

LE PONT D'AFFECT¹ (HYPNOANALYSE)

Cette technique d'hypnoanalyse, qui fait remonter les souvenirs à la conscience, consiste en partant d'une situation difficile du présent et en laissant son esprit flotter dans le temps, à identifier les sensations corporelles associées à cette situation et, en état de conscience modifié, à observer quels souvenirs viennent en lien avec cette sensation corporelle. La répétition du pont d'affect sur plusieurs séances, permet parfois aux patients de commencer à travailler sur un passé douloureux sur lequel il n'entrevoit pas de revenir.

Le pont d'affect (Watkins 1997)

Régression. Cette technique consiste à utiliser l'émotion liée au problème comme un fil conducteur pour retrouver l'évènement la première fois où le sujet a ressenti ce type d'émotion.

Libération émotionnelle. Ensuite, il s'agit d'encourager le patient à prendre conscience et à « libérer » ses émotions enfouies dans son inconscient (abréaction modérée ou minimale).

Réapprentissage. La dernière étape de ce processus consiste à aider le sujet à modifier sa représentation de l'évènement afin qu'elle ne le limite plus dans son évolution.

⇒ Induction

⇒ Signaling idéo-moteur

Si en cours de relaxation, je vous pose une question... vous pourrez, bien-sûr y répondre tout simplement de vive voix... mais vous pourrez aussi préférer y répondre... soit en hochant de la tête ... soit en soulevant l'un de vos doigts...

Vous pouvez dire oui en hochant de la tête... dire non en tournant la tête... Vous avez aussi la possibilité de décider que le mouvement d'un doigt veuille dire oui... et que le mouvement d'un doigt de l'autre main veuille dire non...

Vous êtes libre de choisir votre mode de réponses...

Etes-vous prêt à faire cette expérience et à me répondre ? Très bien...

⇒ Lieu secure

Vous allez maintenant imaginer un endroit... un endroit calme et agréable... un endroit où vous pouvez tout oublier... où vous êtes bien... un endroit sécurisant et apaisant... un lieu de refuge... un lieu sûr...

Cet endroit peut être... le bord de la mer... la montagne... ou un autre endroit... réel ou imaginaire...

Quand le lieu secure sera là, vous pourrez me répondre... soit de vive voix... soit avec votre tête... ou en soulevant l'un de vos doigts... Très bien...

¹ Le pont d'affect est employé sous le nom de « float back », dans la thérapie EMDR.

Maintenant vous allez vous concentrer sur votre lieu sûr... vous y êtes parfaitement à l'aise... peut-être vous voyez vous évoluer à l'intérieur de ce lieu sûr... vous imaginez les moindres détails...

Maintenant... vous allez laisser venir en vous une pensée... une image perturbante... et les sensations qui l'accompagnent...

Quand cette image perturbante sera là, vous pourrez me répondre... Très bien...

Ensuite... laissez venir... votre lieu secure... Notez les changements qui interviennent dans votre corps...

Quand il sera là, vous pourrez me répondre... Très bien...

Quand vous serez en difficulté dans la vie courante... ou simplement lorsque vous en aurez envie... vous pourrez faire appel à ce lieu secure, pour connaître immédiatement l'état de relaxation qui est le vôtre actuellement...

⇒ **Suggestions hypnotiques**

Pour un syndrome psychotraumatique, le thérapeute invite le patient à se projeter et à revivre des situations de son passé en partant de l'émotion d'une situation anxiogène de son traumatisme psychique. Le patient est amené à repenser au sentiment (culpabilité, honte, jalousie, etc.) associé à cette émotion très intense et à laisser venir les sensations physiques qui y sont associées.

Si la réaction émotionnelle est trop forte (abréaction intense), il faut inviter le patient à regarder la scène de l'extérieur en utilisant « la technique de la dissociation ou de la double dissociation » ou en activant l'ancrage du lieu secure.

Vous allez dans une salle de cinéma ou vous installez devant votre télévision... Un film bien particulier va être projeté... c'est le film de votre vie... Laissez simplement votre esprit regarder ce film et laissez-le flotter en arrière dans le temps... sans rien chercher de particulier...

Partir de l'événement qui a déstabilisé le patient

Vous allez maintenant faire revenir à votre esprit cette image... ces pensées négatives... ce sentiment de culpabilité qui est associé à votre syndrome psychotraumatique...

Retours dans le passé

Vous allez remonter le temps... et même si le film commence à l'envers, curieusement, les scènes se déroulent à l'endroit... Certaines scènes s'imposent à vous... parfois les scènes sont imprécises, comme floues... parfois beaucoup d'images s'imposent à vous... et quand une scène, plus forte que les autres, choisit seule de s'imposer, vous pourrez me répondre de vive voix... Très bien...

Arrêtons-nous un moment pour revoir et décrire cette scène...

Garder l'image et ressentir les émotions de la première fois

Quelles émotions ressentez-vous ? À quel endroit dans votre corps ressentez-vous cela ? Dites-moi où vous êtes et ce qui se passe...

Vous allez vous retrouver à penser et à ressentir comme vous le faisiez à ce moment-là, et tout ce que vous pensez ou ressentez, dites-le à voix haute...

C'est bien. Laissez simplement sortir tous ces sentiments... Vous n'avez plus besoin de les garder à l'intérieur... c'est comme s'ils s'évaporaient...

⇒ **Reprise**

Avril 2005