

MON RÉCIT : À LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE

Ma maladie

En 2018, j'ai appris que je devais me faire opérer d'un oeil suite à une maladie que je porte depuis mon enfance. Cette dernière s'était péjorée, j'allais perdre la vue et une intervention chirurgicale était la seule solution. Suite à ma première opération sous anesthésie générale, j'ai eu passablement de douleurs difficiles à gérer, ce qui m'a stressée pour la suite. Je savais que je devais me faire opérer au moins encore une fois quelques mois plus tard. Je ne voulais pas renouveler cette expérience. C'est la raison pour laquelle je me suis tournée vers l'hypnose. Pourquoi l'hypnose ? Ma curiosité envers cette technique d'approche me « titillait » et je souhaitais acquérir des outils afin de m'aider à affronter, avec sérénité, l'opération qui allait suivre.



Ma première séance d'hypnose

Lors de la première rencontre, l'hypnothérapeute a pris le temps de me mettre en confiance en m'expliquant le déroulement d'une séance et en me présentant l'hypnose. Le fait de savoir qu'en hypnose nous sommes acteurs de nous-mêmes et que l'hypnothérapeute nous guide dans cet état de conscience modifié m'a rassurée pleinement et je me suis sentie prête à effectuer ce voyage intérieur.

Tout au long de la séance, j'ai ressenti un bien-être total et une certaine légèreté. Je n'avais plus conscience du temps qui passait et de l'espace que j'occupais. Être centré sur soi-même était une sensation très agréable où tous mes sens pouvaient évoluer librement. C'est comme si pour la première fois je me découvrais.

De retour au monde présent, j'étais sur mon petit nuage et pleine d'envies.

Grâce aux outils reçus comme par exemple mon ancrage (qui est un signe que je réalise pour me mettre dans une bulle de sérénité) ou des exercices d'autohypnose, j'avais compris qu'une graine avait été semée et qu'il me restait à la cultiver pour la faire germer pour que de nouveaux chemins s'ouvrent à moi.

J'étais donc motivée à changer et à m'exercer sans pour autant essayer de comprendre tout ce qu'il se passait en moi. Cette confiance que j'avais acquise de l'hypnose allait m'être utile pour m'accompagner dans le processus de guérison lié à ma maladie des yeux, mais pas seulement. J'étais donc très curieuse à continuer dans ce chemin.



Mon évolution à travers l'hypnose

J'ai effectué deux autres séances avant mon opération et je m'y suis rendue beaucoup plus détendue et sans les appréhensions de départ. Je savais que j'allais pouvoir évoluer et apprendre de nouveaux outils. Chaque séance était différente et m'apportait encore plus de sérénité, d'ouverture d'esprit sur ce chemin qui devenait de plus en plus ensoleillé et qui m'emmenait à de nouvelles réflexions et changements.

Je pratiquais régulièrement l'autohypnose pour appréhender au mieux mon opération et j'étais étonnement paisible. Mon entourage observait aussi les bienfaits que l'hypnose m'apportaient.

Les opérations

Le jour J, je me suis rendue à l'hôpital de Lucerne un jour avant l'opération prévue afin de rencontrer l'anesthésiste et le chirurgien pour une consultation préopératoire. J'en ai profité pour leur demander s'il était possible d'effectuer l'opération sous autohypnose et donc sans anesthésie générale. Nous nous sommes mis en accord sur le fait que nous nous laissons libre pendant l'opération d'utiliser des médicaments supplémentaires si nécessaire et qu'une anesthésie locale serait effectuée (une petite anesthésie générale de 2 minutes était nécessaire pour anesthésier localement).

J'ai passé une nuit à l'hôtel, ce qui m'a permis de me préparer à l'opération le matin même avant de me rendre à l'hôpital. Je me suis donc mise dans ma bulle de confort, dans la chambre d'hôtel, et je me suis détendue au maximum pour que je puisse effectuer le trajet jusqu'à l'hôpital dans de bonnes conditions. J'étais accompagnée de mon mari qui était étonné de mon état de détente. Avant de nous rendre à l'hôpital, nous avons même pris le temps de faire quelques emplettes en ville de Lucerne.



" EN HYPNOSE, NOUS PARTONS À LA DÉCOUVERTE DE NOS RESSOURCES INEXPLOITÉES POUR SIMPLEMENT S'ÉMERVEILLER ET S'ÉPANOUIR "

L'opération sous autohypnose s'est déroulée à merveille comme prévu, sans aucun stress, sans anesthésie générale ni autres médicaments et j'en garde un bon souvenir. J'ai entendu et surtout vu ce qu'il se passait pendant l'opération. Je voyais des aiguilles entrer dans mon oeil mais cela ne me dérangeait en aucun cas et si une douleur apparaissait, elle se dissipait aussitôt lorsque je replongeais un peu plus dans ma bulle.

Je n'ai su qu'à la fin de l'opération que je n'avais reçu aucun autre médicament et j'ai moi-même été surprise de ce résultat.

J'ai même trouvé le temps long en salle de réveil, j'allais vraiment bien.

Après quelques semaines de convalescence, le résultat chirurgical obtenu n'avait pas totalement fonctionné et j'ai dû à nouveau repasser par le bloc opératoire en urgence. Cette opération en urgence, également sous autohypnose, s'est passée toute aussi bien que la précédente même si la préparation pour me mettre en situation était un peu moins idéale. A la différence de la première, je devais pouvoir répondre aux questions du chirurgien tout en étant sous hypnose, ce qui ne m'a pas dérangée. Je ressentais juste un peu plus les manipulations et j'étais plus consciente de ce qui se passait autour de moi. Je n'ai ressenti aucune douleur en salle de réveil et je suis rentrée rapidement.

Actuellement, mon oeil va très bien même si je n'ai pas récupéré totalement la vue espérée, ce qui peut encore évoluer avec le temps.

Six mois après ma dernière intervention, ma vue s'est nettement améliorée et le résultat des opérations est plus que satisfaisant.

De nouvelles perspectives

Au départ, j'avais juste pour objectif que l'hypnose m'aide à m'accompagner dans mes opérations et soulager les douleurs. J'ai vite observé que l'hypnose m'a bien plus apportée. Je suis déjà une personne plutôt positive dans la vie et cela s'est encore accentué. Je me permets des choses que je n'osais pas faire avant, je prends plus de temps pour moi et j'essaye d'intégrer quelques petits outils reçus pour les transmettre à mes enfants. L'imaginaire fonctionne à merveille avec eux, par exemple pour soulager les douleurs. J'ai aussi appris des petites techniques de communication utilisées en hypnose qui peuvent être très utiles dans notre quotidien. Je ne suis qu'au début de ce que l'hypnose peut nous apporter afin de nous rendre la vie plus facile, légère. Je ne souhaite donc pas m'en arrêter là et je suis motivée à en apprendre davantage au travers de la pratique, de livres, de conférences, ... Mon envie va même jusqu'à vouloir me former comme hypnothérapeute afin qu'à mon tour, je puisse accompagner d'autre personnes dans leurs objectifs.

" EN CHACUN DE NOUS, DES RÊVES PLEIN
LES YEUX QUI N'ATTENDENT QU'À SE
RÉALISER "

Deux ans après

Aujourd'hui, fière du chemin parcouru, je suis devenue hypnothérapeute et je continue d'évoluer avec les outils que l'hypnose m'apporte dans mon quotidien.

C'est avec plaisir que je partage avec vous ce moment de bonheur puisque le résultat de l'évolution de mes yeux est incroyable, même le chirurgien n'en revient pas. Selon ces dires, ce n'était pas gagné d'avance, les opérations étaient difficiles. Au final, je suis heureuse d'avoir retrouvé une stabilité dans ma vue et dans ma maladie et je suis convaincue que l'hypnose combinée au médical a fait de vrais petits miracles.

Je profite de ce moment pour remercier toutes les personnes qui m'ont accompagné et qui participent à mon épanouissement.

Laurence Schnyder
Récit réalisé en 2020
Mise en page en 2023

