

Protéger sa conscience

Votre corps est, fort heureusement, naturellement entouré d'une enveloppe de protection qui fait déjà office de carrosserie. Pare-chocs contre les coups, la peau permet aussi à votre corps de maintenir son indispensable volume en fluides et liquides et à veiller à la stabilité de la température du corps. Elle le protège aussi des rayons solaires, de la pluie, de la poussière, en jouant le rôle d'un filtre. Primordiale pour la protection de votre corps, la peau se comporte comme une véritable ressource dynamique, vivante et active, capable de se régénérer et de se renouveler.

Une enveloppe protectrice virtuelle

Et la conscience ? A-t-elle aussi une enveloppe qui la protège d'un environnement qui peut lui être hostile ? Les agressions, les traumatismes, les menaces, les harcèlements sont autant d'agents qui génèrent des troubles bien connus – angoisse, sentiment d'insécurité, repli sur soi, insomnies – signaux et symptômes d'un dysfonctionnement psychique.

La conscience est capable de se cuirasser pour faire face à toutes ces agressions, la plupart du temps de façon autonome, sans que l'on ait à s'en préoccuper. Elle s'autorégule automatiquement en fonction des aléas de la vie, de notre sensibilité, de nos besoins de protection, des situations sécurisées ou menaçantes. Toutefois, il lui arrive d'être déficiente et de ne plus jouer son rôle de protection, comme une peau endommagée.

Les expressions qui évoquent une conscience abîmée, non protégée font d'ailleurs très souvent référence à la peau et donc au corps, comme « Je suis à fleur de peau » ou encore « Je me sens comme une éponge ». Les échanges avec le monde deviennent insupportables et la conscience n'a plus ce bouclier naturel, n'a plus de « peau mentale » qui filtre les agressions extérieures.

La sensibilité, qui est un atout majeur pour notre conscience, devient dans ce cas une hypersensibilité qui rend fragile. La sensibilité naturelle permet d'avoir une bonne relation avec le monde extérieur, d'avoir la juste distance, d'avoir accès à nos émotions et à celles de ceux qui nous entourent, de pouvoir les épauler, les comprendre, d'avoir de l'empathie. Elle permet au médecin de ressentir les besoins de son patient, aux parents de bien s'occuper de leurs enfants, à chacun de nous de travailler en bonne harmonie avec nos collègues et de créer des relations d'amitié.

Cette enveloppe se constitue dès l'enfance pour devenir de plus en plus efficace. Elle facilite, un jour, notre sortie du cocon familial bienveillant qui joue dans les premières années de notre vie ce rôle protecteur.

Mais l'hypersensibilité est une forme d'exacerbation sans filtre, un trop-plein de perceptions de l'autre et du monde extérieur. Enfants, les personnes trop sensibles ont du mal à se lier avec d'autres enfants, vivent l'école comme un véritable challenge relationnel. Toute interaction leur est difficile, ils sont timides, manquent de confiance en eux, s'isolent, sont irritables. Si leur enveloppe est parfois défaillante au départ, elle peut cependant se consolider en grandissant par les expériences vécues, les rencontres, les soins

thérapeutiques... et cette hypersensibilité perd alors de sa force pour se muer en une sensibilité plus épanouissante.

Fabriquer sa bulle

Christine souffrait de sclérose en plaques, cette maladie qui se manifeste par des crises aiguës susceptibles d'aggraver un peu plus la pathologie. L'objectif n'était bien sûr pas de guérir la SEP mais de faire en sorte que Christine se sente plus tranquille, plus calme ce qui, espérait-elle, aurait un effet bénéfique sur l'intensité et la fréquence des crises. Elle se décrivait comme extrêmement anxieuse et faisait en outre très difficilement confiance aux gens, y compris aux soignants. Aux cours de ses séances d'hypnose, nous utilisons le lieu agréable et le lieu sûr pour améliorer son bien-être face à la maladie. Elle appréciait beaucoup les séances, mais l'effet restait très ponctuel.

Un jour, elle est venue au cabinet très agitée et très angoissée. Elle revenait de chez sa mère qu'elle voyait très peu depuis des années car leur relation était conflictuelle : elle ne supportait pas ses propos blessants, ses « petites phrases assassines ». À peine arrivée dans la maison familiale, elle s'était sentie envahie par une angoisse insupportable, un sentiment qui l'avait fortement déstabilisée et elle était repartie chez elle le jour même malgré les trois heures de route. Elle était très en colère contre sa mère mais surtout contre elle-même : elle pensait que, depuis toutes ses années, elle était devenue plus adulte, plus armée contre le fiel maternel.

J'ai alors mesuré combien Christine vivait depuis toujours avec une très faible capacité à se protéger des agressions. Même les tensions ordinaires avec ses enfants étaient douloureuses. Ce qui expliquait sa vie sociale très limitée, son inquiétude aussi à établir de nouvelles relations. Je lui ai alors parlé de cette expression qu'on emploie dans la langue française pour dire qu'on se met à distance, qu'on prend du recul pour vivre les événements dans un espace protégé, à l'intérieur d'un espace virtuel : « se mettre dans sa bulle ».

Cette idée de bulle lui était tout à fait inconnue. La seule méthode qu'elle connaissait pour se préserver était de limiter au maximum les relations humaines. En transe hypnotique, j'ai proposé à Christine d'imaginer cette bulle d'abord trop fine puis de la renforcer en résistance et en capacité dynamique pour mieux s'adapter aux différentes situations de sa vie. Cette phase a été assez facile pour elle et elle a immédiatement ressenti un premier apaisement. Puis, je lui ai demandé de s'imaginer en présence de sa mère avec sa bulle renouée, pour expérimenter la sensation d'être à l'abri. Elle est sortie de cette transe hypnotique avec des larmes de joie. Jusqu'alors, la seule pensée de sa mère la rendait inquiète et là, pour la première fois, elle avait l'impression d'avoir à sa disposition la capacité de se défendre, contre elle et contre le monde extérieur.

Cette séance a été pour elle la plus importante de notre parcours commun. Son comportement a rapidement évolué vers plus de confiance et de calme, en particulier avec ses enfants et même avec moi. Son attitude physique témoignait de son évolution : elle se tenait plus droite, comme si elle était capable désormais de résister à la pression du monde extérieur, elle était plus souple et plus mobile également. Qu'est devenue sa relation avec sa mère ? Et sa sclérose en plaques ? Je n'en sais rien. Après quelques séances pour vérifier

que sa protection restait efficace, Christine n'a plus eu besoin de moi et a repris le chemin de sa vie.

Usure de l'enveloppe protectrice

Il arrive aussi que cette « peau mentale » s'érode, s'use, comme un vêtement trop porté, face à des événements qui l'abîment. Combien de fois n'ai-je pas entendu dans mon cabinet des patients me dire : « Depuis mon licenciement, je ne supporte plus rien », « Depuis que mon mari est mort, tout m'irrite » ou « Depuis des années, je suis sans cesse à cran, pour n'importe quoi, je ne me reconnais plus, je me sens sans cesse blessé ! »

Le burn out est une illustration très parlante de la fragilisation de cette enveloppe protectrice de la conscience : l'épuisement mental lié au travail qui finit par se répercuter sur le corps ne se met pas en place du jour au lendemain. Il progresse de jour en jour jusqu'au moment fatidique où la personne craque, où – si je reprends la métaphore du vêtement trop porté – il se déchire par usure.

Ainsi, Cédric, un infirmier d'une quarantaine d'années, travaillait à l'hôpital. Il aimait beaucoup son travail, son équipe et cette impression de livrer des batailles au quotidien. Mais il a commencé à ressentir des émotions pénibles, de l'anxiété en allant au travail, des douleurs physiques, une fatigue qu'il ne connaissait pas, un épuisement. Son médecin lui a prescrit un repos d'un mois avant de pouvoir reprendre le travail. Mais le malaise n'a pas disparu. Trois mois plus tard, il s'est retrouvé aux urgences de l'hôpital, effondré et en larmes, nouvelle victime de cette maladie malheureusement en pleine expansion dans le monde professionnel en général et dans le monde médical en particulier : le burn out. Les causes en sont la surcharge d'activités, le manque de reconnaissance et une sensation de travail déshumanisé. Cette pathologie est particulièrement douloureuse, les patients sont à vif. Toute référence au travail devient insupportable.

Le rétablissement demande beaucoup de temps, une à deux années pour des cas comme celui de Cédric. L'évolution peut être favorable et permettre un retour dans les fonctions initiales, mais le plus souvent, il faudra un changement de poste, d'établissement ou de métier. Quand cela ne se solde pas par une mise en invalidité.

Heureusement, il existe souvent des signes avant-coureurs du burn out (douleurs, anxiété, repli...) qui commencent à être mieux repérés et pour intervenir à ces stades précoces, l'hypnose et l'autohypnose sont des outils précieux.

Mais ils fonctionnent également à des stades plus avancés, comme dans le cas de Cédric. La psychothérapie et les médicaments ne lui apportant pas le réconfort escompté, il a eu recours à cette voie thérapeutique. Plusieurs phases et plusieurs méthodes sont alors nécessaires, dont la réparation et le renforcement de l'enveloppe protectrice de la conscience. Pour retrouver un sentiment de sérénité et de bien-être. Cédric a appris à les utiliser en autohypnose quand il sentait que son enveloppe se fragilisait de nouveau.

Un jour, sa voisine l'a appelé d'urgence parce que sa petite fille s'était fait mal en tombant. Paniqué, il a hésité entre faire ce qu'il considérait comme son devoir d'infirmier ou ne pas aller pour se protéger de cet événement qu'il vivait comme dangereux pour lui-même.

Il a choisi finalement d'aider cette enfant mais, en revenant chez lui, il a eu une sévère crise d'angoisse. Cet incident aurait pu compromettre son évolution et le faire rechuter plusieurs mois en arrière. Heureusement, il a eu la présence d'esprit – et la capacité – de faire immédiatement une séance d'autohypnose pour restabiliser son enveloppe de protection. Il m'a raconté cette expérience comme une grande douleur et une grande victoire sur lui-même : une étape qui s'est avérée décisive dans son processus de guérison.

D'autres techniques hypnotiques ont été nécessaires pour Cédric : installer un lieu sûr intérieur, se projeter dans un lieu agréable pour le calme et le confort, et quand la situation a été suffisamment stabilisée, se projeter vers le futur professionnel. Tout ceci n'a pu se faire que dans le cadre d'un arrêt de travail prolongé.

Toutes ces techniques de protection ont le même objectif : rester souple dans un environnement complexe. Car lorsque notre monde intérieur se rigidifie, il est beaucoup plus difficile d'activer nos ressources mentales. La rigidification affecte en outre notre corps qui perd en partie les capacités naturelles d'adaptation qui s'activent selon les événements et les besoins, il perd ses ressources psychophysiologiques.