

Abus et développement

L'abus, et particulièrement l'abus sexuel sur mineur, est probablement parmi l'un des événements les plus marquants et traumatisants. S'inscrivant dans la longue liste des causes possibles de l'état de stress post-traumatique (ci après « ESPT »), l'abus a la particularité, par rapport à d'autres causes de traumatisation, d'influencer de nombreuses parties du développement de l'individu.

En effet, l'enfant, en plus de subir un acte violent, barbare et traumatisant, doit faire face à une transgression de tabous et règles de base, souvent au sein même du lieu qui est censé être son havre de paix, son lieu refuge. Ce qui fragilise sa construction mentale, la création de sa carte du monde.

Il doit faire face à l'horreur, souvent seul, car son agresseur fait partie de son entourage proche. Celui ou celle qui est censé être son référent, son guide, est devenu son bourreau.

Il y a une perte de sens, de valeurs, la sienne d'abord, et celle de son monde ensuite. Le cadre de référence est biaisé.

De ce fait, il n'a plus les repères pour se structurer, il n'a plus l'appui nécessaire de ses proches et

donc il doit se développer seul, en dehors de son axe.

Certains, bien sûr, pourront se remettre de ces événements marquants grâce à leur capacité de coping¹, d'autres iront voir un thérapeute, et après un temps plus ou moins long, selon la thérapie, l'individu se libérera de ce traumatisme. D'autres encore feront preuve de résilience. Comme le disait Milton Erickson : « On ne peut pas changer le passé, mais on peut changer la manière de s'en souvenir... ».

Pour que le syndrome post-traumatique disparaisse, il faut que la blessure soit bien nettoyée !

On compare souvent le/les traumatismes à des blessures infectées, purulentes et le travail n'est terminé que lorsque l'infection a été complètement éliminée, comme



Christophe Baliko
Hypnothérapeute
Psychothérapeute (systémique)
Coach
Facilitateur graphique
Formateur
Maître praticien PNL

Le mot « coping » vient du verbe anglais « *to cope with* » qui signifie « faire face à ».
Lazarus et Folkman définissent le coping comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux toujours changeants que déploie l'individu pour répondre à des demandes internes et/ou externes spécifiques, évaluées comme très fortes et dépassant ses ressources adaptatives ».

Réécrire l'histoire

Le concept des changements d'histoire de vie, ou ce qu'on appelle aussi réécrire son histoire, vient d'un principe élaboré en neuroscience où il est démontré que l'inconscient ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Il est aussi démontré que la mémoire se souvient de la dernière fois qu'on s'est remémoré un souvenir. Donc de réécrire une histoire beaucoup plus belle ou avec une autre fin ou un déroulement différent permet d'enlever de la force ou de la vibration au souvenir original.



un curetage mental. Il ne doit rester aucune trace de pus, aucun résidu émotionnel.

Les outils en hypnose sont fort heureusement variés et donnent de très bons résultats. Que ce soit la double dissociation² qui nous vient de la PNL et qui, selon les études, démontre une réelle efficacité en travail post-traumatique, ou les changements d'histoire de vie ou le mille-feuille (technique expliquée dans la revue de décembre 2020 «Le deuil spécial enfant», en page 36), et bien d'autres encore.

Mais parfois, il reste chez certains d'entre eux comme une trace indélébile! Même si la «zone» est propre, c'est comme si cette partie était toujours inflammée, et il devient alors nécessaire de faire un nettoyage de la partie anciennement occupée par le traumatisme. Il peut y avoir, en plus du trauma, des blessures d'abandon, de rejet, de trahison (par l'abuseur mais aussi vis-à-vis de l'entourage qui n'a pas été une source de secours).

Il faut alors nettoyer le site grâce à des outils comme la GBI (guérison des blessures intérieures), basés sur les travaux de Daniel Maurin³.

Au travers d'un travail de rituel, à mi-chemin entre l'hypnose et la visualisation positive, le sujet est amené par le thérapeute à visualiser la zone de la blessure et à se la représenter au travers des sous-modalités VAKOG* et

des métaphores. Ensuite, par son pouvoir intérieur, qui peut être lui aussi représenté par un archétype (chaman, guérisseur, etc.) ou toutes autres formes (il faut que cela vienne du sujet), il va s'atteler à nettoyer le traumatisme (sa représentation symbolique), si ce n'est pas encore fait, et le lieu où se trouvait la représentation de la blessure (le lieu où se manifestent dans le corps les symptômes de l'émotion), toujours en jouant avec les sous-modalités VAKOG notamment.

La place peut soit être complètement nette et on n'y laisse aucune trace, ou le sujet peut décider d'y laisser un signe, un symbole qui peut lui rappeler qu'un temps passé, il y a eu ici la marque d'un

2 (études cliniques sur la double dissociation et hypnose sur les espt)
www.victimologiepsy.com

3 *Guérir ses blessures intérieures. Porte de la liberté, de la paix et de la joie* de Daniel Maurin
danielmaurin.free.fr

* VAKOG : Visuel Auditif Kinesthésique Olfactif Gustatif. Les sous-modalités sont une forme de représentation mentale d'une émotion ou douleur sur laquelle on peut intervenir en changeant les sous-modalités de ces représentations. Par exemple : une douleur peut être représentée comme une boule noire, lourde comme du plomb, etc. On demande à la personne de modifier cette représentation étape par étape par sous-modalités.

Ex : cette boule noire, si vous la mettez en bleu est-ce que c'est mieux, et si le plomb devient du bois est-ce que c'est mieux, etc.

Plus on a de détails de cette représentation, plus on a de possibilités de changement et donc on travaille sur la forme (représentation) plutôt que sur le fond.

Attention au passé

Dans un contexte où l'on souhaite explorer le passé ou dans celui où on veut aider les personnes victimes de trauma, il faut faire très attention à ne pas faire revivre l'événement. Les informations contenues dans cet article peuvent être utiles pour mieux comprendre votre client et sa problématique. Toutefois, pour les gens du Québec, il faut aussi s'assurer de ne pas s'engager dans une démarche de psychothérapie. Vous devez bien connaître les limites de la Loi 21. Pour cela, nous vous recommandons de bien lire les chroniques « Droits et Devoirs » de chacune de nos revues. Dans ces chroniques, nous nous assurons d'offrir une information claire et juste. Dans ce présent article, vous devez être prudent. Si vous explorez, questionnez le passé du client pour rendre la personne consciente de ce dont elle est porteuse pour éventuellement pouvoir agir sur ce qu'elle porte, vous vous rapprochez dangereusement de la psychothérapie. Toutefois, il est possible d'être attentif à ce que le client nomme et savoir que certaines phrases qu'il se répète sont possiblement liées au vécu d'agression. Vous pouvez alors lui expliquer qu'il est possible de travailler sur un comportement ou sur des pensées récurrentes par différentes techniques symboliques telle la technique de reprogrammation cellulaire présentée en page 57.

mise en échec. Ces comportements étant liés à des croyances limitantes induites par l'agresseur ou par le sujet. Ces phrases, sous forme de dialogues internes, tournent en boucle ou sont sou-



événement. Il pourra y revenir si c'est nécessaire, comme une commémoration ou un rappel de sa victoire sur cet événement. Cela peut être bien utile dans la reconstruction de la personne.

Une construction de soi instable et inachevée

Mais si ce travail sur l'ESPT est une étape indispensable à la libération de la personne, le stress et l'hypervigilance dont ont souffert ces enfants ont eu une influence néfaste sur leur développement d'adulte. On peut constater que des personnes ayant vécu des stress prolongés peuvent avoir une atrophie de l'hippocampe avec une rétractation dendritique et une hypertrophie de l'amygdale.⁴

Ce qui peut donner des comportements parfois inadaptés (auto-sabotage, « addictions », etc.), une hypersensibilité ou haute variabilité émotionnelle, mais aussi des troubles cognitifs et mnésiques.

Ces personnes seront souvent plus susceptibles d'avoir des troubles anxieux, des « burn-out » et dépressions. Il n'est donc pas rare de recevoir en consultation des personnes qui viennent nous voir pour des problèmes de motivation, des comportements « addictifs », ou encore des TOC, du stress, dont l'origine est traumatique, et ce, même si ces personnes ont déjà travaillé des années plus tôt la problématique des ESPT et sont persuadés d'avoir réglé le sujet.

Il est possible que ces « petits » problèmes soient encore liés à la source. Des dommages collatéraux de l'abus peuvent perdurer au-delà de la « guérison » du trauma, comme une construction instable du soi, avec un manque de confiance en soi ou une mauvaise estime de soi ou d'image de soi.

Il arrive régulièrement que lors d'un travail, on remarque un comportement auto- destructeur, de

⁴ <https://www.neuroplasticite.com/mecanismes-neuroplasticite/stress/>

vent tellement enfouies qu'elles échappent à la conscience du sujet. Celui-ci essaie alors d'être « fidèle » à ses croyances inexactes et reproduit de manière involontaire des schémas qui lui ont été inculqués ou qu'il s'est construit à travers le temps, au travers son analyse erronée de la compréhension de l'événement. Comme si l'événement avait influencé le développement cognitif et émotionnel jusqu'à l'ADN même de la personne. On y retrouve des autosuggestions négatives comme : « s'il m'a fait ça, c'est que je le méritais, je ne mérite pas de réussir, je ne vauds rien, de toute façon ça a toujours été comme ça ».

Nous sommes face à un adulte instable qui, bien qu'il ne soit plus sujet aux réactions émotionnelles dues aux traumatismes, est englué dans des pensées limitantes qui l'empêchent de s'épanouir.

Comme si la maison intérieure s'était construite avec un mauvais plan et que l'architecte intérieur avait omis ou déplacé des pièces, échafaudé les murs avec de mauvaises briques et des fondations bancales.

Nous devons alors lui faire prendre conscience que ces échecs à répétition ou le « burn-out » ne sont que des messages de cette partie de lui, qui lui indiquent qu'il a encore des choses à nettoyer et à développer.

Il nous faut travailler avec le sujet en hypnose d'apprentissage et l'aider à reconstruire toutes ses capacités enfouies encore à l'état d'embryon et lui permettre d'accéder à ses ressources. Dans ce travail, les tâches données entre les séances servent à consolider les réussites du quotidien et l'aident à développer une plus grande estime de lui-même, une confiance en lui

plus stable dans le temps et permet de construire un amour pour lui inconditionnel.

Ce travail aura aussi comme objectif de modifier, grâce à sa plasticité, les dommages du cerveau liés à la surtension et au stress généré par l'abus. Car s'ajoutent parfois les problèmes de mémorisation dus à l'impact du stress sur l'hippocampe qui joue un rôle essentiel dans le processus mnésique. Ce qui renforce encore les croyances limitantes sur les capacités du sujet.

Quand on remonte l'histoire de la personne, on se rend compte que ces schémas basés sur l'auto-évaluation négative ont souvent jalonné tout le parcours scolaire. L'individu étant parfois extrêmement introverti ne participait jamais en classe, ne se faisait pas suffisamment confiance ou il ne



comprendait pas l'intérêt de s'investir dans son parcours scolaire, tellement loin des préoccupations de l'horreur de son quotidien. Tous ces « patterns » sont autant d'étapes à la construction « tordue » de la perception de l'identité que le sujet a de lui-même, ces comportements renforçant un peu plus chaque jour les croyances limitantes et l'amenant à l'adulte « chiffonné » que nous recevons en séance pour « juste un petit problème de motivation ».

Par l'hypnose, nous serons parfois amenés à rassurer l'adulte devant nous, mais aussi l'enfant intérieur. Cet enfant qui se sent abandonné dans un coin, oublié par cet adulte tant occupé à avancer, à « réussir », à se protéger, qu'il en oublie qu'il a déjà atteint son but et qu'il peut maintenant souffler un peu. Profiter de la vie, vivre et non plus survivre.

L'adulte qui a su trouver les ressources qui l'ont mené jusqu'à aujourd'hui dans notre cabinet peut aller rassurer l'enfant qu'il était, et sur l'issue finale de cette épreuve. Il est bon aussi que l'enfant intérieur, qui a su garder une part intouchée, puisse s'exprimer et puisse ramener un peu de légèreté, de folie et de joie dans la nouvelle vie de l'adulte. Cet adulte qui prend maintenant conscience qu'il a dépassé et survécu à ces événements, grâce à ses forces intérieures.

L'arbre qui cache la forêt

Enfin, il n'est pas rare de voir des levées d'amnésie lors d'un travail qui n'a, de prime abord, rien à voir avec un éventuel traumatisme.

Le sujet peut venir en consultation pour un problème qui lui semble complètement anodin et puis, d'un coup, l'inconscient « lâche l'info ». On sait alors que si c'est le cas, c'est que le sujet est

prêt pour commencer un travail. Parfois, il nous faudra y aller très lentement et révéler l'image traumatique pièce par pièce, comme un puzzle (voir en page 56).

Une des étapes du travail passe par le pardon mais dans le sens « part-donner », partir rendre ce qui n'appartient pas au sujet. Le comportement de l'abuseur, les problèmes psychologiques de celui-ci, les raisons et les émotions qu'il a déposées dans le sujet (énergie négative), n'appartiennent pas à la victime et donc elle « part-donne », elle rend à son agresseur toutes ces choses qui ne lui appartiennent pas ! Il ne s'agit pas d'accepter mais de reconnaître que ces énergies empêchent de se reconstruire et donc qu'il faut faire de la place pour des énergies nouvelles. Cela peut se faire au travers d'hypnose dans une bulle de protection où le sujet renvoie, parfois avec violence, à son agresseur toute cette haine, peur ou toute autre émotion inadéquate déposée en lui. Parfois, si l'abuseur n'est plus accessible, on le fait via une hypnose transgénérationnelle. Une fois cette étape réalisée, on accompagne l'adulte d'aujourd'hui avec ses nouvelles ressources et on le guide dans le temps, là où c'est nécessaire. On vient en quelque sorte réécrire l'histoire. Les nouvelles ressources acquises pourront, à chaque étape dramatique de son existence, trouver le moyen de s'épanouir à travers

Les souvenirs

Il faut toujours faire attention et bien recadrer lorsque le sujet se rappelle « tout d'un coup » un événement, un traumatisme. Il faut savoir qu'il est possible que le client se soit fabriqué un faux souvenir. En effet, plusieurs études le démontrent. Ainsi, si des images d'un potentiel souvenir refont surface, on peut travailler avec ces images tout en recadrant le sujet que même si cela est apparu, ça ne veut pas dire que l'événement est réellement arrivé.

le temps et se reconstruire, un peu comme un effet de rétro-causalité. On retourne dans le passé avec les ressources d'aujourd'hui et ainsi, on modifie via le passé, un futur plus adéquat. Un peu comme si on allait installer un tuteur pour que l'arbuste-enfant devienne plus tard un arbre vénérable qui a poussé bien droit.

D'autres fois, c'est l'adulte qui va combler les manquements à différents niveaux de vie, et il devient son propre parent, un soutien à lui-même.

Une fois toutes ces étapes réalisées, il reste parfois encore de petites traces, comme inscrites dans l'ADN de la cellule. On procède alors à une reprogrammation cellulaire. On amène la personne en transe. On lui fait changer la croyance inscrite dans le cœur même de la cellule et ensuite on lui permet de se multiplier, comme dans la mitose, et ainsi permettre à cette croyance, comme un mantra écrit au cœur de l'ADN, de prendre de plus en plus de place à l'intérieur de la personne. La croyance limitante, elle, s'efface petit à petit au quotidien puisque le corps élimine chaque jour des cellules pour faire place aux nouvelles (voir page 57).

En conclusion, il est important de comprendre que le traumatisme de l'abus subi va bien au-delà de la blessure émotionnelle. Elle

impacte toute la croissance de l'enfant à travers le temps et influence sa construction, sa personnalité, ses « masques ». Heureusement, l'être humain a un merveilleux potentiel de ressources et il peut, parfois

avec de l'aide, accéder à un trésor de magie intérieure qui permet à cette partie de lui, que l'on appelle parfois l'âme, intouchable et intouchée, de s'épanouir. Rien n'est irrémédiable. Il peut se reconstruire,

et parfois même, transformer l'expérience en ressources comme le démontre notamment la théorie de la croissance post-traumatique⁵. ■

1-Technique du puzzle

Cette technique est utilisée principalement en cas d'ESPT, avec dissociation et/ou image comme déclencheur. Parfois l'émotion générée par l'image est tellement violente qu'elle empêche tout travail. L'idée ici est d'exposer progressivement le sujet À SON rythme.

1. Induction avec une transe légère, car le sujet doit être en mesure de pouvoir interagir avec le thérapeute. Rappelons-nous que comme dans le cas des phobies, le sujet est déjà « en hypnose sur son trauma ».
2. Amenez la personne dans une pièce neutre où se trouve une armoire avec un tiroir. Dans ce tiroir se trouve un puzzle de l'image qui génère les émotions.
3. Progressivement, amenez la personne jusqu'au tiroir. Si c'est ok pour elle, elle ouvre le tiroir.
4. Elle voit alors le puzzle. Il est RETOURNÉ, c'est-à-dire que nous ne voyons que le côté cartonné, PAS L'IMAGE en elle-même.
5. Lorsqu'elle est prête, elle peut retourner une pièce. En général, on propose de commencer dans un coin ou le bord car dans une image, l'action se situe souvent au centre, Cela permet de travailler vraiment progressivement l'exposition.

6. On avance ainsi jusqu'à la découverte complète du puzzle.

Pour faciliter la technique :

- A. On peut alterner avec un « safe place » ou un endroit sécuritaire pour permettre au sujet de reprendre son souffle.
- B. Cela peut prendre plusieurs séances. Si on n'a pas fini lors de la séance, on referme le tiroir pour clôturer et on reprend là où on en était la fois suivante. Tout en suggérant à la fin de la séance que peut-être le travail va continuer dans le sommeil, et qu'il est possible que des pièces supplémentaires soient retournées lors de la rencontre suivante et que si c'est le cas c'est que l'inconscient sait que c'est bon.



Douceur et patience

Cette technique peut être très éprouvante. Voici d'autres éléments pouvant faciliter le déroulement. Il est possible, dans un premier temps, d'expliquer la technique complète au client pour lui éviter de mauvaises surprises. Cela le rassurera, et lui évitera de ressentir une peur de ce qu'il pourrait découvrir en ouvrant le tiroir. L'image utilisée sur le casse-tête sera une image déjà présente et dérangeante pour la personne, la suggestion devrait être claire et précise, on ne veut pas ici créer de nouvelles images négatives. Il sera important de rappeler que l'idée est de diminuer en douceur l'émotion créée par l'image. La fenêtre thérapeutique, proposée en page 20, pourrait aussi être présentée avant cette technique pour s'assurer que le client reste bien dans une zone où le travail peut avancer. Il est aussi possible de suggérer que l'image est une représentation symbolique de l'événement, ou des images dérangeantes s'il y a en a plusieurs. Si le retournement des morceaux est pénible, demander au client ce qu'il pourrait faire. Peut-être qu'il pourrait modifier l'image sur les morceaux, par exemple, en l'atténuant ou en enlevant les couleurs pour placer l'image en noir et blanc, ou encore en rapetissant les pièces. Voyez avec lui ce qu'il souhaite faire. Lorsque le casse-tête est complètement retourné, vous pouvez demander à votre client ce qu'il veut faire maintenant avec le puzzle.

5 Post-traumatic Growth: Theory, Research, and Applications. by Richard G. Tedeschi (Author), Jane Shakespeare-Finch (Author), Kanako Taku (Author), Lawrence G. Calhoun (Author) et Post-traumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis (The Lea Series in Personality and Clinical Psychology)

2-Technique de la reprogrammation cellulaire

Il existe de nombreuses méthodes, variantes de cette technique. Il est important avant de commencer l'hypnose de connaître la phrase négative que la personne se répète (croyance limitante, dialogue interne, etc.).

1. On commence par une induction. Personnellement, je travaille souvent avec une induction amenant dans le corps, comme la respiration, ou le « body scan » ou encore une descente à l'intérieur de soi comme la spirale dynamique, etc.
2. On amène la personne dans une transe suffisamment profonde mais en laissant la possibilité de répondre et interagir verbalement. Le sujet est amené à plonger en lui et grâce à une métaphore (saupoudrage de possibilités) il est capable de descendre en lui-même et de zoomer sur un vaisseau sanguin grâce à un microscope, une loupe, etc. (Laisser le sujet trouver ce qu'il souhaite).
3. Il continue à zoomer jusqu'à percevoir des cellules. Là, il utilise un outil de son choix (pipette, pince à épiler, etc.) qu'il verbalise, et attrape une cellule qu'il amène devant lui. Il plonge encore plus profondément dans cette cellule jusqu'à voir la phrase inscrite de sa croyance limitante ou ordalique... Faites-le verbaliser.
4. On demande alors au sujet d'utiliser un outil de son choix (laser, gomme, effaceur, etc.) pour qu'il efface lettre par lettre, on accompagne en épelant les lettres, jusqu'à l'effacement total. Si besoin, on multiplie les outils.
5. Une fois que la phrase est effacée, on demande s'il a besoin de nettoyer la surface où elle était écrite. Si oui, on demande à la personne ce dont elle a besoin (baume, onguent, eau de javel, ÇA DOIT TOUJOURS VENIR DU SUJET) et il nettoie jusqu'à avoir une surface propre, un site impeccable.
6. Une fois fait, on demande au sujet d'écrire la nouvelle phrase positive dans la cellule, encore avec les outils de son choix (feutre, craie, laser, burin, etc.). En écrivant bien lettre par lettre. Parfois, on rajoute de l'auditif... Pour amplifier !
7. Une fois la phrase inscrite, on fait relire, pour faire valider. Si besoin, on modifie, on ajoute quelque chose.
8. On reprend l'outil utilisé précédemment (pipette, pince, etc.) et on remet la cellule à sa place initiale. On explique le principe de la mitose : chaque jour nos cellules se divisent, se multiplient, se régénèrent. On fait visualiser le processus. La nouvelle cellule se divise en deux puis 4 puis 8 et au fur et à mesure on recule pour prendre conscience de la régénérescence du nouveau message dans le corps. L'ancien message disparaît au fur et à mesure que les anciennes cellules cèdent la place, meurent, pour laisser plus de place à la nouvelle. Après un certain temps tout cela sera comme neuf....
9. On fait voir le processus dans son ensemble et ressentir dans le corps l'effet.
10. Puis on ramène à la conscience.