OCTOBRE 2019 / VOLUME 9 / 26€

| WWW.DUNOD.COM

TRANSES

LA REVUE DE L'HYPNOSE ET DE LA SANTÉ

PRATIQUES ET FORMATIONS

LIBRE COURT

L'HYPNOSE DANS LE TRAITEMENT DE LA DRÉPANOCYTOSE

FORMATION

DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE MANIÈRE DE PRATIQUER L'HYPNOSE

DOSSIER

SILENCE

PRÉSENCE À L'ABSENCE, SILENCE FÉCOND : LA PLACE DU SILENCE EN HYPNOSE MÉDICALE

CONSCIENCE

DE L'HYPNOSE MUSICALE À L'HYPNOSE ARTISTIQUE **EN APESANTEUR**

S'ENVOYER EN L'AIR AVEC L'HYPNOSE **SPORT**

HOCKEY SUR GLACE

DUNOD

Le mind mapping

Avec Fabienne De Broeck, vous découvrirez comment la réalisation d'un *mind mapping* change l'état de conscience pour un apprentissage implicite. Réel moyen narratif au service de la thérapie, le *mind mapping* induit une participation créative, active et redoutablement efficace.



Fabienne De Broeck
est formatrice
d'enseignants
et de formateurs
en Belgique.
Coach scolaire
et psychopraticienne
elle pratique le mind
mapping depuis
dix-neuf ans.

Qu'est-ce que le mind mapping?

ans les années 1970, le concept du *mind mapping* (en français: *cartes mentales*), a été formalisé par Tony Buzan, psychologue anglais. Selon lui, nous aurions tendance à privilégier les activités de l'hémisphère gauche du cerveau à savoir la logique, la pensée rationnelle, le langage, le classement... au détriment de celles de l'hémisphère droit telles que la créativité, la capacité de synthèse, la vision globale.

Avec le *mind mapping*, mots et illustrations se complètent, s'associent, autant dans notre tête que sur le papier

Prenons cette vision dichotomique comme une métaphore au regard de la recherche actuelle pour une approche plus dynamique de complémentarité et de coopération. En effet, la spécificité hémisphérique peut se résumer en une manière différente de traiter une même information, et non à une répartition gauche / droite des informations traitées.

Le mind mapping correspond en réalité à un schéma qui reflète le cheminement associatif de la pensée. Plus précisément, c'est une représentation graphique des informations sous forme arborescente avec des ramifications partant du centre pour signifier les relations entre les idées. Avec le mind mapping, mots et illustrations se complètent, s'associent, autant dans notre tête que sur le papier.

Vers des thérapies plus efficaces

De nombreuses thérapies utilisent de même des pictogrammes ou dessins :

• En premier lieu, on pense à l'artthérapie qui développe un langage symbolique donnant accès aux sentiments enfouis pour pouvoir ensuite les intégrer.

- Carl Gustav Jung a importé le *Mandala* en Occident en l'utilisant comme un outil thérapeutique avec les schizophrènes.
- Dans ses traitements, le psychiatre uruguayen Mario Berta intègre les images latentes et s'appuie sur les pôles dialectiques des valeurs qu'elles portent pour effectuer un tissage.

Une *mind map*® est une représentation externe de l'interne, avec l'avantage de voir les choses sous un autre angle. Cette externalisation de la situation incite à la métacognition et au détachement de la charge émotionnelle liée à la situation.

Les faits, pensées, émotions, ressentis... se présentent sous nos yeux, ils offrent non seulement une vue globale mais incitent également ces éléments à s'organiser, à se ramifier, à se lier et interagir, laissant apparaître l'expression d'un processus.

L'insertion de couleurs et d'illustrations métaphoriques sur la carte mentale va ensuite ajouter plus de clarté à la représentation.

Prenons l'exemple suivant: lors d'une carte cocréée au cours d'un premier entretien, un patient/client s'était représenté comme un énorme rocher, tant il se sentait dans l'impossibilité de bouger. Au second entretien, alors que sa carte était projetée sur le mur, sa première réaction fut: «Je ne me sens plus comme un rocher, mais plutôt comme un caillou», l'illustration a dès lors été adaptée. Ce simple changement d'image métaphorique confirme un changement de la perception et du ressenti de la situation.



Les hiérarchies symbolisées par les branches principales et secondaires, apparaissent clairement, ce qui induit le choix des priorités.

Par exemple: si la personne est confrontée à plusieurs difficultés, le fait de les noter et de les voir, peut l'aider à donner un ordre de priorité. Avec la carte, on *ouvrira* et on *fermera* les branches sur lesquelles l'attention se focalise.

La situation est mise dans un contexte laissant apparaître qu'un changement peut entraîner des modifications à tous les autres niveaux.

La carte devient un tiers de confiance

La carte devient un tiers de confiance. C'est finalement elle qui nous parle parce qu'elle fait apparaître des choses. Cette vision commune augmente l'alliance avec le patient. Elle permet également une dédramatisation de la situation, notamment grâce à l'utilisation d'illustrations humoristiques.

Le centre de la carte maintient l'attention, il permet le centrage. Ainsi, la séance n'est pas un endroit où déposer ses problèmes mais bien un lieu où le patient/client a une position primordiale et garde en permanence la possibilité d'être acteur de son mieux-être. Il est au centre des commandes alors qu'il s'agit (bien trop) souvent du rôle du thérapeute...

De plus, ce qui différencie aussi le *mind mapping* d'autres thérapies, c'est la transparence des prises de notes. D'ordinaire, les prises de notes classiques n'appartiennent qu'au thérapeute. Avec ce procédé, le client n'a plus à se poser de questions sur ce qui est écrit à son sujet, en effet, le document est commun et sert de base au travail.

La carte comme médium d'altération de la conscience?

Lors de ma pratique, je remarque certains signes qui tendent à prouver que réaliser un *mind mapping* provoque un état de conscience modifié:

Distorsion spatio-temporelle

Ce qui saute aux yeux, c'est un état de profonde concentration avec une perte d'attention temporelle et spatiale. Or, selon l'étude de Michael Hove (2015), le réseau cérébral auditif diminuerait lorsqu'on est en transe. Selon lui, « cette reconfiguration

La rêverie stimule le cerveau et lui permet de réfléchir plus efficacement des réseaux peut promouvoir l'intégration de nouveaux concepts et une révélation (insight) peut survenir». Cette étude fut d'ailleurs confirmée par le Coma Science Group du CHU de Liège: l'hypnose active des réseaux internes (conscience de soi) et entraîne une baisse des réseaux externes (conscience de l'environnement).

Vision focalisée/périphérique

Je remarque que le regard oscille entre une vision fovéale, focalisée, qui permet d'avoir une vue en haute résolution sur un élément précis de la carte, et une vision panoramique (méthode inductive de l'hypnose). Lors de la vision panoramique, le regard embrasse la totalité des éléments et produit la confusion mentale.

La magie se produit lorsque nous laissons notre esprit vagabonder, lorsqu'il n'effectue pas de tâche précise avec un objectif spécifique. Dans ce cas, le réseau du mode mental par défaut prend le relais, il s'éloigne du monde extérieur pour explorer et projeter notre propre imagination, dans l'espace et le temps et il conçoit une autre réalité composée de futurs potentiels. Dans ce même temps, le réseau exécutif (correspondant aux fonctions cognitives supérieures), s'active intensément. En d'autres termes, la rêverie stimule le cerveau et lui permet de réfléchir plus efficacement.

Focalisation sur la tâche

Ensuite, le réseau de saillance (impliqué dans le travail de hiérarchisation des informations) détermine, dans un environnement visuel encombré de

données multiples et en constante évolution, les informations dignes d'attention. Il sélectionne certaines données pertinentes pour le sujet à un moment précis et dans un contexte donné, afin d'accomplir son objectif ou sa tâche, en coordonnant des ressources pour les neurones.

Alternance entre association et dissociation

Cette alternance de phases d'association (focalisation sur un point précis) et dissociation (dispersion sur une saturation de données) induit une danse entre activité onirique, instants de profonde lucidité et réflexivité, elle biaise notre système habituel de pensée et notre état de conscience, laissant apparaître de nouvelles opportunités (pensées latérales). Il s'agit là d'une transe positive. Car n'oublions pas que la mission du thérapeute est de recadrer vers du positif.

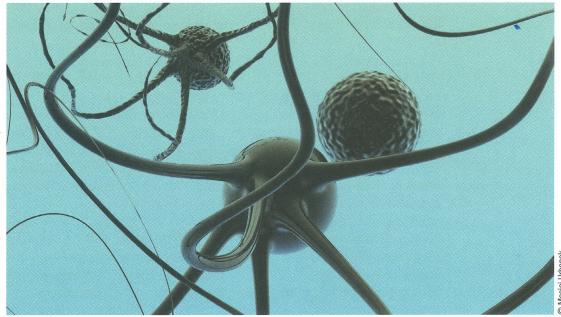
Position méta induite

Devant une carte mentale, la position d'observateur est évidente. De manière dissociée (porte d'entrée d'un état hypnotique), on regarde le fruit de notre réflexion, puis en s'associant, on interagit avec les éléments dans un discours narratif incessant, en pleine hypnose conversationnelle.

Régulièrement dans ma pratique, je remarque que certains clients trouvent tout seuls la solution à leur problème, après un long moment de réflexion. Pour ne pas les déranger dans leur processus, je demande qu'ils me regardent, lorsque leur phase de profonde réflexion se termine. Nous introduisons alors d'autres éléments qui viendront s'imbriquer avec sens parmi les précédents.

Sens en alerte

La carte est multidimensionnelle et multisensorielle (facilitant l'état



hypnotique), elle devient elle-même métaphore avec l'utilisation des nombreuses illustrations et d'associations libres. Elle formalise la logique associative et permet d'accéder aux informations symboliques de l'inconscient, en plus de stimuler les différentes zones corticales du cerveau.

Ces dernières deviennent ainsi une source d'inspiration créative pour mobiliser des nouvelles ressources.

Multiplicité des portes d'entrée

Enfin, la carte offre la possibilité de présenter les informations sur différents niveaux afin de les traiter et de les exploiter de manière multiple: d'une part sous la forme analytique, rationnelle, linéaire, séquentielle, détaillée ou verbale et d'autre part, de manière globale, intuitive, spatiale, inductive, imagée, métaphorique ou émotionnelle. Tous ces aspects sont représentés simultanément, présentant l'opportunité de passer de l'un à l'autre.

Mandala amélioré avec du contenu

Le centre de la carte joue également un rôle important: il permet une focalisation intense sur la carte tel un *Mandala*. Les branches déployées invitent à s'éloigner du centre par les méandres de la pensée et la rêverie sans se perdre, car un rapide déplacement du regard change instantanément l'état mental pour un recadrage des activités d'introspection et de référence à soi.

Par ces éléments, il me semble pouvoir affirmer que la réalisation d'un *mind*

mapping induit un état hypnotique actif intermittent avec des phases de profonde réflexivité, permettant un état de réception créative et utile pour mettre ses images en représentation. La carte devient alors l'indicateur du voyage hypnotique en offrant un espace de sécurité et de liberté mentale et métaphorique pour explorer de nouvelles possibilités, avec respect et autonomie.

Concrètement comment faire?

La méthode peut s'utiliser de trois manières différentes:

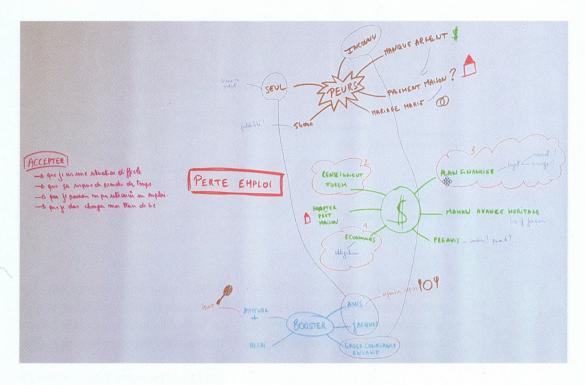
1. Le sujet dirige en rédigeant luimême sa carte :

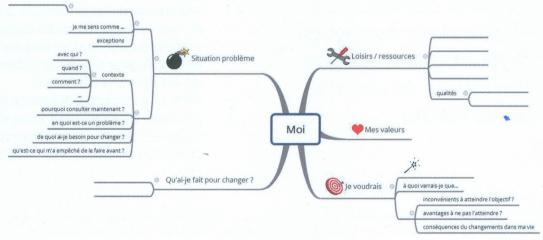
Par exemple lors d'une de mes consultations, le client réalise une carte concernant les questions qui le préoccupent.

Au gré de la discussion, les sujets sont disposés sur la carte. Le thème principal est la perte d'emploi. Très vite une peur apparaît, on en profite alors pour les inscrire toutes. Je questionne: « Parmi toutes ces peurs, laquelle te soulagerait le plus si elle était réglée? »

Et la réponse est: «La peur de manquer d'argent». Ce thème devient alors le sujet central de la réflexion, jusqu'au plan d'action et à la notation dans l'agenda des tâches à réaliser pour éclaircir ce point.

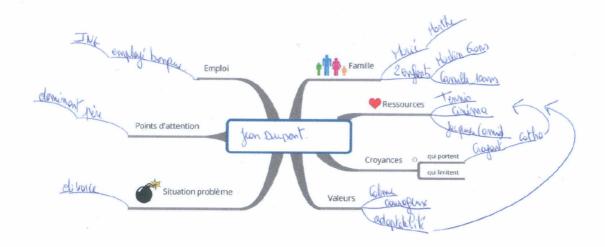
La discussion s'est ensuite dirigée d'elle-même vers les *boosters* (ressources) et très rapidement, sans mon intervention, des liens se sont tissés entre ceux-ci et les peurs. Après une longue réflexion, le client s'est





rendu compte par elle-même qu'elle devait accepter certaines choses pour supporter son changement de vie. On remarque la frilosité pour l'insertion de dessins, c'est pourquoi, une autre technique consiste à produire une carte sur un logiciel, carte qui est coconstruite et projetée sur un mur.

2. Seconde possibilité, au départ d'une carte gabarit selon le protocole thérapeutique, carte qui sera projetée et complétée avec du contenu, des images, des couleurs («Tu penses à une couleur en particulier pour ton problème?»... «Oui le brun car je n'aime pas cette couleur»):



3. Au cours de la discussion, les éléments sont retenus spontanément pour coconstruire une carte qui évolue tout au long de la séance, comme la carte manuscrite.

La carte devient alors l'indicateur du voyage hypnotique en offrant un espace de sécurité et de liberté Enfin, le *mind mapping* peut tout à fait être utilisé comme support d'anamnèse par le thérapeute, de manière à avoir une visualisation rapide et complète du cas.

Cette carte ne sera visible que par lui seul et lui permettra, d'un coup d'œil, de prendre connaissance du dossier avant la consultation. C'est donc aussi un outil de prise de notes qui permet de voir l'évolution du patient.

Sortir de la conscience ordinaire pour des résultats extraordinaires, telle est la finalité de l'utilisation du *mind mapping* dans l'accompagnement de personnes.

Bibliographie

Beaty RE, Kenett YN, Alexander P. *et al.* (2018) Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National academy of Sciences of the United States of America* January 30, 2018.

Belin C, Faure S, Mayer E. (2008) Spécialisation hémisphérique versus coopération interhémisphérique, *Revue neurologique*, vol 164, p. S148-S153.

Demertzi A, Vanhaudenhuyse A, Brédart S, *et al.* (2013) Looking for the self in pathological unconsciousness, *Frontiers in human neuroscience*.

Hove MJ, Stelzer J, Nierhaus T, *et al.* (2015) Brain Network Reconfiguration and PerceptualDecoupling During an Absorptive State of Consciousness, *Cerebral Cortex*, July 2016; 26: 3116–3124.

Menon V, Lucina Q. *Uddin Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function*, PMC, US National Library of Médecine National Institutes of Health