

## **INTERVIEW**

**Mathilde GAZARD est psychologue hypnothérapeute en ville et partenaire du réseau Lutter Contre la Douleur (LCD) depuis 2014.**

**Elle anime des ateliers d'éducation thérapeutique ouverts aux patients douloureux chroniques inclus dans le réseau LCD. Ces ateliers sont proposés en format collectif ou individuel, en présentiel ou distanciel.**



### **❖ Mathilde, vous êtes psychologue en ville, quel est votre parcours et pourquoi avez-vous souhaité suivre une formation à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) ?**

Après un début de carrière dans la Solidarité internationale en Arménie, au Maroc puis au Viet Nam ; je me suis investie dans le milieu associatif en France auprès de personnes concernées par le VIH. Convaincue de l'apport des neurosciences en psychothérapie, je me suis formée à l'Hypnose, à l'ICV (Intégration du Cycle de la Vie) ainsi qu'à l'IMO (Intégration par les Mouvements Oculaires).

Depuis une dizaine d'années, j'accompagne des adultes en cabinet à Montparnasse et à Rueil-Malmaison, sur des problématiques d'anxiété, de traumatisme, de douleur chronique ou encore d'addiction au tabac.

J'ai souhaité me former à l'ETP car il me paraît essentiel, autant que possible, de rendre nos patients acteurs de leur mieux être. L'ETP, par son approche basée sur l'apprentissage et la collaboration, favorise l'activation des leviers de motivation chez nos patients douloureux qui, bien souvent, ont besoin d'espoir et d'outils.

### **❖ En quoi consiste l'atelier «Apprentissage des techniques de relaxation et d'auto-hypnose» que vous animez ?**

L'atelier consiste à faire expérimenter au patient des techniques psycho-corporelles afin qu'il soit capable de diminuer les tensions physiques et/ou émotionnelles dans son quotidien.

Nous pratiquons entre autres, le contrôle respiratoire - la relaxation musculaire progressive - le scan corporel - l'imagerie mentale ou encore le gant magique (technique d'hypno-analgésie).

L'appropriation de ces outils est facilitée par l'enregistrement audio des exercices réalisés en atelier, chacun est ainsi guidé vers une pratique autonome.

A la fin du cycle de six semaines, le patient possède les ingrédients nécessaires pour créer sa propre recette hypnotique à visée de relaxation et/ou antalgique.

### **❖ Quelles sont les spécificités du format collectif ?**

Je remarque que la plupart de nos patients se sentent seuls dans leur vécu douloureux. La participation à un groupe fermé et régulier permet de créer une dynamique relationnelle féconde et de rompre l'isolement social pour certains.

Ce format permet également de partager ses expériences avec d'autres dans un cadre bienveillant, de se sentir soutenu et de recevoir des témoignages. Il facilite l'adhésion des patients à une pratique d'auto-soin dans leur quotidien.

### **❖ Quels ont été les impacts de la crise sanitaire sur votre pratique ?**

La crise sanitaire a bouleversé mes habitudes de thérapeute et c'est une bonne chose ! Au départ j'étais sceptique sur la qualité de l'alliance thérapeutique par écrans interposés et un peu frileuse à l'utilisation de l'outil informatique. Aujourd'hui, et avec le recul que nous avons, il apparaît clairement que la thérapie en ligne revêt une efficacité équivalente à la thérapie en face à face.

*Suite →*

## INTERVIEW (suite)

La visio répond également aux obstacles de certains de nos patients (difficultés à se mouvoir, temps de trajet, crise douloureuse, etc.).

Enfin cela permet une application directe, chez soi, et d'en sentir les bénéfices malgré les contraintes éventuelles (enfants, bruits, promiscuité...). Il n'est pas obligatoire d'être dans un espace zen pour se recentrer et faire une pause !

### ❖ **Vous participez régulièrement aux temps d'échanges pluriprofessionnels proposés par LCD : comment l'exercice en réseau impacte-t-il votre pratique ?**

Faire partie d'un réseau c'est déjà porter un regard plus large sur le patient et son parcours de soin. Ce dernier est souvent complexe, jonché de rencontres et de soins auprès d'une multitude de soignants.

Les échanges interprofessionnels au sein du réseau LCD autour de l'histoire de vie du patient, de ses troubles et des stratégies de soin antérieures, permettent de replacer le patient et ses besoins au cœur de nos préoccupations.

Par ailleurs, le travail en réseau représente également une opportunité de formation continue sur la douleur chronique au travers de nos discussions et des formations.

### ❖ **Question subsidiaire : souhaitez-vous partager avec nous un point particulier qui vous tient à cœur ?**

L'hypnose est une invitation au voyage, aux petits pas de côté (« thinking outside the box ») et comme le dit PROUST : « *Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux* ». Bon voyage !

**Mathilde GAZARD**

*Psychologue - Hypnothérapeute*

*Paris 6<sup>ème</sup> & Rueil-Malmaison (92)*

*Partenaire du réseau LCD*