

« Lâcher » ou « jeter »

Du « mudra de Jean » au « chaudron
magique »

Dr Michel Ruel

Hôpital Max Fourestier, Nanterre(92000)

Spécialiste en Médecine Interne et en Rhumatologie

Formateur en hypnose (Odpc 7097)

Douleur : les préalables à l'hypnose

- Un diagnostic médical : en cas d'**infarctus** du myocarde, l'appel du Samu d'abord, l'hypnose pour mieux attendre son arrivée , ensuite.
- Parfois un bon diagnostic et le traitement approprié rendent l'hypnose inutile !
-

La douleur, **signe d'alarme** :

-
- J'explique à mes patients que la douleur du dos peut être un appel à faire ses exercices d'auto-rééducation, plus que l'hypnose.
- Dans le suivi des rhumatismes inflammatoires traités par biothérapie, l'évaluation de la douleur sert à l'évaluation de l'efficacité du traitement. (DAS28). Savoir en tenir compte, si l'auto-hypnose est très efficace.

La douleur chronique

- Isole le patient , concentré sur sa douleur, replié sur lui même,
- Elle « le fait sortir du mouvement de la vie en réduisant son monde à sa douleur ,le privant d'une relation équilibrée au monde et à lui même » *(I. Célestin)*
-
- L'Hypnose vise à « faire un pas de côté »*(I.Célestin)*
- « réinitialiser les cinq sens »*(G.Brosseau),*
- accéder au pouvoir de « configurer le monde »*(F.Roustang)*
reconstruire sa vision du monde et de lui même.
-
-

Hypnose et Douleur

- Nos outils:
-
- 1) L'accompagnement dans un souvenir d'apprentissage (ASA):
- Permet de faire une expérience d'activation de conscience (transe)
- Avec les habituelles suggestions de confort, mots agréables, métaphores du changement, mots mobilisateurs, invitations à refaire l'exercice en auto-hypnose.
-
-
- c'est l'exercice de base, que nous enseignons aux soignant(e)s, pour l'accompagnement dans un soin susceptible d'être douloureux,
- Pas si simple que cela, susceptible de faire revivre des moments difficiles de la vie, et nécessitant la compétence et l'éthique des professions de santé, et une formation à l'hypnose adéquate.

Nos outils, suite

- 2) Diverses techniques de réification
- 3) La modification d'une couleur associée à la douleur, entraînant la modification de la douleur
 - (Peut être pratiquée en cas de douleur aiguë, comme première expérience d'hypnose)
- 4) Les exercices permettant de passer de l'inconfort au confort.

Le changement est amorcé, mais...

- L'accompagnement que vous avez fait a été efficace, la douleur est moins forte ;

Mais une souffrance demeure , liée à :

des peurs,

des expériences passées douloureuses,

de vieilles stratégies inefficaces, mais encore réutilisées,

des comportements rigides,

des tentatives de compensations de la douleur,

des habitudes rétrécissant son espace de vie,

Et la peur de changer ...

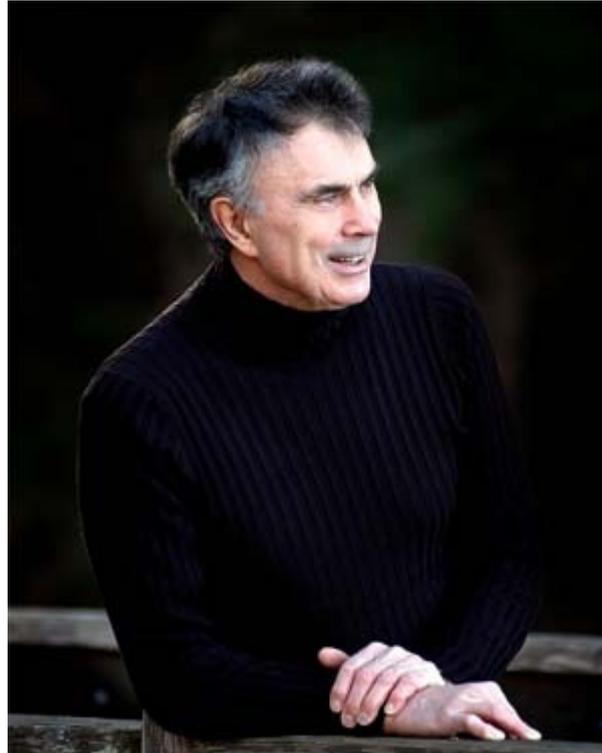
Etape suivante, lâcher...

- Ce qui entretient la souffrance
- Et bloque le changement
- Lâcher, jeter, créent un vide, utile nécessaire , agréable et dynamique,
- Que l'on comble alors par quelque chose d'utile, nécessaire et dynamique

Lâcher : D'un exercice de E. Rossi aux mudras de Jean Becchio

-
-
- Ernest L. Rossi : (1996)
- « la dynamique de la polarité des mains : comment transformer un problème en ressource »
- in « du symptôme à la lumière », p297 et suiv.
-
-
-

Ernest Lawrence Rossi, né le 26
mars 1933



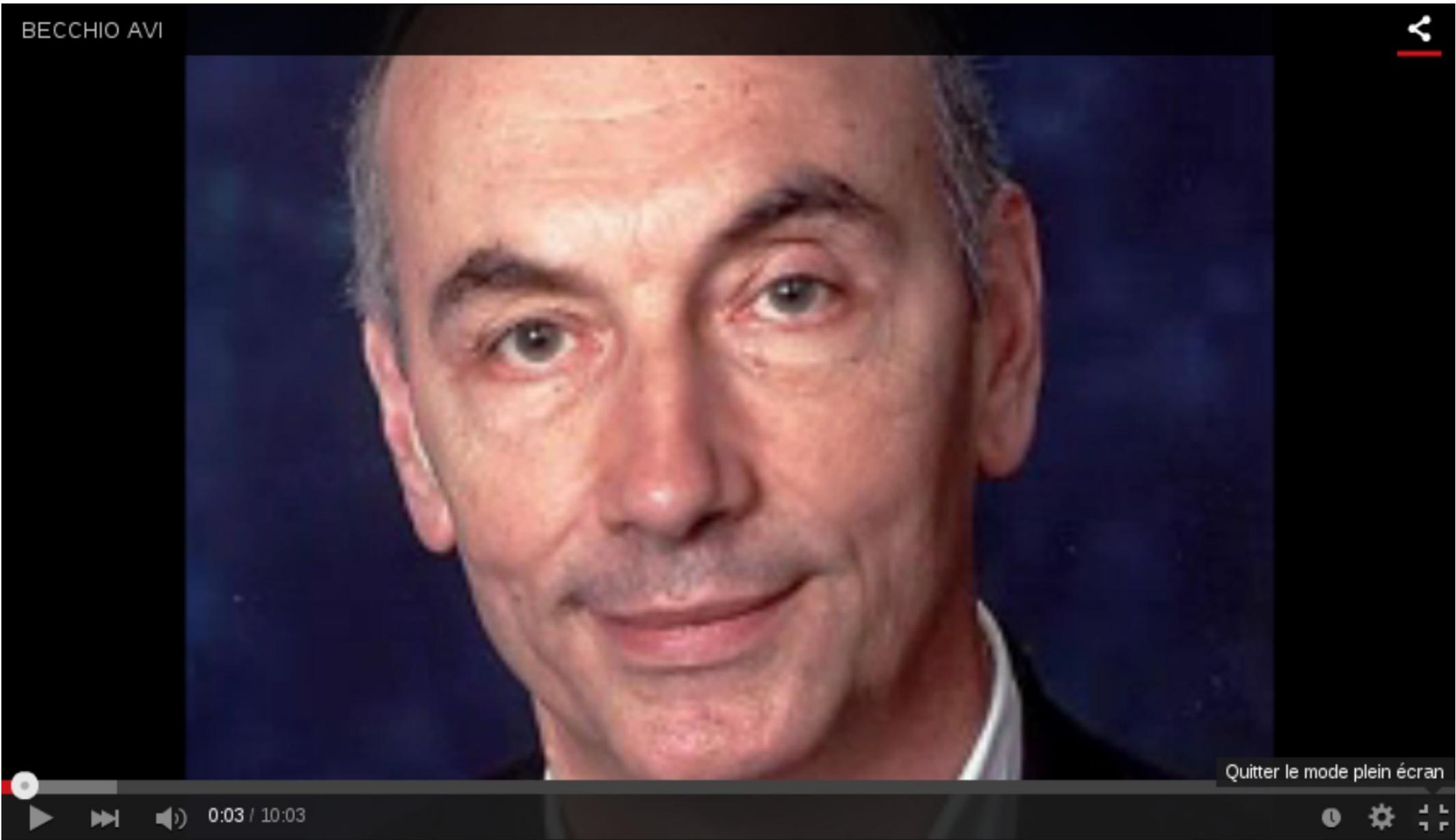


Lâcher :D'un exercice de E. Rossi aux mudras de Jean Becchio

-
-
- Jean Becchio :formé à l'hypnose par Jean Godin,membre fondateur de l'Association française d'hypnose en 1994, puis du Collège international des thérapies d'activation de conscience en 2015, directeur du Diplôme Universitaire d'Hypnose Clinique Paris XI.
-
- Mudra :terme sanskrit qui désigne une position codifiée et symbolique des mains .

Jean Becchio

« youtube BECCHIO AVI »



Jean Becchio

soins palliatifs et hypnose, you tube

Soins palliatifs et hypnose



1:20 / 4:42



Vidéo : Madame YY

- Douleurs chroniques, tendineuses et articulaires, depuis trois ans, étiquetées « fibromyalgie »
- 15/09/2015, Accompagnement souvenir agréable (pratique de la plongée)
- 10/11/2015, Elle a très peur d'une infiltration prévue à l'hôpital de la Pitié, qui doit être faite par le Dr Eric Gibert, avec accompagnement hypnotique
- Mudra de Jean, (les trois actions)
- 1/12/2015, le chaudron
-

Le mudra de Jean (résumé)

-
-
- Dans une main, vous allez placer l'inconfort avec ses causes, que vous connaissez, ou que vous ne connaissez pas, et qu'on ne connaîtra jamais, car il y a des choses dont on ne connaît pas les causes, et c'est très bien, ...
- Ces choses **qui ont pu être utiles à un moment, et qui ne le sont plus..**
- Votre inconfort, ses causes et ses conséquences sur votre vécu, et votre main va se refermer et l'emprisonner..
-

Le mudra de Jean (résumé)

- Dans l'autre main, vous allez placer **trois trésors**
- Une action de votre vie réelle, dans la nature, peut être avec un outil dans la main, à l'âge adulte,
- Une action que vous faites, dans la nature... à l'âge de l'adolescence...
- Une action que vous faites, avec sans doute un jouet en main, car c'est à l'âge de l'enfance...
- Vous allez choisir , de ces trois trésors, celui qui est le plus riche en émotion, et vos doigts vont se refermer délicatement pour le protéger, ... votre main va se porter près de votre cœur..

Le mudra de Jean, (résumé)

-
- Reportez votre attention sur la première main,...
- vous aller libérer ce qu'elle contient, .qui a pu être utile avant et ne l'est plus...
- Et qui va être repris dans le grand cycle des transformations, *car rien ne se perd , rien ne se crée, tout se transforme...*
- Ainsi vous avez créé un vide en vous , ...
- que vous allez combler avec quelque chose d'utile nécessaire agréable et dynamique...
-
-

-

- Portez votre attention sur la deuxième main, retrouvez l'action que vous faites, l'équilibre de votre corps...

-

- A chaque inspiration, vous allez capter ce qu'elle contient.... et diffuser à tout votre corps.....

- La force de la nature, qui se mélange à votre propre force,

- la beauté..

- la vie, l'intelligence de la nature...

-

Du mudra des trois actions au mudra des trois animaux

-



Zhuangzi et le papillon

Un jour, le philosophe Zhuangzi s'endormit dans un jardin fleuri, et fit un rêve. Il rêva qu'il était un très beau papillon. Le papillon vola çà et là jusqu'à l'épuisement ; puis, il s'endormit à son tour. Le papillon fit un rêve aussi. Il rêva qu'il était Zhuangzi. À cet instant, Zhuangzi se réveilla. Il ne savait point s'il était, maintenant, le véritable Zhuangzi ou bien le Zhuangzi du rêve du papillon. Il ne savait pas non plus si c'était lui qui avait rêvé du papillon, ou le papillon qui avait rêvé de lui.

<http://www.lacanchine.com/Accueil.html>

Vidéo Mudra des animaux , Mr XX

- 50 ans, douleur sciatique chronique depuis AT, douleur décrite comme « une aiguille à tricoter plantée dans la fesse, du 220 V dans la jambe, le pied plongé dans un bac d'eau bouillante »
- ressources : arboriculture, viticulture, œnologie, a fait du rugby ; une mission au Tchad, blessé par grenade,
- Addiction à l'alcool, au tabac.

Mr XX

- 17 octobre 2015 : travail sur : douleur /couleur
- 24/11/2015 a pratiqué l'auto-hypnose, (sa version :mélange compost/sable),et utilisé le stimulateur cutané externe que je lui avais prescrit
- Se plaint de ne pas résister à une bière:colère..
- Veut se débarrasser de tout cela.
- Vidéo.

Jeter : le chaudron magique

Michael Ginzburg

Professeur de psychologie, Saint Pétersbourg

Mikhail Guinzburg - Stress, anxiety and hypnosis



Michael Ginzburg,

séminaire d'Hypnodyssey, Villejuif ,juin 2012

Pourquoi les Russes vont ils tant voir les sorciers et magiciens ?
Parce que ce qu'ils font est thérapeutique.

La magie :

La lutte entre la puissance du bien contre la puissance du mal

Le tourbillon blanc contre le tourbillon noir,

Le « complice noir » qui provoque maladies, malheurs, et surtout la peur

Exercice :M. Ginzburg : voyez un pot , sur une flamme,
Jetez y la situation qui a créé la plus petite de vos peurs,
une autre,

...la première ou la plus grande peur...

HISTOIRE DU FILM

WALT DISNEY

GDL

TARAM ET LE CHAUDRON MAGIQUE



HISTOIRE DU FILM



Le chaudron magique, Michel Ruel, hôpital de Nanterre

J'ai commencé par proposer de jeter dans mon
chaudron les peurs
Puis utilisé dans les douleurs
Et défini les conditions d'application.

Le chaudron magique

- Je propose au patient de jeter dans mon chaudron, ce dont il veut se débarrasser ; il peut me dire de quoi il s'agit,
- ou seulement la température nécessaire pour volatiliser ce qu'il va jeter..
- Il peut garder des choses à jeter pour une autre séance ;
- à la fin, je l'invite à combler le vide créé en lui par une expérience agréable , souvenir d'apprentissage, de pratique d'une action, ou lieu de sécurité.

Le chaudron, mode d'emploi

-
- A utiliser pour certains patients, après plusieurs séances d'hypnose,
- Nécessaire alliance thérapeutique, relation de confiance solide,
- Transe du thérapeute qui doit y croire et participer(gestuelle)
- Après avoir déjà pratiqué en hypnose et auto-hypnose le mudra de Jean Becchio
- Contre indications:patients psychotiques si vous n'êtes pas psychiâtre chevronné.

Madame ZZ

- Longue histoire de douleurs, rachidiennes, et diffuses, SPA ? Fibromyalgie ? Etc
- Nanterre, 2015 : dg de Spondyl-arthropathie
- Traitement par Rémicade(biothérapie antiTnf alpha)
- Hypnose, pour la douleur.

Hypnose avec Me ZZ

- ASA
- Mudra de Jean,
- Chaudron
- 2016 : décrit encore des douleurs, toujours des plaintes.
- A complètement changé de mine : recherches vestimentaires, teinture capillaire, ne pleure plus , enjouée.

Vidéo chaudron Me ZZ

Vidéo chaudron Me YY

Vidéo : Madame YY

- Douleurs chroniques, tendineuses et articulaires, depuis trois ans, étiquetées « fibromyalgie »
- 15/09/2015, Accompagnement souvenir agréable (pratique de la plongée)
- 10/11/2015, Elle a très peur d'une infiltration prévue à l'hôpital de la Pitié, qui doit être faite par le Dr Eric Gibert, avec accompagnement hypnotique
- Mudra de Jean, (les trois actions)
- 1/12/2015, le chaudron
-

En guise de conclusion

-
-
- C'est au praticien , **dans la relation singulière à son patient**, de choisir ce qui lui paraît le plus approprié au moment , par exemple :
-

-
- Soit une transe centrée sur les sensations, la respiration, le fait d'exister, simplement... (*cf François Roustang*)
- Soit un conte thérapeutique
- Soit une transe plus active, avec exercice...
- Les trois dessins de Joyce Mills,
- La statue (mimer l'inconfort et modifier sa posture)
- Les mudras
- Le chaudron...

A vous de jouer...

-

Diaporama disponible

- Sur demande à mon adresse mail :
-
- flaubert36@yahoo.fr
-
-
-
- Merci de votre écoute

Dr Michel Ruel