

L'hypnose Ericksonnienne et la Sclérose en Plaques.

L'hypnose Ericksonnienne s'inscrit comme un atout important et cohérent dans le soutien holistique du patient. Il s'agit d'une approche bénéfique tant sur le plan psychologique qu'au niveau du traitement de la douleur.

Plusieurs chercheurs à ce jour se sont penchés sur l'hypnose et la SP. L'hypnose est une technique qui permet au patient d'accéder à ses ressources inconscientes et d'améliorer son état. Une approche orientée sur la solution qui se concentre sur le "comment" au lieu du "pourquoi".

"Vous avez une SP..." Le choc d'un tel diagnostic donne souvent au patient l'impression, comme tout diagnostic grave, que son "monde bascule": soudainement c'est l'inconnu, la peur. Plusieurs devront arrêter de travailler, seront socialement isolés, les pensées fusent et le ressassement menace. Mes patients ont manifesté dès le départ l'urgence de retrouver des repères afin de "se sentir un peu comme avant"; "un peu plus dans leur vie".

Les douleurs de notre passé

La mémoire de douleurs liées à l'enfance, voire chocs ou traumatismes, ayant provoqués des sentiments d'injustice, d'isolement, d'impuissance, de rejet ou d'abandon auront tendance à remonter et à colorer douloureusement l'annonce d'un diagnostic qui à lui seul engendre plusieurs similarités avec ce passé.

Le patient risque alors de s'enliser dans un scénario répétitif : sensation physique de l'émotion négative (nœuds au ventre, pression dans la poitrine), émotions douloureuses, pensées et analyses de notre blessure qui assurent une relance malheureuse du processus et enferme souvent le patient qui ressasse dans un cercle vicieux pouvant mener à un état dépressif.

Il devient alors urgent de "remettre en mouvement" ce qui est bloqué par ce cercle vicieux; de passer du "pourquoi" au "comment puis-je faire, que puis-je faire"; d'utiliser les ressources bénéfiques du passé nécessaires pour aborder l'avenir.

Les ressources constructives de notre vie

Le développement de l'hypnose par le Dr Milton Erickson permet au patient de plonger avec respect au cœur de ses souvenirs ressources, de moments de bonheurs simples, de ses expériences d'apprentissage constructives, de ses rencontres significatives et de beaucoup d'autres expériences positives

afin de créer des changements et améliorations sur le plan physique (douleurs) et émotionnel. Le patient utilise donc son propre potentiel pour résoudre les problèmes par lui-même.

Avec un praticien, le patient fixe ses objectifs d'amélioration et ensemble ils font le suivi. Il apprend aussi l'auto-hypnose, qu'il utilise de retour chez lui. Un moyen de retrouver du "pouvoir", quelque chose sur lequel "il peut agir". L'hypnose peut réduire de 50% la perception de la douleur.

Les patients utilisent l'hypnose pour différents problèmes: les douleurs, le sentiment d'isolement, la dépression, l'anxiété, la perte de confiance, la peur du futur, la perte de concentration, le stress, etc. A l'instar des études menées sur l'hypnose et la SP, mon expérience confirme l'impact positif de cette approche sur ces différents thèmes. Il faut toutefois retenir que l'hypnose n'a aucun impact sur la perte de motricité.

Ma pratique m'a permis de constater principalement ceci chez mes patients:

Une meilleure prise de conscience de l'importance de changer d'anciennes façons d'aborder les situations difficiles, de modifier certains comportements défensifs liés à l'enfance qui "enlisent" plus qu'ils n'aident à aborder cette épreuve de vie;

Une gestion plus adéquate du stress lié aux autres difficultés de la vie connues pour souvent favoriser des poussées tels les séparations, décès de proches, grossesses, etc.

Si les enjeux et stress liés à notre société ainsi que nos blessures orientent trop souvent notre cerveau vers la création d'ancrages négatifs, il est important voir crucial de se rappeler que ce dernier est donc tout à fait capable de créer des ANCRAGES POSITIFS.

A quand remonte vos dernières rêveries sur les beaux moments de votre vie? Quand les avez-vous décrites mais mieux encore... fait vivre aux autres avec bonheur? Comme le mentionne Patrice Van Eersel: "Fermez les yeux et pensez à un être cher. Vous avez allumé un réseau de dizaines de millions de neurones." (Magazine Clés avril-mai 2012)