

Douleur

Hypnose et handicap

Christelle LECELLIER

Le handicap est d'abord un choc. Ce trauma du handicap, c'est le fracas d'une annonce...

L'annonce est implacable : votre enfant est handicapé... Le travail à mener auprès des parents, des familles est de les accompagner à sortir du chaos et laisser s'éloigner cette image douloureuse de l'annonce. Le handicap ou la maladie de l'enfant crée un cataclysme familial et parental. Les parents ont à faire face au traumatisme de l'annonce et à la prise en charge de la réalité de leur enfant. L'accompagnement psychique des familles permet de laisser partir des vécus traumatiques comme enkystés, ancrés au plus profond du parent. Les familles ont besoin de s'outiller pour faire revenir l'apaisement, s'épauler dans la tempête, ou se reconnaître comme compétents. Les parents doivent aussi activer de la force et de l'énergie pour guider avec bienveillance leur enfant sur un chemin souvent complexe. Comment activer les ressources et les compétences parentales ? Le handicap amène par ailleurs l'enfant à vivre des

réalités complexes : douleurs chroniques, hospitalisations, soins médicaux, angoisses... Comment l'hypnose permet-elle à l'enfant de réactiver ses ressources, de se remettre en mouvement, de laisser venir la douceur ? Quelles richesses offrent des outils comme les mains de Rossi, la mentalisation du mouvement, les groupes détenté et les chaussettes magiques, l'autohypnose ?

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Ils sont arrivés à l'aube d'un nouveau jour. Le temps s'annonce calme, paisible, tranquille. Les oreilles écoutent le calme, la vie qui frémit... Les yeux voient au loin

... sidérés au milieu de cette agitation, c'est le chaos

cette clairière qui leur tend les bras. Le corps ressent l'excitation, la découverte de ce voyage qui débute. Et là, le chemin qui se fait jour... Mais soudain, les pas s'accélèrent sur le chemin. Plus les yeux regardent les couleurs s'obscurcir, plus les pieds sentent le poids sous les pas, plus le che-

Douleur

DU TRAUMATISME À LA CRÉATIVITÉ

min se fait caillouteux, rugueux, douloureux, pénible... Plus le corps s'agite, plus les sensations se font présentes : ça pique, ça coince, ça pèse, ça cogne... Plus ça pique, plus ça cogne, plus les émotions deviennent fortes, oppressantes. Ils cherchent, cherchent et cherchent en vain. Il n'y a pas de possibilité de rebrousser chemin, leurs traces se sont effacées. Ils sont perdus, sidérés au milieu de cette agitation, c'est le chaos. Les yeux cherchent et ne voient que le sombre, le foncé... Les oreilles écoutent et n'entendent que les bruits sourds ou le silence de plomb. Le corps est englué. Le corps va se rappeler qu'il est vivant là, et là en haut, et là en bas... Les yeux vont se calmer et distinguer les nuances : le clair dans le gris, le doux dans le sombre... Les oreilles vont voir le précieux du silence et découvrir qu'il peut être mélodieux. Ils vont poursuivre leur route et apprécier à chaque pas, à chaque respiration, d'être là, chacun et ensemble, dans ces contrées différentes, dans cet ailleurs du handicap... Je vous invite à découvrir le chemin des enfants et de leurs familles.

TRAUMA ET HANDICAP :
TECHNIQUE DE L'IMAGE

Le Sessad, Service d'éducation spéciale et de soins à domicile, accueille des enfants

CHRISTELLE LECELLIER
Psychologue, praticienne en hypnose et thérapie familiale. Elle exerce au sein du Sessad APF France Handicap de Laval et en cabinet libéral.



cabinetlecellier@gmail.com
christelle.lecellier@apf.asso.fr

Douleur

et adolescents de 0 à 25 ans, en situation de handicap moteur. Ces handicaps ont des origines diverses : paralytie cérébrale, maladies neurodégénératives, accidents, etc. Intervenir en Sessad crée un contexte particulier de rencontre avec les enfants et les familles. Nous ne recevons pas les familles, ils nous reçoivent chez eux. Ils nous invitent dans leur maison et donc sur leur planète. C'est une vraie aventure, en tant que professionnel(le), que de rencon-

... un grain de sable
sur lequel
vous pouvez
souffler...

trer l'autre sur son lieu de vie. La rencontre avec une personne, touchée par le handicap, conduit quasi toujours à la rencontre d'une famille elle aussi touchée. Le handicap ou la maladie de l'enfant crée un cataclysme familial et parental.

Au Sessad, l'annonce ou le drame annoncé crée des transes négatives chez les parents et les familles. La technique de l'image permet de traiter le trauma : laisser partir cette empreinte visuelle, sonore ou kinesthésique qui reste comme ancrée, et se réactive. Un voile noir s'abat sur les parents, l'enfant, la famille... Ce voile va s'abattre à chaque fois que les yeux rever-

ront le chemin vers l'hôpital, à chaque fois que les oreilles entendront « avenir », à chaque fois que le corps sentira la peur... Le trauma de l'annonce du handicap, ce sont d'abord une image ou des images, une séquence, avec des couleurs, des sons, des sensations, des émotions. En tant que psychologue, le travail thérapeutique à mener avec les familles, parents et enfants, c'est leur permettre d'apaiser le trauma de cette annonce, comme un fracas, une fissure. Reprendre l'image de cet instant inaugural où le handicap a été annoncé, laisser venir les sensations, émotions, agrandir et réduire... et laisser partir, pour installer à la place une autre image apaisante, sereine.

SCRIPT

Script d'une séance avec un parent (technique de l'image, Claude Virot, Emergences) :

Psychologue : « Je vais vous inviter à choisir un cadre, celui que vous voulez... et quand vous l'aurez trouvé, juste vous pourrez me le dire.

- Parent : Ça y est...

- Psy : Alors maintenant, à votre rythme, vous allez pouvoir laisser venir l'image ou les images de ce moment dont nous avons parlé. Les yeux peuvent regarder les couleurs, les nuances de ce moment, peut-être la porte de l'hôpital, peut-être autre chose... Les oreilles peuvent écouter les bruits de cet instant, les mots peut-être ou au contraire le silence. Le nez peut sentir les odeurs de cet endroit... Et plus

Douceur

les yeux regardent, plus les oreilles entendent, plus le corps ressent les sensations de ce moment, les émotions... Et c'est important d'accueillir tout cela... Est-ce que les yeux voient bien l'image ? Est-ce que le corps ressent ?

- P. : Ratification.

- Psy : A votre rythme, vous allez réduire cette image, jusqu'à ce qu'elle devienne toute petite. Toute petite, toute toute petite, les yeux peuvent continuer à voir l'image, les oreilles entendent mais très loin... Est-ce que c'est fait ? C'est OK pour vous ?

- P. : Ratification.

- Psy : Vous reprenez l'image et vous la faites grossir aussi grande que tout à l'heure... Quand c'est OK, vous me dites ou vous me faites un signe...

- P. : Ratification.

- Psy : Vous pouvez reprendre cette image et vous la réduisez à nouveau aussi petite que la première. C'est fait ? Et maintenant, vous laissez l'image se modifier jusqu'à ce qu'elle devienne floue... C'est OK pour vous ?

- P. : Ratification.

- Psy : Vous pouvez reprendre cette image et vous la réduisez à nouveau aussi petite que la première fois et vous la transformez pour qu'elle soit aussi floue que la seconde fois. C'est fait ? Et maintenant, vous laissez partir l'image jusqu'à ce qu'elle devienne encore plus petite, comme un grain de sable à l'horizon. Vous savez, un grain de sable sur lequel vous pouvez souffler (*Psychologue souffle... Ffffff...*)... C'est in-

croyable, ça fait un peu comme quand on enlève une épine dans le pied...

- P. : Commentaires...

- Psy : Et maintenant, il vous reste votre joli cadre. Ce cadre est désormais vide et vous pouvez y installer une image ou une photo que vous aimez... Vous voyez laquelle ?

- P. : Oui.

- Psy : Vous pouvez l'installer dans votre cadre. C'est bon ?

- P. : Oui.

- Psy : Vous pouvez la garder précieusement et vous pourrez la retrouver quand vous aurez besoin. »

HANDICAP ET RÉASSOCIATION

Le handicap moteur s'inscrit dans le corps, et ce corps devient le lieu de souffrances, de limitations, voire de pertes. Les enfants, les adolescents sont dissociés entre un corps limité, qui parfois est source de pertes et de douleurs d'un côté, et de l'autre une personne qui sent, ressent, pense... Il va s'agir de proposer en hypnose un travail de réassociation. Par exemple, travailler à un lieu agréable et ressentir à chaque endroit du corps le bien-être s'installer, retrouver ainsi le contact avec son corps.

Certains handicaps inscrivent de façon massive la dissociation dans le corps. Ainsi les jeunes atteints d'hémiplégie ressentent d'un côté un corps qui bouge, éprouve de la force, de la stabilité, et de l'autre côté éprouvent un corps qui peine

Douleur

à se mouvoir, est douloureux, marque essentiellement son dysfonctionnement. Un travail thérapeutique avec une technique inspirée des « mains de Rossi » peut être proposé pour réassocier une image de soi entière chez la personne hémiplegique. D'un côté il est proposé de déposer dans une main solide et courageuse toutes les

La main handicapée devient la main des ressources

difficultés et problèmes. Cette induction hypnotique de force et de stabilité produit une confusion, puisque la main qui accueille doit pouvoir supporter le poids des problèmes, ce ne peut être que la main saine. Mais si la main saine accueille le lourd et le difficile, les forces et les réussites sont déposées dans la main handicapée. La main handicapée devient la main des ressources ! Cet outil thérapeutique permet d'activer un apaisement en laissant partir les difficultés et en accueillant cette main handicapée comme ressource.

Lily est une adolescente intelligente et sympathique. Elle est en terminale, a un cercle d'amis. Elle présente une hémiplegie depuis sa naissance. Elle porte souvent une manche longue qui cache son bras handicapé... L'objectif de la thérapie fixé par Lily

est de gagner en confiance en soi et en estime de soi. Je vais alors proposer à Lily de s'installer et regarder attentivement ses deux mains et d'y observer peut-être la différence de couleur, de chaleur... Et tout en continuant d'observer cette différence, d'observer quelle est la main la plus solide, la plus forte, cette main suffisamment forte pour supporter les problèmes et difficultés... Lily va spontanément déposer dans la main valide, cette main solide, les problèmes et les difficultés. Si la main valide recueille le lourd et le difficile, alors logiquement la main handicapée va accueillir le léger, le beau, donc les ressources et les solutions. Lily va alors être invitée à laisser les mains travailler et prendre le temps pour laisser partir ce lourd et pour garder précieusement les ressources et compétences. Cette séance sera un moment lumineux pour Lily. Elle aura ses mots : « *Je me suis dit... la main handicapée ne peut pas porter les problèmes. Donc c'est la main valide qui les porte. Mais si la main valide porte le lourd, alors la main handicapée est la main des ressources et des réussites. Et c'est vrai que mon handicap m'a permis de développer des compétences. Je n'avais jamais vu ça comme ça, c'est fou ça !* »

OUTILLER LES ENFANTS

Les enfants et adolescents souffrent de douleurs chroniques, liées à des pathologies chroniques. Les enfants et adolescents accompagnés peuvent aussi avoir à vivre des douleurs aiguës : opération, toxines, etc.



Bouquet renversé. © Céline Saby

L'hypnose peut apporter une aide importante et offre surtout l'occasion de fabriquer ses propres outils, d'être acteur. Les enfants ou les jeunes nécessitent une prise en charge médicale lourde et complexe. Ils ont des soins répétés et parfois douloureux, subissent des opérations chirurgicales parfois importantes. L'hypnose thérapeutique en amont des injections de toxines ou des opérations est l'occasion de rendre à l'enfant ou à l'adolescent son corps et sa capacité d'agir sur lui. Ainsi, des bottes magiques seront fabriquées pour protéger des injec-

tions, des diamants dans la colonne viendront alléger l'arthrodèse, une baignade dans la piscine permettra de mieux vivre des piqûres, une anticipation du futur permettra d'activer le moment où tout ira mieux après l'hôpital...

Le groupe peut aussi être un lieu ressource pour s'outiller. Des groupes « Bien-être » peuvent être proposés pour dévelop-

Douleur

per ses compétences d'apaisement, avec des outils comme le lieu agréable, la respiration voyageuse. Et au détour d'un groupe, on peut parfois s'émerveiller de lévitation spontanée chez des adolescents dépendants... L'hypnose conversationnelle amène un changement dans l'accompagnement. L'accompagnement en hypnose conversationnelle va se raconter en plaisir de bouger, en liberté, en choix, en vitesse, en liberté de penser, rêver...

SCRIPT

- **Jeune** : « J'ai peur de sortir, que les autres me regardent. Je ne veux pas qu'ils voient mon fauteuil.

- **Psychologue** : Tu as vu dehors, il y a ce ciel bleu et ce soleil... Le vent souffle je crois... Cela donne envie de ressentir le vent sur le visage, la chaleur, de profiter des couleurs. J'adorerais aller respirer dehors. Et toi ?

- **J.** : Oui, ce serait bien... C'est incroyable comment sentir le vent qui souffle comme ça sur le visage, ça fait des sensations dans le corps, comment on se sent libre...

- **Psy** : Ah, oui... Tu sais, avancer, se balader, sentir cette liberté de bouger et de sentir son corps bouger... les odeurs... Plus les yeux voient les couleurs du ciel et des arbres, plus le corps a envie de bouger, de se déplacer. Plus le corps avance, plus les yeux regardent, plus le calme, la confiance s'installent... »

La mentalisation du mouvement en hypnose permet d'oser ressentir le corps

qui bouge, s'anime après une opération. Respiration et mentalisation du mouvement : respirez et ressentez le corps qui bouge comme il souhaite, qui fait ce qu'il a envie de faire... Elle offre aussi une occasion, chez un enfant myopathe ou un jeune en fauteuil électrique, de retrouver dans le corps les sensations du plaisir du mouvement, des sens... Alors, par exemple, c'est pour l'un une balade au bord de la mer, pour l'autre des joues qui gonflent et soufflent sur une feuille, des mains et des jambes qui nagent dans une piscine, etc.

OUTILLER LES PARENTS

Se rencontrer entre parent et psychologue nécessite déjà de s'affilier. En Sessad, le psychologue a cette chance de pouvoir rencontrer la famille à domicile. Les parents nous reçoivent donc et cette référence est fondamentale. Les familles sont sur leur territoire et c'est un lieu de ressources et de compétences. En tant que psychologue, il va s'agir de s'intéresser authentiquement à la famille.

Etre en synchronie avec son enfant. Les parents disent souvent leur épuisement, leur peur, leur agitation. Comment aider les parents à être en synchronie avec leur enfant ? Cet enjeu est important puisqu'être disponible pour son enfant suppose d'abord cette synchronie. Le parent, pour être disponible à observer son enfant, à entendre son rythme, doit déjà lui-même être sûr...

Douceur

Il s'agit donc d'aider le parent à s'apaiser, à calmer les peurs, à calmer l'agitation au milieu du chaos... Très souvent, les parents nous disent leur difficulté à trouver du calme, de la sérénité. Aussi dans ce contexte, outiller les parents avec de l'hypnose et de l'autohypnose pour retrouver la disponibilité peut être intéressant. Ainsi un parent a pu nous dire combien reconstruire de la légèreté, de la tranquillité a pu être précieux pour retrouver de la disponibilité au quotidien.

Etre dans l'ici et le maintenant. Comment permettre aux parents de profiter de l'ici et du maintenant quand demain fait peur ? Les parents disent souvent leur impossibilité à vivre le moment présent, à être en lien ici et maintenant. Comment soutenir les parents à se reconnaître compétents et à oser se faire confiance ? Pour soutenir le changement, le parent peut s'outiller avec de l'autohypnose (respiration voyageuse, lieu agréable, 54321...), les tâches d'observation : ne rien faire d'autre que se poser et partager un temps avec son enfant... Apprendre à se poser, à s'apaiser peut prendre le chemin d'un groupe parents/enfants. Nous avons proposé un groupe au Sessad, avec une coanimation éducatrices, psychomotricienne et psychologue. Nous avions l'objectif que cet espace soit un lieu de ressources et de compétences pour les parents et les enfants. Nous avons proposé aux parents de démarrer le groupe, en s'installant dans des fau-

teuils ou transats, pour boire une boisson chaude et discuter ensemble, avec la psychologue. Pendant ce temps, les enfants partageaient une activité avec l'éducatrice et la psychomotricienne. Surpris au départ, les parents ont peu à peu investi ce moment. Ils ont fait l'expérience d'un temps de pause et ont pu ressentir le calme, la légèreté. Les parents ont dès lors pu être disponibles pour observer les ressources de leur enfant. Ils ont partagé ensemble entre parents.

Activer les ressources parentales. Outiller les parents, c'est aussi leur permettre de développer leurs ressources d'apaisement, de sécurité, de recontacter la légèreté, la douceur... Les parents sont souvent

... *laisser partir, se séparer du lourd et du douloureux...*

dissociés, l'hypnose est un moyen de réassociation. L'utilisation des mains de Rossi peut être une approche thérapeutique intéressante pour accueillir dans une main : les bons moments, les réussites, ce qui compte ; et dans l'autre main : les difficultés, les moments douloureux, les peurs... Accueillir et garder précieusement ce qui est important et précieux et laisser partir, se séparer du lourd et du douloureux...

Douleur

Activer les ressources du couple parental. Une autre proposition, qui peut être faite aux parents, est de travailler ensemble avec une adaptation des techniques de Rossi version parentale. Ainsi, les parents sont assis côte à côte, avec cette invitation à se tenir la main comme ils le font d'habitude... Laisser les yeux se fermer. Sentir la main qui soutient l'autre et qui reçoit et laisser venir toutes les réussites, les forces et les ressources qu'ils ont déployées ensemble en tant que parents et l'un pour l'autre... Dans l'autre main, laisser venir ses réussites, ses fiertés, ses forces... Cette expérience permet aux parents de découvrir ensemble et chacun les ressources qu'ils possèdent pour eux-mêmes et en couple. Cela permet d'installer de la force et de la stabilité, de déployer le soutien dans le couple parental. Ainsi, en s'apaisant, le parent va pouvoir mieux se protéger ; en s'appuyant sur les ressources, les parents vont pouvoir se soutenir. Cet outil d'hypnose peut aussi servir d'ancrage de sécurité ou de stabilité pour les parents, tenir la main de l'autre lors d'un rendez-vous source d'inquiétude...

Activer les ressources parentales, c'est aussi proposer de définir un objectif thérapeutique. Une fois cet objectif défini, les parents vont se mettre au travail. Des outils comme les questions à échelle ou la question miracle peuvent être intéressants. Les parents vivent souvent des situations qui semblent figées et verrouillées par une certaine chronicité. Les questions à échelle

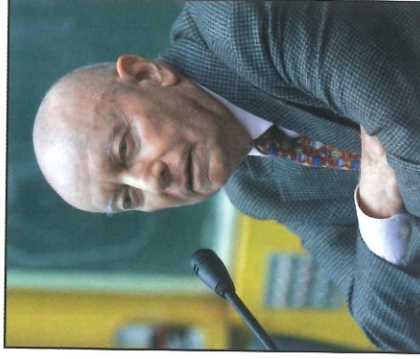
permettent d'activer l'énergie vers la réussite de l'objectif. A combien vous en êtes actuellement ? A combien vous serez quand l'objectif sera atteint ? Comment vous allez faire pour passer de votre cotation actuelle à la cotation de votre objectif ? Il est souvent intéressant avec les parents d'utiliser l'espace et le mouvement lors de l'utilisation de l'échelle. Les familles sont souvent bloquées, coincées par la chronicité des handicaps. En se mettant en mouvement en séance, ils font l'expérience du mouvement et du changement et activent leurs ressources. Dans la même dynamique, la question miracle permet d'activer leurs ressources et de faire l'expérience de « comment c'est pour nous » quand l'objectif est atteint.

Le handicap met à mal l'enfant et l'enfant semble de la cellule familiale. Cette situation entraîne des limitations physiques et des souffrances psychiques : peur, anxiété, des émotions, vécus traumatiques, difficulté à vivre le moment présent... Mais elle s'accompagne aussi beaucoup de créativité et de compétences. L'hypnose et l'autohypnose peuvent aider à activer les ressources de chacun : enfant et parents. Mieux outillés, les enfants peuvent vivre différemment les soins et activer leur capacité à rêver, à construire et à oser. Mieux outillés, les parents peuvent retrouver de l'apaisement et de la disponibilité à leur enfant et à eux-mêmes.

17e Colloque de l' A.F.E.H.M.*

*Association Française pour l'Étude de l'Hypnose Médicale

L'Hypnose de François Roustang Épisode 3



4 HEURES DE VIDÉOS INÉDITES
de François ROUSTANG

- Cours et séances -
- Exercices et supervisions -

Journée organisée par le Dr Jean-Marc BENHAÏEM

Samedi 20 Mars 2021
9h-17h

Université Paris VI – Pitié Salpêtrière

Site inscription : www.hypnose-medicale.com
contact: secretariat.hypnose@wanadoo.fr