

## Le fauteuil qui sauvait la vie des gens



Me voilà sortie d'une quinzaine rafraîchissante de « développement personnel » auprès d'un petit groupe en fin d'études infirmières.

Et je m'aperçois que je suis encore habitée par les métaphores que nous avons échangées, volontairement ou non, et qui continuent à résonner, pour le plus grand plaisir de ma créativité.

Métaphore des deux hémisphères cérébraux, et de leur communication par le corps calleux, autoroute parfois fermée pour intempéries, comme lors du stress intense de la MSP<sup>1</sup>.

Métaphore de l'espace sûr, où la maison sans porte d'un participant se voit offrir une fenêtre par sa collègue, afin qu'il puisse profiter du paysage sans être envahi...

Métaphores thérapeutiques créées pour un patient amputé et qui parlent de cordes de guitare rompues et de mélodies merveilleuses...

Métaphore de l'identité en PNL qui permet de « discuter » avec les parties qui créent des comportements encombrants : « Je sais que je suis au point pour cet examen, mais c'est plus fort que moi dans ces moments là, ma vision se trouble... »

C'est dans ce contexte que, ce matin, mon client Pascal me dit à propos de mon déménagement approchant : « votre fauteuil, si vous avez l'intention de le vendre, dites-le moi, je suis preneur... Eh oui, il m'a sauvé la vie ! » Eh oui, les sensations de Pascal sont ancrées, imprégnées dans ce fauteuil, et c'est bien pour ça que je compte le garder et l'emporter avec moi : *maintenant que ce fauteuil a le pouvoir de sauver la vie des gens !*

Ici s'invite une distorsion du temps, qui nous ramène quelques semaines plus tôt...

Je rencontre Pascal alors qu'il est hospitalisé depuis quelques jours pour de graves problèmes respiratoires qui l'obligent à garder la chambre, et lui interdisent, en principe, de fumer... ses poumons présentent des lésions importantes, et les médecins font leur recherche diagnostique, entrecoupée de discours alarmants concernant la cigarette et ses méfaits...

Ses discussions avec les soignants lui font prononcer le mot « hypnose », car Pascal l'a expérimentée il y a quelques années de cela, une seule fois. Le résultat, pourtant spectaculaire, ne dura alors pas... Mes collègues médecins trouvant enfin une utilité palpable à mes compétences « d'hypnotiseuse » souvent raillées jusque là, me demandent de le rencontrer.

A ce moment là, dans sa chambre d'hôpital, Pascal apparaît désespéré « Le problème, c'est que la cigarette fait partie de moi »..., et aussi bien décidé à entamer une psychothérapie, dont les objectifs sont plus larges qu'un simple arrêt du tabac... « Je sens que c'est le moment de me concentrer vraiment sur moi, de changer des choses dans ma vie ». Pascal ne prend pas soin de son intérieur (!) et à ma question : « où vivez-vous ? » il me décrit le lieu d'accueil pour personnes handicapées qu'il dirige et évoque un salon, une cuisine, des chambres pour les pensionnaires... « Oui, mais vous, vous vivez où ? » « Oh, je n'ai pas de chambre à moi, je m'endors en général sur un matelas dans un coin quand je tombe de fatigue, et m'éveille avec les premiers appels des enfants éveillés »... hum hum, je dis. Et nous prenons un premier rendez-vous.

### 1er entretien

Plusieurs aspects du fonctionnement de Pascal ressortent lors du premier entretien, et me permettent l'ébauche d'une stratégie thérapeutique :

- Pascal dit avoir toujours pris la défense des autres, et en particulier des « voyous », des « exclus »...- il dirige aujourd'hui un lieu de vie pour handicapés - et a ainsi

---

<sup>1</sup> Mise en situation professionnelle, durant laquelle l'étudiant(e) est évalué(e) pour chacun de ses gestes.

obtenu d'eux reconnaissance et protection, vitales pour lui. Cela me permet l'hypothèse de traduction suivante : « pour être en sécurité je dois sauver les autres ». Ma priorité sera donc de ressourcer Pascal en protection.

- Pascal s'est construit, apparemment depuis toujours, en « modèle de bonté » et se positionne en sauveur dans sa vie professionnelle et personnelle. Il est souvent envahi par les autres, et son propre besoin de faire plaisir. Aujourd'hui, il le ressent comme une « escroquerie », puisqu'il réalise qu'il ne sait pas agir autrement et n'est finalement jamais lui-même. Mon hypothèse de traduction est : « je n'ai pas la permission d'exister tel que je suis, et c'est si ancien que je ne sais pas qui je serais si je l'avais »
- Pascal personnifie la cigarette en disant par exemple : « elle ne veut pas me lâcher ». Mon hypothèse de traduction est : « la cigarette est une béquille identitaire essentielle encore à ce jour » et je prévois de travailler directement au niveau identitaire en utilisant le modèle des parties<sup>2</sup>, et en réalisant une transformation essentielle<sup>3</sup>

## 2ème entretien

L'hypnose étant ce qui a permis notre rencontre, je l'utilise de manière formelle dès le deuxième rendez-vous. Installé sur le fameux fauteuil, Pascal se montre très réceptif. Il part en balade... et se rend dans une chapelle ancienne au milieu d'une clairière. Lorsqu'il y entre, il remarque tout de suite un certain désordre, et s'applique à « remettre les bancs dans le bon sens ». Après quelques instants où les signes de la transe se multiplient, il se dit envahi par un état de paix intérieure que je ressens moi aussi, en l'observant.

Je lui propose de trouver l'eau bénite de cette chapelle et, si cela semble judicieux à son Inconscient, de l'utiliser comme ressource de protection. Puis j'invite l'Inconscient de Pascal à lui confier un cadeau précieux et unique. Apparaît alors une petite pierre rouge et lisse qui, lorsqu'il la pose au creux de sa main, s'incruste en lui comme par magie...

A la fin de cette séance riche en métaphores précieuses, Pascal décide qu'il est urgent pour lui de s'aménager une chambre et de s'accorder des moments de solitude. Il sort du cabinet en disant « me voilà tout guilleret, les autres vont se demander ce qui m'arrive ! » Le fauteuil, lui, se repose...

## 3ème entretien

Lors de la séance suivante, Pascal arrive « porté par un vent de liberté » et se montre capable d'aménager son intérieur et son temps (son temps intérieur ?) de façon spectaculaire. Il délimite son espace avec force et créativité, et l'évoque à travers plusieurs actions concrètes de sa vie quotidienne : son « auberge espagnole » se dote de portes, d'horaires d'ouverture, et même de quelques livres dans lesquels il parvient à se plonger pour lui-même. Il se surprend de la facilité avec laquelle il parvient à se protéger, et du confort que cela lui procure.

Alors il parle à nouveau de son désir d'arrêter de fumer... mais lorsque nous listons ensemble les POUR et les CONTRE... et bien c'est POUR dans l'avenir (éviter la mort

---

<sup>2</sup> Modèle utilisé en PNL, qui métaphorise l'identité comme un système dynamique composé de multiples parties ayant toutes des intentions positives, agissant parfois de façon maladroite en créant des comportements problématiques. Pour plus de détails, voir la bibliographie à la fin de cet article

<sup>3</sup> Il s'agit de s'adresser à la partie qui pose problème, et de lui permettre d'atteindre, en hypnose, son véritable objectif, essentiel, que l'on appelle alors « état essentiel ». La partie peut ensuite partager cet état essentiel avec le reste de l'identité, sous la forme d'une réconciliation profonde. Pour plus de détails, voir bibliographie.

prématurée) et CONTRE, CONTRE, CONTRE dans le présent (la perte du plaisir, la disparition de l'affectionné côté rebelle, la disparition... de soi ?)

En explorant ces CONTRE, Pascal évoque son enfance durant laquelle il n'était « pas du tout celui qu'on croyait », et en particulier en ce qui concerne la cigarette dont sa mère disait « cela ne te ressemble tellement pas de fumer ! » Et si cela avait été, justement, une manière d'affirmer son existence et sa capacité à faire des choix ?

Pour lui, imaginer la cigarette disparaître de sa vie évoque le vide sidéral... ce qui m'évoque, à moi, une partie de lui si jeune qu'elle précède l'incarnation de son âme (avant la naissance, avant que la mère ne sache qu'elle porte la vie, et même, peut-être, avec tout le mystère que cela comporte, avant la conception...)

J'explique à Pascal de manière intelligible le modèle métaphorique des parties de l'identité : j'utilise souvent avec mes clients la métaphore d'une symphonie qui représente l'identité, au sein de laquelle chaque instrument, chaque note et chaque ton aurait sa place, pour un rendu plus ou moins harmonieux... il arrive que certains instruments se grippent et jouent de fausses notes pour qu'on les remarque et qu'on prenne soin d'eux... et plus on les ignore, et plus ils jouent fort !

Mon fauteuil magique est prêt, c'est le moment. Après une légère induction, une grande émotion traverse Pascal, qui ressent de la tendresse pour toutes ces parties de lui qui ont été ignorées ou violentées lorsqu'il était enfant... « J'aurais voulu danser ! » dit-il dans un souffle. Et il se (re)pose alors complètement convaincu, de tous ses membres, sur le fauteuil, ravi.

Je propose à Pascal d'accueillir ces parties avec leurs intentions positives et malgré leur maladresse, et de les laisser se mettre d'accord entre elles pour choisir celle qui aura la priorité pour s'exprimer lors de la prochaine séance...

## 4ème entretien

L'Inconscient de Pascal travaille entre les séances : il offre à Pascal plusieurs rêves de changement et de ressources et je l'en remercie. Surprise de taille : Pascal, presbyte depuis une quinzaine d'années, se passe désormais de ses lunettes pour lire : il a retrouvé la vue, au sens propre, et se sent tout neuf ! (Là, je m'émerveille avec lui de ce « miracle » et me demande... si je dois me mettre en relation avec le Vatican ?!)

Pascal évoque son rapport aux autres, et à l'argent qu'il gagne en abondance et distribue sans jamais se faire plaisir à lui (il fait tourner le fauteuil de gauche à droite, dans une sorte de mouvement alternatif...) Je demande : « et à qui donnez-vous cet argent ? » A quiconque le demande en fait. Et par-dessus tout, à n'importe quelle personne en charge d'un bébé... et à l'évocation d'un nourrisson manquant de quelque chose, Pascal se met alors à pleurer en immobilisant l'assise du fauteuil, qui le recueille comme une précieuse et fragile goutte de rosée.

Je saute sur l'occasion (j'ose le dire), pour entrer en contact avec la partie de Pascal qui se manifeste à ce moment précis : dans sa gorge, elle gonfle pour prendre toute la place... Les métaphores sont nombreuses au cours du processus de transformation essentielle : une malle fermée à l'aide d'une barre de fer, un gouffre dont il est possible de sortir finalement, un gros œil blanc qui empêche Pascal de parler...

Après quelques détours, le processus se déroule finalement, et la partie trouve rapidement son état essentiel d'existence<sup>4</sup>. Elle semble être restée bloquée à l'âge de 12 ans, et Pascal la fait grandir et lui permet de rejoindre toutes ses autres parties et de leur offrir le précieux état essentiel. Lors de ce travail, j'observe avec émerveillement plusieurs lévitations des

---

<sup>4</sup> Un état essentiel est un état intérieur, indépendant du contexte, qui se décline verbalement sous plusieurs formes : la paix intérieure, l'existence, l'unité avec l'univers, etc. il se reconnaît surtout à travers les signaux corporels : changement dans la coloration du visage, respiration profonde, visage béat... Pour us de détails, lire « transformation essentielle » cf. bibliographie

mains, des bras, et deux doigts de la main droite qui semblent tenir quelque chose... une cigarette ? Pascal montre une amnésie totale de cette expression corporelle et de la majeure partie de la séance.

Il éprouve en se levant du fauteuil le sentiment étrange de s'être réconcilié avec un enfant de 12 ans...

## 5ème entretien

Pascal arrive en disant qu'il fume « comme un dingue » et qu'il a dû prendre de la ventoline régulièrement cette semaine, car il multiplie les crises d'asthme. Puis très vite il passe à la liste de tout ce qui va mieux dans sa vie, longuement, s'y complait durant presque une demi-heure, jouant avec l'axe de rotation du fauteuil, dansant presque avec lui... et conclut par « vraiment, je ne vois rien qui me gêne dans ma vie aujourd'hui ! » et moi de me dire intérieurement « euh... et la cigarette ? Non ? Bon... »

Je raconte à Pascal ce jour là une métaphore thérapeutique qui lui offre un rêve éveillé créatif et j'y insère plusieurs métaphores de respiration, naturelle et vitale.

Avant de se lever, Pascal me dit qu'il a envie de profiter de la vie, alors qu'auparavant il se sentait vieux avant l'heure... et je m'entend lui répondre, tout haut cette fois, amusée et un peu horrifiée aussi de la réactivité de mon Inconscient « en même temps, fumer 3 paquets par jour, pour mourir jeune, y a pas mieux ! » nous rions ensemble et il s'en va...

## 6ème entretien

Après l'utilisation du paradoxe en toute fin de séance, je ne suis pas surprise lorsque Pascal m'apprend qu'il se sent très mal physiquement, que ses crises d'asthme se multiplient, et qu'il s'est senti contrarié toute la semaine. Il pense qu'une partie de lui veut le tuer, et se sent en danger immédiat (médicalement, Pascal est effectivement en danger à court terme) « Il faut que ça s'arrête aujourd'hui ! Je ne veux pas continuer comme ça ! Je veux repartir d'ici et ne plus jamais fumer » Moi, je me dis : « chouette ! On va pouvoir entrer en contact avec la partie la plus importante »

Pascal me confie alors trois pensées de la semaine :

- Il sait qu'il est né avec le cordon ombilical enroulé autour du cou (et il ne le disait pas !)
- Il a failli mourir à l'âge de quelques semaines, car « sa mère ignorait qu'il fallait hydrater un bébé souffrant de diarrhée »...
- Sa mère a perdu un enfant à la naissance avant lui...

Après induction et installation des signaux idéomoteurs, j'évoque le problème de Pascal qui est sa dépendance à la cigarette, et je demande à son Inconscient de choisir la partie identitaire la plus ancienne, celle qui semble vouloir tuer Pascal (je confie cette précision à l'inconscient), et cela fonctionne comme je m'y attendais.

Le travail de transformation essentielle commence à peine, mais n'avance pas, ça bloque, Pascal montre des signes d'inconfort, son corps se crispe...

Il me faut faire ici une parenthèse : lorsque j'ai expliqué le modèle des parties à Pascal, j'ai volontairement omis d'évoquer le fait que parfois certaines parties sont intégrées à l'identité alors qu'elles ne lui appartiennent pas... (On peut éventuellement rapprocher cela de la notion de faux self de Winnicott, même si sa métaphore de l'identité en « couches » ne correspond pas au travail fait ici)

Mon intuition me disait alors que cela risquerait de « polluer » l'excellente alliance thérapeutique si vite installée. Mais aujourd'hui, cette information manque à Pascal pour que son inconscient puisse travailler.

En observant les réactions corporelles de Pascal, il me paraît évident que cette partie est étrangère à son identité profonde<sup>5</sup>. Lorsque j'indique à l'Inconscient qu'il est en mesure d'en modéliser les ressources et d'en conserver les apprentissages positifs, et de renvoyer le reste à son propriétaire, Pascal entre immédiatement dans une transe profonde et confortable, et le travail se poursuit.

De mon côté, je suis traversée par des émotions puissantes qui m'évoquent la naissance, au sens propre. Cela dure une vingtaine de minutes, et j'accompagne le travail par des métaphores de la respiration, sa nature spontanée, automatique, inconsciente...

Lors de cette séance, je fais totalement confiance à l'Inconscient de Pascal pour trouver la partie la plus ancienne, pour la transformer, et c'est un peu déroutant de constater que celui-ci bloque face à cette partie qui est étrangère... il semble avoir besoin de m'entendre dire que c'est bien cela qu'il se passe, que cela peut arriver et qu'il a la capacité de le résoudre. L'Inconscient, si puissant, pourrait-il avoir besoin d'être rassuré ? Entraîné ?

Une fois sorti de la transe, Pascal dit s'être senti flotter dans un liquide salé et épais qu'il imagine être du liquide placentaire... et il est, bien entendu, fort surpris par cette drôle de métaphore...

Ce jour là, avant de partir, il pose son paquet de cigarettes et son briquet sur mon bureau, et s'en va, le sourire aux lèvres et encore un peu sonné - fatigué par sa (re)naissance ?

## 7<sup>ème</sup> entretien

Pascal n'a pas fumé cette semaine. Il n'en ressent pas le besoin, et permet même aux autres de fumer chez lui, sans en être dérangé. Il n'éprouve aucun manque, juste une petite voix intérieure qui constate, à chaque geste de sa vie quotidienne, que la cigarette est absente. Il n'a fait aucune crise d'asthme, et a l'impression que ses poumons rajeunissent.

En revanche, il m'explique en riant qu'il a dû reprendre ses lunettes ! (Ouf ! pas besoin d'appeler le Vatican). Cela lui semble dans l'ordre des choses, mais il retient cette capacité du corps à se « réparer lui-même » et cela lui plaît.

Puis la mine grave, il ajoute « par contre je ne sais pas comment vous allez vous en sortir avec toutes les personnes qui me demandent vos coordonnées ! » Mais je sais bien moi, que parmi elles, seules quelques unes passeront ma porte, et que parmi celles-là, beaucoup auront besoin de plus de temps que Pascal pour être prêtes à s'abandonner au voyage merveilleux de la transe, en acceptant à la fois la confiance et la surprise...

C'est un sentiment d'allégresse qui m'a poussée à écrire cet article. L'allégresse d'être à la fois surprise et confiante face aux capacités des Inconscients, des Guides Intérieurs comme j'aime à les appeler, à les invoquer plutôt, puisqu'ils sont en lien direct avec le spirituel, l'infini, (le divin ?) que l'humain porte en lui sans toujours le savoir...

La surprise de tant de changements possibles, immédiats et confortables pour le client, la confiance que je fais à son Inconscient pour doser ces changements et les ressources qu'ils nécessitent... et celle, inconditionnelle que j'ai en mon propre Inconscient pour trouver les mots justes, le rythme et le ton qui les accompagnent...

Confiance et surprise à chaque fois renouvelées, au détour d'une métaphore, d'une sensation...

---

<sup>5</sup> C'est-à-dire qu'une partie identitaire a été intégrée, par identification, à un moment donné où cela était la seule solution pour la construction identitaire. Et faire grandir cette partie serait contraire au respect de l'identité profonde de Pascal.

Le doute aussi, parfois, lorsque je ne parviens pas à invoquer ces grands sages de l'identité, lorsque je crois que le client n'est pas prêt aux retrouvailles avec cette partie si puissante de lui-même... alors je saupoudre, je dose, comme l'on sale un plat pour qu'il s'éveille aux sens, et transmette son message... une petite touche d'émotion ici, une nuance de ton là, une savoureuse surprise...

Mais qu'en est-il de l'hypnose dans tout ça ? Elle se goûte, se savoure, s'entretient comme l'éternelle soupe marocaine du Ramadan, qui est préparée le premier jour, puis rallongée au fil du mois de jeûne, enrichie d'ingrédients habituels ou plus surprenants... et qui bien sûr se bonifie au fil des cuissons.

Et puisque « *l'allégresse du cœur s'augmente à la répandre* »<sup>6</sup>, c'est avec gourmandise que je vous ai livré ce récit d'une rencontre hors du commun, avec tout ce qu'il y a d'évident, de surprenant, et... de miraculeux dans tout cela.

#### Bibliographie :

Andreas, C. et T., *Transformation Essentielle*, 1998, La tempérance  
Bandler R., Grinder J., Andreas C., *Transe-formations*, 2005, Dunod InterEditions  
St Paul J., Tenenbaum, S., *L'esprit de la magie*, 1999, Dunod InterEditions  
Tenenbaum, S., *L'hypnose éricksonienne - un sommeil qui éveille*, 1997, Dunod InterEditions

---

<sup>6</sup> Molière, L'école des femmes