

Trouble obsessionnel et traitement par image spontanée en hypnose.

Onirothérapie

On commence par une anamnèse habituelle. Le client s'installe dans le fauteuil.

On lui demande d'emblée si il ou elle aime les ascenseurs.

On lui demande de décrire l'ascenseur dans lequel elle va ou il va monter. Bien entendu si le client a une phobie des ascenseurs, on choisira un autre moyen de déplacement. Par exemple une automobile, un taxi, un train et cetera et cetera

On lui demande s'il préfère monter ou descendre. Selon son choix on lui on lui explique les différences entre l'esprit conscient et l'esprit inconscient. On lui explique que quand il ou elle sera arrivée au 10e étage, la porte s'ouvrira et il/elle se retrouvera alors comme dans un rêve nocturne, là où son inconscient aura voulu le/la conduire : cela peut être n'importe où, dans n'importe quel endroit, réel ou complètement imaginaire.

La suite de la séance sera déterminée par ce que le client raconte.

Un exemple nous est donné dans l'ouvrage dirigé par Djayabala Varma sur le traitement des troubles anxieux par l'hypnose. Cet article écrit par Philippe Rayet.

La cliente dont il traite l'exemple, dit à un moment qu'elle s'approche d'une falaise, qu'elle voit un gouffre tout noir et qu'elle a peur.

Le thérapeute intervient alors et lui demande **ce dont elle aurait besoin pour ne plus avoir peur**. La cliente répond qu'elle aurait besoin d'avoir des ailes. Le thérapeute lui dit que dans le rêve, dans ce rêve là, tout ce que le client souhaite peut vraiment arriver, et que s'il souhaite avoir des ailes eh bien il a des ailes ;

Le dialogue se poursuit, le thérapeute accompagne au plus proche la narration le client ; il reformule régulièrement ce que décrit ce client ; il privilégie les **approches solutionnistes**, à l'intérieur du « rêve », comme dans l'exemple des ailes .

L'exemple que décrit l'auteur correspond à une cliente dont les TOC consistent à donner systématiquement le nombre de voyelles et de consonnes dans les mots qu'elle entendait ; à tout propos et dans toutes circonstances. Ce comportement la gênait considérablement.

Durant le récit le thérapeute oriente la cliente vers ce problème des chiffres et des lettres. Il évoque l'hypothèse d'une remise en ordre, d'une remise en place, en insistant sur l'idée de retrouver un fonctionnement normal ou en tout cas un fonctionnement non gênant.

L'auteur de l'article évoque une réussite complète en une séance. La séance est décrite en détails.

In D. Varma, Hypnose et troubles anxieux. L'Harmattan. Pp 115-123