

hypnotique pour se centrer sur des sensations ou des images qui viennent concurrencer la douleur, et impliquent que les patients apprennent à éliminer la souffrance de la douleur au lieu de combattre la douleur, en produisant en même temps une sensation de relaxation flottante.

## Ré-interprétation de la douleur comme une protection

Charles B. Mutter, M.D.

*Miami, Floride*

[Avec un patient en hypnose, on peut faire appel à diverses métaphores pour interpréter la douleur comme un mécanisme protecteur plutôt que comme un processus invalidant. On se sert de la métaphore qui suit quand le patient est en hypnose.]

Quand vous conduisez une voiture et qu'elle chauffe trop, un voyant rouge s'allume sur le tableau de bord... ce signal vous indique que vous devez arrêter la voiture... pour vérifier la courroie du ventilateur, la pompe à eau ou l'état du radiateur... parce que vous savez que si vous continuez à conduire votre voiture alors qu'elle chauffe, vous risquez d'endommager le moteur. C'est bon de savoir que la voiture comporte un signal protecteur pour savoir quand vous devez... la laisser se reposer... pour éviter d'autres ennuis. Pensez à votre corps comme à votre voiture... qui vous accompagne toute votre vie... et c'est bon de savoir... que vous avez toutes les protections dont vous avez besoin... que si votre voyant rouge s'allume... vous pouvez le faire reposer.

## La technique de l'attelle pour le contrôle de la douleur

Charles B. Mutter, M.D.

*Miami, Floride*

### INDICATION

On se sert de cette technique pour éviter que les patients souffrant de douleurs chroniques fassent trop d'efforts ou se fassent mal. Elle vient à la suite des techniques de contrôle de la douleur chez les patients qui ont des problèmes musculo-squeletti-

ques chroniques. On donne ces suggestions quand le patient est en hypnose.

### SUGGESTIONS

Votre esprit inconscient a la charge sacrée de protéger votre corps. Il connaît les capacités de chaque cellule, de chaque organe, de chaque système... et il vous protège en faisant que vous ne vous penchiez ou ne vous tourniez que dans les limites de vos aptitudes physiques... et pas au-delà... si bien que lorsque vous parvenez à être confortable... vous pouvez bouger et conserver ce confort pour de longues périodes. En même temps que votre corps devient plus fort, votre esprit va vous permettre de vous pencher et de vous tourner plus amplement... mais seulement dans ces limites... si bien que lorsque vous arrivez à vous sentir bien, vous n'avez pas à craindre de vous faire mal à nouveau. Si vous deviez ressentir le moindre inconfort, ce serait simplement que votre corps vous protège... en vous donnant un signal que vous êtes allé au-delà de ces limites.

## La technique de saupoudrage de Erickson pour la douleur

Milton H. Erickson, M.D.

Surtout en cas de résistance ou lorsqu'il ne connaissait pas bien un patient, Milton Erickson « semait » des idées en parsemant une histoire ou une discussion de mots ou d'expressions. Il mettait habituellement en valeur les suggestions saupoudrées par un ton de voix légèrement différent ou par une très brève pause.

Erickson (1966) a magistralement utilisé ces suggestions saupoudrées pour traiter un patient cancéreux appelé « Joe ». Joe était un fermier à la retraite qui était devenu fleuriste. Un cancer de la face avait entraîné la perte d'une grande partie de son visage et de son cou du fait de la chirurgie, des ulcérations et de la nécrose. Il souffrait de douleurs intolérables pour lesquelles les médicaments étaient de peu d'efficacité. Un de ses proches demanda avec insistance que l'on fasse appel à l'hypnose, mais Joe ne voulait même pas entendre le mot hypnose. Le patient était dans l'incapacité de parler et ne pouvait communiquer que par écrit. Nous allons maintenant enchaîner avec le compte rendu de Erickson.

Malgré le point de vue peu encourageant qu'il avait sur la situation, l'auteur était sûr d'une chose : il pouvait garder ses doutes pour lui-même et faire savoir à Joe, par ses manières, le ton de sa voix, par tout ce qu'il dirait, qu'il éprouvait un authentique intérêt à son égard et avait un désir authentique de lui venir en aide... L'auteur commença :

Joe, je voudrais vous parler. Je sais que vous êtes fleuriste, que vous faites pousser des fleurs, et j'ai grandi dans une ferme du Wisconsin et j'aimais faire pousser des fleurs. Et c'est toujours le cas. Alors j'aimerais que vous vous asseyiez dans ce fauteuil pendant que je vous parle. Je vais vous dire bon nombre de choses, mais ce ne sera pas à propos de fleurs parce que vous en savez beaucoup plus que moi sur les fleurs. *Et ce n'est pas ce que vous voulez.* [Le lecteur notera que les italiques seront utilisés pour indiquer les suggestions hypnotiques saupoudrées qui pourront être des syllabes, des mots, des formules ou des phrases émis avec une intonation légèrement différente.] Maintenant, en même temps que je parle, et je peux le faire d'une façon *confortable*, j'espère que vous allez *m'écouter confortablement*, alors que je vous parle d'un plant de tomate. C'est une chose étrange que de parler de ça. Cela rend curieux. *Pourquoi parler d'un plant de tomate ?* On met une graine de tomate dans le sol. On peut *avoir l'espoir* qu'elle va grandir et donner un plant de tomate qui *donnera satisfaction* par les fruits qu'il portera. La graine absorbe de l'eau, *sans grande difficulté* pour cela parce que les pluies *apportent la paix et le confort* et la joie de grandir pour donner des fleurs et des tomates. Cette petite graine, Joe, gonfle lentement, envoie une petite radicelle avec des cils dessus. Bon, peut-être ne savez-vous pas ce que sont ces cils, mais les cils sont *des choses qui aident* la graine de tomate à grandir, à faire monter au-dessus du sol un plant qui grandit, et *vous pouvez m'écouter, Joe*, et je vais continuer à parler et *vous pouvez continuer à écouter, en vous demandant, simplement en vous demandant ce que vous pouvez vraiment apprendre*, et là il y a votre crayon et votre bloc, mais pour parler du plant de tomate, il grandit si lentement. *Vous ne pouvez pas voir* qu'il grandit, *vous ne pouvez pas entendre* qu'il grandit, mais il grandit [suggestions d'hallucinations négatives] ; les premières petites choses en forme de feuilles sur la tige, les petits poils très fins sur la tige, ces poils sont sur les feuilles, aussi, comme les cils sur les racines, ils peuvent faire que le plant de tomate *se sente très bien, très à l'aise* si l'on peut penser qu'un plant de tomate

puisse sentir et *vous ne pouvez pas voir* qu'il grandit, et *vous ne sentez pas* qu'il grandit, mais une autre feuille apparaît sur la tige de ce petit plant de tomate et ensuite une autre. Peut-être, et c'est là parler comme un enfant, peut-être que, en fait, le plant de tomate *se sent à l'aise et apaisé* en grandissant. Chaque jour il pousse un peu plus, et *c'est confortable, Joe*, d'observer un plant qui grandit et de *ne pas voir* sa croissance, *ne pas la sentir*, mais savoir seulement que *tout va mieux* pour ce petit plant de tomate qui ajoute maintenant une autre feuille et encore une autre et une branche, et il grandit *confortablement* dans toutes les directions. [La plus grande partie de ce qui précède avait, à ce stade, *été répétée plusieurs fois*, parfois simplement des expressions, parfois des phrases entières. L'auteur avait pris garde de varier les formulations et aussi de répéter les suggestions hypnotiques. Un bon moment après que l'auteur avait commencé, la femme de Joe était entrée sur la pointe des pieds dans la pièce avec une feuille de papier sur laquelle était écrite la question : « Quand allez-vous commencer l'hypnose ? » L'auteur ne se montra pas coopérant à son égard et ne regarda pas le papier et elle dut le lui mettre sous le nez, et donc devant Joe. L'auteur était en train de poursuivre sa description du plant de tomate sans s'interrompre, et la femme de Joe, en regardant son mari, s'aperçut qu'il ne la voyait pas, qu'il ne savait même pas qu'elle était là, qu'il était dans une transe somnambulique. Elle se retira aussitôt.] Et bientôt le plant de tomate va voir se former un bourgeon quelque part, sur une branche ou une autre, mais cela ne fait pas de différence parce que toutes les branches, tout le plant de tomate, vont bientôt avoir ces jolis petits bourgeons. Je me demande si le plant de tomate peut, *Joe, sentir, vraiment sentir une forme de confort*. Vous savez, Joe, une plante est une chose merveilleuse, et *c'est si bon, si agréable* d'être simplement à même de penser à une plante comme si c'était un homme. Un tel plant aurait-il *de bonnes sensations, un sentiment de confort* au moment où les toutes petites tomates commencent à se former, si minuscules, et en même temps *si pleines de promesses pour vous donner le désir de manger* une succulente tomate, mûrie au soleil, *c'est tellement bon d'avoir de la nourriture dans l'estomac*, cette merveilleuse sensation qu'a un enfant, un enfant qui a soif et qui *veut un verre, Joe*, est-ce comme cela que se sent le plant de tomate quand la pluie tombe et qu'elle lave tout si bien que *l'on se sent bien*. [Pause] *Vous savez, Joe*, un plant de tomate fleurit tous les jours, *simplement un jour à la*

fois. J'aime penser que le plant de tomate peut connaître la plénitude du confort tous les jours. Vous savez, Joe, juste un jour après l'autre pour le plant de tomate. C'est comme ça pour tous les plants de tomate. [Joe sortit tout à coup de sa transe, parut désorienté, sauta sur le lit et se mit à agiter les bras ; son comportement évoquait tout à fait les crises brutales d'intoxication que l'on voit chez certains patients qui présentent des réactions défavorables aux barbituriques. Joe ne semblait ni voir ni entendre l'auteur jusqu'à ce qu'il saute du lit et se dirige vers lui. Celui-ci agrippa avec fermeté le bras de Joe puis le relâcha immédiatement. On appela l'infirmière. Elle lui épongea le front, changea son pansement chirurgical et, par la sonde, lui donna un peu d'eau glacée. Joe laissa ensuite l'auteur le raccompagner jusqu'à sa chaise. L'auteur ayant prétendu être curieux à propos du bras de Joe, ce dernier prit son crayon et du papier et écrivit : « Parlez, parlez. »] Oh oui Joe, j'ai grandi dans une ferme, je pense qu'une graine de tomate est une chose merveilleuse, pensez, Joe, pensez que dans cette petite graine dort si tranquillement, si confortablement un merveilleux plant pas encore poussé et qui portera des feuilles et des branches tellement intéressantes. Les feuilles, les branches paraissent si belles, ces merveilleuses couleurs si riches, vous pouvez vraiment vous sentir heureux à regarder une graine de tomate, à penser au merveilleux plant qu'elle contient endormi, au repos, confortable, Joe. Je vais bientôt partir déjeuner et je reviendrai et je vous parlerai un peu plus. » (p. 348-351)

Erickson (1966) indique que « malgré l'ama-teurisme absurde de la rapsodie » à propos d'un plant de tomate, Joe avait un désir profond de confort et d'être débarrassé de ses douleurs. Cela signifiait que Joe « avait un besoin impérieux d'essayer de trouver quelque chose de valable pour lui dans le bavardage de l'auteur » (p. 351) et qu'il pouvait recevoir sans s'en apercevoir. « La ré-induction de la transe n'avait pas été difficile, obtenue par deux brèves formules, "pensez, Joe, pensez" et "dort si tranquillement, si confortablement" mêlées à une suite d'idées plutôt décousues » (p. 351). Joe était impatient et anxieux de reprendre la discussion après le déjeuner. « Quand l'auteur lui suggéra d'arrêter de marcher de long en large et de s'asseoir dans le fauteuil qui avait servi auparavant, il s'exécuta aussitôt et se mit à regarder l'auteur avec l'air d'attendre quelque chose.

*Vous savez, Joe, je pourrais vous parler un peu plus de ce plant de tomate et, si je le faisais, il est*

*probable que vous vous endormiriez, en fait, d'un bon sommeil profond. [Cette première phrase avait toutes les apparences de n'être rien de plus qu'une déclaration banale. Si le patient répond d'une manière hypnotique, comme Joe le fit aussitôt, tout va bien. Si le patient ne répond pas, tout ce qui a été dit n'était rien d'autre qu'une remarque ordinaire, sans aucune valeur. Si Joe n'était pas entré immédiatement en transe, on aurait pu introduire une variante comme : « Mais à la place, Joe, parlons des fleurs de tomate. Vous avez vu des films de fleurs qui s'ouvrent lentement, lentement, ce qui donne un sentiment de paix, une sensation de confort au moment où vous regardez la fleur qui se déploie. C'est si beau, si apaisant à observer que l'on peut ressentir un confort infini en regardant un film comme ça. »]* (p. 352)

Joe réagit à merveille et au cours du mois suivant il reprit du poids et des forces. Il n'eut que rarement des douleurs nécessitant la prise d'aspirine ou de Demerol. Un mois plus tard, Erickson rendit à nouveau visite à Joe et après une longue discussion naturelle il « finit par utiliser le moyen de rappeler à Joe "notre dernière rencontre en octobre". Joe ne se rendit pas compte de la facilité avec laquelle cette rencontre pouvait être ravivée agréablement pour lui par une phrase aussi simple que "Je vous ai parlé d'un plant de tomate à ce moment-là, et on dirait presque que je pourrais parler d'un plant de tomate maintenant. C'est tellement agréable de parler d'une graine, d'un plant" » (p. 364). Grâce à ces deux longues séances, Joe vécut confortablement jusqu'à sa mort, qui survint trois mois environ après leur premier contact.

Il serait tout à fait incorrect de prétendre que la principale méthode thérapeutique de Erickson était l'utilisation de suggestions saupoudrées dans des métaphores. De proches collègues de longue date ont estimé que les métaphores ne représentaient pas plus de 2 % du travail de Erickson (Hammond, 1984, 1988b). Avec beaucoup de souplesse, Erickson se servait à la fois de suggestions très directes et très indirectes, selon les circonstances cliniques. Cependant, le clinicien doit être conscient que l'esprit inconscient du patient a la capacité de percevoir des suggestions importantes proposées dans une conversation d'apparence banale ou des histoires métaphoriques. La communication métaphorique nous offre une voie de plus pour l'intervention thérapeutique.