récente, développée à partir de 2000. Le thérapeute ne s'adresse plus à l'Inconscient de la personne, mais à sa grande Conscience, que l'on appellera "Conscience Majuscule". Grâce à une technique d'induction hypnotique inversée, il n'y a plus de dissociation "conscient-inconscient", comme dans les autres formes d'Hypnose. Au contraire d'un endormissement, le patient expérimente un état d'unification, plus éveillé qu'à l'ordinaire, et ne se sent jamais divisé en lui-même, il reste conscient en permanence. Elle permet de traiter chaque problème ou situation en conscience, c'est-à-dire par soi-même, guidé par le thérapeute, sans perte de conscience, et en tenant compte du sens de ce qui nous arrive. Elle accompagne une recherche existentielle, voire spirituelle, de la vie de la personne (raison de vivre, "mission", deuils, maladies lourdes, etc.).

*Extrait de IFHE, Patricia d'Angeli-Lockert



L'info de l'OGA Atlantique

Lettre d'information des artisans, des commerçants et des professions libérales de Vendée

57 Acti-Nord Beaupuy 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon - Tél : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13 - E-mail : contact@oga-atlantic.fr

www.oga-atlantic.fr - Directeur de la publication : Nelly Bonnet - Responsable de la rédaction et de la conception : Nathalie Azmi - ISSN 2104-1687