

# HYPNOSE

& THÉRAPIES BRÈVES

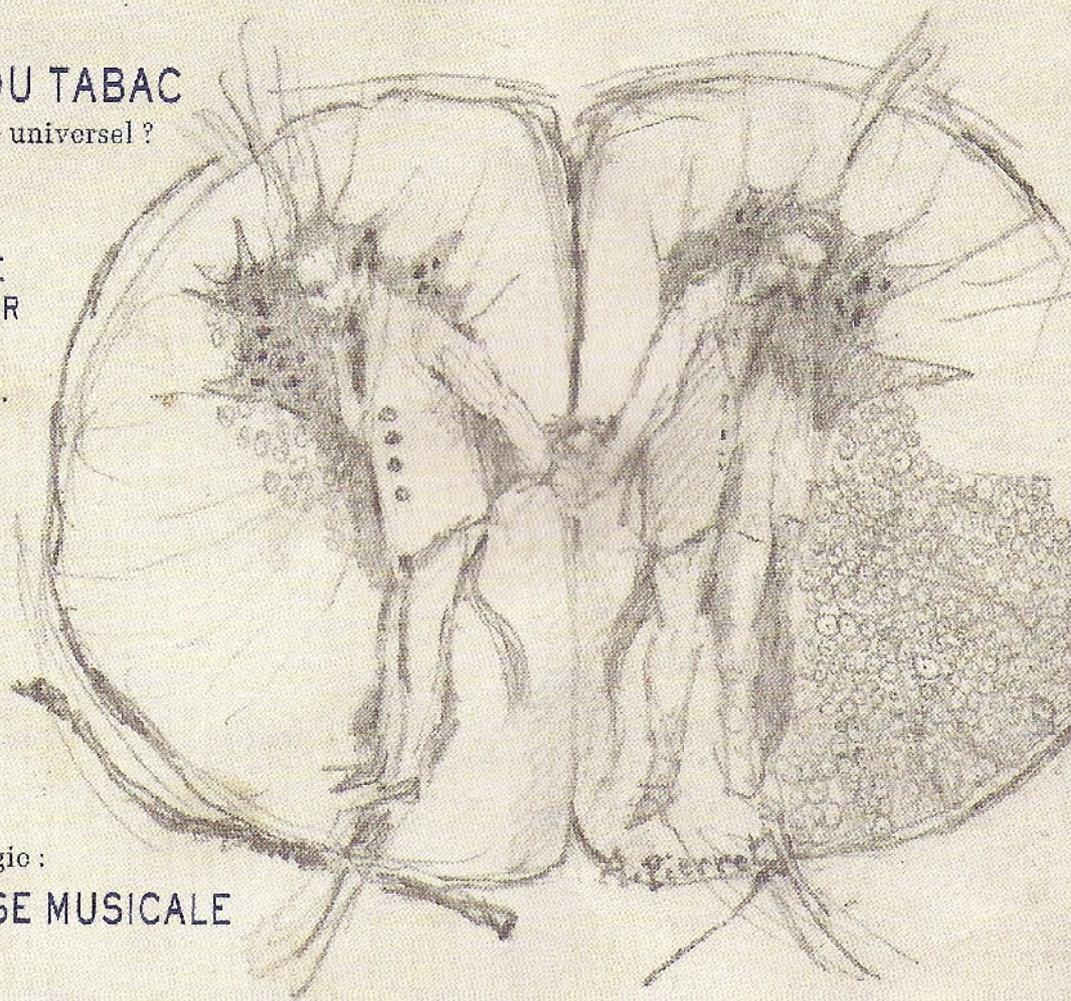
REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAISE

## ARRÊT DU TABAC

Un protocole universel ?

DISSOUDRE  
LA DOULEUR

Thérapies  
méditatives...



En addictologie :

L'HYPNOSE MUSICALE

SORTIR D'UN PROBLÈME AVEC WITTGENSTEIN



9 € TTC France. Distribution : Paffen Diffusion. ISBN 9 782911 610172. Editions Métawalk

# PETITES FUGUES

## IMPROVISER L'HYPNOSE EN ADDICTOLOGIE

Pascal VESPROUMIS

Avec Jean-Mathias PÉTRI (flûtiste, compositeur et improvisateur) et Maurice LE MOUNIER (Peintre sculpteur)

Il y a encore 10 ans,  
il était fréquemment dit  
que l'hypnose n'apportait  
aucun bénéfice dans  
le traitement des  
pharmacodépendances.  
C'était sans compter avec  
l'inventivité de thérapeutes  
tels Pascal Vesproumis qui  
développe une démarche  
exploratoire avec l'aide  
d'artistes. Ici en l'occurrence  
un flûtiste improvisateur.

En préambule : « *Certes, le cannabis peut agir comme anxiolytique, anesthésiant de la pensée, et comme stabilisateur de l'humeur limitant les grands accès de colère et les mouvements dépressifs. Mais ce gel de la pensée devient une véritable hibernation de l'imagination et de la mé-*

*moire de fixation limitant ainsi les capacités de compréhension du patient. Ce handicap majeur l'isolement du jeune patient et génère une angoisse aggravée par des épisodes paranoïaques fréquents.*<sup>1</sup>

### QUE POUVONS-NOUS DIRE À PROPOS D'ADDICTION ?

Sans prétendre être rigoureusement exhaustif, les consultations en addictologie concernent essentiellement :

- Les addictions « avec produits » : au cannabis, à la cocaïne, à l'héroïne, au tabac, à l'alcool, au déodorant, au crack, aux nouveaux produits de synthèse de type MDMA (l'ecstasy correspond à une forme en comprimés) et amphétamines (ou *speed*), aux champignons hallucinogènes, aux médicaments détournés ou non de leur usage (anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs, etc.), aux aliments (compulsions boulimiques)...
- Les addictions « sans produit » : aux jeux d'argent, à internet (réseaux sociaux, jeux de rôle et paris en ligne), au travail (workaholisme), au « sexe », sans oublier les dépendances affectives.

Naturellement, le retentissement reste spécifique pour chaque patient au ni-

veau du triptyque « social, familial et clinique » :

- Social : du délit pour conduite en état d'ivresse à une véritable désocialisation (avec marginalisation).

- Familial : fugues (chez l'ex adolescent), violence, séparation, plaintes.

- Clinique :

● Retentissement physique d'une consommation pathologique (surinfections, hépatites (B, C), syndrome de l'immuno-déficience acquise, etc.), prise de poids ou amaigrissement.

● Retentissement psychologique et psychiatrique avec confusion, délire paranoïaque, agressivité, état mélancolique pouvant conduire au suicide.

Mais quelles que soient les addictions, nous accueillons un patient enfermé dans l'immobilisme de sa pensée. Soit il ne parvient plus à associer ses idées pour construire ou suivre un raisonnement (le processus de mentalisation décrit par Pierre Marty se trouve altéré), soit il reste irrémédiablement préoccupé par sa problématique addictive, s'éloignant par voie de conséquence de son entourage (plus ou moins rapidement).

#### A PROPOS D'HYPNOSE MUSICALE

Dans la prise en charge « médico-socio-psychologique » des patients qui souffrent d'addiction, je propose d'adjoindre au traitement la pratique de l'*hypnose musicale*. Celle-ci permet en effet de stimuler l'imaginaire en faisant appel à la créativité. La remise en route de la fluidité de la pen-

PASCAL VESPROUMIS

Médecin généraliste. Addictologue - Hypnothérapeute. Coordonnateur du CSAP/Saint-Brieuc (Centre de soins en addictologie). Membre de la société française d'addictologie (SFA) et de la confédération bretonne de tabacologie.

[pascal.vesproumis@orange.fr](mailto:pascal.vesproumis@orange.fr)



JEAN-MATHIAS PETRI

Flûtiste, compositeur et improvisateur & Soundpainter dans les domaines des musiques d'influences Jazz et Contemporaines. Enseignant au département jazz du Conservatoire de Musique, de Danse & d'Art Dramatique de St Brieuc (CRD). Fondateurs des ateliers Tempo Jazz de Lanion. Membre du comité technique pour la formation continue des professeurs à l'improvisation de la région Bretagne (CNPPT-CEFEDEM-ADDM-Conservatoires de Bretagne). Formateur de professeurs auprès du CEFEDEM Bretagne-Pays de Loire.

[www.jeanmathias-petri.com](http://www.jeanmathias-petri.com)

[jmpetri@free.fr](mailto:jmpetri@free.fr)



séc signe un retour dans le présent, autorisant de nouveau le patient à l'échange en dehors du conflit.

Il peut dès lors aspirer au plaisir physique ou intellectuel sans devoir lutter en permanence pour sa survie sans « produit » !

Pour pratiquer l'hypnose avec le patient, la priorité demeure son assentiment, après lui en avoir clairement exposé les

profonde frustration, souffrance pour s'autoriser à accéder au plaisir, etc.).

#### A PROPOS DE L'INTERVENTION DE JEAN-MATHIAS PETRI

Afin d'amplifier l'impact de l'hypnose sur la capacité du patient à « restimuler » son imaginaire (libérateur), j'ai invité Jean-Mathias Petri, flûtiste, compositeur et improvisateur, professeur co-responsa-

### *... espace de tolérance...*

principes. Il me semble également essentiel d'en informer avec son accord, son médecin traitant et/ou l'équipe médico-sociale qui le soutiennent.

L'hypnose propose d'installer le patient dans un espace de tolérance et de relative sérénité qui l'aide à retrouver sa place, et même parfois à trouver une place !

La musique facilite l'entrée en confusion afin d'éloigner ou d'atténuer la frustration face au « manque » et le ressenti

de la classe de jazz du conservatoire à rayonnement départemental de St-Brieuc.

Habitué des rencontres musicales multiculturelles et traditionnelles, il pratique et s'intéresse à l'improvisation depuis longtemps.

Il a accepté de participer musicalement à deux consultations où je recevais des patients souffrants d'addictions (à l'alcool et au cannabis) après leur avoir expliqué le cadre rigoureusement respec-

### *... paravent hypnotique...*

douloureux des émotions les plus négatives (tristesse, regrets, honte, culpabilité, etc.).

Il s'agit donc d'une invitation à l'apaisement qui (ré)ouvre un espace à la pensée libre lorsqu'elle est vécue comme une expérience positive. Le patient pourra dès lors y avoir recours par des exercices d'auto-hypnose, dans des moments difficiles (situations à risques, instants de

tueux dans lequel nous allons travailler, avec leur accord écrit.

Durant ces séances, j'ai induit l'hypnose par quelques mots simples et rassurants, confiant rapidement à Jean-Mathias Petri le rôle d'installer une confusion agréable mais plus profonde par sa création musicale improvisée.

Tout en suivant cet échange installé naturellement entre le musicien et le patient,

je proposais à ce dernier d'exprimer son ressenti au cours de l'exercice.

Je le laissais s'installer dans l'espace hypnotique pour y trouver la force suffisante de raviver ses envies éteintes ou englouties sous l'emprise des « produits ».

Jean-Mathias Petri et moi-même avons vécu ces séances avec une grande intensité exacerbée à chaque instant par l'aspect insaisissable de l'improvisation musicale.

En effet, le patient se trouvait dans une position instable, entre l'inconnu absolu d'une improvisation et mon approche hyp-

*(sans produit) va lui permettre de communiquer de nouveau, protégé des émotions les plus violentes par ce paravent hypnotique [...]. Il recouvre la possibilité de penser plus en paix avec lui-même. »<sup>3</sup>*

Constatant le « mieux être » ressenti par le patient, je présente à ce dernier un projet qui associe les outils que nous avons utilisés jusque-là, mais en les intégrant dans une séance d'hypnose particulière.

En accord avec le patient, j'invite Jean-Mathias Petri à s'installer avec respect dans le bureau de consultation, en s'asseyant sur le divan.

### *... bercer et stimuler à la fois...*

notique visant à ralentir ses pensées envahissantes pour favoriser son imaginaire créatif et thérapeutique.

#### A PROPOS DU PREMIER PATIENT

Le patient auquel je pense me consulte depuis quelques mois, souhaitant diminuer sa consommation de cannabis qui envahit sa vie et qui le plonge peu à peu dans l'hibernation.

Son travail dans le milieu de la création internet me conduit naturellement à lui proposer l'utilisation de l'hypnose musicale pour ouvrir un espace d'apaisement dans lequel nous allons pouvoir construire le projet thérapeutique.

*« L'hypnose va aider le patient à s'installer face à nous, et à réinvestir sa propre présence. Ce temps où il se réapproprie l'instant comme un espace d'existence*

Un son « magique » apparaît et vient s'associer au traditionnel colloque singulier.

Je guide le patient vers une marche imaginaire dans le décor qui lui plaît.

Il se promène dans la nature, sur un chemin, et se laisse sereinement bercer et stimuler à la fois par les séquences musicales improvisées.

Le musicien observe attentivement le patient auquel je parle lentement, doucement, pour sécuriser sa promenade hypnotique.

Les variations sonores enveloppent les manifestations discrètes du visage du patient. Celui-ci semble *installé avec confort et exactitude dans le présent de la séance.*

Devenant un « rapace », il se met à survoler le chemin et se déplace librement.

Mais il se glisse rapidement dans la peau d'un « serpent » qui se cache dans les recoins d'une ruelle.

L'aigle piste sa proie, et le serpent se faufile hors de sa vue.

Le patient a spontanément évoqué cette dualité « rapace-serpent », en éprouvant de l'attirance pour les deux. La menace qu'il éprouve en tant que reptile ravive son désir de fuir le danger pour vivre loin de cet aigle.

Le patient exprime donc clairement son envie de mieux se situer dans le présent, en tant qu'acteur de ses pensées.

L'hypnose lui ouvre « le champ des possibles »...

#### L'avis du patient

(écrit lors de la consultation suivante) :

*Cette séance m'a permis de mettre à jour une certaine dualité qu'il y a en moi, entre le fait d'être ou Victime ou le Meilleur !*

*Cela m'a également permis de trouver mon « refuge », car le fait de m'évader dans la nature, même mentalement, m'apporte détente et apaisement. Avant, je n'avais ni « refuge » ni apaisement car le cannabis me trompait et me laissait croire que j'étais bien. Aujourd'hui je recherche un état que je n'arrive plus à trouver dans le cannabis, et je commence à vraiment me sentir mieux sans cannabis. Je commence à trouver ce que je cherche sans cannabis (bien-être et détente).*

*PS : merci.*

#### À PROPOS DU SECOND PATIENT

Pour la seconde consultation : Madame X, heureuse de pouvoir vivre une expérience qu'elle imagine apaisante. Traitée par trithérapie contre le VIH (virus de l'immunodéficience acquise), elle combat également l'alcool chaque jour.

Dès le début de la séance, elle répond à cette invitation au voyage et se retrouve dans un champ rempli de fleurs sauvages et d'herbes hautes.

Elle court avec un profond bonheur en accompagnant le rythme de l'improvisation de Jean-Mathias Petri d'un balancement discret de la tête.

Je l'interpelle en cours de séance. Elle me répond calmement sans ouvrir les yeux.

Cette fois-ci elle repart rapidement dans une forêt tropicale !

En fin de séance, elle nous explique avec stupéfaction avoir pu courir dans le champ et dans les bois, alors qu'elle ne parvient plus à courir depuis des mois.

Que pouvons-nous penser de cette situation où la patiente s'est autorisée à courir malgré le handicap réel qui l'empêche de le faire ? Au cours de cette séance d'hypnose, la patiente s'est accordée du plaisir en mobilisant son imaginaire.

L'hypnose réveille le présent en libérant le désir.

En conclusion, la Musique a accompagné la patiente en réanimant les émotions restées cachées.

QUELLE PLACE OCCUPE AINSI  
JEAN-MATHIAS DURANT CETTE SÉANCE  
D'HYPNOSE ?  
INTERVIEW DE L'ARTISTE

Patrick Vesproumis : *Lorsque je t'ai proposé de nous associer pour réaliser une séance d'hypnose musicale, tu as accepté spontanément. Pour quelles raisons ?*

JMP : *Il m'est déjà arrivé de bénéficier de quelques séances d'hypnose.*

*Et cette idée de l'irruption de la musique dans « le voyage » et ce, d'une manière interactive, m'a tout de suite séduit.*

*... juste à apporter un petit quelque chose...*

PV : *Ton suivi des réactions du patient (mouvements du visage et du corps) pendant la séance, témoigne de l'accordage entre ton imaginaire créatif et celui du patient. Comment as-tu vécu cet échange (transfert / contre-transfert) ?*

JMP : *De la même manière que la rencontre entre deux artistes de disciplines*

*différentes (il m'arrive d'improviser avec des danseurs ou des plasticiens). Je me suis pris à considérer le patient comme un artiste qui joue à sa façon. Ceci dit, j'ai été bouleversé après la séance. Il y a des enjeux médicaux; c'est la différence avec un concert. C'est très éprouvant en réalité, d'intervenir dans l'histoire du patient; on ressent une double responsabi-*

*lité dès lors qu'on communique avec le patient et qu'on se situe à côté et « du côté » du thérapeute.*

PV : *François Roustang se demandait lors d'une « hypervision » si nous pensions lorsque nous avons l'impression de ne pas penser, et si l'hypnose agissait dans cet espace ?*

Quant à toi, penses-tu lorsque tu improvises ?

JMP : *Je pense à réagir à ce que j'entends et je sens; et juste à apporter un petit quelque chose au temps qui passe et qui nous reste...*

PV : *Quels furent les instants les plus forts dans ton ressenti de musicien pendant ces deux séances ?*

JMP : *Incontestablement les moments où le patient s'est mis à se mouvoir dans « le voyage » d'une façon autonome.*

PV : *Mes paroles guidaient le patient sur le sentier ouvert par la musique.*

*... longues et graves...*

*Lorsque j'utilise des séquences sonores répétitives (enregistrées), leur rythme lent autorise une entrée facilitée en hypnose par le ralentissement des pensées du patient. L'as-tu constaté lors de tes improvisations ?*

JMP : *Oui, les notes longues et graves semblaient produire cet effet.*

PV : *Dans nos deux séances, ta présence*

*et la musique renforçaient la confusion du patient, facilitant son entrée en hypnose. Quand t'en es-tu rendu compte?*

*JMP : Quand le débit oral du patient s'est accéléré.*

*PV : Ton interprétation a contribué à rassurer le patient qui était accompagné lors de l'incursion dans son inconscient. Qu'en penses-tu?*

*JMP : Comme si la musique était un moyen de s'évader en gardant les pieds sur terre...*

*PV : Nous allons reconduire ce travail expérimental lors d'un travail filmé en réalisant une séance d'hypnose musicale collective. Nous souhaitons ainsi étudier leur ressenti émotionnel et construire des séquences sonores que les patients pour-*

Pour expliquer aux patients le rôle de l'hypnose dans la prise en charge thérapeutique des addictions, j'utilise fréquemment l'exemple des décors pour une pièce de théâtre.

En effet, nous pouvons parfois observer sur scène un plateau tournant sur lequel 3 décors se succèdent au cours d'une même pièce. Lors de chaque entracte, le plateau tourne de 120 degrés, permettant de plonger les spectateurs dans un univers différent pour l'acte suivant.

Lorsque le patient se trouve face à nous en début de consultation, il nous présente un des décors de ce plateau tournant. Puis, grâce à l'hypnose, le plateau commence à tourner lentement, dans le respect du choix du patient. Nous commençons

### *... s'évader en gardant les pieds sur terre...*

*ront utiliser seuls, dans le cadre de l'auto-hypnose, (les aidant à mieux supporter la frustration générée par le manque). Quelles pensées t'animent dans ce projet ?*

*JMP : Surtout le désir de continuer ce qui a été abordé, nous venons juste de prendre la route...*

*PV : Merci de ton accompagnement.*

*JMP : Merci de m'avoir convié à ces expériences.*

#### QUELQUES RÉFLEXIONS SUR L'APPROCHE HYPNOTIQUE EN ADDICTOLOGIE

(En réponse à François Roustang et Jean-Marc Benaïem après le congrès de Strasbourg)

alors à entrevoir le second décor. Selon le contexte, nous pouvons inviter le patient à s'y installer pour y trouver probablement plus de liberté et de mieux-être.

Mais la richesse de l'exercice hypnotique réside dans la possibilité offerte au patient d'aller encore plus loin, en allant chercher et trouver dans le troisième décor (sans avoir besoin de nous le dévoiler) des éléments qui s'harmonisent d'avantage avec ses désirs profonds, en dehors de la contrainte et de la souffrance. L'hypnose installe ainsi le patient dans un présent où il devient (ou redevient) acteur, avec le choix du décor et du scénario.