

*(Article paru dans le magazine Bio contact de septembre 2003)*

## **Un état naturel peu exploré L'HYPNOSE ERICKSONIENNE (OU THERAPEUTIQUE)**

*Une méthode non directive et sans danger  
qui permet au patient, en levant ses inhibitions  
naturelles, de nouvelles prises de conscience  
libératrices.*

*Nous sommes loin des spectacles à sensation...*



Lorsque l'on évoque, encore aujourd'hui, le mot « hypnose », certaines personnes sont à la fois fascinées et inquiètes ! Dans leur esprit, l'hypnotiseur use de ses soi-disant pouvoirs face à une personne soumise, qui se plie aux exigences de ce dernier, au risque de faire n'importe quoi et de le regretter par la suite.

En effet, lorsque l'on pense à l'hypnose, on est tenté d'imaginer ces spectacles de foire, où l'on voit l'hypnotiseur jouant de son regard fixe devant toute une salle, en suggérant des phrases directes du style « dormez, je le veux » ! Il est vrai que durant son spectacle, l'hypnotiseur réalise son numéro avec beaucoup d'habileté et de rapidité, tel un prestidigitateur.

Au départ, il s'adresse à toutes les personnes de la salle, afin de repérer les sujets les plus « tolérants » face aux suggestions qui sont données. Ensuite, tout va très vite : le but du jeu est d'écartier très rapidement les réfractaires et de garder auprès de lui les personnes les plus sensibles. Après avoir écarté les « personnes résistantes », le vrai numéro d'hypnose peut alors commencer. Les spectateurs de la salle restent fascinés devant ces personnes en transe, obéissants systématiquement à toutes les suggestions de l'hypnotiseur. Tous se plient à l'expérience : certains téléphonent avec leur chaussure, d'autres miaulent comme un chat, d'autres encore retirent leurs vêtements, etc. A ce moment précis du spectacle, ceux qui restent éveillés ont oublié les réfractaires du début, et leur regard est focalisé sur ce qui se passe maintenant devant eux.

### **Explications**

Il existe, chez toute personne, une faculté à maintenir stable un état psychologique ou physiologique interne. Cet état qui est une protection naturelle s'appelle l'homéostasie. Ce qui signifie que toutes les personnes qui vivent des expériences loufoques dans un spectacle d'hypnose sont consentantes à un niveau inconscient ! En effet, les freins psychologiques liés à l'éducation, à la morale ou à la timidité sont désactivés dans l'expérience hypnotique. A l'état d'éveil, la personne se refuserait à accepter de telles

expériences, pour les raisons évoquées ci-dessus. Il est important de souligner que ce qui est demandé dans les spectacles ne présente pas de danger pour la personne. En revanche, si l'on vous demandait de vous prêter à des expériences qui s'avèrent dangereuses pour votre écologie, comme par exemple vous jeter dans le vide depuis le haut d'une tour, ou de vous planter un couteau en pleine poitrine, vous sortiriez spontanément de cet état, grâce à votre homéostasie naturelle. Vous comprenez mieux à présent comment fonctionnent les spectacles d'hypnose.

Heureusement, l'hypnose thérapeutique est tout autre chose... Si de nombreux centres hospitaliers utilisent régulièrement l'hypnose pour accompagner leurs patients sur des traumatismes, des douleurs chroniques, ou simplement pour pratiquer des anesthésies avant certaines opérations, c'est qu'il faut y chercher une autre définition.

### **Historique de l'hypnose**

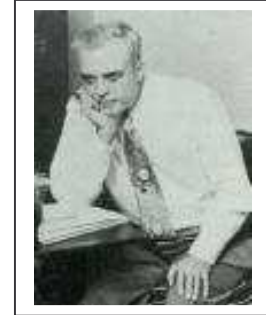
Les premiers écrits vérifiables d'une séance d'hypnose datent d'il y a 3 000 ans, en Egypte sous Ramsès II, 20<sup>e</sup> dynastie ! Il s'agit d'une stèle découverte par Musès en 1972. L'hypnose a existé un peu partout dans le monde, comme en Europe (druides et prêtres), et jusqu'au fond de l'Afrique, de l'Amérique, de l'Australie et sur la banquise (sorciers, chamans, etc.). Partout, on retrouve des coutumes de soins et des rituels qui incorporent certains éléments de notre hypnose thérapeutique moderne.

- En 1841, James Braid, chirurgien écossais, invente le mot « hypnose ».
- En 1866, le médecin Ambroise-Auguste Liébaux convainc le professeur Hippolyte Bernheim de l'importance de l'hypnose. C'est le début de l'école de Nancy.
  - En 1891, le professeur Bernheim donne naissance au terme « psychothérapie » qui désigne sa méthode thérapeutique basée sur la suggestion hypnotique.
  - En 1878, Jean-Martin Charcot fonde l'école de la Salpêtrière. Pour lui, l'état d'hypnose est un état pathologique rattaché à l'hystérie ! Et pour cause, dans le service où il travaillait, il ne voyait que des femmes hystériques. A l'époque, c'est le début de la fameuse « bataille » entre l'école de la Salpêtrière et celle de Nancy : « état pathologique » contre « état naturel ».
  - En 1885, Sigmund Freud, alors âgé de 29 ans, cherche à se convaincre lui aussi à la réalité du phénomène hypnotique et de son importance pour la compréhension des processus psychiques.
  - En 1889, il achève sa formation en hypnose à Nancy, mais abandonne rapidement la technique qu'il juge trop autoritaire.
  - En 1919, hypnose est passée de mode. Pierre Janet, père de la psychologie clinique, poursuit seul en France ses travaux sur le phénomène hypnotique. Il faudra attendre les travaux géniaux de ce psychiatre américain, Milton Erickson, pour que l'on découvre un bouleversement important dans

l'utilisation de l'hypnose, de la thérapie et de l'accompagnement de la personne en général.

### **Pourquoi l'hypnose ericksonienne**

L'hypnose ericksonienne tire son nom de Milton Hyland Erickson (1901 - 1980), un célèbre psychiatre américain qui a personnellement souffert de diverses maladies et de problèmes physiques importants, comme la poliomyélite qui le frappa à l'âge de 17 ans. Il trouve alors en lui toutes les ressources nécessaires pour lutter contre cette maladie, ce qui lui permet de se remettre debout un an plus tard. Ayant étudié l'hypnose classique qu'il trouvait trop rigide et trop autoritaire, il mit au point ses propres inductions afin d'en extraire une approche beaucoup plus permissive et plus souple. L'efficacité de l'hypnose ericksonienne a souvent été qualifiée de « magique », étant donné le changement quasi immédiat des personnes traitées.



### **Qu'est ce que l'état d'hypnose ?**

L'état d'hypnose, ou état modifié de conscience, est un état tout à fait naturel puisqu'il se produit plusieurs fois par jour et de façon spontanée. Les états de conscience modifiés sont spontanément et quotidiennement notre lot à tous. Chaque jour, notre état de conscience fluctue de très nombreuses fois dans la journée et nous donne accès à cet état particulier où nous sommes "ailleurs", "dans la lune" ou même davantage... Pendant ces multiples instants, notre fonctionnement inconscient prend le pas sur notre fonctionnement conscient. Ainsi décrit, nous considérons l'état hypnotique comme un état naturel : l'état hypnotique et le travail thérapeutique qu'il permet n'ont rien à voir avec la soumission au soi-disant "pouvoir" de l'hypnotiseur. Le patient connaît bien cet état mais ne le nomme pas, ne le facilite pas délibérément et ne l'utilise pas. Ne réprimandez donc plus vos enfants quand ils regardent un feuilleton à la télévision, et que vous les appelez trois fois de suite pour dîner : ils sont tout à fait bien élevés, ils vous entendent parfaitement, mais ils sont "en transe hypnotique" spontanée. Leur temps de réaction dépend de leur état de concentration à ce moment-là.

### **Que permet cet état ?**

L'état hypnotique permet entre autre de décupler la mémorisation, la créativité, les capacités d'apprentissage, de modifier des sensations comme la douleur ou le ressenti, mais également de contrôler la coagulation du sang, la cicatrisation de la peau, etc. Cet état permet donc de mettre en œuvre des processus psychologiques fréquemment utilisés par le sujet dans sa vie quotidienne. Le thérapeute utilise la faculté physiologique spontanée du patient à entrer en hypnose, la cultive et l'entretient dans un but thérapeutique.

L'Hypnose ericksonienne est totalement respectueuse de l'intégrité du patient, elle est compatible avec ses propres valeurs : elle respecte totalement l'écologie du sujet.

### Comment se déroule une séance d'hypnose ?

Le thérapeute converse tranquillement avec le patient, tout en favorisant la dissociation (état hypnotique). Pour cela, le thérapeute en utilise sa spontanéité, son imagination et l'improvisation, ce qui rend la technique difficile à théoriser. Le thérapeute s'efforce de focaliser l'attention du patient et l'amplifie en relevant et en soulignant les premières réactions hypnotiques du patient (respiration ralentie, relâchement musculaire), tout en suggérant que ces réactions peuvent aller en s'intensifiant (ratification et attitude permissive). La transition entre conversation banale et hypnose est progressive et subtile. Le comportement du thérapeute est important (langage verbal et non verbal) et utilisé pour intensifier les résultats. Le patient peut alors accéder aux ressources de son inconscient : c'est dire que **le sujet est totalement respecté dans sa structure psychique**, et qu'il trouve, lui-même, la réponse à son problème, dans la gamme de ses capacités personnelles.

### Auto-hypnose

En fonction du travail à effectuer, l'hypnothérapeute pourra faire découvrir à son patient quelque chose qu'il connaît mal, à lui apprendre à susciter et à utiliser cet état particulier : c'est cela l'apprentissage de l'auto-hypnose... Le patient pourra par la suite produire volontairement l'état d'hypnose afin d'accéder directement à ses ressources et capacités, tout en contournant les résistances naturelles telles que le doute, l'inquiétude, la peur, etc., qui empêchent d'aller de l'avant.

### Applications de l'hypnose thérapeutique

Très efficace dans l'accompagnement des malades en milieu hospitalier, l'hypnose ericksonienne se pratique aussi en consultation privée. Elle permet de traiter efficacement les phobies, les troubles alimentaires, le tabagisme, les allergies, les migraines, la douleur, le manque de confiance en soi, l'anxiété, les troubles sexuels, les traumatismes, la dépression, l'insomnie, les troubles obsessionnels et troubles du comportement, etc.

### Le symptôme n'est qu'un message

En hypnose ericksonienne, le travail du thérapeute n'est pas de chercher à analyser la raison pour laquelle le symptôme s'est installé, mais simplement de trouver « comment » supprimer ce symptôme. Par exemple, si vous fumez depuis dix ans, votre demande sera d'arrêter la cigarette, et non de comprendre ce qui vous a poussé à fumer il y a dix ans. De même, si vous souffrez d'une phobie, d'une allergie ou d'un autre trouble du comportement. Mais cela n'est possible qu'à la seule condition que la réelle demande du patient ait bien été identifiée

par le praticien. C'est, en effet, le rôle du thérapeute de découvrir l'objectif caché de la demande ou, comme disent certains, « l'objectif de l'objectif ». En reprenant l'exemple d'une personne désireuse d'arrêter de fumer, la question pourrait être « quel bienfait vous procure la cigarette ? ». Si, par exemple, le but recherché est la détente, le travail effectué prendra en compte ce besoin pour faire découvrir au patient d'autres alternatives que la cigarette, tout en préservant la détente. Ce travail indispensable, qui est en général réalisé lors de la première consultation, permet d'éviter par exemple le déplacement du symptôme d'origine vers un autre. Le symptôme doit être considéré comme un message ou un signal, et non pas comme quelque chose que l'on doit chercher à anéantir. Partant du principe qu'un symptôme a toujours de bonnes raisons d'exister, quand ce dernier se déplace ou réapparaît, c'est que l'objectif de fond n'a pas été soulevé ou cachait un objectif encore plus important non encore élucidé.

Aujourd'hui, depuis le développement des thérapies comportementales, les patients savent qu'il leur est possible d'obtenir des résultats rapides et efficaces. Ainsi on comprend mieux les raisons qui poussent de plus en plus de personnes à consulter des spécialistes en thérapies brèves et principalement en hypnose ericksonienne.

**Patrick Aich**  
**Coach-Hypnothérapeute**