

L'hypnose pour mes problèmes de cœur

Troubles cardiaques, stress, émotions

Dr Grégory Schoukroun

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Collection J'ose l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



• EDITIONS IN PRESS •

L'hypnose pour mes problèmes de cœur

Troubles cardiaques, stress, émotions

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

L'HYPNOSE POUR MES PROBLÈMES DE CŒUR

ISBN 978-2-84835-467-5

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure : Élise Ducamp

Couverture : Élise Ducamp

Mise en pages : Christian Millet

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

L'hypnose pour mes problèmes de cœur

Troubles cardiaques, stress, émotions

Dr Grégory Schoukroun

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem



SOMMAIRE

L'auteur	9
Le directeur de collection	11
➤ Introduction	
Qu'est-ce que l'hypnose ? <i>Dr Jean-Marc Benhaiem</i>	13
➤ Chapitre 1	
Cœur du problème	27
➤ Chapitre 2	
Au cœur de la consultation	31
➤ Chapitre 3	
Du cœur à l'ouvrage	59
➤ Chapitre 4	
Vivre selon son cœur	69
➤ Chapitre 5	
Cœur sensible	77

➤ **Chapitre 6**

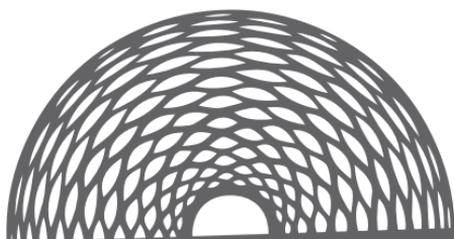
Avoir du cœur 89

➤ **Chapitre 7**

Un cœur en or 95

➤ **Chapitre 8**

Atout cœur 107



Chapitre 1

Cœur du problème

On dit « avoir le cœur brisé », état connu du « mal de cœur » de l'amour éconduit ; « un mal au cœur », de nausée, ou « avoir mal au cœur », de peine ou de scrupule. Des « hauts le cœur », de dégoûts. Ou tout simplement être « écœuré ». « Avoir le cœur » à son activité. « Faire preuve de cœur » ou de courage.

« N'avoir aucun cœur », aucune pitié.

« Mettre du cœur », à l'ouvrage. « Offrir son cœur », son âme, son être.

On parle encore du « cœur du problème », des « raisons du cœur », ironiquement du « monopole du cœur » et des sentiments nobles.

Pour finir, il faut laisser là et « avoir le cœur en paix ».

« Rodrigue, as-tu du cœur ? » – demande Don Diègue, d'après Corneille. « Tu me fends le cœur », lui répond Marius.

« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point » savait déjà Pascal.

Les anciens pensaient que le cœur est l'organe de l'émotion. Parce qu'il bat plus fort lorsque les sentiments sont en jeu. Parce que ses pulsations nous montent à la tête à l'approche du danger, ou de l'être aimé – ce qui est parfois la même menace. Parce qu'il est lourd, lorsque

la douleur psychique est intense. Parce qu'il s'accélère sous l'effet de la colère.

Il y a une relation entre le cœur et le cerveau, organe de la compréhension et de la classification du monde. Cette relation est tenue par l'émotion.

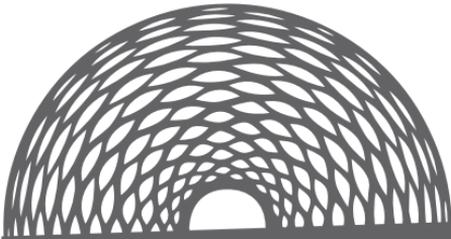
La relation entre le cœur et l'esprit. C'est un lien émotionnel que nous ressentons tous.

L'émotion, c'est ce que nous ressentons comme un symptôme devant la peur, le danger, le stress (le stress de faire face à l'être aimé aussi...).

Alors le cœur s'agite, palpite, l'esprit est tout entier obnubilé, rien d'autre ne compte que ce sentiment, qui se cristallise comme dirait Stendhal, avec son cortège de lots physiques : bouffées d'angoisse, palpitations, difficultés à respirer, vertiges, poussée d'hypertension, addictions...

Vivre dans le monde est une réalité psychique, tout autant qu'une réalité physique. Et la médecine n'est pas coupée du monde.

La maladie cardio-vasculaire n'est pas un front isolé sur lequel des victoires se décident ou échouent. La traiter nécessite une approche globale, celle d'un individu particulier, dans son rapport au monde, un patient qui reproduit tous les symptômes du commun mais avec ses propres marges, uniques. Un patient avec une histoire, un environnement, en relation avec le monde...



Chapitre 2

Au cœur de la consultation

ANECDOTE

Le patient au cardiologue : « C'est grave docteur ? »

Le cardiologue à son patient : « Oui, vous faites un infarctus compliqué, toutes les artères sont bouchées, et votre cœur ne contracte pas bien ». Silence. Un soupir.

Le patient, alors : – « Docteur, c'est à cause de l'amour tout ça hein ? »

C'est une patiente de 90 ans qui se sent revivre et qui a « le palpitant qui s'emballe » depuis qu'elle est tombée amoureuse d'un bel octogénaire à la maison de retraite. Encore : des histoires de crise cardiaque en pleine dispute conjugale... Encore : cet homme qui souffrait d'infarctus le jour où sa femme, qu'il aimait à sa façon certes, découvrait qu'il menait depuis vingt ans une double vie...

C'est l'histoire d'un vieux couple, hospitalisés tous les deux pour avoir fait un malaise dans un cinéma dans les bras l'un de l'autre. C'est l'histoire banale encore, c'est le cœur qui s'emballe et qui semble céder, juste le temps d'un regard, du passage d'un ange ou bien d'un sentiment, mais qui reprend, et qui confirme que nous sommes bien vivants.

Si le lien entre le cœur et l'hypnose ne semblait pas si évident que cela au moment de commencer la lecture de cet ouvrage, les quelques exemples suivants issus de la consultation de cardiologie pourraient aider à nous convaincre.

1. Une sensation récente d'étouffement, de gêne respiratoire

Une jeune femme consulte le cardiologue qui lui a été conseillé pour une sensation récente d'étouffement, de gêne respiratoire, et de grande fatigue à l'effort. Elle est jeune, active, occasionnellement tabagique, et suit une méthode contraceptive orale.

C'est une acrobate dans les arts forains, qui travaille occasionnellement comme secrétaire médicale. Les premières observations et les premiers examens permettent dans un premier temps de la rassurer : le cœur marche tout à fait normalement, sans anomalie, et son état de santé est excellent. Pourtant elle se présente bel et bien avec des symptômes spécifiques, et une souffrance quotidienne.

Prenant acte du bon état de santé objectivement établi, le dialogue s'établit et cherche à déceler un trouble subjectif, une maladie du ressenti en quelque sorte. Cette jeune patiente explique qu'elle ressent un grand stress émotionnel, d'ailleurs elle ne dort plus. Elle fond littéralement en larmes à la consultation, révélant qu'elle se sent à une bifurcation de chemins dans sa vie. Elle souhaite poursuivre son art d'acrobate, mais la vie dissolue et peu assurée qu'elle envisage alors ne cadre pas avec les souhaits de son petit ami, et leurs projets d'un foyer, d'un enfant, avec les responsabilités qui en découlent. Sa souffrance est réelle. Ses symptômes sont réels et miment les symptômes cardiologiques. Son angoisse est réelle, d'ailleurs elle la pousse à consulter un cardiologue,

ce qui s'annonce plutôt grave dans son esprit. Pourtant la médecine ne peut rien détecter d'anormal.

QUE PEUT L'HYPNOSE ?

Les séances d'hypnose thérapeutique l'aideront à se situer dans cette séparation des chemins qu'elle vit comme un déchirement et qui lui transperce si vivement le cœur. Il s'agissait ici de l'aider à être là « pour elle-même », à se réintégrer, à se ressentir pleinement sa situation, au présent, plutôt que de se sentir écartelée entre deux possibilités hypothétiques qu'elle angossait de voir arriver, deux éventuels futurs entre lesquelles elle ne pouvait choisir. En quelque sorte, l'hypnose a ré-ouvert le champ du possible en l'aidant à s'ancrer dans le réel, son réel. Les symptômes disparaissent en quelques séances et la suite lui appartient.

Des symptômes pleinement ressentis, même s'il n'y a pas de problème objectif de santé

Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de problème objectif de santé que les symptômes ne sont pas vrais et pleinement ressentis. Ils sont source d'angoisse, de malaise, de handicap. Ils font le lit du stress chronique, d'addictions toxiques, et des problèmes cardiovasculaire, entre autres, qui s'ensuivent.

L'hypnose pour mes problèmes de cœur

Troubles cardiaques, stress, émotions

On dit souvent du cœur qu'il est l'organe des émotions : il bat plus fort quand les sentiments sont en jeu, à l'approche du danger... ou de l'être aimé. Mais il est aussi un organe mécanique qui nous tient en vie en permettant à notre sang de circuler dans notre organisme. Parler de « problèmes de cœur » c'est donc à la fois parler de problèmes liés aux émotions mais aussi de troubles cardiaques ou de poussées d'hypertension.

Et si l'hypnose nous aidait à prendre soin de cet organe vital ? Comment s'intègre-t-elle dans le traitement des maladies cardio-vasculaires ? Quels bénéfices tirer d'une approche à la fois psychologique et cardiologique ?

Dans cet ouvrage, le docteur Grégory Schoukroun, cardiologue et hypnothérapeute, nous explique pourquoi l'hypnose est un formidable outil dans le traitement des maladies cardio-vasculaires comme dans la gestion de tous les états émotionnels qui engagent le cœur. Grâce à de nombreuses illustrations et exercices d'auto-hypnose, ce livre vous permettra de découvrir toutes les manières d'améliorer votre confort au quotidien en prenant soin de votre cœur.



Le Docteur Grégory Schoukroun est médecin cardiologue, hypnothérapeute formé à la psychologie et à l'hypnose. Il est l'auteur de *L'hypnose : comment ça marche ?*, Éditions In Press, 2017.



ISBN : 978-2-84835-467-5

8 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •