



**Edwige RIGAL**

CHU, France

Email : edwige.rigal@gmail.com

## "Se créer un ami imaginaire": intérêts en douleur aiguë, troubles chroniques et autohypnose

### Objectifs

Découvrir la technique de l'ami imaginaire. Aborder l'historique multiculturel de cette notion. Apprendre à créer votre propre ami imaginaire. Savoir aider vos patients à le faire à leur tour et à l'utiliser dans de nombreuses circonstances, quelle que soit votre pratique professionnelle: douleur chronique ou aiguë, hypnosédation, troubles chroniques, autohypnose, prise en charge de patients victimes de maltraitances, prise en charge pédiatrique.

### Contenu

L'ami imaginaire existe depuis longtemps dans des cultures anciennes: il le retrouve sous la forme du Saint Patron, l'Ange Gardien dans les traditions catholiques, la Sagesse Universelle de Térésa Robles. On trouve sa trace aussi dans les traditions bouddhistes birmanes de méditation de la bienveillance. Je ne propose pas cette technique si j'ai le moindre doute vis-à-vis d'une psychose. De la même façon que pour le lieu de sécurité, le thérapeute va aider le patient à construire son ami imaginaire, qui peut revêtir des formes aussi diverses que le nombre de nos patients: une fée, un chanteur célèbre, des héros du cinéma, une infirmière, un maçon...attention d'éviter des proches, morts ou vivants, ou un animal de compagnie, qui peut aussi être malade et mourir, laissant alors son maître dans le plus grand désarroi. Dans des circonstances très variées, l'ami imaginaire permet de : - créer une dissociation rapide - mettre en place des protections hypnotiques au niveau des régions du corps en souffrance, ou au bloc opératoire sur une partie du corps qui va être opérée - compléter les techniques de réification - énoncer des suggestions directes, dans un climat de confiance - apporter chaleur et tendresse quand le patient a totalement perdu confiance en la nature humaine suite à des maltraitances - tout ceci quelque soit l'âge du patient : adulte ou enfant. La consigne est : "Laissez les yeux regarder ce que fait votre ami". Ainsi, l'ami imaginaire apparaît comme une aide à laisser le corps faire ce qu'il a à faire. Une invitation pour le patient à arrêter de vouloir "faire des choses". Surtout "ne rien faire" dit Gaston Brosseau. L'ami imaginaire rejoint ainsi le "Non-agir" des méditants bouddhistes. Après une présentation générale, vidéos et cas cliniques, une hypnose de groupe (15 minutes environ) permettra d'explorer comment construire votre ami imaginaire.

### Mots clés

Douleur, troubles chroniques, douleur aiguë, anesthésie-hypnosédation, autohypnose, troubles fonctionnels, troubles psychosomatiques, pédiatrie, ami imaginaire, bienveillance