

J'ose

l'hypnose

# L'hypnose chez mon kinésithérapeute

Pour qui, pourquoi, comment

Luc Evers

Introduction Dr Jean-Marc Benhaïem

**Bonus**  
séance audio  
à télécharger



• EDITIONS IN PRESS •

# **L'hypnose chez mon kinésithérapeute**

Pour qui, pourquoi, comment

**ÉDITIONS IN PRESS**

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

*« Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours. »*

Louis Pasteur

*« L'hypnose est censée diminuer les souffrances.  
La tâche n'est pas au-dessus de ses possibilités  
à la condition qu'elle reste ce qu'elle doit être :  
une pratique au service de l'humain. »*

Luc Evers

*L'HYPNOSE CHEZ MON KINÉSITHÉRAPEUTE.*

*POUR QUI, POURQUOI, COMMENT*

ISBN : 978-2-84835-713-3

© 2021 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages et illustrations* : Lorraine Desgardin

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<sup>er</sup> 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 chez mon kinésithérapeute

Pour qui, pourquoi, comment

Luc Evers

Introduction par le Dr Jean-Marc Benhaiem



# LA COLLECTION

## J'ose l'hypnose

La collection *J'ose l'hypnose* est dirigée par le Dr Jean-Marc Benhaïem. Elle a été créée :

- pour en finir avec les préjugés sur l'hypnose et proposer une solution naturelle aux petits et grands problèmes du quotidien ;
- pour découvrir les réponses de spécialistes à toutes les questions que vous vous posez ;
- parce qu'avec les nombreux témoignages de patients et encadrés pratiques, se lancer n'a jamais été aussi simple ;
- parce qu'on vous offre en bonus une séance audio à la fin de chaque ouvrage, pour aller encore plus loin dans la pratique !

# SOMMAIRE

<b>La collection</b> .....	4
<b>L'auteur et le directeur de collection</b> .....	9
<b>➤ Introduction</b>	
Qu'est-ce que l'hypnose ?	
<i>Dr Jean-Marc Benhaiem</i> .....	11
<b>➤ Introduction thématique</b>	
Hypnose et kinésithérapie .....	19
<b>➤ Partie 1 – Quelques notions à connaître</b>	
<b>Chapitre 1</b>	
Introduction .....	25
<b>Chapitre 2</b>	
L'hypnose en kinésithérapie, pour qui ? .....	55
<b>Chapitre 3</b>	
L'hypnose en kinésithérapie pourquoi et pour quoi ? .....	63
<b>➤ Partie 2 – Mise en pratique chez le kinésithérapeute</b>	
<b>Chapitre 4</b>	
L'hypnose en kinésithérapie, comment ? .....	75

➤ <b>Conclusion</b> .....	135
➤ <b>Annexes – Éléments pratiques</b> .....	141
➤ <b>Bibliographie</b> .....	156
➤ <b>Remerciements</b> .....	158



## L'AUTEUR

**Luc Evers** est kinésithérapeute et hypnopratricien à l'Hôpital Erasme à Bruxelles (Belgique). Il est assistant à la Faculté des Sciences de la Motricité de l'Université Libre de Bruxelles. Il est coordinateur du Certificat Universitaire en Hypnose Thérapeutique du Pôle Santé à l'ULB et de la Formation d'Hypnose du CREA HELB.



## LE DIRECTEUR DE COLLECTION

Le **Dr Jean-Marc Benhaïem** est médecin au Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur à l'Hôtel-Dieu (Paris). Il est responsable du Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale de l'Université Paris VI, Pitié-Salpêtrière. Il est l'auteur de nombreux ouvrages consacrés à l'hypnose.



# INTRODUCTION

par le Dr Jean-Marc Benhaiem

## 1. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Pour vous qui venez d'ouvrir ce livre, voici quelques informations.

Cet ouvrage aborde une des indications de l'hypnose.

Pour que vous puissiez circuler à votre aise dans les différents chapitres et faire les exercices proposés, commençons par définir l'hypnose.

Je vais vous présenter plusieurs situations où l'hypnose est entrée en jeu.

## 2. La consultation d'hypnose médicale

Un homme souffre de fréquents maux de tête. Pendant la discussion avec le médecin, il ajoute qu'il est perfectionniste et très exigeant avec ses enfants. Il fait pression sur eux et sur lui-même également. Cette pression lui contracte les muscles de la nuque, à l'origine de ses douleurs. L'hypnothérapeute lui propose de fermer les yeux, puis de sentir de quelle manière son corps va se relâcher. Lorsque cet homme revient à sa deuxième séance, il déclare qu'il souffre moins, mais surtout qu'il est moins sévère avec ses enfants. L'ambiance à la maison est meilleure. L'atmosphère est détendue comme les muscles qui soutiennent sa tête.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cet homme a quitté un comportement de maîtrise pour rejoindre une perception qui prend tout en compte : la famille, ses douleurs, son corps et son plaisir de vivre. Entrer dans l'hypnose, c'est entrer dans la souplesse.

Une femme enceinte consulte pour arrêter de fumer. Elle est énervée que sa grossesse, pourtant désirée, « *l'oblige* » à renoncer au plaisir de fumer. La culpabilité est forte. Elle est dans l'ambivalence. Elle se sent appelée par le tabac et par le bébé à venir. Deux chemins opposés, contradictoires. Après une séance d'hypnose, elle dit qu'il lui est apparu une nouvelle perception. Avant la séance, elle disait et pensait que fumer, c'était son choix et sa liberté. Après la séance, elle a ressenti qu'elle ne décidait rien. C'est la plante qui ordonne et elle qui lui obéit !

► **Où se situe l'hypnose ?** Sa relation au tabac a changé. Elle a quitté une perception restreinte idéalisant des rituels et le plaisir de fumer pour rejoindre son corps empoisonné. L'hypnose est un état dans lequel la personne retrouve son unité et, dans ce cas cité, retrouve son corps menacé de mort par une plante toxique. L'hypnose serait un chemin pour réactiver des réflexes qui maintiennent un corps en vie.



Une jeune femme de 30 ans, après une adolescence dans l'anorexie, glisse irrésistiblement vers la boulimie. Elle se remplit, grossit et perd tout contrôle sur son comportement alimentaire. Elle explique toute son histoire à l'hypnothérapeute qui l'écoute attentivement. Elle se décrit comme obsédée par le « *sucré* » et se remplit au moindre souci professionnel ou affectif. Elle écoute la voix de l'hypnothérapeute. Le ton est monotone. Le rythme est lent. Elle ferme les yeux. Elle accepte de faire quelques exercices. Elle commence par ressentir son corps dilaté et blessé par les produits sucrés. Elle regarde en virtuel les produits qui étaient censés lui faire plaisir mais qui s'accumulent sous sa peau et lui créent de la souffrance. Le dégoût lui vient. À la séance suivante, elle déclare que l'envie de manger ne l'obsède plus, qu'elle est facilement rassasiée et que le sucré l'écœure.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cette jeune femme n'est plus sous l'emprise de son éducation, de la culture ou de l'industrie alimentaire. Le contexte est modifié. Elle est libre de dire non à des produits qui ont une belle apparence mais qui ne sont pas les vrais traitements du stress. Elle visitait les extrêmes, tout ou rien, et découvre la mesure. Elle s'implique et trouve un détachement. L'hypnose ouvre vers une position d'équilibre entre contrôle et non-contrôle.

Cet homme est très malheureux. Il vient de perdre sa maman. Elle était âgée, mais les liens du cœur sont intemporels. Il la voit s'éteindre, ne plus répondre, respirer difficilement. Il a aussi dans son souvenir l'attitude brutale de l'infirmière qui lui a dit : « *Vous pouvez continuer à lui parler, mais sachez qu'elle ne vous entend plus, son cerveau est mort* ». Il pleure.

Ces images le torturent. Il les voit en permanence. Le médecin lui propose de fermer les yeux et d'imaginer une rivière qui coule devant lui, dans laquelle il va pouvoir déposer toutes les images de souffrance. Il revient et déclare qu'il va mieux.

► **Où se situe l'hypnose ?** Par le jeu des métaphores, la mémoire et son contenu émotionnel peuvent être modifiés. L'objectif est de pouvoir, un jour, adhérer à la réalité comme elle est. L'hypnose est un chemin vers une adaptation à ce qui nous arrive.

### 3. L'hypnose dans la vie de tous les jours

Une femme est très amoureuse d'un homme plus jeune qu'elle. Après des débuts prometteurs, la relation se détériore. Il rentre tard, rencontre d'autres femmes et la maltraite. Elle l'a idéalisé. Elle souffre beaucoup. Puis un jour, elle ressent un changement. Elle le voit maintenant comme un profiteur, un égoïste. La passion retombe. Elle met les affaires personnelles du jeune homme sur le palier. La rupture est déclarée.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cela peut s'apparenter à une autohypnose. Cette femme est passée d'une focalisation, comme nous pouvons le voir dans les états passionnels, à une perception élargie qui lui fait tout ressentir. Dans le langage populaire, on dirait : elle a pris du recul ! Cette vision panoramique l'a éclairée. Elle a trouvé l'attitude qui convient à la situation vécue.

#### 4. L'hypnose spectacle : l'influence

L'hypnose est souvent confondue avec les spectacles de foire qui n'en révèlent qu'un aspect. Le changement pour un humain est comme la période de la mue pour les serpents en croissance. Ils perdent leur peau d'écailles trop étroite et se trouvent sans défense. Puis il leur vient une nouvelle peau, adaptée, plus large et protectrice. Ces deux étapes forment le processus de l'hypnose. À la première étape, la personne enlève « *son armure ancienne, peu fonctionnelle, inadaptée et rigide* ». À cet instant, elle est très vulnérable. C'est cette étape qui est utilisée par le *music-hall* pour manipuler des spectateurs sur scène. Mais le soin médical se situe à la deuxième étape : la personne trouve et revêt une nouvelle enveloppe qui sera plus large, souple et légère.

Quand on décrit l'hypnose comme une emprise ou comme une soumission, on décrit en fait le problème ou la maladie. Le *music-hall* est une illustration de la manipulation possible des êtres humains. Nous sommes très influençables, ce qui est une qualité. Cette qualité est aussi une fragilité, puisqu'elle nous rend dociles dans certaines situations. La publicité, la politique et certains gourous doctrinaires utilisent d'une façon malveillante notre sensibilité. Un discours nous fascine, une promesse nous fait espérer, une flatterie nous fait rendre les armes. L'hypnose propose une voie pour accéder à la liberté de dire non, d'avoir notre avis et de marcher sur notre chemin, et pas sur celui qui nous serait imposé par autrui.

## 5. Une porte vers la liberté

Si nous avons un chemin où nous serions à notre place, quels seraient les obstacles qui pourraient nous faire dévier de notre route ?

Par exemple, l'industrie du tabac s'y emploie avec ruse et avec le soutien de l'État. Elle pose des pièges et des labyrinthes sur nos chemins. L'industrie alimentaire, aussi, commercialise des produits sans aucun intérêt nutritionnel et a recours à la publicité pour nous troubler et nous tenter. Une maladie, un deuil, un accident, une agression, nous déstabilisent et nous mettent en conflit avec notre corps, avec notre existence et avec la réalité cruelle de la vie. Certaines réalités sont insupportables voire impossibles à accepter.

Notre pensée associée à la culpabilité, aux remords et aux regrets, s'active. Elle ressasse, rumine et fait souffrir. Lorsque la raison ne peut plus comprendre, se révolte contre l'injustice, cherche vainement la cause, le sens, il est temps de la quitter pour pouvoir adhérer à ce qui nous est imposé par l'existence. L'hypnose médicale intervient à cette étape.

Là, je donne la parole à François Roustang qui explique ce qui se passe chez une personne hypnotisée dans le contexte du soin. « *Placer la pensée au degré zéro, et le vouloir et l'intention au degré zéro. Cette expérience est un suspens du temps dans l'instant, un suspens dans l'espace, sans appui ni devant ni derrière, ni au-dessus ni en dessous. Dans ce lieu, ou si l'on fait l'expérience de ce lieu, on est libre au sens où il n'y a rien qui ne soit acceptable, où il n'y a rien de ce qui arrive qui ne puisse être pris comme valable puisque, là où il n'y a pas*

*encore de détermination, toute détermination de l'existence est tolérable ou supportable. »*

S'il n'y a pas de détermination, alors le jeu avec les perceptions devient possible ouvrant vers une réorganisation ou recombinaison du vécu. Le lieu des possibilités, des ressources, est atteint.

## **6. Deux perceptions**

L'hypnose révèle l'existence de ces deux modes d'attention. Le mode où la pensée répète le même discours et pose les mêmes questions. Ce mode nous est bien connu. Il mène à l'anxiété. Il veut tout contrôler mais s'y épuise. Ce mode est restreint. Il rencontre l'impuissance et les peurs qui l'accompagnent.

L'autre mode est élargi. Il prend tout en compte et se laisse porter par la réalité sans s'y opposer. Ce mode est sensoriel. La pensée est mise en veille. La place est libre pour ressentir puis agir. C'est là que se situent les ressources, l'imaginaire et la création.

L'hypnose est un retour vers un réflexe d'adaptation, un geste de survie. La perception étroite produisait de la confusion. La perception élargie, une forme de recul, ou de lâcher prise, fait prendre de la distance, de l'altitude. Cette position différente fait apparaître des solutions à nos problèmes.



## 7. La séance d'hypnose médicale

Le patient est écouté. Il décrit son problème. Le thérapeute le rejoint, il l'entend, il ressent que ce patient souffre. Souvent ce patient donne la solution. Il attendait d'être accompagné dans son changement. Le thérapeute a à sa disposition plusieurs techniques de communication qui vont permettre à ce(tte) patient(e), de quitter une position inadéquate. Si le patient adhère à la proposition d'un nouveau contexte : installez-vous dans un corps indifférent au tabac – ne portez plus de jugement sur vous – vous quittez le passé pour le présent – laissez venir des images de vous dans une randonnée ou à la plage... une infinité de possibilités qui correspondent à une infinité de personnes et de situations vécues, alors le changement peut avoir lieu.

Pour sortir d'une souffrance, d'une obsession, d'une douleur, de toute forme de captation, il faut faire preuve d'imagination et passer à l'action. L'hypnose permet cet exercice par la visualisation anticipée d'un changement souhaité. Voici encore d'autres phrases prononcées par les soignants :

- ▶ Madame, Monsieur, voulez-vous imaginer votre vie lorsque le problème sera résolu ?
- ▶ Voulez-vous bien adhérer à cette situation imposée par l'existence ?
- ▶ Ou à l'inverse, laissez-vous vous fermer et dire non ! Car cette situation est malveillante à votre égard !
- ▶ Ou encore, laissez votre corps vous guider, pas vos envies !
- ▶ Devenez un animal et attendez que les réflexes de survie vous reviennent !

► Ou encore, devenez un objet, pas d'émotion, entrez dans l'impassibilité et la présence de l'objet...

## **8. L'hypnose à la lecture de ce livre**

Est-il indispensable de consulter un ou une hypnothérapeute pour faire l'expérience de l'hypnothérapie? L'humain est un animal sensible. La poésie et le roman sont des écrits qui peuvent nous marquer très fortement. L'auteur est absent physiquement, mais il est présent dans chaque phrase. L'usage des métaphores amplifie et stimule l'imaginaire. Il arrive que la simple lecture d'un texte « nous parle ». Quelques lignes nous décrivent avec tant de justesse, qu'elles semblent s'adresser à nous. Un lien se crée entre l'écrivain et son lecteur. Cette connivence, cette entente est à la source du changement.

Les chapitres qui vont suivre abordent différents problèmes et souffrances. La solution est individuelle puisque chaque individu est différent. Mais il arrive que le chemin soit proche, voire semblable pour sortir de la chronicité. L'hypnose pointe sur la singularité de chaque personne. Les voies de la guérison ou du soulagement délaissent le rationnel et se tournent vers le subjectif. Toute métaphore évoquée peut en réveiller une autre dans le cerveau du lecteur. La création est à l'origine de la guérison.

Laissez-vous porter par ce livre et par les exercices qu'il propose... Vous trouverez peut-être des réponses à vos questions les plus essentielles et retrouverez, ou amplifierez votre plaisir de vivre.

## **En résumé!**

- ▣ La souffrance est une emprise – l’hypnose est un chemin pour s’en libérer.
- ▣ Le *music-hall* montre les rouages de la manipulation – l’hypnose médicale démonte ses artifices.
- ▣ Une personne hypnotisée n’est pas tournée vers elle-même ou vers son inconscient, elle est présente à tout son environnement pour s’y adapter au mieux.
- ▣ L’hypnose met en sommeil la volonté et les efforts pour réveiller la sensibilité d’une personne en recherche de naturel.
- ▣ Le changement est durable si le chemin est bien celui qui est attendu.
- ▣ L’hypnose n’est pas un médicament – elle n’enlève pas les symptômes, elle propose un nouveau contexte dans lequel les symptômes se dissolvent d’eux-mêmes.
- ▣ La “bonne santé” résulte d’allers et retours incessants entre raison et intuition. C’est une définition de l’hypnose.
- ▣ La “mauvaise santé” résulte d’un blocage de la libre circulation entre le mode intellectuel et le mode sensoriel.
- ▣ La guérison est le rétablissement de cette fluidité par la levée des obstacles, des croyances et des fixations obsessionnelles.
- ▣ Ce livre est un guide. Il ne devance pas. Il accompagne et confirme un mouvement naissant en chacun de nous pour trouver un peu plus de liberté.

# Hypnose et kinésithérapie

Les ouvrages traitant de l'hypnose ou de la kinésithérapie sont fort nombreux. Chaque année, de nouveaux viennent compléter cette littérature abondante. Si j'ajoute à mon tour une pierre à cet édifice, c'est d'abord pour répondre à la demande de ceux que je forme, mais aussi car il existe peu d'ouvrages traitant de l'hypnose dans le domaine de la kinésithérapie. Or, **l'approche corporelle envisagée dans la pratique de l'hypnose en fait un outil quasi indispensable pour les kinésithérapeutes** qui rencontrent des patients ayant vécu de très nombreuses séances et qui présentent toujours la même symptomatologie ou pire, qui se dégradent ou voient le trouble se déplacer.

Si le thérapeute reste « attaché au symptôme », le risque de reproduire les échecs précédents est important. Il est pourtant possible d'**agir autrement** en envisageant d'un côté la prise en charge du symptôme et, simultanément, en développant la « *partie saine* » de la personne qui souffre. C'est là qu'il y a un vide dans la littérature que cet ouvrage va tenter de combler.

Ce livre s'adresse à ceux qui consultent des kinésithérapeutes et qui découvriront comment l'hypnose peut être intégrée dans un traitement de revalidation par **l'utilisation de toutes les parties de la personne à traiter** plutôt que de rester attaché exclusivement à celles qui présentent le symptôme.

Il permettra aussi aux **kinésithérapeutes** de choisir la formation d'hypnose la plus proche de leurs besoins.

La lecture seule de ce qui suit ne certifie d'aucune compétence suffisante pour une utilisation spécifique de l'hypnose avec des patients. Seules les formations avec de la pratique et de la supervision de cas permettent un tel usage.

Ce livre s'adresse enfin aux **personnes qui souffrent depuis longtemps** et qui pourront se retrouver dans les vignettes cliniques. Des **exercices simples** sont proposés mais ils ne peuvent remplacer le travail réalisé avec un soignant compétent.

Avant d'aller plus avant dans le texte, je voudrais dire qu'il m'a été compliqué de trouver les mots justes pour décrire certaines situations ou perceptions. Les personnes que je reçois en consultation éprouvent elles-mêmes des difficultés à décrire leur souffrance, car même si la perception est présente, nous sommes parfois démunis pour **décrire ce que notre cerveau perçoit**.

Ce livre a pour objectif de transmettre **une idée différente de la prise en charge en kinésithérapie**. Il peut être bénéfique pendant les traitements de laisser quelques instants **le problème de côté** en aidant le patient à retrouver et à développer sa « *partie saine* ». Et voici précisément un concept qui m'a rendu la tâche d'écriture difficile. En effet, si je mentionne une « *partie saine* », cela peut sous-entendre qu'il existe une « *partie malsaine* ». Et le mot « *malsain* » peut revêtir différentes significations et interprétations. J'ai choisi de garder cette

terminologie et je vais expliquer brièvement ce que j'entends par cette désignation. Le lecteur pourra corriger et choisir le mot ou la nomenclature qui lui convient le mieux.

Il est évident que les personnes que je reçois en consultation, viennent me voir parce qu'elles font face à un problème. Il peut être question d'un souci de **santé physique** généralement accompagné de douleurs ou de sensations désagréables, comme des démangeaisons, des picotements, des sudations importantes, etc.

Il peut être question d'un **problème psychologique** avec des répercussions physiques sur le système cardiaque, le système respiratoire, digestif, cutané, sexuel, et j'en passe.

Il peut aussi s'agir d'une question à propos d'une **situation où la personne ne sait plus où elle en est**, et plutôt que de consulter un psychiatre, elle préfère quelques séances de relaxation avec un kinésithérapeute, car « *cela ne fait pas de mal* ». Cette troisième catégorie de personnes est la moins fréquente et les deux premières viennent donc avec **une difficulté, un problème qu'elles souhaitent changer** parce que cela les fait souffrir. Pour elles, c'est « *malsain* », dans le sens de « *ce n'est pas sain* » et il est important de s'en débarrasser. Même si elles n'utilisent pas ce mot pour parler de cette partie d'elles qui souffre et après avoir souvent consulté de nombreux intervenants qui leur ont demandé de parler de leur difficulté, elles sont toutes étonnées de m'entendre les interroger sur ce qui va bien dans leur vie et sont souvent ravies d'entendre qu'il leur reste au moins une « *partie saine* » sur laquelle le traitement va s'appuyer pour utiliser un levier différent et très puissant.

J'aurai pu utiliser des mots comme : votre partie intacte, vivante, robuste, harmonieuse, inébranlable, et vous pouvez en trouver d'autres qui vous conviendront mieux, mais moi, c'est le mot « *sain* » qui est sorti le premier de ma bouche, et je fus moi-même surpris de l'effet produit sur mon patient la première fois que je l'ai employé.

Je l'ai donc réutilisé et chaque fois avec de plus en plus de conviction. Conviction qu'il fallait proposer, pour sortir du problème, une focalisation de l'attention sur quelque chose de favorable que j'appelle depuis : la « **partie saine** ».

Le kinésithérapeute rencontre souvent des patients qui, malgré de nombreuses consultations, présentent toujours la même douleur, voire se dégradent ou voient le trouble se déplacer. Si le thérapeute reste « attaché au symptôme », le risque de reproduire les échecs précédents est important.

Il est pourtant possible d'agir autrement en abordant la souffrance avec d'un côté la prise en charge du symptôme et simultanément, en développant une approche globale de la personne.

Gestion du stress et de ses dérivés « psychosomatiques », inquiétude, douleur... ce livre permet de comprendre les bienfaits de l'hypnose en kinésithérapie: avant le soin, pendant le soin, en prolongement chez soi...

Témoignages, exercices d'autohypnose, fiches pratiques... ce livre s'adresse au grand public, comme aux kinésithérapeutes et à tout soignant qui souhaite intégrer l'hypnose dans leur pratique de soin.



**Luc Evers** est kinésithérapeute à l'hôpital Erasme à Bruxelles (Belgique). Il est assistant à la Faculté des Sciences de la Motricité à l'Université Libre de Bruxelles. Il est coordinateur du Certificat Universitaire d'Hypnose Médicale du Pôle Santé de l'Université Libre de Bruxelles et de la formation d'hypnose au CREA HELB Bruxelles.

Découvrez aussi dans la collection **J'ose l'hypnose** :

- L'hypnose: adieu l'anxiété!
- L'hypnose: comment ça marche?



ISBN : 978-2-84835-713-3  
11 € TTC – France

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •