

POUR UNE METAPHORE EFFICACE, UNE METHODE REGRESSIVE PROGRESSIVE

Eric MAIRLOT

RESUME : L'auteur intègre divers principes hypnotérapeutiques et ericksonniens (régression en âge, dissociation, fiction métaphorique, ...) dans la structure d'une métaphore (adaptable à divers "problèmes" et visant à leur résolution. Quatre exemples sont présentés.

MOTS-CLES : Hypnotérapie, métaphore structurée, régression en âge, projection.

Pour qu'une métaphore soit efficace, nous savons qu'il faut aider le patient à modifier quelque chose dans son inconscient, à mettre à jour ses ressources, à lever un blocage ou encore modifier sa vision d'un problème. Mais, lorsqu'on rencontre un patient tous les 3/4 d'heure ou même toutes les heures, il est souvent difficile de trouver le temps de composer une métaphore, difficile aussi de fouiller dans notre imagination parfois rebelle pour que l'analogie soit la plus éloignée possible du problème. Je veux donc dire que, pour être efficace, il faut aussi pouvoir créer une métaphore rapidement, il faut pouvoir la modeler facilement sur le problème du patient tout en la personnalisant suffisamment. Et pour cela, une structure de composition facilite grandement le travail.

Eric MAIRLOT : Docteur en Médecine, Neuropsychiatre, Vice-président de la Société Belge d'Hypnose

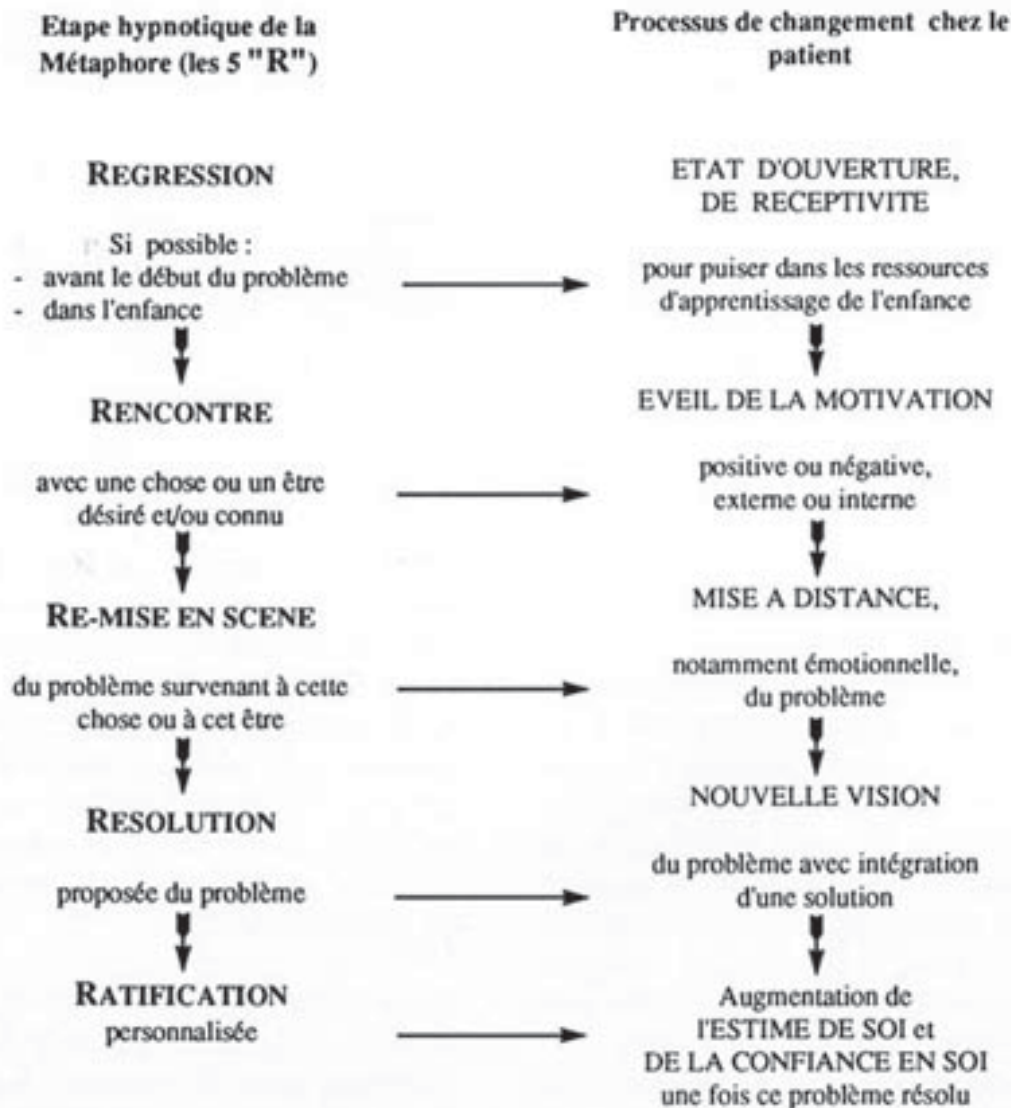
En effet, la créativité naît soit dans la liberté, soit dans la contrainte (en littérature c'est le principe de la prose et de la poésie).

Cette contrainte est ici un schéma simple et pourtant d'une grande efficacité thérapeutique. De plus, il existe autant de variantes qu'il existe de problèmes et de patients. Ce n'est donc qu'un canevas sur lequel la créativité peut broder librement.

Pour suivre l'exemple d'Erickson, je vais surtout m'attarder sur des exemples de thérapies que j'ai menées. Aussi, vais je réduire au minimum mon exposé théorique.

Les deux adjectifs "progressif régressif" signifient que, durant une régression, on recherche une progression vers la résolution d'un problème.

METAPHORE REGRESSIVE PROGRESSIVE SCHEMA THERAPEUTIQUE



*Dr. Eric MAILOT
3ème Congrès d'Hypnose.
23 mars 1991, Paris*

COMMENTAIRES DU TABLEAU :

A gauche, nous avons les cinq étapes hypnotiques ou ce que j'ai appelé le schéma des 5 R :

Régression en âge,
Rencontre,
Remise en scène,
Résolution et
Ratification.

A droite, nous avons les processus intrapsychiques de changement correspondant à chacune des 5 étapes.

I. PREMIERE ETAPE :

D'abord, il s'agit d'aider le patient à régresser, si possible, jusqu'à une époque précédant l'apparition des symptômes, ce qui permet une première libération de ces symptômes grâce à la reprise d'un fonctionnement où le problème n'est pas censé exister. De plus, la régression dans l'enfance permet de faire appel à ses ressources spécifiques : de meilleurs mécanismes d'apprentissage, une créativité plus imagée et une meilleure réceptivité aux nouvelles solutions.

II. SECONDE ETAPE :

La rencontre de l'objet ou de l'être désiré qui favorise l'éveil de la motivation positive. Cet être, ou cet objet, peut être non désiré et entraîner un rejet lorsqu'un processus de deuil ou d'autonomisation est recherché. De plus, la motivation peut être interne, c'est-à-dire venir du sujet.

Cependant, s'il n'en a pas d'utilisable dans notre métaphore, on peut lui suggérer une motivation moins spécifique, par exemple la soif, comme nous allons le voir dans le premier exemple.

III. TROISIEME ETAPE :

La remise en scène du problème qui, cette fois, ne survient plus chez le patient mais chez la chose ou l'être rencontré. Ainsi, on a, à la fois, une dissociation du problème par sa mise à distance (deuxième libération du symptôme)

et dans le même temps le patient est touché par cet être qui souffre. Ainsi surgit son envie de l'aider car cette souffrance rentre en résonance avec la sienne.

Mais, cela permet une distanciation émotionnelle suffisante pour se préparer à une meilleure reconsidération du problème. C'est comme si ce mécanisme projectif permettait une plus grande liberté d'action du sujet face à son problème.

La première fois que j'ai construit cette forme de métaphore, c'était avec un professeur de psychologie. J'ajoute qu'il était résistant à l'hypnose classique. Il avait un symptôme depuis 30 ans que l'on nomme bruxisme ou bruxomanie. Le sujet grince des dents parfois très bruyamment pendant la nuit, ce qui provoque des problèmes dentaires. En fait, il ne souffrait pas de ce symptôme, c'est sa compagne qui en souffrait et c'était donc elle qui était "en demande". Lui étant peu motivé, je n'ai pratiquement eu aucune information sur ses désirs ni sur sa vie privée si ce n'est qu'il avait vécu une partie de son enfance en Israël. Il est curieux de se prêter à l'expérience hypnotique sans par ailleurs faire montre d'une motivation particulière pour l'amélioration de son symptôme.

Cela m'a poussé à imaginer un procédé efficace en instillant une autre motivation qui, apparemment, n'avait rien à voir. Je l'ai aidé à régresser jusqu'à l'âge de 11 ans pour qu'il se retrouve sur une plage désertique en plein soleil. Il a très chaud et ... très soif, de plus en plus soif. Cette nouvelle motivation qui survient en lui, lui fait rechercher un puits d'eau fraîche puis, lorsqu'enfin, il le trouve il se met à tirer la corde du seau qui se trouve au fond du puits. Plus il tire sur cette corde, plus elle coince, plus il s'énerve, plus il tire, plus les rouages grincent, plus la corde se coince plus il se crispe, plus il transpire plus il a soif, plus il tire, plus les roues dentelées grincent etc ... Donc, j'ai induit un déplacement de son symptôme sur un objet. Ensuite, une jeune et jolie adolescente arrive, nouveau facteur de motivation, celui-là même qui a permis mon

intervention. J'inclus donc un personnage analogue à celui qui est en demande. Elle lui dit "arrête et observe ce qui se passe". Il est surpris et monte sur le bord du puits pour observer les roues dentelées, les roues sont serrées, de la rouille coince encore plus les engrenages.

Il desserre alors les gros boulons, il libère ainsi les dents des rouages, décoince les roues dentelées et puis, vient la satisfaction : Il tire sur la corde, le seau monte et il prend plaisir à déguster l'eau fraîche en la partageant avec la jeune fille, recadrage positif par rapport à une éventuelle fonction du symptôme dans le couple. Il trouve ainsi une détente profonde.

On peut en plus voir ici une analogie avec le plaisir sexuel ou sportif puisque nous avons une accumulation de tension qui aboutit à une décharge ; d'autant que cette décharge se produit ici en charmante compagnie.

La nuit même, après cette unique séance, lorsqu'il commence à grincer des dents dans son sommeil, sa compagne lui dit : "arrête et observe" ... et, depuis quatre ans, il ne grince plus des dents. A noter qu'il n'y a pas eu d'effet placebo car la première séance était prévue pour juste expérimenter une séance d'hypnose, elle n'était pas censée avoir de visée thérapeutique, ceci dans le but de contourner les résistances du sujet. En outre, le patient a développé une amnésie sur toute la métaphore.

J'ai choisi un deuxième exemple très significatif car la guérison s'est aussi effectuée en une seule séance. Ici, par contre, c'est sur un être vivant et non plus sur une chose que le patient va projeter son symptôme.

Une avocate de 30 ans souffrait d'une telle phobie des hauteurs que même sur un petit muret de 30 centimètres ou sur un tabouret elle paniquait ; dans les escaliers, elle s'agrippait à la rampe.

Je savais également très peu de choses sur elle. Il s'agissait en effet d'une démonstration

publique ne permettant pas l'anamnèse. Je lui ai juste demandé ce dont elle avait vraiment envie depuis un certain temps. Elle répondit : "un chien", car elle en avait eu un dans son enfance et il lui manquait. Lors d'une régression hypnotique, je lui suggère ceci : elle a 10 ans et se trouve dans un verger avec ce chien qu'elle a bien connu. Il grimpe sur les éboulis d'un haut mur, arrive au-dessus et, là, passe sur la grosse branche d'un arbre où il se retrouve *paralysé* par la peur. Notre petite fille panique aussi dans un premier temps et utilise l'énergie de sa peur pour ramasser une vieille échelle pourrie et la poser contre la branche de l'arbre. Et puis, commence l'*apprentissage* de la montée regarder et tester chaque échelon en gardant le pied sur le précédent, au cas où le suivant céderait sous son poids. Puis, elle a le plaisir et la *fierté* d'avoir pu sauver son chien.

Quinze jours après cette séance unique, elle grimpe sans anxiété sur une échelle pour aller chercher un ballon dans une gouttière. Cela fait trois ans qu'elle ne ressent plus aucune peur sur les hauteurs.

Dans le troisième exemple j'emploie une variante qui consiste à utiliser une "motivation négative" pour favoriser un processus de deuil. Une femme de 51 ans vient me trouver pour des crises d'angoisse dont elle souffre depuis deux ans suite à la mort de sa mère.

Elle est notamment angoissée à l'idée de ressembler à une mère fragile. Après la mort de son mari, cette mère a subi une dépression durant cinq années. Ensuite, elle a souffert d'un cancer pendant huit ans. Notre patiente a donc dû "porter" sa mère pendant treize années, s'angoissant à l'idée qu'elle pourrait elle aussi hériter de la faiblesse psychique et physique de sa mère, d'autant plus qu'elle s'était identifiée toute sa vie à celle-ci. Elle disait elle-même qu'elle n'arrivait pas à "couper le cordon", n'ayant jamais réussi à refuser quelque chose à sa mère. A noter que je l'avais vu paniquer devant un chat et qu'elle m'avait dit que le dégoût des chats lui avait été appris par sa mère. Après une régression de

sept à huit années, elle entend sa mère l'appeler, celle-ci se sent proche de sa mort et veut lui offrir en héritage un vieux chat noir très malade et *très peureux*, très peureux d'être malade, très malade d'être peureux. Sa mère lui confie ce chat en lui disant qu'elle sait qu'elle peut compter sur elle.

Au sortir de la séance hypnotérapeutique, la patiente me raconta qu'au moment où sa mère lui avait tendu ce chat elle l'avait *rejeté* violemment sur sa mère.

Ainsi, non seulement elle refuse d'hériter de la personnalité malade et angoissée de sa mère mais aussi elle arrive à s'opposer à cette mère et donc à s'autonomiser et à devenir plus responsable d'elle-même. Cela favorisa le deuil de cette mère et celui du symptôme, ainsi qu'une diminution de ses angoisses.

Dans un quatrième exemple, je vais illustrer une variante de cette métaphore progressive régressive où l'on va pouvoir mettre en évidence comment une école de thérapie peut influencer la résolution du problème. A ma consultation "psy" en gynécologie, une patiente de 24 ans m'est envoyée pour infertilité primaire. Elle se présente comme une "angoissée de nature", très impatiente d'avoir un enfant. Elle est en effet hyper-anxieuse.

Lors de la recherche d'une fonction au symptôme, elle me raconte que si jamais elle avait des nausées et des vomissements au début de sa grossesse, elle préférerait avorter ! Je découvre ainsi une solide phobie, de vomir et de la saleté qui s'en suit. Cela remonte à l'âge de 11 ans : une nuit, elle s'était réveillée en pleurant, se rendant compte qu'elle avait vomi, il y avait cette saleté sur elle et dans son lit. Elle a ensuite continué de vomir jusqu'au petit matin. Depuis, elle n'a plus jamais osé vomir de sa vie. En outre, je savais qu'elle désirait à nouveau un chien. Je l'ai donc aidée à régresser jusqu'à 8 ans, âge précédent le traumatisme. Elle promène son petit chien dans la rue, le lâche ; il saute et tombe dans une poubelle remplie de saletés, et là de plus,

il mange des champignons vénéneux. Elle réussit à faire tomber la poubelle, prend son chien tout sale dans les bras car elle sait que, pour le *sauver*, il faut qu'il vomisse, mais un chien déteste vomir. Après beaucoup d'efforts impératifs, elle *réussit* à le faire *vomir*, il le fait sur elle, évidemment. On voit là, la double "exposition" ; la saleté de la poubelle et au vomis du chien. Technique chère aux comportementalistes. Ainsi, elle est *soulagée* par le vomissement . . . du chien et très heureuse d'avoir fait revivre son chien grâce aux vomissements, d'avoir fait renaître son petit chien, d'avoir fait "re-naître" son "petit" chien en accentuant le naître et le petit, suggestions indirectes vis-à-vis de son désir d'enfant.

Puis, je renverse une de ces phrases en disant que si dans l'avenir elle doit vomir pour *sauver* son enfant elle le fera sereinement.

A ces exemples, on peut ajouter, en guise de conclusion, une remarque d'ordre plus général depuis Milton Erickson, il est donc possible d'utiliser la régression en âge non plus seulement dans un but cathartique mais d'en faire un outil utilisable dans diverses interventions thérapeutiques (ex : le February Man de M.H. ERICKSON, le travail sur les patterns d'un souvenir traumatique ...).

J'ai voulu illustrer l'une d'elles visant à l'intégration d'une nouvelle expérience fictive, dans le but d'apprendre à résoudre un problème. La régression en âge permet aussi une meilleure "ouverture d'esprit" ainsi que la réutilisation aisée des inestimables ressources de l'enfance.

