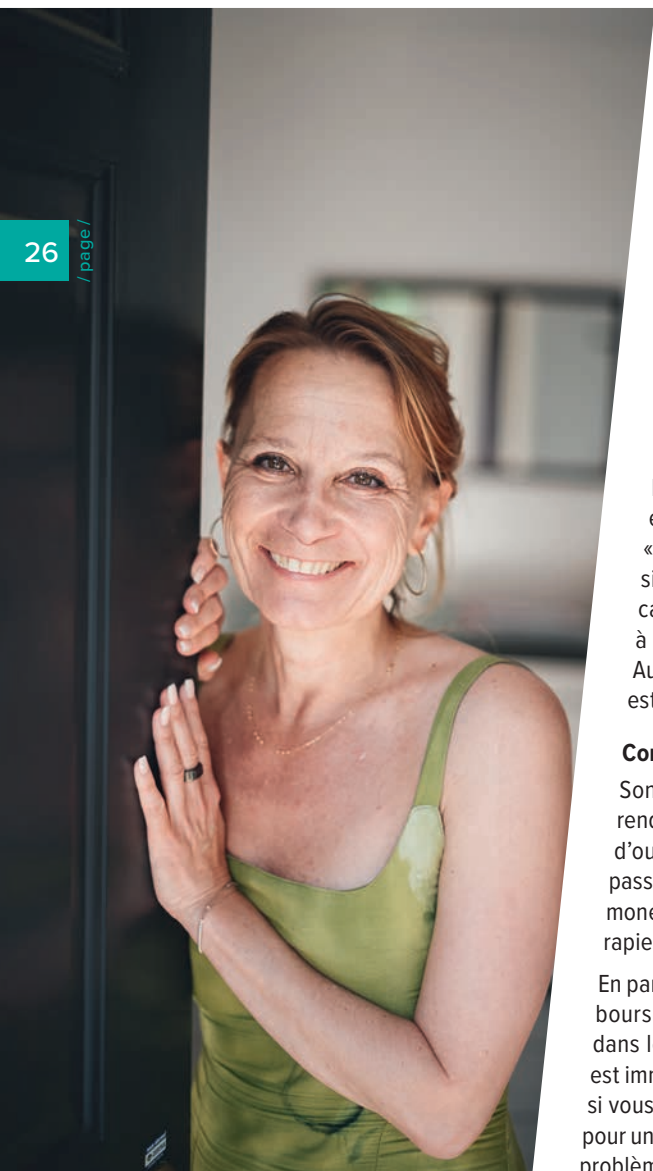


Le RHNe propose des **THÉRAPIES** par l'hypnose, notamment dans le cadre de sa nouvelle consultation de ménopause. Nathalie De Martin y a trouvé bien plus qu'elle ne venait chercher. Elle raconte comment ces séances ont changé son regard sur la vie

« L'hypnose m'a offert une renaissance »



26

/ page /

Somnambule dans l'enfance, Nathalie De Martin a pu régler définitivement ce problème à 13 ans, grâce à une seule séance d'hypnose. Près de deux décennies plus tard, la programmatrice musicale du groupe BNJ FM a poussé une nouvelle fois la porte d'un spécialiste de l'hypnose, à Gorgier, pour l'aider à combattre le stress qui la faisait grincer des dents la nuit. Une seule séance lui a, là aussi, permis de reléguer ce problème aux oubliettes. Mais la Neuchâteloise a dû attendre encore vingt ans pour renouer avec l'hypnose grâce au RHNe. «À l'été 2020, quand je suis entrée en ménopause, mes symptômes étaient si forts que c'en était invivable. Les bouffées de chaleur étaient insupportables. Je me promenais au bureau avec un ventilateur sous le bras. La nuit, je me réveillais en sueur, je dormais mal. Du coup, j'étais toujours fatiguée et irritable.»

Sur le conseil d'une amie qui traverse la même épreuve, Nathalie De Martin décide de consulter pour se faire prescrire, comme elle, un traitement hormonal. Avec une grosse appréhension: «Mes parents ont tous deux fait des phlébites. Ma mère a fait plusieurs embolies pulmonaires et mon père souffre d'insuffisance cardiaque. En réalité, je ne voulais pas de traitement hormonal à cause de mes antécédents familiaux, mais j'étais désespérée. Au point que je n'ai même pas envisagé la médecine alternative qui est pourtant mon premier réflexe en général.»

Comme une chute de dominos

Son gynécologue étant parti en retraite, Nathalie De Martin prend rendez-vous au RHNe, auprès de la Dre Cristina Manea qui vient alors d'ouvrir la consultation de ménopause. «Le feeling est tout de suite passé entre nous. Je me suis vraiment sentie écoutée. À la place d'hormones, elle m'a conseillé des produits naturels: des sprays de phytothérapies et de la poudre de Maca qui ont été très efficaces.»

En parallèle, la Dre Manea lui prescrit aussi des séances d'hypnose remboursées par l'assurance de base, disponibles au RHNe, notamment dans le cadre de sa nouvelle consultation de ménopause. La patiente est immédiatement partante: «Les problèmes, c'est comme les dominos: si vous faites tomber le premier, tout le reste est impacté. J'étais venue pour un souci de ménopause, et finalement, j'ai ouvert la porte sur d'autres problèmes bien plus graves que j'ai aussi pu régler.»



Les symptômes désagréables de la ménopause s'estompent rapidement. Mais les séances doivent se poursuivre pour permettre à Nathalie De Martin de travailler sur ses blessures enfouies depuis trop longtemps. Des sacs de cailloux, comme elle les appelle, qui pesaient sur son quotidien, son nouveau couple, et sa manière d'appréhender les changements du corps à la ménopause. C'est avec Barbara Poggioli Guignard, infirmière cheffe de l'unité de gynécologie et du Centre du sein, et l'une des spécialistes de l'hypnose au sein du RHNe, qu'elle dépose un à un ses sacs de cailloux. «J'ai tout de suite adoré Barbara. Lors de notre première rencontre, elle a pris tout le temps nécessaire pour me mettre en confiance et répondre à toutes mes questions. Nous avons fixé ensemble la fréquence des séances et le temps d'intégration entre elles, car il faut laisser la possibilité à l'inconscient et au corps d'assimiler le travail accompli et gérer ses répercussions.»

« J'ai appris que j'étais bien plus forte et résiliente que je le pensais »

Grâce à ses deux expériences passées avec l'hypnose ainsi qu'à une formation en EFT pour pratiquer l'autohypnose, Nathalie De Martin, adepte des médecines douces, n'a pas eu de peine à lâcher prise. L'hypnose fonctionne-t-elle à chaque fois? «Pour moi oui, à une exception près. Ce jour-là, on voulait travailler sur un traumatisme en particulier et ce n'était pas le moment apparemment. Mon corps n'était pas d'accord. En hypnose, les choses arrivent quand on est prêt à les entendre.»

La Neuchâteloise rappelle aussi qu'à aucun moment, on ne perd la conscience de ce qui se passe: «Les thérapeutes vous mettent dans un état de transe afin de pouvoir communiquer

avec l'inconscient, et non avec votre mental. Car le mental ne fait que vous mentir comme son nom l'indique, sourit-elle. Il raconte des potentialités, mais pas la réalité. Il faut donc travailler à un autre niveau pour chercher et utiliser les ressources qui nous sont utiles face à une problématique.»

Chaque entretien se construit en fonction des réactions de l'hypnotisée. À chaque étape, la thérapeute adapte ses interventions en fonction des réactions de la patiente. «Si ce n'est pas le cas, Barbara part dans une autre direction. Rien n'est forcé. Parfois, il faut plusieurs séances pour résoudre un problème, car le blocage est important et il m'arrive de pleurer parce que les émotions sortent. Mais à la fin, j'ai toujours le sentiment d'avoir été délestée d'un gros poids.»

Après près de deux ans de suivi, Nathalie De Martin, 52 ans, a le sentiment d'avoir vécu une renaissance. Ses problèmes ne sont pas tous résolus, mais elle estime disposer des outils indispensables pour affronter les obstacles de la vie. Ce travail sur elle-même, elle l'a considéré dès le départ comme une série de défis à relever. Et la compétitrice y a pris goût: «J'ai appris que j'étais bien plus forte et résiliente que je le pensais. Je ne sais pas si l'hypnose m'a changée, mais je suis sûre que mon regard sur la vie et les autres a beaucoup changé.»

Son but, dans un futur proche, est de pouvoir travailler sur elle-même seule, avec les clés dont elle dispose désormais. «Je n'ai qu'un seul regret dans ma vie: ne pas avoir fait cette thérapie plus tôt. Si j'ai un conseil à donner à mes filles aujourd'hui, c'est de ne pas attendre pour effectuer une thérapie, par hypnose ou tout autre chose qui leur conviennent, pour cicatriser leurs blessures. Elles en ont forcément. On en a tous.» ■