

HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

EN FINIR AVEC LA COCAÏNE

Marie-Clotilde WURZ-DE BAETS

Comment j'ai échangé une boîte verte en métal vide contre 450 euros de cocaïne.

La notion de temps. Ma pratique professionnelle de psychologue s'ancre dans le temps. Le temps d'intégrer, d'assouplir, d'automatiser, de digérer les théories et les pratiques. Peu à peu, imperceptiblement, ce qui demandait beaucoup d'effort, de réflexion, de concentration, finit par être limpide et s'écoule comme le ruisseau ayant trouvé son lit, naturel et fluide...

Plus je travaille avec l'hypnose, plus elle s'assimile en profondeur « *telle une respiration automatique et bienveillante* » (comme le dirait Teresa Robles dans les formations que j'ai suivies avec elle). Elle prend vie dans mes pensées, dans mes actions...

Je vais vous raconter l'histoire vraie d'une hypnose conversationnelle. L'histoire vraie d'un moment où le temps est

suspendu, où tout peut basculer. Une histoire où l'inventivité devient une urgence, où sortir des terrains battus se révèle une nécessité. Voici le récit d'une partie de la psychothérapie de Sergueï. Voici comment j'ai troqué une boîte verte en métal vide contre 450 euros de cocaïne.

QUI EST SERGUEÏ ?

Lorsque Sergueï se présente à mon cabinet, dans l'embrasement de la porte, apparaît un puissant colosse de 1,95 m, au regard sombre et à l'expression taciturne. Le ton est donné en quelques phrases. L'apparition soudaine d'une phobie de l'avion perturbe gravement sa vie de jeune sportif de haut niveau. Il n'arrive plus à prendre ce moyen de transport sans avoir des tremblements intenses, et une peur incontrôlée. Les symptômes sont apparus après deux blessures à la mâchoire et au bras, qui ont été suivies d'une grosse opération. Sergueï me dit : « *Je ne crois pas à l'hypnose. Je viens parce qu'on m'a poussé à le faire.* » A vrai dire, en le regardant, je pense en souriant intérieurement qu'il est loin du profil du « joueur soumis ». L'en-

tretien prend le temps de s'installer. Le contexte de l'apparition des symptômes se révèle. Sergueï se déride et raconte son histoire. Il est fier de dire qu'il a été détecté et sélectionné, dans son club de sport, à 14 ans. Il a quitté son pays pour être admis dans un prestigieux et sélect club sportif, qui a pour unique objectif de produire des champions. La pression pour ces tous jeunes adolescents est extrêmement forte : beaucoup d'appelés et peu d'élus. Sergueï analyse sa situation avec une clairvoyance et un pragmatisme qui me surprennent. « *Il leur faut un retour sur investissement, sinon on te dégage.* » A 17 ans, c'est bientôt la fin de ses études scolaires, et son avenir professionnel se joue dans ces dernières années. Je sais, par certains membres de son

Quelques séances d'hypnose et d'entretiens suffisent à régler le problème de l'avion

équipe d'encadrement, qu'on a fondé beaucoup d'espoir sur lui. Cependant Sergueï a déjà eu plusieurs blessures et son caractère souvent trop impulsif et incontrôlable lui porte préjudice. Sergueï le sait : il est sur le fil du rasoir et il en joue.

Quelques séances d'hypnose et d'entretiens suffisent à régler le problème de

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/>



l'avion. Sergueï, cependant, a toujours affirmé être resté réfractaire à la transe hypnotique. « *Ça ne m'a rien fait : je n'étais même pas en hypnose.* » Réflexions peu valorisantes pour moi, mais les résultats sont là : il peut reprendre l'avion et poursuivre sa carrière sportive. On aurait pu en rester là. C'est alors que Sergueï me fait une demande surprenante. D'autres problématiques profondes sont à régler, il veut le faire avec moi. J'accepte de continuer le suivi.

C'est ainsi que sa thérapie commence, en entretien de face à face, par la petite porte, par des échanges où s'installe peu à peu la confiance, avec un déploiement de trésors de patience. Sergueï se révèle

Au fil des mois se révèle une histoire d'omerta familiale, de viol, d'alcoolisme, de troubles psychoaffectifs

un patient très complexe et déroutant. Pendant plusieurs entretiens, il peut être renfrogné, dubitatif, méfiant, figé dans une attitude d'adolescent boudeur. Puis un jour, sans raison apparente, souvent un quart d'heure avant la fin de l'entretien, il se livre et choisit d'aborder un sujet profond qui

le touche et le bouleverse. Sergueï est alors fluide, pertinent, participant, limpide, intelligent, en confiance. Je ne sais jamais à l'avance comment va se dérouler la séance. Comprenant juste qu'il faut sortir des chemins classiques des prises en charge thérapeutiques. Mon temps d'entretien s'adapte d'une façon plus souple, le recevant en fin de journée, pour être plus libre. J'accepte d'être déroutée et de suivre son rythme de « thérapie en montagnes russes ».

Au fil des mois se révèle une histoire d'omerta familiale, de viol, d'alcoolisme, de troubles psychoaffectifs. Sergueï me parle de ses changements de comportement et d'humeur, de ses excès de haine, de ses crises de désespoir incontrôlées. Autodestruction, tentatives de suicide, prises de drogues, excès en tout genre jalonnaient sa vie depuis trois ans dans ce nouveau club, sans que personne ne l'ait découvert... ou n'ait cherché à la faire. Se rajoute à cela une pratique addictive dont il se défend : toutes les fois où une blessure l'empêchait de faire son sport de façon intensive, Sergueï avoue qu'il trouvait le moyen de « *se défoncer la tronche : pour se déconnecter* », en prenant des surdosages de médicaments qu'il se faisait prescrire, ou qu'il allait « collecter » auprès de ses collègues. Commence un long processus d'accompagnement thérapeutique et relationnel. Ce travail de cicatrisation s'étalera sur deux ans. Comme le Petit Prince et le renard de Saint-Exupéry nous apprenons à nous apprivoiser, à faire des pas l'un vers l'autre. Je découvre chez lui une pro-

fonde intelligence et une capacité de résilience qui force l'admiration. Peu à peu les moments d'apaisement s'élargissent. Dans un processus d'hypnose conversationnelle, je valorise ces temps d'équilibrage, lui apprenant à les consolider et les reproduire. Par exemple, il comprend que, chez lui, la pratique du sport va au-delà de l'efficacité d'un entraînement. Pour Sergueï, c'est un facteur d'équilibre.

Le sport intensif lui sert de stabilisateur et de stimulant

Le sport intensif lui sert de stabilisateur et de stimulant. Les blessures physiques ouvrent la brèche à tous les malaises. Il prend conscience de sa vulnérabilité à céder à ses pulsions dans ces moments-là. Ses progrès sont fulgurants. Plus question de dissonances, ou de prises de produits. S'en suit une longue période plus calme, que je prends pour de la stabilisation. Sergueï va mieux, reprend sérieusement ses études et ses entraînements. Ses performances sportives sont à nouveau très prometteuses. Sergueï réfléchit sur sa vie, à ses choix, ses valeurs personnelles, sur son avenir, sur ce qui lui incombe de mettre en place. Nous espaçons les rendez-vous. Comme chaque année, il rentre chez lui pour les vacances d'été.

LA CRISE

Depuis le mois d'août, les entraînements sportifs reprennent avec une intensité exponentielle. Au cours d'une séance, Sergueï ressent une violente douleur dans l'épaule. Le diagnostic médical tombe comme un couperet : c'est une luxation de l'épaule. Il doit rester immobilisé. Terrible fatalité. Sergueï voit tous ses espoirs de reprise et de revanche sportive s'écrouler. Il reprend la cocaïne et ses idées noires reviennent. Il ne les contrôle pas et il ne voit pas ce qu'il y a de grave. « *Qu'est-ce que ça peut faire ?! Je ne suis pas addict... la coke c'est juste comme ça.* » Nous décidons de rapprocher les entretiens à deux fois par semaine. Le travail thérapeutique reprend intensément autour de l'addiction, des effets des drogues sur son corps de sportif de haut niveau, de ses capacités, de ses dons, de ses facultés à faire des choix et à s'y tenir, à ce chemin déjà parcouru, etc. Peu à peu il semble se reprendre et retrouver ses résolutions passées. Il me dit à l'issue d'un entretien : « *J'ai pris une décision, je ne consommerai plus toutes ces merdes.* » Sur le coup, il y croit. Naïve, je me satisfais de cette promesse. Je le pense alors en bonne voie, confiante dans le lien thérapeutique bienveillant que nous avons tissé, au fil de ces années. Pourtant, deux jours plus tard, c'est l'effondrement. Sergueï m'informe qu'il a acheté dans le week-end cinq sachets de cocaïne, et qu'il en a eu pour 500 euros ! Il banalise la situation, continue à m'affirmer qu'il peut s'arrêter quand il veut. Qu'il

n'est pas addict. Mon sang ne fait qu'un tour. Mon « autre peau professionnelle » refait surface. Dans mon expérience passée, j'ai fait pendant vingt ans de l'encadrement éducatif et de la direction de jeunes : ça laisse des traces ! Ceux qui travaillent avec des ados ou des jeunes adultes vous le diront : pour entrer en lien avec eux, il faut accepter de s'approcher plus près, d'être moins

Le troc de la boîte verte : ça me vient comme un flash au réveil

à distance qu'avec un adulte lambda. La relation thérapeutique qui s'instaure de confiance et de bienveillance est à ce prix. Je sais qu'il m'arrive de surfer entre l'éducateur et le psy. Mon flegme de psychologue se craquelle. Je lui passe un « savon de l'autre monde » et je me mets en colère (ce que je ne fais plus depuis des années). En colère contre lui, en colère contre moi. Contre le mal qu'il continue à se faire. Contre ses promesses qu'il n'arrive pas à tenir. Contre cette autodestruction qui est là, encore une fois. C'est « une colère thérapeutique ». C'est un recadrage musclé sur les buts et objectifs de la thérapie. Sergueï encaisse le choc, plutôt surpris et touché par la force de ma réaction. Quelque chose change alors chez lui. C'est comme s'il prenait, ce jour-là, conscience que son sort comptait

vraiment. Peut-être réalise-t-il seulement à ce moment que le lien thérapeutique n'est pas unilatéral ? Il me dit être d'accord pour réfléchir sur ses pulsions, pour arrêter de « se détroncher de la réalité ». Que va-t-il faire de toute sa coke ? Il m'annonce qu'il fera une pause jusqu'à Noël (nous sommes en octobre), mais qu'il en reprendra lorsqu'il sera rentré chez lui pour les fêtes de fin d'année... Maigre consolation pour moi, mais je me dis que d'ici là nous avons le temps de faire évoluer les choses. Pourtant, encore une fois, ces belles paroles ne tiennent pas : il reprend de la cocaïne la semaine suivante. Désarmée et impuissante, j'ai l'impression que ses pulsions autodestructrices ont toujours une longueur d'avance et qu'elles ne s'endiguent pas. C'est sa dernière année dans le centre de formation. Un grand club sportif professionnel peut encore le repérer. Pourtant aujourd'hui Sergueï a besoin de temps, il a besoin de se mettre à distance pour se reprendre en main. Actuellement, son malaise et ses pulsions sont trop forts pour y résister. C'est là que je me mets à faire appel à toutes mes compétences professionnelles. C'est là que je fais appel à cette liberté « d'oser l'hypnose » dont parle si souvent Patrick Bellet, d'oser l'inventivité.

LE TROC DE LA BOÎTE VERTE : ÇA ME VIENT COMME UN FLASH AU RÉVEIL

Période de prédilection pour moi de l'état d'autohypnose. Toute la nuit, mes idées avaient tourné sans être couronnées de résultats : comment mettre en place un pro-



cessus qui freinerait la prise de produit ? Comment faire une distorsion du temps pour travailler en profondeur ? Comment Sergueï pouvait redevenir acteur de ses décisions de vie ? C'est alors que l'idée m'est

Je lui sors ma boîte verte en métal vide, arborant un petit trousseau de clefs argentées

apparue, qu'elle est venue me surprendre. Comme une évidence. Comme une solution envisageable. Comme pour se permettre de sortir du cadre et de changer de positionnement. Une idée qui sort des sen-

Roses et hellébore, 40 x 80 cm.
© Marie-Angèle Castillo

tiers battus, innovante, juste expression de l'inventivité hypnotique. Le temps me paraît en suspension. L'idée prend forme dans mon esprit. Je suis le funambule sur son fil, fragile, concentrée, en équilibre. L'idée c'est un TROC, un DEAL avec une boîte verte vide. Une banale boîte en métal que je retrouve au fond d'un placard et qui sert généralement de caisse à monnaie. Sergueï est joueur, je le sais. C'est le moment de faire un coup de poker, saupoudré de provocation. A notre rendez-vous suivant, j'attaque directement :

« *Sergueï, ça fait plusieurs semaines que tu me balades avec des résolutions que tu ne tiens pas. Tes paroles ne veulent rien dire, puisque tu passes ton temps à*

les transgresser. Je n'arrive pas à travailler avec toi. Moi, je pense que tu es addict... Tu me dis que tu ne consommeras plus de coke : tu en reprends la fois d'après. Ta résolution d'attendre jusqu'à Noël ? C'est du vent ! »

- Piqué au vif, Sergueï se renfrogne et réagit : *N'importe quoi ! je peux m'arrêter quand je veux !*

- Humm, c'est à voir... Ce n'est pas ce que tu as montré jusqu'à présent... Mais si tu me le prouves, OK je veux bien te croire... Bon, je te propose un deal. »

La thérapie se poursuit. Le temps de l'addiction est suspendu

Je lui sors ma boîte verte en métal vide, arborant un petit trousseau de clefs argentées.

« Voilà le deal : puisque tu me dis que tu ne consommeras plus de coke d'ici Noël, je vais te donner cette boîte en fer verte. Tu me dis que tu n'as qu'une parole ? Tu me dis qu'on peut avoir confiance en toi ? OK. Alors tu vas mettre dans la boîte les sachets de coke que tu sais que tu ne consommeras pas. Tu gardes la boîte, mais tu me donnes les clefs. Moi je m'engage à te les rendre à Noël. Ça me laisse le temps de travailler avec toi sans que tu en prennes. Pour toi ça ne change

rien, puisque tu as promis que tu n'y toucheras plus d'ici là.

Sergueï reste de marbre, mais je vois qu'il réfléchit. Il esquisse un petit sourire moqueur :

- *Mais comment vérifiez-vous que je mets tout ?*

- *Je ne peux pas : je me fie à ta parole. C'est toi qui décides la quantité que tu vas mettre dans la boîte verte.*

- *Je vous ai dit que je ne veux plus en prendre avant Noël.*

- *Alors, tu peux tout déposer dans la boîte. Mais je peux vous mentir, et en laisser de côté.*

- *Oui, tu peux, mais en le faisant tu mens et tu montres que tu n'es pas de parole.*

- *Mais je peux faire un double des clefs, la laisser ouverte ou défoncer la boîte...*

- *Oui, bien sûr, tu peux faire tout ça, mais si tu le faisais tu romprais notre accord. Tu n'aurais pas de parole.*

- *Mais je peux dire non et ne pas prendre la boîte !*

- *Sergueï, tu as le choix, si tu acceptes le deal de la boîte, tu assumes les règles. »*

J'avoue qu'intérieurement je n'en mène pas large. L'enjeu est gros. S'il accepte le deal de la boîte verte : j'ai gagné ! S'il consomme : j'ai gagné. Il voit qu'il est addict. S'il ne met pas toute la coke dans la boîte : j'ai gagné. Il voit qu'il n'est pas de parole. S'il ne veut pas jouer : j'ai gagné. Ça prouve son ambivalence. S'il prend la boîte : j'ai gagné car ça nous laisse plusieurs mois pour poursuivre notre travail de désintoxication et de consolidation.

Sergueï réfléchit et plisse son regard noir. Je sais qu'il aime bien les défis et la « provoc' ». Mais il n'a pas encore rendu les armes.

Ce fut pour moi une formidable expérience de relation humaine et du lien thérapeutique. Ce fut pour moi une formidable expérience de l'intensité et de la force de l'inventivité en hypnose conversationnelle

« *Ma copine vient ce week-end et elle veut essayer. Je préfère qu'elle le fasse avec moi. Après d'accord : je mets tout ce qu'il reste dans la boîte et je vous donne les clefs. »*

Dernier relent de résistance dont je ne parviens pas à venir à bout. Ma profonde désapprobation s'exprime. Rien n'y fait : il n'en démord pas, il va quand même en prendre. Je lâche l'affaire, pour cette dernière fois. Je préfère gagner à long terme.

A la fin de la séance, il part avec la boîte verte. Les clefs sont censées être déposées dans la boîte aux lettres du cabinet à l'issue du week-end. Plusieurs jours passent. Pas de clefs. Je me ronge les sangs et commence à douter. Finalement, il arrive à son rendez-vous et me dépose d'un air satisfait le trousseau sur ma table.

« *Au fait, c'est fait, j'ai mis quatre sachets et demi : j'ai décidé de ne pas finir le contenu du quatrième...* »

La thérapie se poursuit. Le temps de l'addiction est suspendu. Les mois passent, et laissent Sergueï retrouver ses choix de vie et ses engagements personnels. Il se recentre sur ses objectifs. La luxation de l'épaule se guérit. Les entraînements sportifs reprennent. Fin novembre, il me dit au cours d'un entretien :

« *En fait, j'aurais pu garder la clef de la boîte verte. Vous savez, je pense que si un jour j'avais eu envie de reprendre de la coke, le temps d'aller chercher la clef, j'aurais laissé tomber car j'aurais su que j'allais faire une connerie... J'en reprendrai plus. »*

Le temps de la réflexion fait son œuvre. Je pense souvent « ah ! si les petits cochons ne le mangent pas »... En début décembre, je réattaque le sujet du contenu de la boîte.

« *Puisque tu as décidé de ne plus consommer de cocaïne, que vas-tu en faire ? Tu vas la jeter ? Pas la revendre, hein ?*

- *Non ! Mais je peux la donner quand je retourne chez moi...*

- Tu vas refourguer un produit de merde ? »

Je vois bien que Sergueï hésite, il ne sait que faire du contenu de la boîte. Je retente la technique du troc :

« Tu sais, Sergueï, cette boîte, finalement elle t'est vraiment précieuse : elle te permet de reprendre tes esprits. Ça n'a pas de prix ! Je te propose de t'échanger la boîte verte en métal vide contre son contenu ? »

Il sourit à ma proposition mais refuse tout net. Je me dis que le troc ça ne marche pas à tous les coups : pas de baguette magique. Il faut trouver autre chose...

La période de Noël arrive. La fin du deal approche. Il va bientôt repartir chez lui. Je suis de plus en plus soucieuse. Et c'est là que la personnalité de Sergueï va encore une fois me surprendre. Un jour il me dit :

« Vous savez, la boîte verte... je vais vous la rendre.

Surprise, je lui lance : tu me rends la boîte verte... La boîte verte et son contenu ? Avec les quatre sachets et demi ?

- Oui, TOUT ! »

Et il l'a fait ! Sergueï m'apporte le tout la séance suivante. Fébrile, je détruis sous ses yeux, instantanément, le contenu de la boîte dans les toilettes. Je suis bluffée et soulagée. Le temps a repris son cours. Quel cadeau de Noël !

EPILOGUE

J'ai donné à Sergueï la boîte verte vide en métal. En gage de souvenir. En gage de

talisman. Pour qu'il puisse y enfermer toutes les mauvaises idées qu'il pourrait avoir. Pour que ça lui laisse le temps d'y réfléchir. Ce que Sergueï est devenu ? Il a eu brillamment son bac, et a continué quelque temps sa pratique sportive, puis il a complètement changé d'orientation professionnelle. Ses visites ont été régulières, pendant plusieurs années, lorsqu'il passait dans la région. Plus d'excès, plus de drogues, plus de crises de désespoir. Il a épousé une femme de chez lui. Il allait être papa d'une petite fille. Puis un jour, je n'ai plus eu de nouvelles... Je repense souvent au Petit Prince et au renard. A cette façon de s'approprier et de se laisser libre de partir.

Ce fut pour moi une formidable expérience de relation humaine et du lien thérapeutique. Ce fut pour moi une formidable expérience de l'intensité et de la force de l'inventivité en hypnose conversationnelle.

J'ai longtemps attendu avant de pouvoir écrire cette histoire. Peut-être pour laisser aux protagonistes le temps de s'éloigner ? Peut-être pour comprendre et analyser ce qui s'était passé ? Peut-être pour me laisser bercer, encore, par l'incroyable déroulement de l'histoire. Voilà comment j'ai troqué une boîte verte en métal vide contre 450 euros de cocaïne. Et cette histoire... elle continue toujours à me surprendre.



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.