

Affect Regulation Tool Box Carolyn DAITCH

W.W. Norton & Co. Ltd

Compte rendu de Marie ARNAUD

Carolyn Daitch, Ph.D, directrice du Centre de traitement des maladies anxieuses à Farmington Hills (Michigan) depuis de nombreuses années, enseigne aux États-Unis et en Europe comment résoudre et réduire, grâce à l'hypnose, l'anxiété et son cortège de troubles. Dans son dernier ouvrage, « Affect regulation tool box » (« Boîte à outils pour contrôler les émotions »), paru en avril et pas encore traduit en français pour l'instant, Carolyn Daitch nous donne un condensé de son enseignement et de sa pratique clinique, riches de vingt-cinq ans d'expérience. Ce livre présente une sélection de techniques accompagnées d'instructions simples et claires à enseigner aux patients, de façon qu'ils

sachent interrompre leurs automatismes émotionnels une fois rentrés chez eux.

Dans la première partie de son ouvrage, Carolyn Daitch prend soin de nous rappeler quelques notions essentielles de neurosciences qui expliquent pourquoi l'hypnose est une thérapeutique particulièrement adaptée aux troubles anxieux. Elle nous donne aussi, dans cette première partie, le mode d'emploi de son livre : comment « détecter » quels outils sont les mieux adaptés à quels troubles.

Carolyn Daitch sait bien que tout thérapeute meurt d'envie qu'on lui donne des idées, des « recettes », des outils cliniques, même s'il est bien conscient qu'il devra s'en servir non pas comme de « trucs », mais en se les réappropriant et en s'adaptant à son patient. C'est dans cette perspective que Carolyn Daitch nous propose, en deuxième partie de son ouvrage, trente-deux outils thérapeutiques, c'est-à-dire trente-deux techniques d'hypnose minutieusement répertoriées et décrites.

Chaque « outil » fait l'objet d'une description en trois parties : ses buts et applications ; le script d'une séance possible (comment mettre cet outil en place, en séance avec son patient ; l'auteure transcrit très exactement tout ce que le thérapeute peut dire à son patient ; ses phrases sont directement utilisables en séance). S'ensuit un bref commentaire concernant l'utilisation de l'outil concerné,

un historique éventuel (quels auteurs l'ont déjà répertorié) et ses champs d'application.

Toute cette deuxième partie est écrite de façon à être directement utilisable en séance par le thérapeute, voire en auto-hypnose par le sujet averti. Parmi les nombreux outils que présente l'ouvrage, citons-en quelques-uns. Certains à titre humoristique : « changer de chaîne », « l'écran d'ordinateur », « l'ascenseur », « le sandwich » ; et d'autres plus classiques : « bascule des yeux », « progression en âge », « arrêter les pensées », etc.

Carolyn Daitch propose également un récapitulatif commode des types de troubles et des outils adaptés. Par exemple, en cas d'insomnie, on pourra choisir sept outils possibles, dont « arrêter les pensées », « respirer la lumière », etc.

La troisième partie de l'ouvrage est consacrée à l'application de ces outils hypnotiques à des cas cliniques classés en trois types principaux : les troubles anxieux banals et sévères, les conflits de couple, et les difficultés dans les relations humaines en général (n'oublions pas que l'auteure est aussi une spécialiste de la thérapie de couple).

A chaque fois, un exemple clinique est donné et détaillé ; Carolyn Daitch lui applique plusieurs des outils qu'elle a expliqués dans la deuxième partie de son ouvrage. Elle livre à son lecteur le script détaillé d'une séance et le commentaire à nou-

veau : raison pour laquelle elle a choisi tel type d'outil, effets sur le patient, modifications apportées au cours de la séance. Car Carolyn Daitch s'adapte bien évidemment entièrement à son patient. Elle nous montre ainsi comment on peut utiliser des « recettes thérapeutiques » en restant créatif, dans une relation thérapeutique interactive.

L'ouvrage de Carolyn Daitch est un brillant résumé de ses séminaires. Il est directement utilisable en séance par un thérapeute, quel que soit son degré d'expérience dans la pratique clinique de l'hypnose. Le thérapeute débutant y puisera des centaines d'idées nouvelles ; le thérapeute confirmé y trouvera de quoi affiner sa pratique personnelle. Dans son ouvrage, Carolyn Daitch a réussi le défi de réunir la recherche scientifique et son application directe. Je pronostique qu'« Affect regulation tool box » va devenir un ouvrage de référence pour tous les hypnothérapeutes.

Guérir des troubles des conduites alimentaires,

Bruno Dubos, en collaboration avec **Laurence Dubois** et **Nadine de Malézieu**, collection Le Germe, Satas, Bruxelles, 2006.

Compte rendu de Christine GUILLOUX

Histoires d'histoires où l'acteur principal est également auteur-compositeur, metteur en scène, héraut/héros au long cours

« du problème » ou « de la maladie » : il est ici des petits anges, des saintes et des petites filles vicieuses d'injustice... Enfin le thérapeute construit des histoires et des hypothèses à partir des histoires de vie qui lui sont narrées et de l'observation qu'il peut faire chez ses patientes, qu'elles soient anorexiques, boulimiques vomisseuses ou boulimiques non vomisseuses.

Pour travailler avec l'hypnose, pour bâtir sa stratégie thérapeutique, le thérapeute se fait donc réceptacle et véhicule de ses propres sensations. Ainsi les métaphores des petits anges et des saintes restent métaphores ouvertes tant pour les patientes que pour les thérapeutes ; elles peuvent être reprises de multiples façons, stimulant la créativité des partenaires de l'interaction.

Ainsi, s'il est une petite fille face au thérapeute, il est besoin de l'accompagner dans ses étapes de développement, dans son processus d'apprentissage. Et pour ce faire, « observer, entrer



Tous les ouvrages présentés dans cette rubrique et plus encore sont disponibles sur

www.satras.com

N'hésitez pas à visiter notre site internet ou à nous rendre visite à Bruxelles dans notre librairie

Green Line
Medical Books



Modalités de commande et de paiement :
www.satras.com

en relation avec l'âge clandestin des patientes permet à la fois de renforcer le lien thérapeutique, de respecter leur rythme et de favoriser l'utilisation de leurs ressources intérieures ».

Bruno Dubos, médecin psychiatre, thérapeute systémique, stratège et hypnothérapeute, avec Laurence Dubois, psychologue et hypnothérapeute, et Nadine de Malézieu, médecin gastro-entérologue et hypnothérapeute, se sont fait auteurs d'un ouvrage qui ne se veut pas ouvrage explicatif, descriptif, interprétatif, ou encore classificateur comme il en existe tant dans l'abondante littérature « des troubles des conduites alimentaires ». Les hypothèses interprétatives, théoriques, psychanalytiques, comportementales, neurobiologiques font florès et ont malheureusement contribué à véhiculer des croyances erronées et, parfois, contradictoires, telles que celles-ci : « *Le processus thérapeutique se doit d'être long et ne peut qu'être long* » ; « *il y aura*