

# STRESS POST TRAUMATIQUE OSTÉOHYPNOSE<sup>&</sup>, UNE NOUVELLE APPROCHE.

Isabelle Flye Sainte Marie<sup>1</sup> & Soizic Carron de la Carrière<sup>2</sup>

## RESUME

Le stress post traumatique (ESPT) laisse des séquelles physiques dans la mémoire tissulaire et psychologiques dans la mémoire émotionnelle. OstéoHypnose<sup>&</sup> est une nouvelle approche qui allie dans une même séance les bienfaits de l'ostéopathie et de l'hypnose Ericksonienne en libérant les énergies et ressources essentielles pour retrouver l'homéostasie.

### Mots-clés

Stress post traumatique (ESPT), ostéopathie, hypnose Ericksonienne, mémoire tissulaire, mémoire émotionnelle, dissociation, association, accidents, viols, violences, deuils.

## ABSTRACT

Post traumatic stress disorder (PTSD) leaves physical aftereffect in the tissular memory and psychological aftereffect in emotional memory. OstéoHypnose<sup>&</sup> is a new approach that combines in the same session the benefits of osteopathy and Ericksonian hypnosis by releasing the energies and resources essential to regain homeostasis.

### Key words

Post traumatic stress disorder (PTSD), osteopathy, Ericksonian hypnosis, tissular memory, emotional memory, dissociation, association, accidents, rape, violence, bereavement.

**S**elon la classification internationale des maladies 10<sup>ème</sup> révision (CIM-10), l'état de stress post traumatique se définit comme :

« Une réponse différée ou prolongée à une situation ou à un événement stressant (de courte ou de longue durée), exceptionnellement menaçant ou catastrophique et qui provoquerait des symptômes évidents de détresse chez la plupart des individus. » [...] « Les symptômes typiques comprennent la reviviscence répétée de l'événement traumatique, dans des souvenirs envahissants "flashbacks", des rêves ou des cauchemars; ils surviennent dans un contexte durable "d'anesthésie psychique" et d'émoussement émotionnel, de détachement par rapport aux autres, d'insensibilité à l'environnement, d'anhédonie et d'évitement des activités ou des situations pouvant réveiller le souvenir du traumatisme. Les symptômes précédents s'accompagnent habituellement d'un hyperveil neuro-végétatif, avec hypervigilance, état de "qui-vive" et insomnie, associés fréquemment à une anxiété, une dépression, ou une idéation suicidaire. La période séparant la survenue du traumatisme et celle du trouble peut varier de quelques semaines à quelques mois. L'évolution est fluctuante, mais se fait vers la guérison dans la plupart des cas. Dans certains cas, le trouble peut présenter une évolution chronique, durer de nombreuses années, et entraîner une modification durable de la personnalité ».

A ce jour, il existe déjà un grand nombre de réponses dans les milieux hospitaliers, libéraux et associatifs. Ces réponses sont pluridisciplinaires (médicales, sociales, juridiques).

**L'**ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle créée par Andrew Taylor Still.

Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé.

Indications : l'ostéopathie traite l'origine des troubles fonctionnels. Selon les définitions et principes annoncés, l'ostéopathie intéresse :

- Le système orthopédique et locomoteur
- Le système neurologique
- Le système digestif
- Le système génito-urinaire
- Le système O.R.L. et céphalique
- Le système neuro-végétatif
- Les séquelles de traumatismes

**L**'hypnose Ericksonienne est un état temporaire d'attention modifiée dont la caractéristique est une suggestibilité accrue.

*« Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissage. »*

Milton Erickson (1901-1980), psychiatre américain.

**O**stéoHypnose<sup>&</sup> est la synergie de ces deux thérapies associées. Elle permet, dans une même séance, d'accéder à une complète homéostasie.

L'homéostasie est un principe qui définit la capacité d'un être humain à conserver son équilibre physique et psychique en dépit des contraintes qui lui sont extérieures.

Avec l'ostéopathie, la personne retrouve son équilibre corporel, sa souplesse, de la fluidité ostéo-articulaire.

Avec l'hypnose la personne se re-connecte à ses ressources émotionnelles (confiance en soi, sérénité, prise de recul, énergie) pour mettre en route le changement.

**Q**uand nous avons ouvert notre consultation OstéoHypnose<sup>&</sup> en 2015, nous ne pensions pas que le tiers des problématiques toucherait au stress post traumatique. Les personnes ne viennent jamais en évoquant cette question. Elles viennent pour des demandes classiques (trouble du sommeil, rachialgies, douleurs digestives, migraines...)

En réalité, ces maux sont l'expression - par le corps - de la mémoire émotionnelle des traumatismes.

Lors de nos rencontres, après vérification d'investigations médicales préalables et de non contre-indication à notre pratique, nous commençons notre prise en charge en OstéoHypnose<sup>&</sup> par une longue anamnèse conjointe.

Dès lors un dialogue à trois s'installe. Sous hypnose et accompagnés d'un déroulement tissulaire ostéopathique, les patients remontent le fil de la douleur, des angoisses, des comportements inappropriés ou des émotions négatives. Le moment est alors propice pour que les mots/maux, les émotions s'expriment. Pour certains, le souvenir est resté présent, ils peuvent alors nommer l'événement. Pour d'autres, ce sont des flashes flous au travers desquels peuvent émerger des émotions physiques ou émotionnelles fortes.

Une très grande prudence s'impose : nous ne faisons alors aucune interprétation. Le patient doit évoluer à son rythme, exprimer ce qu'il souhaite, comme cela vient. Le patient est le chef d'orchestre, nous avons un rôle de fulcrum, ce qui lui permet de repositionner les éléments physiques et psychiques à la bonne mesure et dans la bonne chronologie.

Ce qui est flagrant au début de la prise en charge, est la grande dissociation que ces patients manifestent. Une prise de recul méfiante, un manque de confiance en eux-mêmes et une grande culpabilité dans leur vie quotidienne. Parfois, un certain cynisme dans les relations humaines. Des amnésies à durée variable. Paradoxalement ces patients sont souvent en grande résistance avec l'hypnose.

Nous sommes dans un accompagnement volontairement artisanal, chacune a l'écoute de nos arts respectifs.

Nous utilisons les outils propres à chacune de nos disciplines que nous mutualisons.

Notre plus grande richesse vient de l'apprentissage constant que nous apportent nos patients au cours de nos consultations. Chaque cas est unique, chaque consultation est différente. Standardiser des protocoles serait une erreur.

**D**epuis 2015, nous avons accompagné une quarantaine de personnes.

Parmi ces patients, hommes et femmes, de tous âges et de tous milieux sociaux professionnels, 80% d'entre eux sont venus nous voir pour des troubles qui se sont avérés être des séquelles de stress post traumatiques (accidents, viols, violences, deuils...)

Dans ces situations, notre prise en charge consiste à libérer les mémoires tissulaires par le travail ostéopathique, tout en permettant par l'hypnose Ericksonienne de replacer le traumatisme à la bonne date dans l'histoire du patient.

La synergie OstéoHypnose<sup>&</sup> nous rend témoins de véritables libérations corporelles et émotionnelles.

Concrètement, après les séances (environ 5 par patient), nous observons une diminution notable ou une disparition des somatisations (douleurs, insomnie, anxiété).

La force d'OstéoHypnose<sup>&</sup> est de permettre au patient une combinaison inédite : il peut se recentrer sur son corps (association) et dans le même temps apprendre à utiliser à bon escient, comme une ressource, la dissociation qui est arrivée en réponse à son traumatisme.

### **BIBLIOGRAPHIE**

[1] **CIM-10. F43.1 Etat de stress post-traumatique**, Version:2008 <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2008/fr#/F43.1> Consulté le 08/02/2018

[2] **UPLEDGER, John**, Libération somato-émotionnelle et au-delà, Editions VERLAQUE, 2000, 272 pages

[3] **DOLAN, Yvonne**, Guérir de l'abus sexuel et revivre : techniques centrées sur la solution et hypnose ericksonienne pour le traitement des adultes, Satas, 15 juillet 2009, 328 pages. Le germe.

[4] **MICHEL, François-Bernard**, Le Corps défendant : Allergique à quoi ?, Gallimard, 30 octobre 2002, 203 pages, Hors série Connaissance.

[5] **VARLET, Patrick**, Ostéopathie somato-émotionnelle Bases scientifiques et applications thérapeutiques, Sully, octobre 2009, 256 pages. Ostéopathie.

[6] **ATHIAS, Gérard**, Racines familiales de la "mal a dit", Pictorus, 30 novembre 2002, 231 pages. Psychologie.

[7] **JODOROWSKY, Alexandro**, La Famille, un trésor, un piège, Pocket, 28 mai 2014, 840 pages. EVOL DEV'T PERS

[8] **OUDOUL, Michel**, Dis-moi où tu as mal : Je te dirai pourquoi, Albin Michel, 10e éd (4 janvier 2002), 236 pages. Pratique.

[9] **LINDEN, Anné**, Les frontières dans les relations humaines: Pouvoir être soi et ensemble, séparé et connecté, InterEditions, 10 septembre 2008, 240 pages. Développement personnel et accompagnement.

[10] **MARTEL, Jacques**, Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, Quintessence, éd revue et augmentée (2007), 622 pages. Ressources et Santé.

#### **<sup>1</sup> Isabelle Flye Sainte Marie**

- Coach et Praticienne en Hypnose Ericksonienne
- Membre du syndicat national des hypnothérapeutes
- Certifiée coach au DU – Professionnel Coaching Développement
- Personnel en Entreprise à l'université Paris II Panthéon Assas en 2008.
- Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique formée à l'IFPNL.
- Maître praticienne en Hypnose Ericksonienne formée par Anné Linden du New York Training Institut.

#### **<sup>2</sup> Soizic Carron de la Carrière**

- Ostéopathe D.O. (certifié RNCP1)
- Membre du Registre des Ostéopathes de France
- (D.O. FERO – Federal European Register of Osteopaths)
- Lauréate du prix du comité mémoire de l'Institut Dauphine d'Ostéopathie en 2012
- Enseignante – Tutrice à la clinique Centre Ostéopathique des Halles de Paris
- Assistante de cours – Techniques de Jones / Crânien / Posturologie – Institut Dauphine d'Ostéopathie