

Inviter la pâte à modeler dans l'exercice hypnotique

J'utilise cet exercice de la pâte à modeler qui à elle seule constitue une suggestion hypnotique. Elle est multisensorielle (toucher, vue, odorat), transgénérationnelle (à tout âge) et régressive (retour à l'enfance).

Nicolas Perret

Quand nous sommes enfants, la pâte à modeler nous permet d'éveiller et de construire notre « je », à travers le « jeu ». Elle participe à l'acquisition de certains apprentissages, au développement de la créativité, de la motricité fine, de la communication et de la personnalité. Cet objet malléable à souhait laisse libre cours à l'imagination, à la créativité, pour faire et défaire à volonté. En ce sens, elle

fait déjà écho au travail en hypnose, qui ouvre lui aussi, le champ des possibles et des *transe-formations*. En dehors de son utilisation dans l'art-thérapie ou plus classiquement en psychothérapie ou en psychomotricité, invitons cet outil dans l'hypnose.

Principe

La pâte à modeler est l'archétype d'un bon médium malléable (Roussillon, 2013). La forme sera créée entièrement par la personne, modifications possibles à l'infini, allant dans le sens d'une adaptabilité potentielle aux situations et donc aux changements, comme suggéré en

“ Construire notre « je »,
à travers le « jeu » ”

hypnose. Comme l'hypnose, elle invite à « laisser venir ce qui vient sans effort ». Dans le travail hypnotique, le modelage métaphorise parfaitement ce passage d'un état à un autre, à la fois du même et du différent. La liberté de créer en modifiant la pâte fait écho à celle de l'inconscient pour la transformation voire la résolution de la problématique du sujet (par l'activation de ses ressources). Inutile d'interpréter ou de discuter sur la modification de la matière pétrie, car seul compte le changement de perception(s) du patient sur son problème. Le modelage peut aussi être une aide pour symboliser ou réifier : « faire comme si la pâte était » une douleur, par exemple. C'est en quelque sorte un retour à un imaginaire guérisseur, à la pensée magique, à la spontanéité, à l'insouciance, communs à l'enfance de tous. Malaxer la pâte peut être utile également quand le sujet ne semble pas avancer dans son travail en hypnose. La proposer crée une surprise pour tenter des mouvements physiques quand il existe un immobilisme dans la transe. Transe-former la pâte, c'est passer par le corps, c'est redonner un sens, un mouvement vers le soulagement. On le sait, les mains sont souvent un bon catalyseur en hypnose (lévitation ou catalepsie par exemple). L'homonculus de Penfield (1950) nous rappelle l'importance de la main pour l'information à traiter donnée au cerveau.

Situations cliniques

Lana, 5 ans, vient avec sa maman pour des angoisses fréquentes.

En hypnose, « à dos de licorne », elle me propose de l'accompagner au zoo. D'un côté de la pièce, une grande girafe selon elle et de l'autre, un gros hippopotame tout noir (mon imprimante-scanner...). Je lui demande alors ce qu'il y aurait de bien et d'important pour elle à faire dans ce zoo. Elle hésite... Je lui propose alors de la pâte à modeler puis elle me dit : « Je vais donner des boulettes d'amour à la girafe et des boulettes de colère et de peur à l'hippopotame. » Elle déambule de gauche à droite, d'un animal à l'autre. Elle distribue une vingtaine de petites boulettes aux deux animaux imaginaires, encouragée par mon saupoudrage bienveillant : « Très bien, Lana, c'est un joli travail ! En as-tu profité pour donner aussi à l'hippopotame toutes tes boulettes de colère et de peur à toi, qui sont dans ton corps, car lui, tu as vu qu'il adore manger ces boulettes-là ? » Elle s'interpelle quelques instants, puis ratisse le fond du pot de pâte, avant d'aller nourrir une dernière fois mon imprimante-scanner d'émotions ! Quelques semaines plus tard, la maman vient me consulter et en profite pour me dire que sa fille est devenue plus sereine.

La pâte à modeler est l'archétype

d'un bon médium malléable

Marie-France, 73 ans, a des douleurs de dos (deux tassements de vertèbres) malgré les médicaments dérivés opioïdes. En début de séance, elle cote sa douleur à 8/10 en intensité. Après une induction classique



(focalisation de l'attention) je lui suggère d'aller rencontrer sa douleur dans son dos...

Après quelques malaxages, les mains se calment sur la pâte déformée

Malgré mes suggestions et l'utilisation du VAKOG, la patiente semble comme figée face à la douleur. Alors j'offre aux mains de Marie-France de la pâte à modeler qu'elle accueille avec un petit sursaut de surprise. Après quelques mouvements crispés de son faciès et l'hésitation de ses doigts au contact du médium, elle se met à pétrir avec vigueur, puis elle dit : « Une barre, froide, un peu noire, en métal, un peu longue,

comme un trou dans le bassin à droite, il n'y a pas de bruit ». Je l'encourage à changer ces perceptions, comme c'est bien pour elle, pour transformer à volonté et créer le soulagement intérieur. Après quelques malaxages, les mains se calment sur la pâte déformée : « c'est mieux, pas comme avant, quelque chose a changé et je me sens comme plus légère de partout ». Alors place aux suggestions post-hypnotiques sur l'utilisation de la pâte à modeler chez elle, pour continuer le travail et en retrouver les bénéfiques. Son EVA est passée selon elle de 8 à 6, en 15 minutes.

Le modelage, en renouant avec un plaisir instinctif du toucher, de faire des formes et de les transformer,

marque symboliquement le passage d'un état à un autre, ce qui est également souhaité à travers la transe hypnotique. La pâte à modeler n'est pas à elle seule un outil thérapeutique, mais peut servir de catalyseur au changement et être un des supports de la transe,

qui elle-même s'appuie sur la plasticité de l'esprit.

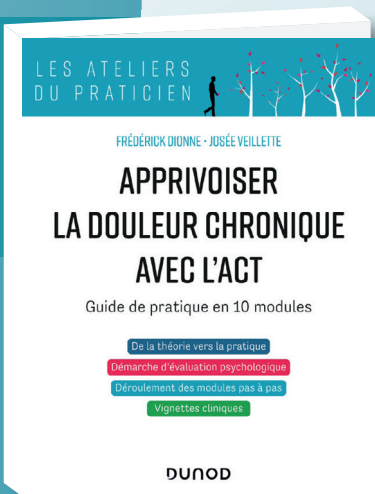
“ Le modelage marque symboliquement le passage d'un état à un autre ”

Bibliographie

Roussillon R. *Manuel de médiations thérapeutiques*. Dunod ; 2013.

Penfield W, Rasmussen T. *The cerebral cortex of man*. The Macmillan Company; 1950.

LES ATELIERS DU PRATICIEN



APPRIVOISER LA DOULEUR CHRONIQUE AVEC L'ACT

GUIDE DE PRATIQUE EN 10 MODULES

**Frédéric Dionne,
Josée Veillette**

2021 • 33,00 € • 9782100808564

Rejoignez-nous sur : facebook.com/editionsdunod

DUNOD
une page d'avance