

LA PATIENTE RÉCALCITRANTE

SORTIR DU BURN-OUT

Marie-Clotilde WURZ

Avec beaucoup de sincérité, Marie-Clotilde, psychologue, nous livre la façon dont elle a utilisé l'hypnose pour ouvrir vers de la nouveauté.

PRÉSENTATION

Je suis psychologue clinicienne et hypnothérapeute. J'ai fait le choix de travailler essentiellement en cabinet libéral et d'avoir en parallèle des activités d'enseignement pédagogique et universitaire ainsi que des groupes de parole. Ceux qui passent la porte de mon cabinet sont adressés par l'hôpital, des psychiatres, des médecins, le bouche-à-oreille ou simplement parce que je suis dans leur quartier. Je ne travaille pas avec un protocole de séances appliquées. J'accompagne le patient là où il est, à son rythme, en entretien de face à face. Quand en début de leur thérapie certains inquiets me demandent : « combien de temps

cela va prendre ? », je leur réponds souvent en employant l'humour : « Vous n'en prenez pas pour dix ans. Mais sachez-le dès maintenant, je n'ai pas de baguette magique ! La parole en elle-même n'est pas magique : c'est l'élaboration qu'on en fait qui permet de réfléchir, de changer son positionnement, et d'évoluer vers un "mieux-être". Donc, au final, je vous retourne la question : en combien de temps parviendrez-vous à mettre en place de nouvelles élaborations ? Ce temps vous appartient : je suis là pour vous accompagner. » Si on me pose la question du rythme et de la fréquence des séances, je réponds que dès que le patient sent qu'il va mieux, nous espaçons les séances qui sont au départ d'une fois par semaine. Voilà en quelques mots le cadre de ma rencontre avec Elise.

LA RENCONTRE

Je me méfie des adages et des phrases toutes faites. Si j'avais écouté le « c'est toujours la première impression qui est la bonne », je l'avoue, j'aurais immédiatement été tentée de fuir ! J'aurais fermé mon écoute et mon attention et j'aurais

éconduit cette grande dame sèche, froide, au visage belliqueux et sévère, qui m'attendait dans ma salle d'attente pour un premier rendez-vous.

Le début de l'entretien n'a pas été plus chaleureux que le contact visuel : « Je suis ici parce qu'on m'y a obligée... je n'aime pas les psychologues, ni tous les psys d'ailleurs... je ne vois pas ce que je fais ici... j'ai déjà tout dit en psychiatrie. »

Elise a une trentaine d'années, elle vient à mon cabinet sans injonction de soin, mais recommandée par le psychiatre qui l'a vue à l'hôpital. Suite à un grave malaise survenu au travail, on l'a conduite d'urgence en

*Je l'écoute avec concentration...
Progressivement,
mon appréhension
se met de côté.*

observation en psychiatrie. Elle y est restée pendant trois semaines et vient de sortir.

Attentive, je prends mon temps. Je l'écoute avec concentration... Progressivement, mon appréhension se met de côté. Le sentiment de rejet qu'elle cherche à faire naître en moi s'apaise. Tout cela s'installe en douceur, malgré l'hostilité et la mise à distance qu'elle place à chacune de ses phrases.

Petit à petit, une image s'impose à moi : Elise est une « bête » blessée. La bête a mal.

MARIE-CLOTILDE WURZ

Psychologue clinicienne, hypnothérapeute, exerce en libéral à Monaco. Travaille également en groupe de parole, ainsi que dans l'enseignement pédagogique et universitaire. A travaillé dans l'associatif pendant vingt ans auprès des enfants et des adolescents. S'est formée à l'hypnose à Vaison-la-Romaine avec le Dr. Patrick Bellet.

mcwurz-psychologue@monaco.mc

<http://cliniquemonaco.com/mme-wurz-de-baets/>



La bête souffre. La seule défense qu'elle a trouvée est de montrer les dents et de tenter de mordre tout ce qui est autour d'elle.

Je prends patience, je respecte la distance où elle me maintient, je reformule, j'apprivoise... Le lien thérapeutique se crée, se met en place. Au fil de l'entretien et des suivants, la bête se calme, se rapproche, se laisse approcher, se transforme... et se métamorphose en perdant de sa peau d'agressivité. A mesure que la confiance s'installe, peu à peu, Elise va se dévoiler. Elle va changer de comportement et laisser apparaître ses souffrances accumulées. Voilà comment a débuté la thérapie d'Elise. Voilà ce qu'elle m'a raconté de son histoire.

L'HISTOIRE D'ELISE

Pendant toute son enfance, Elise a subi les harcèlements incessants d'un père violent et d'une mère suicidaire. Elle est régulièrement mise en danger. Sa sécurité de base se construit d'une façon chaotique. Elle ne peut compter que sur elle-même et sur un vieil oncle qu'elle voit occasionnellement. Elise a tout porté seule, courageusement, vaillamment. Avançant sans s'apitoyer sur son sort, concentrant son énergie pour réussir ses études.

D'une intelligence brillante, pour sortir de ce borborygme, elle s'accroche et fait de belles études universitaires. A sa majorité, elle fuit enfin cette famille toxique. Elle est embauchée dans une grande société. A 25 ans, Elise pense enfin qu'elle va pouvoir souffler. Mais sur son lieu de

travail, elle subit le harcèlement sexuel d'un de ses supérieurs. Elle se défend, porte plainte. Après une lutte acharnée (le monsieur était coutumier du fait), elle gagne, mais se sent obligée de quitter la société. Elle trouve un nouvel emploi où elle devient manager d'une équipe. Tout semble rentrer dans l'ordre.

Cependant, un an plus tard, elle déclenche un diabète alors qu'elle est en début de grossesse. Son état de santé se

*Ce qui l'a fait
basculer ? C'est un
fax, un simple fax,
juste quelques lignes
de trop qui vont tout
faire s'écrouler.*

dégrade à un tel point que les médecins lui conseillent d'avorter. Cette blessure de l'enfant perdu restera ancrée en elle. Elle se sent à nouveau impuissante face à un mal qu'elle subit et ne maîtrise pas.

Vers 30 ans, elle rencontre un nouveau compagnon qui lui paraît solide, donne le jour à un petit garçon, achète en couple à crédit un appartement. Mais tout son univers de sécurité va à nouveau basculer. Son compagnon perd son travail et après une longue période d'inertie, il décide, sans la consulter, de quitter la France pour trouver un emploi ailleurs. Elle se retrouve seule,

soutien de famille, doit assumer son fils de 4 ans, et prendre à son compte toutes les dettes du couple. Du côté de son travail les choses aussi se dégradent. Subissant la crise économique, sa direction lui met de plus en plus de pression. Pourtant, elle tient encore le coup et fait ce qu'elle sait faire : elle serre les dents, cherche à se reprendre en main, assume seule.

LE BURN-OUT

Ce qui l'a fait basculer ? C'est un fax, un simple fax, juste quelques lignes de trop qui vont tout faire s'écrouler. Tout remonter. Il est reçu en pleine journée, au travail. Sa direction lui annonce froidement qu'elle est accusée de harcèlement par un de ses employés. Elle est poursuivie devant les tribunaux. Le comble pour elle qui a longtemps été en position de victime. Elise vit cette nouvelle avec une telle violence et une telle injustice, qu'elle s'écroule et tombe inconsciente sur le sol. Cela semble une goutte d'eau face à l'océan de difficultés qu'elle a déjà traversé. C'est en fait un ultime uppercut qui la projette au sol... pour de bon cette fois. Pour elle, c'en est trop. C'est le burn-out.

AU FIL DES ENTRETIENS

Au cours du suivi thérapeutique, j'ai travaillé avec Elise en « entretien de face à face ». Elise cherche à comprendre pourquoi elle en est arrivée là. Elle veut pouvoir retrouver un contrôle sur son existence. Pour la première fois dans sa vie, elle accepte de regarder en arrière, de ré-

fléchir sur tout ce qui l'a construite, de mettre des mots sur ses maux... Nous revenons sur son passé, sur ses blessures, sur les réminiscences et répétitions de ses souffrances. Nous mettons à jour qu'aujourd'hui elle se sent coincée, acculée, bloquée de tout côté. Elise ressent que tous les choix de vie qu'elle a posés, en toute liberté et pour son bien, se sont transformés à ses dépens. Toutes ses constructions, tous ses projets se sont détériorés. Elle se sent étranglée, comme si tout se resserrait autour d'elle, anéantissant ses marges de manœuvre. Elise exprime clairement qu'elle ne voit pas comment faire, comment changer, comment se libérer.

LA PORTE DE SORTIE

Les entretiens se poursuivent, la soutiennent, l'éclairent, mais elle n'arrive pas à entrevoir une porte de sortie. C'est à ce moment de la thérapie que je lui propose des séances d'hypnose formelle. Si je pratique de l'hypnose conversationnelle pendant mes entretiens psy, j'aime me servir de l'hypnose plus formelle comme levier dans les entretiens. Au cours de mes premiers cours d'hypnose, j'ai été marquée par un efficace exercice de démonstration du Docteur Bellet pendant ma formation.

Mais oui, souvenez-vous pour ceux qui l'ont fait : l'exercice où il faut relier les 9 points d'un carré en 4 traits seulement sans relever le stylo... Comment y parvenir ? « Il faut sortir du cadre ! » C'est le travail que je voulais faire avec Elise : sortir du cadre, avoir un autre angle de vision

pour sa vie. Changer son point de vue. Avoir un positionnement différent pour réévaluer sa situation et lui permettre de trouver « sa » solution. Mais voilà... au moment où je lui propose, Elise n'est pas prête à me suivre sur les chemins de l'hypnose. Elle fait la moue, hésite, et avec beaucoup de tact elle finit par refuser ma proposition.

« J'ai confiance en vous, vous savez, vraiment... mais je préfère vous parler, vous dire des choses. A vous seule je peux

Saisir le bon moment au vol.

parler... » Elle me confiera plus tard cet aveu : « Si je suis sous hypnose, j'ai peur de perdre le contrôle. »

Je n'insiste pas. Je prends mon temps. Je continue à marcher à son rythme. J'ai l'idée que toutes les facettes identitaires de la vie d'Elise sont devenues des nœuds coulants. Tout l'étrangle (sa vie de femme, sa vie de mère, sa vie de travail de manager...). La thérapie se poursuit. Jusqu'au jour... jusqu'au jour où quelque chose va basculer.

SAISIR LE BON MOMENT AU VOL

Nous sommes en début d'été. Elise héberge, pour une semaine, le père de son fils. Chaque fois que cela arrive, cela la plonge dans un état de grande tension et de stress. De plus, elle vient de consulter son diabétologue qui l'a mise en garde sur la dégradation de son état de santé.

Elle n'arrive plus à stabiliser correctement son diabète. Elle ne prend pas le temps de faire attention à elle-même. (Ce jour-là, elle fait d'ailleurs un test devant moi qui s'avère à ce moment équilibré).

Je reprends avec elle ce qu'elle amène en entretien. Je travaille sur la façon dont elle perçoit sa maladie. Sur la façon dont elle la considère. Ce qu'elle met en place, ou pas, pour prendre soin d'elle. Sur son fils dont elle est le pilier, qui lui a manifesté verbalement ses craintes. Au cours de l'échange, le visage d'Elise se décompose. Elle devient blême et passe une main sur sa gorge puis sur son ventre.

« Houla, je ne suis pas bien du tout... j'ai une boule énorme dans le ventre... c'est lorsqu'on a parlé de ça... c'est affreux, j'ai peur d'avoir un malaise... je ne suis vraiment pas bien, là... »

C'est là que je l'ai vue. C'est là que je l'ai saisie au vol. C'est là que je suis intervenue dans l'urgence. C'est là que je l'ai rejointe, là où elle était : dans mon cabinet avec sa grosse boule dans le ventre, en train de mettre en place une vraie crise d'angoisse. Et la séance d'hypnose a démarré...

Elise m'a décrit : une grosse boule de cordages épais, faite de nœuds très serrés, qui pesait tellement sur son ventre qu'elle finissait par l'étouffer.

Au cours de la séance, par un signaling, je lui ai demandé sous hypnose si elle voulait faire disparaître cette boule ou si elle voulait la faire diminuer afin qu'elle soit d'une « petitesse supportable ». C'est ce qu'elle a choisi : la diminuer. J'ai travaillé



Harry Benhaïem, *Sculpture originale des trois singes de la sagesse*, Nikko, Japon. © Harry Benhaïem.



Harry Benhaïem, *Les trois singes de la sagesse version manga*, Nikko, Japon. © Harry Benhaïem.

sur l'épaisseur de la boule, sa consistance, sa couleur, sa matière... y avait-il un fil qui sortait ? Un fil qui sortait comme dans une pelote de laine qu'on aurait pu, peut-être... démêler... J'ai usé de métaphores et de suggestions, de propositions ouvertes et de confusions.

Sa respiration s'est apaisée. Son corps, au fur et à mesure, s'est détendu. Ses mains ont lévitité. Son visage s'est décontracté. J'ai poursuivi...

Au sortir de la transe, son premier mot a été soufflé dans un sourire : « Merci... » Puis au bout d'un petit temps pour « revenir », Elise m'a exprimé : « C'est fou, je n'ai plus rien, plus de boule. C'est comme s'il ne reste dans mon ventre que la trace de quelque chose qui a disparu... Vraiment... merci. »

Elise a tenu ensuite à me décrire ce qu'elle avait vu dans son premier voyage hypnotique : « La boule, je l'ai d'abord vue comme une grosse boule de corde lourde, toute emmêlée, entravée. Il n'y avait pas de fil qui sortait. Tout était compact. Puis c'est apparu : un fil dehors ! Mais je n'arrivais pas à le défaire. C'était impossible. Et ma vision s'est transformée : la boule a changé d'aspect, elle est peu à peu devenue de plus en plus petite... de plus en plus petite... pour finir comme un porte-clefs en corde blanche et ronde... vous voyez ce que je veux dire ? Et là, ça s'est encore transformé ! La boule porte-clefs est devenue un nœud de corde plate... un nœud de marin... Et alors, je me suis souvenue que lorsque j'étais petite je savais faire les nœuds plats... et je savais les défaire... c'est ce que j'ai fait. »

Elise a fini la séance en me souriant, apaisée, plus sereine.

AUJOURD'HUI

Aujourd'hui, je continue à saupoudrer dans les entretiens thérapeutiques des séances d'hypnoses formelles. L'appréhension d'Elise n'existe plus : « C'est vraiment un tournant cette première séance d'hypnose. Vous m'avez donné un nouveau souffle. Une nouvelle respiration. » Les choses avancent et se transforment pour elle.

EPILOGUE

J'ai écrit cet article sans prétention pour tous les moments où nous sommes frustrés comme thérapeute :

- Parce que les choses ne se déroulent pas comme on le souhaiterait.

- Parce qu'on voudrait mettre un coup d'accélérateur alors que le patient est encore en arrière.

- Parce qu'on doute sur le « comment » ou le « quand » mettre en place une séance d'hypnose.

Ce que j'ai pu tirer de cette expérience ? Une confirmation, un soulagement, une volonté de poursuivre.

- Continuer de me mettre « au pas » de la personne qui vient me voir, sans oc culter mon analyse professionnelle de la situation.

- Continuer d'être dans l'empathie, qui me fait découvrir le vrai visage de mon patient.

- Continuer de faire confiance au rythme que le sujet donne à l'entretien : c'est lui qui sait quand il est prêt.



Abonnez-vous !

Abonnement d'un an (4 numéros + 1 hors-série)
France métropolitaine : 42 €
DOM-TOM et pays étrangers : 45 €

Abonnement de deux ans (8 numéros + 2 hors-séries)
France métropolitaine : 74 €
DOM-TOM et pays étrangers : 80 €

Vous pouvez aussi vous abonner :
sur notre site www.ressourcesmentales.com
ou par virement bancaire en demandant nos coordonnées à metawalk@wanadoo.fr

Bulletin d'abonnement à retourner avec votre chèque à l'ordre des EDITIONS MÉTAWALK, à l'adresse suivante : EDITIONS MÉTAWALK, 45, avenue Franklin-Roosevelt, 77210 Avon.



BULLETIN D'ABONNEMENT

- Oui, je m'abonne pour un an à **HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES**
 Oui, je m'abonne pour deux ans à **HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES**

Voici mes coordonnées : Mme Mlle M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Pays : _____ E-mail : _____

(Votre adresse e-mail servira uniquement pour la gestion de votre abonnement)

Je désire recevoir une facture : oui non

Date et signature (paiement par carte)

Je règle par chèque **Je règle par carte bancaire**

N° de carte :

Expire fin Indiquez les 3 derniers chiffres figurant au dos de votre carte

Vos coordonnées resteront confidentielles. Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès des Editions Métawalk.