

Maladie de Parkinson : cette pratique étonnante réduirait les tremblements !	1	« Vieillir dans la joie, mourir dans la dignité » – rencontre avec Marie de Hennezel	17	Sarcopénie : ne tombez pas dans ce piège de l'âge ! (Programme anti-perte musculaire)	28
8 signes inattendus de déshydratation et les plantes pour agir (moringa, cactus)	5	Pour retrouver une bouche saine, commencez par renforcer vos reins !	21	En librairie	31
Varices, jambes lourdes, phlébite : ce traitement 100 % phyto tonifie votre sang !	10	Antiviral, antiseptique, calmant... 10 précieux hydrolats à avoir chez vous	24	Courrier des lecteurs : ferritine élevée, mycose vaginale	32

Maladie de Parkinson : cette pratique étonnante réduirait les tremblements !

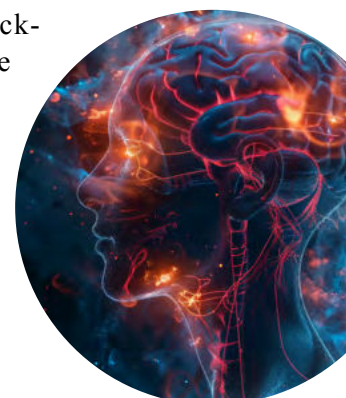
Hélène Martin-Lemaître

Alors que la science est à la recherche d'un traitement efficace contre la maladie de Parkinson, il existe une technique un peu particulière pour réduire les tremblements : l'hypnose thérapeutique. Docteure en pharmacie, Hélène Martin-Lemaître revêt ici sa casquette d'hypnopratrice et vous propose un voyage initiatique au cœur de votre inconscient.

de « parler » directement à votre inconscient. C'est là qu'intervient la transe ou état modifié de conscience afin que vous profitiez de toutes vos ressources, conscientes et inconscientes. Accompagné, dans un état d'hyperconscience, vous devenez pleinement acteur des changements que vous désirez opérer.

L'hypnose selon Milton Erickson

L'hypnose ericksonienne est une hypnose issue des travaux de Milton Erickson, psychiatre américain ayant vécu au XX^e siècle.



La maladie de Parkinson est une maladie chronique neuro-dégénérative dont l'évolution est variable d'un patient à un autre. Le focus sur la qualité de vie du patient et de son entourage doit rester une priorité. À ce titre, la notion de santé intégrative prend tout son sens. Adoptée par certains de nos cousins nord-américains depuis plusieurs années, elle est le fruit de la coordination de pratiques de santé validées, fondées sur la science et dispensées en équipe multidisciplinaire.

Dans cet article, je vous propose de découvrir comment l'hypnose ericksonienne se met au service des patients atteints de la maladie de Parkinson, en complément des traitements médicamenteux.

Que vient faire l'hypnose dans votre santé ?

Le principe de l'hypnose est de court-circuiter la solide barrière mise en place par le conscient afin

Son originalité réside dans le fait que le thérapeute tisse la séance en fonction de la personne : c'est la haute couture de l'hypnose ! Comme dans un conte, vous êtes le héros de votre propre histoire. Après une phase d'induction permettant de vous détendre, le thérapeute déroule un plateau thérapeutique adapté à votre situation personnelle, avant de vous ramener « ici et maintenant » lors de la phase de réveil. Conscient et inconscient travaillent main dans la main, de façon très respectueuse pour le patient. Leur seul but commun : apporter un mieux-être.

Quelques mythes à déconstruire...

Lors des séances, vous restez conscient tout le temps et vous pouvez sortir de l'état hypnotique à tout moment. Nous avons tous en tête l'hypnose de spectacle : certains se mettent à faire la poule, d'autres oublient leur prénom.

Les 4 contre-indications de l'hypnose

La première des contre-indications est représentée par les limites des compétences du thérapeute.

L'hypnose est contre-indiquée chez les patients psychotiques en phase aiguë (paranoïa, schizophrénie, psychose maniaco-dépressive), les états « borderline », les dépressions mélancoliques. Ces pathologies sont liées à un état dissociatif. Or l'hypnose crée un état dissocié en permettant au patient de se voir à la troisième personne. C'est pourquoi elle peut aggraver les états psychopathologiques cités ci-dessus. Si vous n'êtes pas dans ces situations-là, n'hésitez pas à essayer.

Eh bien, malheureusement, ces démonstrations époustouflantes desservent l'hypnose thérapeutique. L'hypnothérapeute a le pouvoir qu'on veut bien lui accorder. D'où l'intérêt de nouer une relation de confiance avec son thérapeute et de bien le choisir.

La transe (ou état modifié de conscience) n'est pas l'apanage du chamanisme ! En effet, il s'agit d'un état naturel que nous expérimentons environ toutes les 90 minutes, comme ces enfants, petits ou grands, qui partent dans la lune, à la fois ici et ailleurs. Lorsque vous ratez une sortie d'autoroute parce que vous étiez parti dans votre monde intérieur, las de ce trajet monotone, qui conduisait la voiture à ce moment-là ? Votre inconscient, bien sûr !

Il est tout à fait possible de bénéficier de séances d'hypnose en téléconsultation si vous n'avez pas la chance d'avoir un hypnothérapeute à proximité de chez vous.

Comment voyez-vous votre inconscient ?

Comme un vieux sage, à l'image du Père Fouras dans Fort Boyard ? Comme la face cachée de l'iceberg ? Quelle que soit votre représentation, les dernières recherches en neurosciences sont formelles : le conscient, c'est 5 à 10 % de ce qui vous anime. C'est quand même dommage de ne pas profiter de toutes ces ressources merveilleusement cachées à l'intérieur de vous-même. Et si vous faisiez ce voyage intéressant prochainement ou dans les mois à venir ?

Maladie de Parkinson : avez-vous essayé l'hypnose ?

Dans le cadre de la maladie de Parkinson, des séances d'hypnose sont bénéfiques en complément

des traitements dans l'objectif de mieux gérer la sensation d'un symptôme, de façon à l'atténuer. Par exemple, des séances peuvent être proposées concernant les tremblements, le « freezing » (incapacité à bouger avec l'impression d'avoir les pieds collés au sol), la douleur, l'anxiété, la dépression. En point de mire, l'amélioration de la qualité de vie est en première ligne.

L'hypnose thérapeutique réduit les tremblements

Dans la maladie de Parkinson, les premiers symptômes observés sont liés à la destruction de plus de la moitié des neurones à dopamine, détruits au niveau de la substance noire du cerveau (*locus niger*). Leur rôle est de fabriquer et de libérer de la dopamine. Les signes cliniques de la carence en dopamine sont nombreux : manque de motivation, désintérêt, troubles de la concentration, perte du mouvement automatique (les malades doivent désormais « penser » leurs mouvements qui étaient auparavant automatiques), tremblements de repos, dépression, fatigue, troubles du sommeil, ralentissement du transit, troubles mictionnels... La dopamine est un précieux neurotransmetteur dont la carence a pour conséquences de nombreux troubles moteurs et non moteurs. Si le soutien de la voie dopaminergique par les traitements allopathiques est indispensable, l'alliance de l'hypnose thérapeutique a fait ses preuves dans l'amélioration des tremblements.

Initiez-vous à l'hypnose !

La plupart de vos comportements quotidiens sont gérés en mode pilotage automatique. Cela est une bonne chose car vous n'avez pas besoin de penser à tous vos processus internes. Cependant, lorsque

des réflexes sont inadaptés, il est important de pouvoir les modifier. Je vous propose un aperçu d'une séance d'autohypnose dont l'objectif est de reprendre le contrôle des processus inconscients, comme les tremblements, afin de les recalibrer en mode manuel dans la direction que vous souhaitez.

Étape 1 : préparez votre voyage

Après avoir défini votre objectif, il est important de connaître votre destination. Pensez à cet endroit idéal où vous souhaiteriez être. Peut-être qu'il s'agit d'une pièce de votre habitation, d'un lieu imaginaire ou bien encore de ce lieu magique qui n'évoque que des souvenirs agréables... C'est un lieu refuge dans lequel vous vous sentez en sécurité : vous pouvez y revenir à tout moment pendant la transe et dans votre vie quotidienne, afin de vous ressourcer.

Étape 2 : le voyage hypnotique

Je vous invite à prendre la position qui vous convient et à fermer les yeux afin de mieux voir ce qui se passe à l'intérieur de vous. Vous pouvez atteindre cet univers unique qui est le vôtre en empruntant un chemin au milieu de la nature ou en vous téléportant. Baladez-vous dans ce lieu unique, explorez-le. En même temps que vous prenez de belles inspirations et que vous respirez profondément l'air pur, vous pouvez percevoir, à travers vos yeux clos, la lumière, tout en vous laissant guider par le chant agréable des oiseaux... Comptez lentement jusqu'à cinq : un... deux... trois... quatre... cinq... À chaque chiffre que vous égrainez, vos paupières sont de plus en plus lourdes et vous sentez comment la détente se diffuse à l'intérieur de votre corps. Vous apercevez votre salle de contrôle. À quoi

Autohypnotisez-vous pour réduire vos tremblements !

En 2014, une étude sur les tremblements fonctionnels (présents au repos ou à l'action) a été menée sur deux groupes de 24 patients¹. Le premier groupe a bénéficié d'un traitement complémentaire avec l'hypnose alors que le second n'a rien reçu. Le résultat est sans appel : 90 % des patients du groupe « hypnose » ont présenté une amélioration clinique significative, contre 26 % des patients du groupe contrôle.

En ce qui concerne les tremblements de repos, le suivi d'un patient ayant bénéficié de trois séances d'hypnose ainsi que d'un apprentissage de l'autohypnose a montré de nombreux bénéfices². Cette

prise en charge a permis une réduction de 94 % des tremblements de repos. De façon plus globale, la qualité de vie de ce patient s'est grandement améliorée : diminution de l'anxiété, de la dépression, de la douleur, amélioration de la qualité du sommeil et de la libido. Aussi surprenant que cela puisse paraître, il n'est pas rare de constater une diminution des tremblements au début de la séance d'hypnose, pouvant aller jusqu'à un arrêt total pendant la période de transe. L'apprentissage de l'autohypnose permet de reprendre le contrôle des tremblements et de prolonger les bienfaits des séances avec le thérapeute.

ressemble-t-elle ? Alors que certains vont imaginer une machine avec des leviers, des boutons, des écrans, d'autres s'installeront dans une grande fleur géante. Qu'importe ! L'essentiel, c'est que vous preniez les manettes de votre nouveau « jouet ». Imprégnez-vous pleinement de cet espace qui est le vôtre et où vous pouvez évoluer en toute sécurité. Qu'en est-il de la luminosité, de la couleur, de l'ambiance ? Pouvez-vous percevoir des sons, des odeurs ? Ressentez-vous cette température idéale ? Où est la commande qui vous permet de marcher avec assurance ? Profitez pleinement de cette expérience de façon ludique en faisant varier les différents réglages. Testez ! N'oubliez pas que votre inconscient a un âge mental de 6 ans et qu'il est très réceptif à l'imaginaire. Votre cerveau ne faisant pas la différence entre l'imaginaire et la réalité, lorsque vous aurez trouvé le réglage idéal pour vous, vous pouvez tranquillement revenir ici et maintenant tout en conservant les apprentissages que vous venez

de faire. Comptez de cinq jusqu'à un, prenez conscience de votre respiration, commencez à vous étirer, ouvrez les yeux. Vous êtes de retour parmi nous ! Je précise que les séances d'autohypnose ne remplacent pas les séances d'hypnose. Elles les accompagnent harmonieusement (sans s'y substituer) et vous permettent de gagner en flexibilité au niveau du corps et de l'esprit.

Étape 3 : la puissance de l'ancrage

Il est possible, à la fin d'une séance d'hypnose, d'offrir à son patient la possibilité de profiter à tout moment dans sa vie quotidienne d'une ressource dont il a besoin grâce à la technique d'ancrage. Par exemple, s'il a besoin d'avoir confiance en lui, on lui demande de se remémorer un moment de sa vie où il a eu confiance en lui. Lorsque la « montée émotionnelle » est satisfaisante, on pose deux doigts sur l'épaule pendant 10 secondes afin de réaliser un

La puissance thérapeutique du souvenir agréable

Afin de se connecter à des états émotionnels positifs, le voyage dans le temps et dans l'espace constitue la voie royale. Imaginez que vous revivez une scène de votre vie qui vous fait vibrer afin de récupérer un état interne pour vous ressourcer quand vous le souhaitez. Tous vos sens sont en éveil (VAKOG) : visuel (que voyez-vous ?), auditif (qu'entendez-vous ?), kinesthésique (quelles sensations corporelles ? quelle est la texture de l'objet que vous tenez ? en quelle matière est votre vêtement ?), olfactif (quelles sont les odeurs qui vous chatouillent les narines ?), gustatif (quel goût ?). L'évocation d'un souvenir agréable est très appréciée par les seniors. Elle fait remonter à la surface les émotions associées au souvenir et les ressources parfois enfouies.

ancrage kinesthésique. Après avoir créé un état séparateur en parlant de tout autre chose, on appuie au même endroit afin de « tester » l'ancre et de calibrer les indicateurs non verbaux présents chez le patient. Il pourra alors choisir un geste plus pratique à faire que celui de se toucher l'épaule et on effectuera un « transfert d'ancre ». Une ancre est un stimulus externe ou interne qui déclenche automatiquement une réponse interne comportementale, cognitive ou émotionnelle. L'ancrage olfactif est le plus puissant et ce n'est pas Marcel Proust qui dira le contraire avec son appétissante madeleine... Les odeurs ont cette formidable capacité de court-circuiter le

mental afin d'agir directement et à la vitesse de l'éclair au niveau du système limbique, siège des émotions. Il existe donc un point commun entre l'hypnose et l'olfactothérapie : contourner les barrières érigées en permanence par le conscient.

Votre cerveau comme un tableau

La maladie de Parkinson est due à la dégénérescence du *locus niger* (substance noire). Après une induction identique à celle du paragraphe « Voyage hypnotique », improvisez-vous peintre d'un instant. Grâce à votre pinceau, redonnez à cette partie de votre cerveau sa couleur d'origine : observez sa localisation, délimitez sa forme. Prenez le temps d'ajouter votre touche personnelle. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres couleurs autour de cette substance noire afin de mieux apprécier les contrastes. Et si cette couleur foncée évoque pour vous un ciel qui s'obscurcit, vous savez bien qu'après la pluie vient le beau temps. Les rayons du soleil finissent toujours par percer courageusement à travers les nuages. Vous pouvez sentir leur caresse sur votre peau et apprécier cette chaleur qui pénètre dans toutes les cellules de votre corps. Grâce à cette chaleur et aux rayons du soleil, vos cellules trouvent leur énergie vitale, un peu comme des batteries qui se rechargent. Profitez pleinement de cette force formidable faite de dynamisme, de joie, de plaisir tout en contemplant votre œuvre d'art. Conservez précieusement

cette image à l'intérieur de vous afin de pouvoir l'admirer dès que vous en éprouvez le besoin, dans les heures ou les jours à venir.

Offrir au patient la possibilité de se « métamorphoser » en peintre afin qu'il puisse apporter sa propre coloration et sa lumière est essentiel. Si notre conscient est limité, notre inconscient en revanche entend tous les messages, y compris ceux qui sont bien cachés. Dans cette métaphore artistique, la notion d'acceptation de la maladie est suggérée. On « compose » le tableau et sa vie actuelle avec la maladie.

Prenez rendez-vous avec votre inconscient !

La pratique quotidienne de l'autohypnose vous permet de puiser dans vos ressources. On sait que le simple fait d'induire un état hypnotique diminue grandement le stress. Rassurez-vous ! Votre inconscient sait très bien ce qu'il a à faire depuis longtemps. Si vous induisez un état d'hypnose, il ira chercher les ressources qui vous sont le plus utiles. Il n'y a pas d'erreur, juste des apprentissages pour les apprentis sages.

Vous pouvez choisir de réaliser votre séance à l'heure où les symptômes sont particulièrement gênants (ou un peu avant) à moins que vous ne préfériez enchaîner avec une micro-sieste en début d'après-midi. C'est à vous de voir ! Les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Retenez bien ceci : « Le maître à bord, c'est vous ! »



Hélène Martin-Lemaitre Docteure en pharmacie, micronutritionniste et hypnopratricienne, elle propose des consultations en nutrition santé et micronutrition à Lyon et en téléconsultation : helene-martinlemaitre.fr