

TUMORECTOMIE ELARGIE ET CURAGE AXILLAIRE DE TYPE SENTINELLE SOUS HYPNOSE ET BLOC PARAVERTEBRAL

Préambule

1 L'hypnose médicale est un puissant outil dont chaque expérience est unique ! Unique pour chacun et, pour une même personne, différente à chaque fois. Ce texte n'a de valeur qu'en référence à qui je suis, c'est un témoignage et pourtant derrière les mots chacun pourra y trouver le souffle, la dynamique qui lui deviendra propre.

J'ai 52 ans, je suis psychologue clinicienne fondamentalement intéressée par les dispositifs thérapeutiques, tous les dispositifs, à travers les temps, selon les lieux et les groupes. Aucun n'est meilleur qu'un autre. Ils se complètent, se collisionnent, se potentialisent portés par une même intention : guérir. Avec la physique moderne, on a rejoint l'attitude de la philosophie orientale en reconnaissant que les mondes sont dynamiques, toujours en mouvement et en transformation, sans fin. Les choses sont à la fois corpusculaires et ondulatoires. La façon dont nous les percevons dépend de l'œil qui les observe.

Il est difficile de mettre des mots sur des ressentis, des sensations. Certes les mots permettent de découper une réalité, de nommer, de classer, mais ils sont si fragiles, souvent trompeurs et assurément si complexes à partager.

Carcinome Canalaire infiltrant

A l'annonce des résultats de la micro biopsie, je n'ai pas ressenti d'effet de choc, j'ai plutôt eu la sensation que se matérialisait quelque chose que je ressentais « présent » au plus profond de moi depuis longtemps (toujours ?), quelque chose vibrant à bas bruit, une probabilité. Ce n'est ni rationnel, ni scientifique ; cela est la réalité que mes « attachements » m'ont fait fabriquer, ont fait tisser à mon « mental » me conduisant à ignorer tous les autres brouillons des lendemains.

La maladie est un vécu unique, personnel, une réaction propre à ce que chacun est. Conformément à ce que j'ai écrit plus haut, la maladie est aussi en mouvement, changeante mais peut-être en manque de résonance avec le développement propre de chacun, avec son évolution. A moins que la maladie ne soit force de métamorphose, une voie radicale que notre être intérieur, cette force pulsatile, vibratoire et perpétuelle, a choisi pour nous sortir de notre surdité, de notre aveuglement ou tout simplement de notre fourvoisement eu égard au chemin de vie dans lequel nous nous sommes engagés ? La maladie serait un moyen, un messenger venu nous rappeler que nous ne sommes pas la somme de parties séparées, que, non seulement notre corps et notre mental constituent une unité mais que, en chacun de nous, nous comme autant de parties de l'Univers, se trouve toute l'information de celui-ci, l'information de tous les temps. Ce CCI, c'est ma maladie, mon expérience et je serai actrice de ma guérison. A ma demande, le chirurgien est d'accord pour que l'intervention se fasse sous hypnose et anesthésie locorégionale. Je suis rassurée ; cela m'est très important.

Jour J : Rencontre avec l'anesthésiste qui va m'accompagner.

Je suis couchée sur un brancard, partiellement consciente des lieux (un sas, une anti chambre ?) partiellement présente, plus ou moins dissociée depuis le matin grâce à l'auto hypnose. J'attends. Je n'ai pris aucun sédatif. Je suis sereine et confiante. Je suis prête à participer à cette expérience.

Cette fois, je suis de l'autre côté, c'est moi la patiente et ce n'est pas un exercice. Ma conscience critique s'aigüise par instant puis se rétrécit à nouveau, mes oreilles écoutent, mes yeux observent. Nous faisons connaissance, moi, psychologue clinicienne pratiquant l'hypnose en situation de psychothérapie, lui médecin anesthésiste-réanimateur formé et formateur, l'utilisant au bloc (hypnosédation) et pour la gestion de la douleur. Un même outil pour une mise en œuvre différente. Lui s'attache à assurer au patient un confort optimum tout au long de l'intervention ; moi, je cherche à accompagner le patient dans son processus de changement, sa recherche d'une solution, la sienne, jamais la mienne.

Je sais qu'il observe et m'observe à l'affût d'informations me concernant, à l'affût du moindre contenu nous environnant. Il va utiliser les lieux, les bruits, les mouvements, les odeurs, la situation (moi, en chemise de future opérée dont la texture non tissée me fait penser à des serviettes en papier, les cheveux glissés à la va-vite sous un filet et allongée sur un brancard réchauffée par un drap ; lui, en pyjama, calot et masque dont je ne remarque que le regard me surplombant, debout, d'abord à côté puis poussant le brancard). On ajuste le scénario, on évite les malentendus autour de la technique et de la finalité. Je pratiquerai l'auto hypnose et lui sera le guide, le chef d'orchestre en charge de mon confort et de la sécurité du dispositif complet (l'équipe du bloc, moi et l'intervention). Il va jouer du langage hypnotique aussitôt, à partir de mes mots, de certains éléments de mon univers qu'il aura cernés pendant ce bref entretien de contact et calage, s'amusant avec les contrastes, les métaphores, mêlant du paradoxe, y puisant de la confusion pour induire un processus de conscience modifiée (ici plutôt pour l'amplifier après s'être assuré que j'étais déjà bien en transe positive).

Je passe très vite d'une attention/concentration sur ses mots à la musique de sa voix dont la hauteur et le rythme suivent ma respiration et le langage de mon corps, puis laisse mes paupières se fermer comme on baisse les volets, pour mieux visionner mon film intérieur. Je laisse la fenêtre de mes yeux s'ouvrir vers ma conscience virtuelle, celle de mon imaginaire, de ma créativité sans limite. « *Tiens pourquoi me parle-t-il de cette partie de mon cerveau dont le rythme varie quand on est allongé ?* ». Cela importe peu, je suis ici physiquement et ailleurs mentalement. Je capte encore quelques bribes verbales par ci, par là et poursuis mon dialogue intérieur. Je suis confortable, détendue.

« *Pourquoi me ramène-t-il vers une touche de conscience critique ?* » Bien sûr la sécurité du patient. Le protocole. Je m'identifie, désigne la partie concernée qui sera opérée, nomme mon chirurgien, confirme le type d'opération.

Je perds la notion des lieux et du temps. Sa voix se fait plus précise. Il m'invite à observer mes sensations corporelles. Ai-je une zone de confort plus évidente, plus active, plus efficace ? Je fais un rapide body scan et très vite je repère, peut-être, un endroit plus important pour moi. Il m'incite à le décrire : son emplacement, son aspect, sa forme, sa taille, sa texture, a-t-il une ou des couleur(s), sa température, ... Si ! Finalement, je ressens autour de mon nombril la chaleur agréable d'une paume de main. La zone fluctue entre l'orange violet et le violet orangé.

Oui, il a raison, comme un bout d'arc-en-ciel. J'y retourne. Evidemment que cela a bougé, maintenant mon nombril est le centre d'un rayonnement en expansion. « *Qu'est-ce qu'il me dit ?* » Ah oui !, il a dû de me poser la « perf. de sécurité. » Je continue d'être confortable, j'observe ma respiration, je dialogue avec mon être intérieur ; d'aucuns l'appellent Dieu, leur Ange Gardien, d'autres leur Moi ou leur Inconscient. Pour certains c'est une Energie, une Force, une Lumière... Quelque soit le Nom qu'on lui donne, c'est cette partie de nous au-delà de notre conscience critique, logique et rationnelle qui SAIT CE QUI EST BON POUR NOUS, qui FAIT CE QU'IL Y A DE BON POUR NOUS DE MANIERE SALUTAIRE ET EN TOUTE SECURITE. De ma préparation faite au Mexique, j'ai retenu que dès que je serai en contact avec cette Partie Sage, elle-même reliée à la Sagesse Universelle Absolue, je n'aurai qu'à remettre entre ses mains cette expérience. Habituellement ma Partie Sage m'apparaît comme un noyau, une origine concentrant toutes les possibilités, toutes les substances, souvent sous le diaphragme ou en arrière du nombril.

Pendant la scintigraphie faite le matin même, en auto hypnose, à ma stupéfaction, m'était apparu le visage rond et jovial de BOUDDHA sculpté dans le jade, virant au vert. Suivi, quasi immédiatement, par la silhouette de SHIVA dont les 4 membres supérieurs se mouvaient semblant épouser des ondulations. A présent, BOUDDHA réapparaît, toujours suivi de Shiva. « *Que viennent-ils donc faire ?* » C'est la première fois que de telles « entités » dont la force est forte ailleurs, me rendent visite. « *Ne cherche pas à comprendre. Utilise.* » Je me glisse au sein même de ce tableau incroyable, blottie comme dans un cocon, totalement protégée.

Je perçois des mouvements autour de mon sein gauche. Non ! c'est plutôt des pressions en cercle. « *Qu'est-ce qu'il fait ?* » Ma conscience critique continue de percevoir des sensations. « *Les effets de la locorégionale ne sont pas efficaces avec moi ?* » Tiens, mon corps tremble, de partout, jusqu'au bout des doigts de pieds... non !, sauf vers mon côté gauche, mon sein et mon épaule gauches. Si mon corps doit vibrer ainsi pendant toute l'intervention, je ne serai pas confortable. « *Ca va le faire. Observe, reconnais et surtout ne lutte pas, laisse fluer, ta Partie Sage va s'en occuper. Ta respiration, observe et suis chacune de tes inspirations/expirations.* » Sa voix : elle me questionne, je lui raconte les vibrations, la mise à l'écart de mon côté gauche. « *Evidemment, il a raison, l'exclure, c'est mieux le protéger.* » Je me mets à vibrer encore plus intensément, comme plongée en plein milieu d'un océan tourmenté, et m'apaise instantanément. Mon corps se relâche, je suis à nouveau confortable.

Mon cerveau m'envoie des étincelles ! Mais qu'est-ce qu'on soude ici ? Bien sûr ça cautérise ; je ne saignerai pas beaucoup, ni longtemps. « *Laisse glisser les sensations, ne t'y arrête pas pour ne pas leur donner de matérialité.* » Mais pourquoi utiliser à présent une meuleuse ? En plus elle surchauffe. Mon cerveau me le montre et me le dit. Bah ! Ma respiration va refroidir le disque. Il le faut. Je perçois un entre-deux, comme un funambule vacillant sur un fil.

A nouveau, sa voix, précieuse, précise, juste là, à point, garante de ma sécurité. Je lui raconte ce qui se passe dans mon film intérieur... Un bruit, une chute ... sa voix, encore exacte, concordante, « *les chutes ? Où m'envoie-t-il ?* » Ah, évidemment ! L'Amérique du Sud, l'Argentine, le Brésil, Las Cataratas d'Iguazú. Tant d'images, d'odeurs, de couleurs, de fraîcheur, d'eau, de brumes d'eau. Les Arcs-en-ciel, les cascades, les chutes, les oiseaux, les toucans, si fiers, et les Aras nous saluant en espagnol. Les colibris, de la taille d'un insecte et au battement d'ailes d'une rapidité incroyable donnant l'impression de faire du sur place. Ces perroquets audacieux, en liberté dans la volière nous rasant la coiffe. Cette boisson typique, le coca cola brésilien. Comment cela s'appelle-t-il ? Je ne sais

plus. « *Du guarana. Tiens, c'est une autre voix ! Oui, c'est ça, merci.* » Ma conscience virtuelle se dilate, je « repars ».

La meuleuse est toujours là. Non, c'est autre chose. Des chuchotements... « *Bien oui, tu ne dors pas, tes oreilles continuent d'écouter, tu peux entendre.* » Mon cerveau perçoit quelque chose, cela vient de ma gauche... Que me dit-il ?

Maman ! Tu es là ! Pourquoi toi ? Elle est en train de coudre, d'enseigner comment bien le faire. Elle commente, elle insiste et détaille. D'accord, d'accord ! Chaque bord doit être minutieusement raccordé. Chaque point fait avec netteté et précision. « *Pourquoi utilises-tu cette toile épaisse ? Ce coton brut d'une toile de tente ?* » D'accord ! De petites aiguillées de fil, point après point. Du travail soigné. Pour l'esthétique et l'efficacité. Je me sens bien. Je sais que la « couture » sera belle... Que la cicatrisation sera facile et rapide.

Sa voix, toujours elle. Elle se rapproche, se fait plus nette, plus présente. Elle me dit que c'est fini, que je peux revenir ici, maintenant, là au bloc. Ok, je vais prendre une respiration profonde... à mon rythme ; mais qu'est-ce que je suis contente que Maman soit venue quand le chirurgien a refermé. Il faut que je lui dise qu'il n'était pas seul pour me recoudre. J'ouvre les yeux, c'est fini. Tiens, je découvre le champ me séparant de la partie opérée. Une toile bleue. Tendue. On me « termine », on me « débranche ».

L'anesthésiste me sourit, m'explique que tout s'est bien passé, que le chirurgien va venir me voir et que je vais passer en salle de réveil avant de retourner dans ma chambre. Je suis bien, confortable, dans une bulle de bien-être. Presque euphorique. Je sais que je n'aurai pas de sensations inconfortables car le moindre signe en ce sens n'aura pas le temps de faire trace. J'ai une ressource inépuisable : ma respiration. L'anesthésiste me parle encore, mes oreilles perçoivent à la volée que le bloc va durer entre 12h et 14h. C'est fini, je vais bien et n'ai pas la sensation d'avoir été opérée. Le chirurgien vient me parler, m'informer sur le déroulé de l'intervention. Ok ! Ganglion sentinelle négatif, tumeur plus grande, quelque chose de suspect qu'il a retiré, berges négatives. Bien sûr ! Attendre les résultats définitifs de l'anapat. Ok ! Tout va bien. Je suis bien.

Je trouve le temps long en salle de réveil parce que je suis réveillée !!! Pourquoi ne puis-je pas remonter dans ma chambre aussitôt ? Je refuse toute médication, n'en ai pas besoin. Bon, quitte à rester là, autant en profiter pour se (re)mettre un film intérieur agréable. Je pratique l'auto hypnose et repars là où ma Partie Sage décide de me conduire. Je retourne dans l'intemporel, dans l'univers de tous les possibles. Jusqu'à ce qu'on me mobilise pour me reconduire à ma chambre.

J 1 : analyse

J'ai la conviction que le chirurgien, l'anesthésiste et moi avons formé un trio gagnant, chacun **acteur** de son rôle et porté par la même intention. Nos « inconscients », connectés virtuellement ont vibré à la même fréquence, rendant possible une même réalité. J'ai circulé entre dissociation et réassociation/transformation des ressentis. Il serait faux de dire que je n'ai rien ressenti car parfois ma conscience critique a fait sa curieuse. Cependant, la moindre sensation limite a toujours été transformée pour mon bien-être. Je ne sais pas combien de temps a passé ni le déroulé des événements, pourtant tout au long du processus, des images ou des mouvements ont accompagné les informations que mes sens captaient de l'environnement immédiat. L'anesthésiste observant et utilisant mon langage corporel a saupoudré des suggestions hypnotiques et post-hypnotiques de

sorte que je ne me rappelle plus des moments sur le fil (un peu comme la femme oublie, aussitôt le bébé né, les sensations de l'enfantement) et me suis rappelé bien plus tard cette phrase à la volée concernant la durée des effets de la locorégionale.

C'était juste un geste technique !

La préparation faite au Mexique (15 jours de séminaire prévus bien avant l'annonce du diagnostic et où j'ai pu me rendre en accord avec le chirurgien. En effet, pour moi, l'urgence se nichait plus dans l'aboutissement d'une formation déjà engagée que dans la mise entre parenthèses immédiate de ma vie d'expatriée) a beaucoup contribué à l'expérience plus que positive de cette chirurgie. J'avais visualisé en transe que les cellules ne devaient plus m'appartenir, étaient toutes en train de migrer, à leur rythme, vers une même zone, pour y être extraites en un coup : le chirurgien a retiré une tumeur plus grosse que celle apparue sur les clichés. Surtout et cela compte pour moi : je m'étais réveillée un matin de la première semaine portant en moi la conviction que le cancer n'était plus là. Il allait juste me rester à vivre un geste technique de résection. Et la force de vie continuerait de me porter. Je dois ajouter que quelques jours avant de m'envoler pour le Mexique, sous ma douche, une voix intérieure m'avait déjà soufflé : « la maladie n'est pas ton ennemie, c'est ton alliée, un messenger entre ton corps et ton âme. Ne perds pas ton énergie à remonter le courant du fleuve, laisse toi porter par les courants et tu trouveras la berge qui t'accueillera. » C'est devenu ma réalité. J'ai fait connaissance avec mon cancer, j'ai dialogué avec lui, j'ai accepté de partager du temps (et peut-être autre chose) avec lui jusqu'à ce qu'il s'en aille (ou retourne à l'état de probabilité).

Conclusion

Ce 5 février 2014, j'ai vécu une expérience plus qu'intéressante (et formatrice car n'apprend-on pas toujours ?). Depuis l'autre côté de la relation hypnothérapeute/patient (ou consultant), j'ai le sentiment d'avoir ouvert d'autres portes, d'avoir grandi (évolué ?). C'était au-delà des exercices vécus pendant les formations lorsqu'on est dans le rôle du patient. L'anesthésiste en faisant du sur-mesure, en me laissant libre de mon film intérieur et (re)prenant les commandes lorsqu'il lisait mon corps l'avertissant qu'il devait peut-être sonder ce qui se passait là pour moi, a systématiquement visé juste et m'a accompagnée dans toutes les transformations nécessaires de l'environnement immédiat de la chirurgie (bruits, sensations différentes ou plus "envahissantes"...), ses suggestions fondées sur ce que je pouvais décrire ou donner à voir ont toujours abouti à de l'apaisement et du confort.

J'ai entretenu un dialogue continu avec tous mes systèmes qui ont été sollicités pour qu'en synchronie avec ma respiration, ils fassent ensemble ce qu'il y avait et ce qu'il y aura de mieux pour la cicatrisation, les circulations des fluides, les suites de soins, la récupération, etc...

Le drain a cessé de couler au milieu de la nuit. Je n'ai eu besoin d'aucun antalgique. Je ne sais pas à quel moment les effets du bloc se sont estompés (puissance de la suggestion post-hypnotique). Quelle qu'en soit la raison, je n'ai ressenti aucun inconfort. Aussi me suis-je sentie autonome aussitôt revenue en chambre. L'équipe de nuit en charge de me surveiller a fini par accepter l'idée que je me sois sentie bien si vite et m'a laissée « tranquille » la seconde partie de la nuit. A J+1, la kinésithérapeute de l'hôpital m'enseignait des exercices adaptés. Je les ai pratiqués aussitôt et plusieurs fois par jour. Je suis restée hospitalisée moins de 48h.