



Sébastien DURENQUE

Médecin, France

Email : sdurenque@laposte.net

Anxiété en Médecine Générale

Objectifs

Partager des outils simples et rapides en rapport avec l'anxiété rencontrée lors des consultations de médecine générale, en s'adaptant à la problématique du tempo des consultations.

Contenu

Mr B. Bernard, 72 ans, vient pour le suivi de son diabète. L'examen se déroule de manière habituelle, on discute de choses apparemment sans importance. A la fin de la consultation, il me dit, semblant très satisfait: « ah, au fait, j'ai pensé à vous. A cette idée de faire confiance en mes apprentissages et à une partie de ma tête, et ma présentation de piano s'est super bien passée, merci. » Dans une autre consultation, il m'avait parlé de ses difficultés à mémoriser, notamment quand il jouait au piano, parce qu'il se mettait « trop la pression ». J'avais certainement parlé de l'incertitude, de nos capacités d'apprentissages, de confiance, et en fait je ne me rappelle plus vraiment, mais ce jour là où il me remercie, je me suis dit : « Voilà ce qu'il est possible de faire, en mettant de l'hypnose même à des moments où ça ne paraît pas nécessaire, et ce n'est pas juste un avis médical organique, ce n'est pas seulement être gentils ! ». Comment susciter une recherche intérieure, des sensations, des émotions dans le tempo des consultations? Quels outils pour ces problématiques essentielles dans l'anxiété: le sommeil, la peur et la ligne du temps? Utiliser des histoires associées à l'hypnose pour créer des expériences de recherche intérieure. Le « c'est dans la tête »: Pourquoi l'éviter? Quoi en faire? Quoi en dire? Partage lors d'une séance de groupe: être libre d'accepter, choisir d'accepter, avoir confiance, être au présent.

Mots clés

Anxiété Hypnose Tempo Acceptation Confiance Présent Médecine Générale