

Le VOP ou PROTOCOLE DES VOCALISATIONS PROJETEES.

par

Claude Michel, psychologue-psychothérapeute à Flers (Orne-France)
communication présentée au Congrès A.F.N.H. , 17-18 mai 2008, Paris.

1) PRESENTATION

La définition

Le protocole décrit comment un hypnothérapeute suggère à un patient de vocaliser certains sons avec comme but d'induire une transe hypnotique et de favoriser des changements thérapeutiques.

Les vocalisations peuvent s'effectuer en utilisant la voix naturelle ou à l'aide d'un dispositif technique permettant l'amplification et la transformation du son produit naturellement par la voix.

L'effet obtenu par le dispositif est un « effet-cathédrale », portant, amplifiant et transformant la voix. Le dispositif permet d'obtenir une induction plus rapide et généralement considérée comme très profonde par les patients.

Le principe

Il s'agit par un travail corporel de projeter la voix (effet vibratoire) sur certaines parties du corps impliquées dans les problèmes sur lesquels porte la thérapie. Chaque son est fabriqué dans le larynx mais par un effet de concentration mentale, il est possible de faire « comme si » la voix se transportait dans une partie du corps. La voix ainsi projetée rend sensible certains phénomènes corporels (tensions, nœuds, douleurs, spasmes..), libère et fluidifie l'énergie bloquée à cet endroit du corps et suscite des processus mentaux et des réactions émotionnelles associés.

Le dispositif.

La méthode naturelle

La consigne suggestive est la suivante : je demande au patient, installé confortablement dans un fauteuil légèrement incliné , de fermer les yeux, de prendre conscience de la position de son corps et de ses points d'appui ; de sa respiration, des deux temps de l'inspiration et de l'expiration (l'inspir- l'expir) ; d'écouter le souffle de l'air qui traverse le nez/la bouche, le larynx, les poumons puis qui repart en sens inverse ; d'entendre ce souffle comme une énergie pouvant donner lieu à un son, tel un instrument de musique une musique exprimant l'être profond.

- En calant ma respiration sur celle du patient (pacing), je lui montre comment, sur le temps de l'expir, produire un son, comme le **A** ou la **O** (bouche ouverte) ou le **Mm**(bouche fermée). Je lui demande alors de respirer normalement, de vocaliser comme moi le son retenu, de produire une salve de 5 vocalisations sans modifier le rythme et l'intensité naturelle de sa respiration. Je ne pose pas de conditions particulières concernant les modalités de sa respiration (respiration haute ou basse).

- Lorsque le patient a expérimenté la première salve, je lui demande d'augmenter, de doubler le volume de son inspir, de prendre un temps aussi long que possible pour vocaliser le son retenu, de libérer sa voix jusqu'à l'extinction de son souffle. Je lui demande de produire une deuxième salve de 5 vocalisations, cette fois-ci amples et

prolongées, de bien prendre conscience de l'effet vibratoire de la vocalisation, puis de respirer normalement sans vocaliser.

- Lors d'une troisième salve de vocalisations, je suggère de projeter la voix sur certaine(s) partie(s) du corps, le choix du son étant effectué en fonction du travail recherché.

Le dispositif technique des sons amplifiés et réverbérés (DAR)

Il est possible d'utiliser un dispositif technique amplifiant et réverbérant la voix. J'utilise 4 accessoires :

-une table de mixage (avec deux sorties minimum) que l'on trouve dans le commerce à partir de 150 euros. La table de mixage permet le réglage de l'intensité de voix et la transformation de la voix grâce à un variateur d'effets. Je choisis l'effet **chorus-réverbération** qui est le plus proche de « l'effet- cathédrale ».

-un micro que je tiens dans ma main gauche sert à transmettre les consignes ; le son est peu amplifié et reste naturel (pas d'effet).

-un micro directionnel placé à 10 cm de la bouche du patient qui est tenu par moi dans la main droite et qui sert à capter les vocalisations.

-un casque que porte le patient qui sert à la transmission des consignes et surtout des vocalisations, sur un mode amplifié et réverbéré, produites par le patient.

Se trouve ainsi réalisée une **boucle audio phonatoire**. Le sujet entend - principalement dans l'oreille externe grâce au casque- le son qu'il a produit mais sur un mode transformé.

Quel est l'intérêt de ce dispositif ? La réverbération fait ressortir les harmoniques des sons ; l'amplification donne un sentiment de puissance et de créativité au sujet ; la projection s'en trouve facilitée ; l'effet d'écho ouvre le sujet à un vaste monde intérieur (impression de vastitude, d'infinitude).

L'effet hypnotique produit est puissant. Au réveil, le patient commente diversement : « *je me suis senti dans une bulle j'étais parti dans un autre monde j'étais comme envouté c'est mystérieux on est ailleurs ça chamboule complètement* ». Le sujet, fixé sur l'activité vocale, dissocié du monde extérieur et privé de ses activités mentales habituelles, confusionné par l'étrangeté de la situation, est complètement absorbé en lui-même et glisse vers une transe profonde.

Il n'est pas indispensable d'utiliser le dispositif technique. La méthode naturelle se suffit à elle-même. Le dispositif amplifie les effets dissociatifs.

2) UTILISATION DU VOP POUR UNE INDUCTION HYPNOTIQUE

Le VOP est une induction parmi d'autres qui coupe le sujet du monde extérieur, le fixe sur un geste vocal dans lequel il s'absorbe, le centre sur son intériorité. On peut utiliser le VOP pour tous les patients.

Plus particulièrement, on peut utiliser le VOP avec les patients résistants que l'on peut ainsi surprendre ou intriguer et donc vite et facilement confusionner. J'ai remarqué que cette induction convenait bien aux patients ayant un style auditivo-verbal marqué, aimant parler, jouer de la voix, bien sûr, à ceux qui sont sensibles à la musique et au chant vocal.

On remarquera que cette technique installe le sujet dans le souffle, c'est-à-dire au coeur de lui-même et non à sa périphérie.

Quand je choisis d'opérer une induction avec le VOP, j'aime proposer le mantra tibétain **OM** à valeur universelle, en insistant sur le côté vibratoire agréable, en suggérant d'observer les effets vibratoires spontanés sur le corps ou de bien observer ce qui se passe quand on projette et promène les vibrations sur les différentes parties du corps.

Je fais inlassablement remarquer au patient combien cette expérience le fait descendre dans les profondeurs de lui-même.

Quand la transe est installée, après une série de salves, je travaille sur le problème du patient en laissant de côté les vocalisations qui n'ont servi qu'à l'induction. Je peux y revenir éventuellement en final pour boucler la séance ou favoriser une amnésie structurée.

3) UTILISATION DES VOCALISATIONS POUR UN TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE SPÉCIFIQUE

- Hypnothérapie des TOC

C'est à partir d'un travail sur les TOC que j'ai mis au point le VOP. J'avais remarqué qu'un de mes patients avait tendance à « bourdonner » pour soulager ses tensions obsessionnelles. L'idée m'est venue d'en faire une méthode et de généraliser son emploi.

Je rappelle l'hypothèse que j'ai exposée ailleurs (2004 ; 2006) :

l'obsessionnel a isolé ses pulsions agressives et dérivé l'énergie vers le mental. La ligne du travail thérapeutique consiste à aider le patient à abandonner ses rituels, à quitter ses pensées obsédantes pour retrouver le chemin du contact relationnel, de la confrontation, de la prise en compte des situations problématiques évitées. Il s'agit d'abolir l'isolation.

Le travail sur les TOC pour être efficace doit être corporel. Ce travail, je l'effectue en repérant les zones corporelles impliquées (se signalant par des tensions, des douleurs, des spasmes)

- vocalisation de la sonorité **ON** dans la zone orbito frontale dans le but de rendre sensibles les tensions se situant à ce niveau (ruminations). Cette sonorité est une nasale vibrant dans le haut du crane.

- vocalisation du **O** dans cette même zone pour réaliser un effet d'ouverture : j'invite le patient à ouvrir cette zone de blocage et à faire redescendre l'énergie vers le bas, vers le ventre en particulier.

- vocalisation du son **AI** ou **RAM** dans le ventre pour rendre sensible la tension émotionnelle, l'énergie de lutte stagnant à ce niveau.

- Vocalisation du son **AI** ou **RAM** dans les partie périphériques du corps par où l'énergie de lutte peut sortir (en suivant les circuits épaules-bras-mains, jambes-pieds ou cou-mâchoires).

Le principe est de rendre sensible l'énergie bloquée et de l'orienter vers des voies corporelles réalisatrices.

Ce travail, comme en EMDR, permet, dans les temps de pauses entre les salves, l'expression d'émotions, de souvenirs et d'images afférents à la problématique. Je demande au patient d'exprimer ce qu'il ressent.

*Lors d'un travail avec Marie, la vocalisation du **AI** dans le ventre permet le surgissement d'un énervement dans les doigts exprimant le besoin d'attaquer ; des scènes de l'enfance remontent alors à la surface.*

- Hypnothérapie des insomniaques

Le VOP convient bien aux personnes qui s'empêchent de dormir par le maintien de leur esprit en activité en cogitant sans cesse, en mettant en boucle des préoccupations. La vocalisation du son **OM** projeté au dessus du crâne donne des bons résultats pour favoriser l'endormissement.

On demande au patient de s'entraîner dans la journée et le soir, de murmurer les vocalisations ou même, pour ne pas gêner le voisinage, de colorer le souffle par l'image mentale du son ou de produire des images sonores inaudibles.

*Stephane s'empêche de dormir en tournant et retournant dans sa tête les scènes de bureau vécues dans la journée et celles supposées se produire le lendemain ; je l'entraîne à vocaliser le son **O** projeté sur le sommet du crâne. Il s'exerce dans la journée, dans les moments de pause ; le soir il parvient à s'endormir en dix minutes (en vocalisant mentalement pour ne pas déranger sa compagne).*

Le patient quitte le registre de la pensée et glisse dans le registre de la sensation corporelle propice à l'endormissement.

- Hypnothérapie des stressés.

La vocalisation projetés du son **O** ou **A** dans la journée provoque un effet d'apaisement.

*Serge, cadre supérieur, s'entraîne à vocaliser la sonorité **OM** sur le trajet de retour de son travail en se garant dans une aire tranquille. Il rentre chez lui plus détendu.*

- Hypnothérapie des douloureux

Je propose aux patient de vocaliser le son **OU** ou **SOU** ou **WOU** sur les zones corporelles douloureuses. (douleur aigue ou chronique)

*Marina réduit de moitié des douleurs dorsale générées par une scoliose en vocalisant le son **WOU** projeté le long de la colonne vertébrale.*

Je pense que d'autres indications pour la pratique du VOP existent. Il faudrait faire une recherche concernant l'impact du VOP sur la boulimie, la dépression, les acouphènes, la fibromyalgie

4. Conclusion

Le choix des sonorités vocalisées s'inspire des travaux d'art thérapie vocale. Personnellement, je me réfère au livre de Philippe Baraqué (1999) qui offre judicieusement et sagement des choix.

Dans ce domaine rien n'est absolument défini. Il appartient au patient de tâtonner pour repérer les sonorités qui lui conviennent le mieux.

Le VOP induit une hypnose particulièrement profonde, au sens où les vocalisations ont un **effet régressif** important. Elle ramène le sujet aux premiers temps où le bébé exerçait sa voix en vocalisant, dans cette phase pré langagière essentielle où le son était simultanément émotion et sens, où la vocalisation permettait d'exprimer la variété, la complexité la fluidité des choses, où le sujet vocalisant le monde était partie intégrante de ce monde, sans cette distance que les mots installeront ultérieurement entre le signifiant et le signifié.

Cette technique loin d'être un gadget réducteur offre une sorte de portail ouvrant vers une des expériences essentielles, dans le souffle, au cœur de l'être.

Ma recherche s'inspire sur ce point des travaux de Didier Leo-Verne(2003). L'hypnose rejoint la vie spirituelle.

Je conclurai avec une citation de Philippe Barraqué : « **les vibrations de la voix sont comme des molécules, des corps purs qui s'inscrivent dans la mémoire de notre organisme, dans la tonalité du lieu. S'en servir comme outil d'harmonisation et de guérison, c'est chanter l'être et le renaître dans ses énergies créatrices et ses silences intérieurs** » (opus cité, p.7)

Bibliographie :

- Didier Léo Verne, lève-toi et chante, vers une pédagogie de la résonance, Dervy, Paris , 2003
- Philippe Barraqué, la voix qui guérit, techniques de guérison par les thérapies vocales, Jouvence éditions, Saint Julien en Genevois, 1999
- Claude Michel, De l'usage de l'hypnothérapie dans le traitement des TOC, communication, XII Congrès Ericksonien, Paris 2004 (voir site internet)

Claude Michel, Contributions à l'hypnothérapie des TOC, communication XIII Congrès Ericksonien, Paris 2006