

# REMISE EN MOUVEMENT

## LA THÉRAPIE DU « MINE DE RIEN »

Marie-Clotilde WURZ-DE BAETS

### J'ai envie de vous faire partager l'histoire de « l'échassier désarticulé »...

Cette expérience m'a permis d'ouvrir mes frontières du possible. J'ai pu y expérimenter des techniques hypnotiques du « mine de rien », des histoires métaphoriques en poupées russes, et des suggestions post-hypnotiques directes et indirectes. Je me suis retrouvée coincée dans mes retranchements professionnels, forcée de laisser mon inconscient prendre le relais pour me montrer la voie.

#### QUI EST L'ÉCHASSIER DÉSARTICULÉ ?

Jovan est un beau jeune homme longiligne de 37 ans. Il vient tout juste, en se mariant, de rentrer dans une grande famille rennaise qui m'est très chère. Jovan est serbe. Il a tout quitté pour suivre sa femme. En deux ans, tous ses repères ont changé. Il s'est installé à son compte comme auto-entrepreneur dans le bâtiment. L'avenir semblait s'ouvrir devant lui. Ce jour-là, lorsque je croise Jovan dans la rue, je ne le reconnais pas. Je vois juste passer devant moi la si-

houette d'un grand échassier désarticulé qui s'effondre et se relève à chaque pas. C'est lui qui m'arrête pour me dire bonjour. Après un court échange, il repart dans un claudiquement qui me glace. Je ne suis pas médecin, mais ce que je vois me fait penser à la manifestation d'une maladie dégénérative génétique. Son pied gauche ne le porte plus et se dérobe. Lui, le bel homme élancé, s'est transformé en pantin désarticulé. La semaine suivante, j'apprends que ses symptômes se sont manifestés depuis trois semaines d'une façon inexplicable et abrupte. Des examens médicaux poussés sont en cours. Les recherches se poursuivent jusqu'à la Pitié-Salpêtrière. On craint une maladie neurodégénérative, mais rien n'est affirmé car les résultats finaux ne sont pas encore tombés.

**22 juin.** C'est dans ces conditions que Jovan pousse la porte de mon cabinet. En plus de ses problèmes de déplacement, il me révèle qu'il souffre depuis plusieurs années d'une « sorte de fibromyalgie invalidante ». L'ensemble de ces symptômes sont si omniprésents qu'il est dans l'incapacité de travailler et se retrouve sans aucune ressource financière. Je suis écartelée entre l'envie de répondre à sa

demande, et celle de prendre les jambes à mon cou ! Un nombre incalculable de questions se posent : ne suis-je pas à la limite entre le professionnel et le personnel ? Est-ce que je ne suis pas trop impliquée émotionnellement au vu du contexte familial ? Et si mon intervention était inefficace ou, pire, inappropriée ? Et si Jovan ne comprenait pas suffisamment le français ? Et si je découvrais une pathologie mentale inavouable ? Et si...

#### PHASE I : PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE

Après avoir pris conseil auprès de mes pairs, je prends la décision de ne pas me défiler. En attendant le diagnostic médical final, je commence prudemment par une prise en charge uniquement sur le ver-

### *Jovan est régulièrement en lévitation*

sant hypnotique. Je lui propose des séances de soulagement et d'accompagnement du sommeil. Jovan, à mon grand étonnement, rentre en hypnose très facilement. Il est régulièrement en lévitation. Son lâcher-prise est profond. Il dit avoir une hypnose essentiellement kinésique, avec une sensation d'apesanteur apaisante et de flottement. Je constate que mes scrupules de défaut de compréhension ne tiennent pas. « La musicalité » du ton hypnotique,

#### MARIE-CLOTILDE WURZ-DE BAETS

Psychologue clinicienne, pratique l'hypnose depuis 2011. Elle est encore aujourd'hui sur un versant d'étude et de recherche. Travaille en cabinet libéral et fait des interventions de formations et des cours pour des institutions. Au fur et à mesure des années, l'hypnose a changé sa pratique professionnelle.

[mcwurz-psychologue@monaco.mc](mailto:mcwurz-psychologue@monaco.mc)

[www.wurz-psychologue.com](http://www.wurz-psychologue.com)



les formules de répétitions, les expressions simples et dissociatives sont très efficaces. Il dort mieux, sent moins de tension dans son corps, mais rien de plus. Sa marche reste toujours effondrée.

Une semaine plus tard Jovan se déplace à Paris et le diagnostic tombe. Pas de maladie dégénérative. Pas de maladie génétique. Rien n'est organique. C'est à la fois un immense soulagement et une grande stupeur. Comment admettre, pour lui si cartésien, qu'il serait lui-même l'auteur de son effondrement ? Est-il un affabulateur ? Est-il fou ? Comment soigner cette affliction ? Comment faire face à sa femme et sa belle-famille avec un tel diagnostic ? Cet éclairage médical me permet d'orienter mon intervention sur les symptômes somato-

## Et si cet effondrement était une chance ?...

morphes. Je reprends avec lui ce que l'on sait sur les troubles dysfonctionnels. Une triple prise en charge va alors se mettre en place autour de Jovan : un psychiatre pour son état dépressif et ses douleurs, un kiné pour la rééducation de la marche, et nos entretiens psychologiques et hypnotiques. Pour moi cette pluridisciplinarité est indispensable. Je couple mes séances d'hypnose avec une approche plus classique d'en-

tretien clinique sur le « savoir et comprendre pourquoi ». En fait, il a déjà fait une psychothérapie, mettant au jour des troubles post-traumatiques liés aux conflits de l'ex-Yougoslavie. Il me dit les avoir réglés. Je fais ici le choix de ne pas les développer. Ce qu'il garde aujourd'hui, c'est un sentiment oppressant de grande insécurité. « *Dans l'existence tout peut s'effondrer.* » C'est lui qui s'est toujours relevé seul, courageusement. Cet état de stress permanent le maintient dans un état d'hypervigilance et d'extrêmes tensions. Nous faisons ensemble les liens qui se tissent entre son histoire, sa situation d'existence actuelle, et ses symptômes somatomorphes. C'est le corps qui parle.

Les semaines et les séances se passent mais rien ne bouge vraiment. Il est toujours réceptif à l'état de détente et de bien-être en hypnose. Mes nombreuses suggestions post-hypnotiques sont sans résultat. A la fin de chaque séance, Jovan a toujours la démarche d'un échassier désarticulé. Je prends conseil auprès du Docteur Dominique Megglé, avec qui j'étais en formation. Après m'avoir aidée à analyser la situation, il me dit cette phrase, que je ne comprends pas sur le coup : « *ne sois pas là où on t'attend* ». Après un temps de réflexion, je m'aperçois que je suis exactement là où on m'attend. Dans une thérapie classique qui était restée jusque-là en surface, inefficace. Les traitements hypnotiques des troubles post-traumatiques (exemple : projection du traumatisme sur

écran et mes « MAY » (mouvement alternatif des yeux, en hypnose) ont sur lui des effets peu concluants. Je prends conscience que Jovan, sans le faire volontairement, maintient en échec mes techniques et mes suggestions directes post-hypnotiques. En effet, s'il accepte l'hypnose, son efficacité thérapeutique reste à prouver. Je pense que Jovan est dans une « résistance de protection » que je n'ai pas encore réussi à contourner. Il faut donc trouver un autre chemin. Mais lequel ? C'est ma supervision mensuelle avec Maxime Bellego qui vient grandement m'éclairer. Après cette prise de recul et ces temps de précieuses réflexions, je reprends des éléments relevés dans les entretiens cliniques : « *Tu sais Jovan, je suis assez démunie devant ce qui t'arrive. Mais ce que je vois de toi pendant nos entretiens, c'est comment tu sais te protéger. Comment tu t'es toujours protégé. Comment tu as toujours su protéger les autres. Regarde ta vie : ça a toujours été efficace. La force est à l'intérieur de toi. Et pour ton symptôme, ce que l'inconscient a fait, l'inconscient peut le défaire.* » Sur le pas de ma porte, je finis l'entretien par cette phrase qui s'impose à moi, et me semble venir de nulle part : « *Et si finalement, Jovan, cet effondrement était une chance ?...* »

### PHASE 2 : LA THÉRAPIE DU « MINE DE RIEN »

C'est alors que je vais commencer la thérapie du « mine de rien ». Je maintiens les séances d'hypnose formelle parsemées de suggestions directes de rétablissement.

En parallèle, je décide de truffer mon discours informel d'une multitude de suggestions indirectes, en douce, mine de rien. Un peu à la façon de la Pomponnette de Marcel Pagnol dans *La femme du boulanger* (ça rappellera des souvenirs à ceux qui ont fait des formations avec le Docteur Patrick Bellet). Cette façon indirecte de communication crée la confusion chez le patient. Dominique Megglé parle « *de choc et surprise* ». Je me sers aussi des techniques de l'histoire dans l'histoire, appelées aussi histoire en escalier ou encore en poupées russes, comme j'aime les nom-

## ... je me réveille un matin avec le mot « Kapla » dans la tête

mer. Je saupoudre le tout de phrases refrains, qui viennent en leitmotiv parsemer mon discours, technique dont parle Sophie Cohen. Pour couronner le tout, pour dépasser mes difficultés, je demande à mon inconscient de prendre le relais et de me montrer la voie de mon inventivité. « *Le conscient c'est lui qui parle, l'inconscient c'est lui qui travaille.* » C'est comme ça que je me réveille un matin avec le mot « Kapla » dans la tête. Kapla-Kapla-Kapla ! Vous savez ce que c'est ? Ce sont des petites planchettes de bois rectangulaires qui permettent, en les superposant, de faire

apparaître des constructions imaginaires. Ce mot est pour moi une illumination. Le cheminement que je dois prendre devient clair. Une multitude d'idées bouillonnent. Toutes se connectent et un nombre incalculable d'histoires vraies ou romancées apparaissent dans mon esprit.

Lorsque je me rends ce jour-là à mon cabinet, je déverse sur le sol toute une grosse boîte de Kapla. Jovan arrive quelques minutes plus tard, flanqué de sa démarche à chaque pas démantelé. Il est très interloqué de découvrir le parterre jonché d'embûches. Pour arriver au fauteuil, il est obligé de slalomer, lever les pieds, éviter tous les petits morceaux de bois épars dispersés un peu partout. Je vous laisse imaginer la scène...

### ... suggestions post-hypnotiques de rétablissement en phases refrains...

« Oh ! excuse-moi Jovan, c'est mon jeune patient. Pas eu le temps de ranger ! » Je rassemble vaguement quelques tas de bois, que je mets sur mon bureau à côté d'une orchidée en fleur.

« Tiens regarde, lui dis-je en pointant la plante, incroyable, elle a refleurit ! Elle était toute moche il y a quelques mois. »

Je poursuis d'un air dispersé et j'enchaîne rapidement sans le laisser réfléchir. « Oh ! un autre truc incroyable ! Tu aimes les chats ? J'ai eu une patiente qui a un vécu cataclysmique, elle voulait adopter un chat. Mais ce chaton était non sevré, minuscule, et très traumatisé. Le vétérinaire lui a annoncé le risque de graves séquelles. J'avoue que je lui ai déconseillé de le garder. Elle avait assez subi d'horreurs dans sa vie pour prendre une difficulté de plus. Eh bien figure-toi qu'elle ne m'a pas écouté... et elle a bien fait ! Elle a suivi ce qu'elle se savait capable de faire : aimer, apaiser, câliner, stabiliser, prendre soin. Et le chaton aujourd'hui ? Il est en pleine forme et il fait son bonheur... »

Et j'ai enchaîné en passant du coq à l'âne : « Tu vois cette orchidée, il y a un mois je désespérais. Mais je ne l'ai pas jetée, je me suis dit qu'elle pouvait me surprendre. Alors je l'ai mise dans mon jardin et, incroyable, après avoir pris un coup de froid, je l'ai rentrée et regarde ces merveilleuses fleurs qu'elle a données. Ah ! attends, mince, il reste des Kapla par terre ! »

Je sors de mon fauteuil et je vais par terre à ses pieds. Jovan me regarde d'un air très surpris, mais il ne dit rien. Il reste assez sidéré par mon comportement volubile inhabituel. Pourtant, il est attentif à tout. Les mains pleines de bois, j'enchaîne : « Tu connais les Kapla ? C'est vraiment top ! On peut tout faire avec. C'est très dif-



férent des Lego. Avec un Lego tu es obligé de faire la forme qu'ils t'annoncent sur la boîte. Après, quand tu as construit, tu es coincé, une fois que c'est fait c'est figé, on ne peut plus rien bouger. Le Kapla c'est tout autre chose. Il est vachement fort. Il prend les formes que tu veux. Il s'adapte à tout. Tu peux tout construire et tout déconstruire. Ça peut s'effondrer et puis se reconstruire différemment. C'est toujours toi qui choisis. C'est incroyablement puisant les Kapla... »

## Ils ont tout compris les enfants

Je laisse ça en suspension, et sans transition je commence la séance d'hypnose formelle. Je saupoudre de suggestions post-hypnotiques de rétablissement, par salves de trois, en phases refrains qui reviennent ; sans cesse, répétitifs. Exemples : « Cicatriser, soigner, apaiser, maintenant les jours qui viennent et à l'avenir... » ; « tout se cicatrise... je ne sais pas quand... aujourd'hui, demain ou dans les jours qui viennent... tout peut se cicatriser... maintenant... » ; « ce que l'inconscient a noué... l'inconscient peut le dénouer ». A la fin de la séance Jovan s'en va, en boitant, mais enfin quelque chose a changé. Il ne repart pas tout à fait sorti de l'état de transe. Il est comme interloqué, comme en questionnement, bien différent des autres séances.

**30 juin.** Je suis en bonne voie. C'est ce que je constate à la séance suivante. Jovan me dit en arrivant : « J'ai l'impression que le puzzle est en train de s'emboîter. Je vais mieux. J'ai moins de tensions dans mon corps... je me sens plus en paix. » Je hoche la tête mais ne dis rien de plus. C'est cette fois sur mon bureau que j'ai disposé une pyramide de Kapla. « Tiens, j'ai reçu mon jeune patient encore aujourd'hui. Figure-toi que je faisais des formes avec lui, et d'un revers de la main, il a tout foutu par terre en me disant : "laisse-moi faire, ce n'est pas du tout comme ça". Et il a tout reconstruit à sa façon. » Jovan me regarde et me dit en souriant : « Ils ont tout compris les enfants. »

« Tu as raison Jovan, ils ont tout compris ces enfants. Quand j'étais enfant, il y avait un petit arbre aux fleurs mauves que j'aimais beaucoup. Après un été caniculaire, j'ai retrouvé mon arbuste tout sec. Les grandes personnes voulaient le jeter. Moi je n'ai pas pu me résoudre à ce qu'il soit mort. Tiens regarde ma cheville, tu vois cette très fine marque ? Juste un fil plus clair, je me suis ouvert le pied avec le verre brisé d'un cadre. Vingt points de suture. Ça a été longtemps très moche, gonflé, boursoufflé. Regarde aujourd'hui. Tout s'est cicatrisé. Tout peut cicatriser si on le laisse cicatriser. Avec cet arbuste, j'ai décidé de ne pas baisser les bras. Pendant un an, j'ai continué à l'entretenir. J'ai coupé les branches mortes, mis de l'engrais, continué à l'arroser. Eh bien, incroyable,

au printemps suivant un tout petit bourgeon est apparu sur le bas du tronc mort. Ce tout petit bourgeon a continué à grandir, et il a fait plusieurs branches, et l'arbre est reparti. Oh ! il n'a pas repris sa forme initiale, mais il est reparti et a refleuré différemment. Tu as raison Jovan, quand tu dis que les enfants ont tout compris. Tu sais

## Tu sais cicatriser ! Tu l'as déjà fait !

ce que m'a dit mon jeune patient quand il a rebâti sa construction ? Il m'a dit avec un grand sourire de satisfaction : "tu sais, moi je suis fort comme un Kapla ! - Ah bon ? - Ben oui ! quand mon grand frère me jette par terre je me relève toujours... je suis fort comme un Kapla..." »

Et je commence la séance d'hypnose formelle de détente et de rétablissement. Toujours bourrée des mêmes suggestions et des mêmes phrases refrains. Erikson ne disait-il pas : « répétez, répétez, répétez... » ? A la fin de cette séance, Jovan me regarde profondément : « Tu sais, je me suis souvenu pendant la séance d'un accident grave que j'avais eu sur un chantier. Il y a plusieurs années, j'ai été brûlé très fort sur tout mon visage et mes mains. J'ai dû être hospitalisé et mis dans le coma pendant plusieurs semaines. Je le regarde attentivement, car il n'y a plus au-

cune trace de brûlure sur sa peau. Je contemple avec émerveillement les parties de son corps qu'il me montre.

« Mais Jovan, tu as un pouvoir époustouflant de cicatrisation ! Tout est cicatrisé ! Il n'y a plus aucune séquelle. Il n'y a aucune trace. Tu sais cicatriser ! Tu l'as déjà fait ! Aujourd'hui tu as encore cicatrisé car tu sais cicatriser. Jovan sourit et me dit : *What does not kill, make you stronger.* »

Il exprime alors combien il est heureux de cette séance :  
- « C'est bon de savoir que je sais déjà. Que je sais déjà faire. J'ai déjà cicatrisé. Je ne m'en souvenais juste pas.  
- Oui, tu as déjà cette force en toi. Tu sais déjà cicatriser. Tu l'as déjà fait. Tu cicatrisés maintenant. »

## L'échassier effondré s'est envolé

Jovan repart satisfait, toujours avec sa démarche effondrée. La séance suivante se déroule sur les mêmes modèles, mêmes renforcements, même genre de métaphores. Nous nous quittons pour les quinze jours de vacances d'été, où il a projeté de partir à la montagne en famille.

**28 juillet.** Jovan entre dans mon cabinet en marchant normalement. Il marche sans aucune séquelle, bien droit, bien

stabilisé, bien assuré. L'échassier effondré s'est envolé. Ça s'est produit pendant les vacances, d'un claquement de doigts, mine de rien, au réveil, en posant le pied par terre. Tout était réglé. Tout était cicatrisé. Jovan a fait de la marche en montagne. Jovan a fait du vélo, Jovan a fait du canyoning. J'exprime ma joie avec parcimonie, mais intérieurement je jubile d'allégresse et de soulagement. Comme je crains une reprise de la résistance ou un effet rebond, j'enchaîne en feignant le scepticisme : « *C'est très bien, oui, restons attentif, on voit la suite.* »

#### EPILOGUE

Depuis cette date, le symptôme n'est plus jamais réapparu. Pas d'autres conversions. Pas d'autres décompensations. Jovan a exprimé quelques tocs et tensions musculaires, qui se sont dissipés avec le temps.

*J'ai laissé au passé  
ce qui appartient  
au passé. Tout est  
cicatrisé*

La prise en charge s'est alors tournée vers l'apprentissage de l'autohypnose, la reprise de la natation, et des temps personnels de pleine conscience. Le triptyque de prise en charge de soin s'est allégé, pour finalement disparaître. Comment va-t-il au

jourd'hui ? Il a remonté son entreprise dans le bâtiment. Il a la joie d'être papa de trois superbes enfants franco-serbes. Le spectre d'une rechute n'est plus envisageable, comme il m'a dit dernièrement : « *Aujourd'hui je me sens en sécurité, et c'est ma famille que je mets en sécurité. Je sais que je l'ai toujours fait, et que je le ferai encore. J'ai laissé au passé ce qui appartient au passé. Tout est cicatrisé.* »

#### ENCORE QUELQUES MOTS...

Je voudrais remercier l'échassier désarticulé qui m'a permis de déplacer mes limites, alors que je les croyais atteintes. Je voudrais remercier tous ceux qui ont travaillé avec moi, en pluridisciplinarité, en écoute et en bienveillance. Je voudrais remercier ceux qui m'ont appris à remettre mes moments de doutes dans les mains de mon insondable inconscient. « *Et maintenant Jovan, finalement, et si cet effondrement avait été une chance ?* »

#### BIBLIOGRAPHIE

- Megglé D., revue « Hypnose & Thérapies brèves » n° 57, article « *Les vides* », p. 90.
- Dubas F., Thomas-Antérion C., *Le sujet, son symptôme, son histoire. Etude du symptôme somatomorphe*, Les Belles Lettres, Médecine & Sciences humaines.

# HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES

REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAISE



[www.ressourcesmentales.com](http://www.ressourcesmentales.com)

metawalk@wanadoo.fr - Tel. : 01 60 96 47 78