



Anxiété, addiction, compulsion, phobie, insomnie, surmenage, douleur, blocage... La liste est longue de tous ces "symptômes" qui rentrent dans mon cabinet d'hypnose. Pourtant, bien souvent, ils ressortent transformés en "signes" langagiers. La puissance de l'hypnose est de les considérer comme des alliés inconscients, alors ils deviennent des indicateurs constructifs de la marche à suivre vers le mieux-être.

Prenez le "symptôme" dans ce qui suit comme un signal observable d'un conflit psychique.

Merci à vous de vous écouter :

Comment un client qui vient pour une phobie des chiens (cynophobie), repart réconcilié avec les canidés ? Un autre client, "aviophobe" (phobie de l'avion) m'envoie un sms de sympathie de Grèce, quelques jours après la séance.

Comment une personne trainant le fardeau de la culpabilité, se retrouve mesurablement soulagée au détour d'une métaphore thérapeutique ?

Comment une "vexation thérapeutique" a favorisé un regain d'énergie chez un sujet se disant surmené ?

Ou encore la relativité et l'indifférence de ce client qui vivait au quotidien les foudres toxiques de ses collègues ?

Pour les gens qui me connaissent, vous comprenez maintenant mon appétence pour les buffets des années 50. Il m'en faut de la place dans mon cabinet pour stocker tous ces symptômes au départ du client !

Aujourd'hui ne cherchons pas les réponses qu'il faut trouver derrière le symptôme mais le changement qu'il propose. On va donc apprendre à le questionner !

CHUT !

VOTRE SYMPTÔME VOUS PARLE.



Si la psychanalyse déborde d'une littérature luxuriante sur le discours symptomatique inconscient explicitant des conflits intrapsychiques ou des refoulements inconscients, en hypnose Ericksonienne on évite de coller des étiquettes ou des hypothèses théorico-explicatives sur le symptôme.

On conçoit en lui le signe, la direction du changement attendu.

Alors à l'instar de ce grand philosophe contemporain qu'était Pierre Desproges et qui affirmait : "*Un jour, j'irai vivre en Théorie, car en Théorie, tout se passe bien*" nous prenons l'essence antynomique de cette citation et comprenons aisément que la théorie fige le problème. De vouloir se rassurer à comprendre, se sentir être dans une forme de contrôle conscient par la connaissance rassure. Mais vous validerez avec moi que le champs émotionnel qui accompagne le symptôme, lui, n'est absolument pas théorique mais inconscient donc non maîtrisable.



Arrêtez de cogiter, ressentez :

Voyez derrière le masque de la compréhension pragmatique l'appel du refus à l'expression émotionnelle.

Peut-être que le levier de changement se place ici. En écoutant l'émotion du symptôme qui se manifeste en douleur, crampe, blocage, etc, vous allez avoir l'impression de vous distancer du signe criard. Vous savez ce genre de distance que l'on place en toute quiétude lorsqu'on sait que la situation est comprise.

Puis de laisser se positionner cette didactique sensitive va permettre de vous aligner à vos valeurs du moment : "*En quoi cela est important pour moi ?*", "*Que se joue-t-il d'important pour moi ?*"

Peut-être qu'au fil de ce questionnement, vos croyances limitantes vont vous apparaître claires et irraisonnées. C'est alors le moment de les annihiler. Pour les supprimer, rien de plus simple : "*D'où je sors cette croyance ?*", "*Est-ce que cette croyance m'appartient vraiment ?*" Bien entendu, il vous faut être franc et honnête envers vous-même. Si les réponses que vous vous apportez vous remettent en question : "*je ne sais pas d'où je sors cette croyance !*", libre à vous d'en faire quelque chose de l'ordre du changement ou pas.

Colorisez votre écoute :

Voici de quoi vous mettre en situation :

1) Situez votre symptôme (dysfonction, ressenti négatif, mal être, comportement parasite...) sur une échelle d'évaluation pour le transformer en signal. Classiquement on utilise une échelle graduée de 0 à 10, 0 étant l'absence de sensation désagréable et 10 l'état le pire.

2) Colorisez son niveau perçu : par exemple un vague à l'âme de mesure 6 nous parvient visuellement en bleu ciel.

3) Colorisez le niveau à atteindre : le souhait est d'atténuer au moins de moitié cet état ressenti. Alors on établit un code couleur pour chaque étape . Le 5 est défini par un vert, le 4 par un jaune et le 3 est rose. Nous continuons avec le 2 en rouge et le 1 en blanc. Bien évidemment le choix des couleurs est singulier, vous établissez votre propre code couleur.

Suggérez le mouvement en parlant couleur : *"je suis bleu ciel et je regarde le vert"*. Puis lorsque je me sens plus vert que bleu, je me dirige vers le jaune et ensuite le rose.

Vous pouvez rajouter des mots derrière chaque couleur : *"Quel mot me vient lorsque je perçois cette couleur ?"*

Ici, il est important de laisser venir le mot et non de l'insuffler. N'oubliez pas que le pragmatisme intellectuel ne fait pas partie de l'exercice. Ne cherchez pas un sens, une logique ou un ordonnancement derrière tout cela. Ressentez chaque couleur et chaque mot comme un microcosme singulier, un système autonome. Lorsque vous sentez que le mot raisonne juste avec la couleur, continuez votre progression, sinon laissez votre inconscient vous faire d'autres propositions. Généralement le vocable dévoilé est tourné autour du positivisme, du soulagement, du mieux être : *" je suis jaune et nuageux "*, *" je me sens violet et flexible "*, etc.

Voilà, c'est mirifique de simplicité lorsqu'on veut bien s'écouter.

Bien à vous.

Sébastien O

