

# DÉFINITIONS DE L'HYPNOSE

**« L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne » – Erickson**

Le terme "hypnose" désigne à la fois un état particulier de conscience et l'ensemble des techniques utilisées pour parvenir à cet état de conscience. Afin de ne pas confondre les deux désignations, il est de coutume de laisser le terme en minuscule pour parler de l'état de conscience ("hypnose") et de mettre une majuscule au mot lorsqu'on parle de la technique ("Hypnose").

Vous trouverez ci-dessous notre définition de ce qu'est l'hypnose, plus quelques autres versions "officielles", ainsi que la classification des 4 formes courantes d'Hypnose : l'Hypnose classique (ou "traditionnelle"), l'Hypnose Ericksonienne, la Nouvelle Hypnose et l'Hypnose Humaniste.

## Définitions de l'hypnose

**Ce qu'en dit le dictionnaire Larousse (2000)** 1- *État de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion.* 2- *Ensemble des techniques permettant de provoquer un état d'hypnose, utilisées notamment au cours de certaines psychothérapies.*

**Pour Milton Erickson (1980)** *Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages.*

**Pour Daniel Araoz (1982)** *Un état dans lequel les facettes mentales critiques sont temporairement suspendues, et où la personne utilise principalement l'imagination ou les processus de pensées primaires. Le niveau d'hypnose, sa "profondeur", dépend du degré d'implication imaginaire.*

**Pour André Weitzenhoffer (1988)** *Précisons que les états de transe seraient un sous-groupe des EMC ; les états hypnotiques étant eux-mêmes un sous-groupe des états de transe. (NDR : on peut donc être "en EMC" sans forcément être "en transe", comme on peut être "en transe" sans être forcément en état d'hypnose)*

**Pour Jean Godin (1991)** *C'est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce "débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure", qui suppose un certain lâcher-prise, équivaut à une façon originale de fonctionner à laquelle on se réfère comme à un état. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient.*

**Pour Léon Chertok (1979)** *L'état hypnotique apparaît donc comme un état de conscience modifié, à la faveur duquel l'opérateur peut provoquer des distorsions au niveau de la volition, de la mémoire et des perceptions sensorielles - en l'occurrence dans le traitement des informations algogènes (de la douleur).*

**Pour Michel Kérouac (1996)** *Un état et/ou un processus de conscience modifiée, produit par une induction directe, indirecte ou contextuelle, ressemblant parfois au sommeil, mais physiologiquement distinct, caractérisé par une élévation de la suggestibilité et qui produit à son tour certains phénomènes sensoriels et perceptuels. Cet état, que certains auteurs appellent "la transe", est un état naturel que l'on peut vivre tous les jours : lorsqu'on rêve éveillé, lorsqu'on regarde un feu attentivement, lorsqu'on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture ou, tout simplement, lorsqu'on est "dans la lune".*

**Pour Olivier Lockert (2001)** : *c'est un "État Modifié de Conscience" naturel, connu depuis que l'être humain existe. La "conscience" en question est en fait simplement notre esprit conscient, la perception ordinaire que nous avons du monde, avec nos 5 sens. Les techniques utilisées pour modifier l'état de conscience habituel sont multiples et choisies en fonction de l'objectif global à atteindre.*

**La British Medical Association (1955)** *Un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément, ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vasomotrices, peuvent être dans l'état hypnotique produits et supprimés.*

**L'Encyclopédie médicale de Russie (1982)** *État artificiel particulier de l'homme, produit par la suggestion, qui se distingue par une sélectivité particulière des réactions et se manifeste par une augmentation de la réceptivité à l'action psychologique de l'hypnotiseur et la diminution de la sensibilité aux autres influences.*

**L'Encyclopaedia Britannica (1999, Erickson en avait fait la première définition)** *Un état psychologique spécial avec certains attributs physiologiques, ressemblant superficiellement au sommeil et indiqué par un fonctionnement de l'individu à un niveau de conscience autre que l'état conscient ordinaire. Cet état se caractérise par un degré de réceptivité et de réponse accrus dans lequel il est donné autant de signification aux perceptions empiriques intérieures qu'il en est généralement donné à la seule réalité externe.*

**Ce qu'en disent Laurence et Perry (1988)** *L'hypnose, comme Bernheim l'a dit, n'existe pas. Ce qui existe, c'est l'interaction entre un contexte donné et l'aptitude du sujet à ce contexte.*

**Enfin, ce qu'en dit Bernheim (1886)** : *"La seule chose certaine, c'est qu'il existe chez les sujets hypnotisés ou impressionnables à la suggestion une aptitude particulière à transformer l'idée reçue en acte.*

A l'état normal, toute idée formulée est discutée par le cerveau qui ne l'accepte que sous

bénéfice d'inventaire; perçue par les centres corticaux, l'impression se propage, pour ainsi dire, aux cellules des circonvolutions voisines; leur activité propre est mise en jeu; les diverses facultés dévolues à la substance grise de l'encéphale interviennent; l'impression est élaborée, contrôlée, analysée par un travail cérébral complexe qui aboutit à son acceptation ou à sa neutralisation; l'organe psychique oppose, s'il y a lieu, son veto à l'injonction.

Chez l'hypnotisé, au contraire, la transformation de l'idée en acte, sensation, mouvement ou image, se fait si vite, si activement, que le contrôle intellectuel n'a pas le temps de se produire; quand l'organe psychique intervient, c'est un fait accompli qu'il enregistre souvent avec surprise, qu'il *confirme* par cela même qu'il en constate la réalité, et son intervention ne peut plus l'empêcher. Si je dis à l'hypnotisé : "Votre main reste fermée", le cerveau réalise l'idée, dès que formulée. Du centre cortical ou cette idée introduite par le nerf auditif est perçue, un réflexe se produit immédiatement vers le centre moteur correspondant aux origines centrales des nerfs fléchisseurs de la main; la flexion en contracture est réalisée.

Il y a donc *exaltation de l'excitabilité réflexe idéomotrice qui fait la transformation inconsciente, à l'insu de la volonté, de l'idée en mouvement.*

Il en est de même si je dis à l'hypnotisé : " Vous sentez un chatouillement dans le nez. "

L'idée introduite par l'ouïe est réfléchi sur le centre de sensibilité olfactive où elle réveille l'image sensitive mémorielle du picotement nasal, telle que les impressions antérieures l'ont créée et laissée comme empreinte latente; cette sensation mémorielle ainsi revivifiée peut être assez intense pour déterminer l'acte réflexe de l'éternuement. Il y a donc aussi *exaltation de l'excitabilité réflexe idéosensitive ou idéosensorielle, qui fait la transformation inconsciente de l'idée en sensation ou image sensitive.* Les images visuelles, acoustiques, gustatives, succèdent de même à l'idée suggérée.

Le mécanisme de la suggestion, en général, peut donc se résumer dans la formule suivante : *accroissement de l'excitabilité réflexe idéomotrice, idéosensitive, idéosensorielle.*"

~oOo~

**Vous retiendrez** de la définition d'André Weitzenhoffer que l'hypnose fait partie des états de transe, qui font eux-mêmes partie des états modifiés de conscience. Donc, il y a de multiples façons de vivre un état "modifié" de conscience ! Et il n'y a pas de technique unique, particulière : on est en transe légère au cinéma, en lisant un bon livre, lorsqu'on est amoureux, bien sûr, tout autant que pendant une cérémonie vaudou ou une techno-party... ou tout tranquillement, en faisant de la "sophrologie" ou de la "méditation".

L'application pratique qui en découle est que vous pourrez aider une personne à découvrir un EMC de deux manières principales :

- 1- par l'hyperactivité du corps et/ou de l'esprit (saturation physico-psychique)
- 2- par l'hypoactivité du corps et/ou de l'esprit (isolation psychosensorielle).

Ensuite, il faudra accentuer cette "transe légère ordinaire" pour en faire une véritable transe hypnotique.

On ajoutera à cela une dernière différenciation : trois des quatre formes d'hypnose agissent par "dissociation", en accentuant la cassure naturelle entre le conscient (notre perception habituelle) et l'Inconscient (notre esprit profond), et une seule forme agit par effet "d'association", l'Hypnose Humaniste, en faisant en sorte de réunifier la personne en elle-même.

Dans tous les cas, à partir du moment où la personne n'est plus dans son état ordinaire de conscience, elle est "en EMC", donc en état d'hypnose pour ce qui concerne nos techniques.

## **Quatre formes d'Hypnose**

Toutes les techniques d'Hypnose visent à produire un état modifié de conscience chez la personne, les différences sont dans les manières d'arriver à ce but, dans l'esprit avec lequel est faite l'intervention hypnotique et dans l'objectif global visé de cette intervention.

Bien que l'utilisation des états modifiés de conscience date des premiers âges de l'homme, nous situons les formes d'Hypnose à partir de la vulgarisation du terme "hypnose" (James Braid, 1841, publié pour la première fois en 1843) et des premières structures d'utilisation médicale et psychothérapeutique occidentalisées.

### **L'Hypnose Classique et semi-traditionnelle**

C'est la première manière de pratiquer l'Hypnose et la plus simple. Elle se caractérise par l'aspect autoritaire et directif de l'hypnotiseur, parfois dominant. C'est une Hypnose utilisée surtout dans ses applications médicales ou psychosomatiques, parfois analytiques, et aussi celle que l'on voit dans les spectacles de music-hall.

Attention d'ailleurs à ne pas mélanger l'outil et l'utilisation : ce n'est pas parce que l'Hypnose Classique est utilisée en spectacle qu'elle n'est faite que pour le spectacle : l'Hypnose Classique existe depuis près de deux siècles et possède plus de techniques que toutes les autres formes d'Hypnose.

Milton Erickson lui-même a pratiqué l'Hypnose Classique toute sa vie, en version directe et souvent en position dominante, ce que l'on reconnaît aisément dans la plupart de ses thérapies et démonstrations. Tout bon praticien de l'Hypnose thérapeutique devrait donc au moins en connaître les bases, pour le savoir et la connaissance de l'Inconscient.

En pratique, les hypnothérapeutes modernes n'utilisent plus l'Hypnose Classique pure, très directe. On lui préfère habituellement sa version "semi-traditionnelle" (Weitzenhoffer, 1989) : toujours directive, mais non dominante et mélangée avec certains outils de l'Hypnose Ericksonienne et de la Nouvelle Hypnose.

### **L'Hypnose Ericksonienne**

Techniquement beaucoup plus complexe que l'Hypnose Classique, cette forme d'hypnose tire son nom du psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980). Elle

dérive de l'observation des techniques thérapeutiques d'Erickson, hors hypnose, lui-même étant resté essentiellement "classique" dans son approche de l'Hypnose.

Ernest Rossi et Jeffrey Zeig ont mis en évidence l'esprit dans lequel Milton Erickson pratiquait la thérapie. Jay Haley a centré son étude sur l'aspect interactionnel, voire presque systémique. Bandler et Grinder ont utilisé la Grammaire Transformationnelle pour repérer les spécificités de langage d'Erickson... Les observateurs d'Erickson ont ainsi réuni l'ensemble des techniques de ce que l'on appelle aujourd'hui "Hypnose Ericksonienne", qui – paradoxalement – ne correspond pas à ce qu'Erickson lui-même pratiquait au quotidien, en tant que psychiatre et psychothérapeute.

C'est un peu comme si on avait isolé et aggloméré les exceptions, les spécificités d'Erickson, et que l'on n'utilisait plus qu'elles : le tout donne une manière de faire de l'Hypnose inconnue chez Milton Erickson, bien que chaque "morceau" vienne de lui.

On dit que le seul véritable éricksonien était Milton Erickson, ce qui est certainement vrai. Erickson était plus une sorte de "manipulateur de nos automatismes" qu'un psychothérapeute, dans le sens auquel on l'entend aujourd'hui. Il avait l'art de provoquer les réactions adéquates pour orienter une personne vers l'arrêt de son symptôme – et les exemples d'applications de sa manière de pratiquer sont nombreux, bien que restreints à des domaines essentiellement "mécaniques" (énurésie, troubles obsessionnels, phobies, anesthésies, sexologie, etc.).

Erickson se désintéressait totalement de la "psychologie", au sens qu'on lui donne en Psychologie, en Psychothérapie ou en Psychanalyse. Il réprouvait même souvent, et violemment, les théories psychologiques et les autres formes de psychothérapie, comme la Psychanalyse, la Gestalt, l'Analyse Transactionnelle, etc Il considérait même publiquement leurs praticiens comme "des charlatans" ... Mais, prônant le fait que "chaque personne est unique et ne peut rentrer dans aucune théorie" (ce que disent aussi les autres approches, soit dit en passant), il était d'une ruse incomparable pour pousser une personne à faire ce qu'il lui semblait bon pour elle. Il savait jouer sur les réactions naturelles et utilisait avec talent le contexte et les attentes des personnes.

Par ailleurs, sa pratique de l'Hypnose était traditionnelle, essentiellement "classique" donc très directe (voir définition ci-dessus).

Bien qu'il reste peut-être des puristes essayant d'imiter avec plus ou moins de succès le « maître », chacun des élèves d'Erickson a créé sa propre manière d'utiliser les outils éricksoniens : Palo Alto et la systémique, Jay Haley et la thérapie familiale ou ordalique, Daniel Araoz, David Calof, William O'Hanlon et la Nouvelle Hypnose, etc.

C'est donc en réunissant les spécificités d'Erickson que s'est créée l'Hypnose qui porte son nom, même si lui-même n'a jamais pratiqué l'hypnose "éricksonienne" comme on le fait aujourd'hui. Et c'est cette base technique qui a été améliorée et augmentée, jusqu'à devenir la "Nouvelle Hypnose" actuelle.

## La Nouvelle Hypnose

Erickson pouvait être très dominant et très directif, même lorsqu'il ne pratiquait pas l'hypnose – par exemple, c'est lui qui choisissait le but et les étapes de la thérapie, il décidait et menait la séance, quoi qu'en pense la personne. C'est ce qui a fait de lui un "thérapeute hors du commun" car il aimait jouer de techniques d'influence, souvent indirectes (hors hypnose), capables de contrer la volonté consciente et donc la résistance potentielle de la personne.

Toutefois, cette manière de pratiquer, très patriarcale, n'est plus du tout au goût du jour : on peut avancer que plus aucun thérapeute actuel sain d'esprit ne pratique comme le faisait Milton Erickson. Ce qui était faisable à l'époque ne "passerait" plus du tout aujourd'hui... Notre temps est au libre arbitre de chacun, à l'autonomie et à la compréhension du sens de notre vie.

De plus, Milton Erickson pratiquait une psychothérapie "mécaniste", "médicale" dans l'esprit, c'est-à-dire qu'il réparait ce qui était cassé, sans penser à la qualité de vie de la personne et encore moins à son développement personnel, toutes choses qui sont au cœur de la psychothérapie aujourd'hui. C'était un "thérapeute-mécanicien", qui ne s'occupait donc pas de psychologie profonde, de connaissance de soi, de qualité de vie – par rapport à soi-même ("être bien dans sa peau") et par rapport aux autres – et encore moins du sens que l'on peut donner à l'existence ("trouver un sens à sa vie").

La Nouvelle Hypnose, terme inventé par le sexothérapeute Daniel Araoz en 1979, conserve certains des outils hypnotiques découverts chez Milton Erickson (cf. ci-dessus "Hypnose Ericksonienne), en les faisant souvent considérablement évoluer (ex: le langage hypnotique, la technique du "saupoudrage", les métaphores, etc.) et en ajoutant des techniques inédites (synchro, VAKOG, inductions hypnotiques participatives, métaphores isomorphiques, communication subliminale multi-niveaux, structures PNL, etc.) dans un esprit moderne qui inclut les attentes actuelles, comme la préoccupation que l'on peut avoir par rapport à son confort de vie, ses relations aux autres, le couple, le développement personnel, etc.

Les techniques "dures" d'Erickson sont abandonnées (but des séances décidé par le thérapeute seul, techniques d'influence et de manipulation, confusion du patient, inductions directes "classiques", suggestions post-hypnotiques allant contre la volonté de la personne, amnésie des séances, prescriptions de tâches à accomplir, etc.). Et les techniques de base d'Erickson ne sont plus utilisées "à l'ancienne", tellement elles ont évolué et sont devenues subtiles, douces et "cachées" (suggestions indirectes, subliminales, métaphores et symbolisme, structures thérapeutiques longues incorporées, etc.).

La Nouvelle Hypnose, encore souvent confondue et appelée à tort "Hypnose Ericksonienne", est la forme d'hypnose thérapeutique habituellement pratiquée aujourd'hui, y compris par les hypnothérapeutes "éricksoniens".

## L'Hypnose Humaniste

Se plaçant aux antipodes des formes connues d'hypnose, l'Hypnose Humaniste (Lockert, 2001) revient aux sources millénaires des premiers thérapeutes et aide la personne à se reconnecter à elle-même comme aux courants naturels de la Vie. Les inductions hypnotiques, dites "en ouverture", sont "inversées" – c'est-à-dire qu'elles tendent à modifier l'État Ordinaire de Conscience de la personne par augmentation de la conscience, plutôt que par diminution de la conscience – ce qui permet à la personne d'accéder elle-même à son Inconscient. Le thérapeute n'est alors plus qu'un guide, une main secourable sur le chemin personnel de la guérison.

L'Hypnose Humaniste se base sur les connaissances modernes de la psychologie, de la symbologie, de la physique, du cerveau et de l'esprit humain. Elle offre également une cosmologie complète, qui dépasse le cadre de la simple psychologie. Tout cela permet à l'hypnothérapeute humaniste de traiter des troubles psychologiques et physiologiques qui seraient autrement hors du domaine habituel de l'Hypnose.

Grâce à sa technique hypnotique très spécifique, l'Hypnose Humaniste est directe et non-camouflée (aucune suggestions à l'Inconscient ni aucune manipulation subliminale de la part du thérapeute), tout en offrant une structure théorique et pratique solide, dans un esprit moderne qui englobe et dépasse la vision de la Nouvelle Hypnose.

L'Hypnose Humaniste cherche à combler la fracture originelle qui existe entre le conscient et l'Inconscient et ainsi à réunifier la personne en elle-même, l'aider à devenir "Un-Consciente", au moins le temps du travail thérapeutique (puisque, même en Hypnose Humaniste, l'état modifié de conscience n'est qu'un état ponctuel, lié à l'hypnose, donc qui n'existe que pour la durée du travail thérapeutique). Cela permet un travail "en Conscience" sur les blessures inconscientes – où le thérapeute n'est donc qu'un guide, qui aide la personne à comprendre, guérir et grandir.

L'Hypnose Humaniste possède un modèle philosophique de compréhension des troubles humains (proche de la vision jungienne), les moyens d'y remédier et toutes les techniques nécessaires à cela. Elle se place ainsi parmi les thérapies européennes (alors que l'Hypnose Ericksonienne, la Nouvelle Hypnose, comme la PNL, reposent sur un modèle américain). Le Sens des choses y est important, comme la connaissance de soi et le fait de grandir humainement.

L'Hypnose Humaniste fait partie des approches "transpersonnelles" et propose de fait (au thérapeute et éventuellement aux personnes qui le désirent) une véritable façon de vivre qui la font dépasser du cadre strict des approches thérapeutiques.

Par son acceptation du spirituel et sa préoccupation du système global dans lequel nous vivons (écologie), l'Hypnose Humaniste est une « Hypnose pour Nous » [voir aussi ici].

~oOo~

**Finalemnt**, personne ne sait vraiment ce qu'est l'hypnose. Nous connaissons le phénomène, nous savons depuis bien longtemps l'utiliser, sous diverses formes, nous commençons même à comprendre *comment* les mots peuvent agir sur le corps et l'esprit... mais *pourquoi* l'hypnose existe-t-elle, qu'elle est sa *fonction* originelle prévue dans l'être humain, et qu'est-elle *vraiment* ?... Si l'on reste dans le champ de la Psychologie officielle, personne ne le sait. Il faut passer dans le domaine de l'Hypnose Humaniste pour avoir un début de réponse [lire ici]...

## HISTOIRE & AVENIR DE L'HYPNOSE

« *Il n'y a pas à ce jour de substitut à l'hypnose* » – Sigmund Freud, 1937

### L'HYPNOSE – Milton ERICKSON

Vous ne trouverez pas ici un historique complet de l'Hypnose sous ses différentes formes depuis son apparition dans l'Histoire humaine. *Primo*, ce serait quasi impossible : l'Hypnose, sous une forme ou une autre, est là depuis toujours... *Secundo*, les théories ne servent pas la pratique. Une vingtaine de dates vous fourniront donc un repère utile et suffisant.

### Quelques dates...

- **Premières traces : il y a déjà plus de 6000 ans, en Mésopotamie**, où les sumériens pratiquaient déjà l'accompagnement en paroles. Un manuscrit cunéiforme décrit des guérisons obtenues grâce aux États Modifiés de Conscience. Les 3 états de transe hypnotiques (re)découverts au 19ème siècle par Charcot y sont même déjà expliqués !

- **Il y a 3000 ans**, en Égypte sous Ramsès II, 20ème dynastie... Nous avons la description d'une séance "d'hypnose", sur une stèle découverte par Musès en 1972.

- **Puis à travers les siècles** en Grèce : Socrate, et le "*terpnos logos*". Il se décrit lui-même comme "*accoucheur d'âmes*". Ou encore un de ses contemporains, Antiphon d'Athènes, dont le frontispice de sa maison annonce qu'il a le pouvoir de "*guérir avec les mots*". En Europe, druides et prêtres, et jusqu'au fond de l'Afrique, de l'Amérique, de l'Australie et sur la Banquise (sorcières, chamans...) partout on retrouve des coutumes de soins et des rituels qui incorporent certains éléments de notre hypnose thérapeutique moderne....

- **Au IIIème siècle, encore en Égypte**, un manuscrit (traduit et publié par Emil Brugsch en 1893) relate l'existence de "temples du sommeil" où les gens sont mystérieusement soignés... Les prêtres de ces temples parlaient à l'oreille de leurs patients assoupis, leur offrant de "douces paroles guérissantes".

- **1529, Paracelse**, célèbre médecin et alchimiste suisse, livre les premières données scientifiques (*pour son époque*) sur le "magnétisme animal", tel que l'appellera Mesmer.



- **1750**, le père **Johann Joseph Gassner** est considéré comme le précurseur de la thérapie avec son *exorcismus probativus*, assez proche de plusieurs pratiques thérapeutiques reconnues actuelles.

- **1766**, le docteur **Franz Anton Mesmer**, disciple spirituel de Paracelse, inspiré par sa pratique et ses écrits devient le premier “psychothérapeute” des temps modernes avec le “Magnétisme Animal” (qui, entre nous, n’a plus grand-chose en commun avec la pratique de l’Hypnose moderne, éricksonienne). Malgré ses détracteurs de l’époque, il triomphe dans tous les royaumes civilisés... jusqu’en :

- **1784**, **Chastenet de Puységur**, disciple de Mesmer, découvre par hasard la transe somnambulique en magnétisant un jeune berger (*l’hypnose comme un “état” plutôt que résultat d’une action extérieure*). Et l’**Abbé de Faria**, moine portugais célèbre pour son apparition dans le Comte de Monte-Cristo, de Dumas, donne ses démonstrations dans tout Paris et pose les premiers fondements de ce qui deviendra “l’École de Nancy” en insistant sur la prépondérance de la suggestion. C’est la naissance du “sommeil lucide”, qui deviendra l’hypnose.

**La même année, Louis XVI** ordonne une enquête sur l’existence du magnétisme animal. Une commission siégera, où l’on retrouve Benjamin Franklin, Lavoisier, Jussieu... Son rapport final, établi sur l’étude des pratiques d’élèves de Mesmer (et non de Mesmer lui-même) sera négatif quant à l’existence du magnétisme animal, mais positif quant aux résultats produits. Ce qui ne fait guère avancer la recherche.

Le contexte puritain de l’époque, effrayé de la proximité thérapeute/patient, redoute d’éventuels travers “sexuel” des *mesmériens*... Le discrédit qui s’en suit signera la fin ponctuelle de l’âge d’or du *mesmérisme*

- **1824**, quarante ans plus tard, **Deleuze** codifie la pratique du *magnétisme* et le propulse à nouveau au premier rang des thérapies de l’époque. Partout en Europe, dans les cours royales et impériales, on soigne par mesmérisme.

- **1829**, **Jules Cloquet** réussit la première ablation d’un sein sous hypnose (pour un cancer, en fait il s’agissait d’une technique à base de magnétisme animal, le mot “hypnose” n’ayant pas encore été inventé).

- **1837**, le **rapport Husson** réhabilite le “magnétisme” de Mesmer. Toutefois, il ne sera pas publié, par crainte du ridicule... Comment expliquer l’existence de quelque chose que l’on ne peut quantifier ?

- **1841**, **James Braid**, chirurgien écossais, découvre les techniques du magnétisme animal lors d’une démonstration donnée par le célèbre magnétiseur français Lafontaine. Il posera les bases scientifiques de ce qu’il nommera : “**Hypnose**” (1843). L’hypnose étant officiellement née, il crée dans la foulée la notion de *monoïdéisme* : selon Braid la transe hypnotique survient lorsque le patient est concentré sur une seule et unique idée. La théorie du magnétisme, trop impalpable, tend à être remplacée par l’idée d’une relation patient/thérapeute. De nombreux professionnels de Santé se lancent dans l’aventure...

**A la même période : John Elliotson**, professeur de Chirurgie, introduit l'utilisation de l'hypnose en hôpital pour les anesthésies. Le docteur **Parker** (*Mesmeric Hospital, Dublin*) publie le compte rendu de 200 interventions sous hypnose, dont une amputation indolore ; et **James Esdaille**, chirurgien lui aussi écossais, exerçant à Calcutta, rapporte plus de 2000 interventions, dont 315 majeures réalisées sous "anesthésie mesmérénne" ... C'est au tour de l'Hypnose d'avoir son âge d'or... jusqu'en 1846, avec l'invention du chloroforme, qui supplantera l'hypnose pour les anesthésies !... C'est la fin (pour un temps) de l'Hypnose clinique.

**Pendant ce temps**, aux États-Unis se crée la "Société du Magnétisme", à la Nouvelle Orléans, avec **Morton Prince** (*personnalités multiples*) et surtout **Benjamin Rush**, père de la psychiatrie américaine.

- **1866, Ambroise-Auguste Liébaux**, médecin de campagne et hypnothérapeute de longue date, convainc le professeur **Hippolyte Bernheim** de l'importance de l'Hypnose et en particulier de la suggestion verbale (aspect inédit à l'époque). C'est le début de l'École de Nancy.

- **1869, Karl Robert Eduard von Hartmann**, un philosophe allemand, publie *Philosophie de l'inconscient* (*Die Philosophie des Unbewussten*), ce qui lui vaut une renommée mondiale. Déjà présupposé chez Leibniz (1705), **le concept d'Inconscient** est né.

- **1878, Jean-Martin Charcot**, titulaire de la première chaire de neurologie, ayant découvert l'Hypnose lors d'un spectacle du fameux **Donato** (Baron d'Hont, Belgique), crée dans le monde l'École de la Salpêtrière : l'Hypnose comme état pathologique rattaché à l'hystérie ! Et pour cause, dans le service où Charcot travaillait, il ne voyait que des personnes souffrant d'hystérie et ne faisait donc ses expérimentations que sur elles... De plus, Charcot n'a jamais fait lui-même une induction hypnotique : ses étudiants ou des hypnotiseurs de spectacle comme Donato s'en chargeaient, souvent avec des moyens assez barbares (inductions mécaniques, par flashes visuels, frayeur ou injection chimique)... De là à arriver à des conclusions erronées, il n'y a qu'un pas... Mais sa position, vieille de plus d'un siècle, subsiste dans les esprits de bon nombre de médecins actuels. Bref, à l'époque, c'est le début de la fameuse bataille d'écoles la Salpêtrière-Nancy : "état pathologique" décrit par une autorité médicale de l'époque, contre "état naturel" décrit par la très avancée école de Nancy... La-dite bataille ne s'est terminée qu'un siècle plus tard : la Science tranchera en faveur de Bernheim (zones cérébrales dédiées aux États Modifiés de Conscience, naturellement présentes chez chacun, découvertes par une équipe de chercheurs français)...

- **1885, Sigmund Freud**, est passionné d'Hypnose. Il se convainc de la réalité du phénomène hypnotique lors d'un spectacle d'hypnose de Hansen (Danemark). Âgé de 29 ans, il a déjà traduit en allemand les livres de Bernheim et effectue un stage à la Salpêtrière pendant quatre mois, auprès de Charcot, où il rencontrera Pierre Janet, à la source de bien des idées à la base de la future Psychanalyse. Auteur avec le Dr Breuer d'un livre sur l'Hypnose, il fonde sa compréhension, révolutionnaire pour l'époque, des processus psychiques. Il achèvera sa formation en Hypnose à Nancy avec Bernheim en 1889, mais ne maîtrisera jamais vraiment la technique d'hypnose classique, qu'il abandonnera (à l'époque trop autoritaire, et ne correspondant plus à ses recherches).

Toutefois, il enverra toute sa vie les patients ayant besoin d'une thérapie plus que d'une analyse à ses collègues hypnothérapeutes ! (cf. lettre de Freud datant de 1937)

-**1889**, se tient à Paris (à l'Hôtel Dieu) le **1er Congrès International de l'Hypnotisme expérimental et thérapeutique**, avec la participation des plus grands noms de l'époque : Liébault, Bernheim, Charcot, Janet (le père de la Psychologie clinique), Richet, Freud, Babinski, William James (père de la Psychologie américaine), etc.

-**1891**, nous voilà en Russie : **A.A. Tokarski**, mondialement connu pour ses travaux sur la mémoire, inaugure le **premier "Cours d'Hypnose et de Psychologie physiologique"** à l'université de Moscou. un peu plus tard, **Ivan Petrovitch Pavlov**, à travers son étude du système nerveux supérieur, élabore la théorie neurophysiologique de l'Hypnose, considérée comme un tournant décisif. L'Hypnose serait-elle finalement un état physiologique ?...

En France, le professeur Bernheim vulgarise le terme de "**Psychothérapie**" afin de désigner l'utilisation de l'Hypnose pour les soins psychologiques. Le néologisme est utilisé pour la première fois en français dans ce sens en titre de son ouvrage "Hypnose, Suggestion et Psychothérapie", paru en 1891.

- **1900**, en France, **Émile Coué**, simple pharmacien nancéen, après avoir appris les techniques de l'hypnose auprès de Liébault (importance de la suggestion), répand sa désormais célèbre "Méthode Coué" de par le monde : Paris, Bruxelles, Londres, puis les USA où il est accueilli sur la Cinquième Avenue avec les fastes d'un dirigeant d'État !

- C'est aussi la **naissance de l'Auto-hypnose**, dont les notions sont posées par le neuroscientifique allemand **Oskar Vogt**, mentor de **Johannes Heinrich Schultz** (père du Training Autogène, fortement basé sur les méthodes d'auto-hypnose de Vogt). Le même Oskar Vogt publiera en 1902, avec Sigmund Freud : "*Zeitschrift für Hypnotismus*" (le "Journal de l'Hypnotisme").

- **1919**, l'hypnose est passée de "mode"... **Pierre Janet** poursuit seul en France ses travaux sur le phénomène hypnotique. Il découvre le phénomène de la régression hypnotique, qu'il utilise à visée cathartique. C'est Janet qui avait renforcé la notion d'Inconscient en thérapie (1886) et qui avait aussi découvert le principe de l'Association Libre, qu'il a fait découvrir au jeune Sigmund Freud, alors en formation d'hypnose avec Charcot à l'hôpital de la Salpêtrière.

**A la même période**, **K.M. Bykov**, élève de Pavlov, jette les bases de la médecine psychosomatique et démontre que toute une série d'affections comme l'ulcère à l'estomac, l'hypertension artérielle, l'asthme, etc... peuvent être déclenchée par des perturbations de l'activité nerveuse supérieure.

- Aux Etats-Unis, le psychologue **Clark L. Hull**, professeur et mentor de Milton Erickson, mène de nombreuses expériences sur l'Hypnose, qu'il décrit comme une partie tout à fait normale de la psyché humaine. Pour Hull, **la transe hypnotique est un élément naturel de la conscience**, comme les rêves (à l'état éveillé ou endormi). Erickson se détacha de son maître à penser pour fonder une hypnose plus douce et plus moderne.

- **1957**, toujours en Russie, **K.I. Platonov** analyse l'importance considérable des mots chez les sujets en état hypnotique comme en état de veille "normal". Une expérience sidérante montre qu'il est possible d'accélérer la coagulation du sang et la cicatrisation d'une plaie ouverte, chez un sujet en transe hypnotique, au son d'un métronome. Ensuite, le seul son du métronome -hors hypnose- suffit à faire coaguler le sang. Et bientôt, on se rend compte que le *mot* "métronome" a le même effet ! Le cerveau humain est donc capable de se servir d'abstraction pour modifier son équilibre.

Avec **Velvoski** et **Nikolaïev**, Platonov met aussi au point la méthode d'accouchement dite "psychoprophylactique" (*sans douleur*). Et pendant ce temps, **J.H. Schultz** élabore en Allemagne son "Training autogène", inspiré des anciennes techniques d'hypnose d'**Oskar Vogt** (1900).

*Aux États-Unis*, les travaux de **Milton Hyland Erickson**, psychiatre américain né en 1901, bouleversent les conceptions de l'Hypnose et de la Thérapie brève. Bateson, **Watzlawick**, **Weakland** et **Haley**, membres de la fameuse **École de Palo Alto**, le considèrent comme le "*père de la Communication moderne*". **L'Hypnose Ericksonienne est née** (1937) et va grandir grâce aux élèves d'Erickson tels de **Jay Haley**, **Jeffrey Zeig** ou **Ernest Lawrence Rossi**. La pratique de Milton Erickson sera également aux origines de la **Programmation Neuro-Linguistique** (PNL) de **Richard Bandler** et **John Grinder**, dans le milieu des années **1970**.

- **1971**, **Léon Chertok**, psychiatre et psychanalyste français, qui s'est battu des années durant pour la reconnaissance de l'Hypnose thérapeutique, inaugure à Paris le **Laboratoire d'Hypnose Expérimentale**

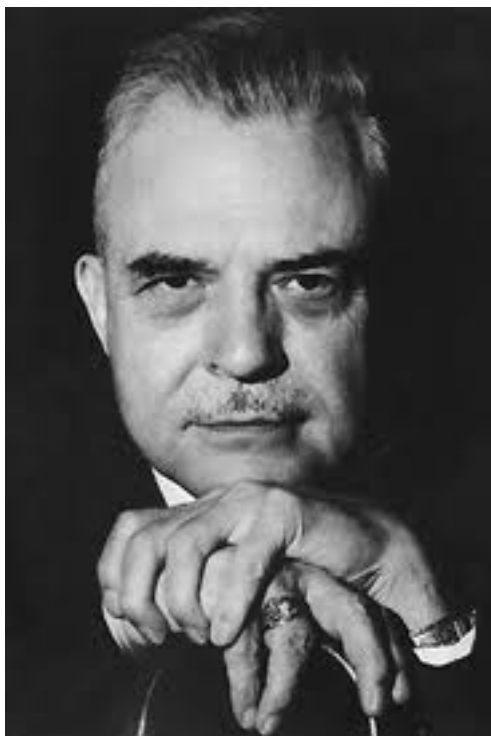
- **1979**, **Daniel L. Araoz**, célèbre sexologue et hypnothérapeute, baptise "**Nouvelle Hypnose**" l'utilisation moderne des techniques d'Erickson, débarrassées de leurs aspects parfois manipulateurs ou brutaux. Les techniques d'Hypnothérapie deviennent de plus en plus sophistiquées. A la même époque, des gens comme les docteurs **Malarewicz** et **Godin**, et surtout **Alain Cayrol** – qui fut le premier Enseignant français certifié en Hypnose Ericksonienne et en PNL avec l'appui de Jeffrey Zeig, Richard Bandler et John Grinder – *important* cette "Nouvelle Hypnose" en France.

- **2001**, **Olivier Lockert**, président de l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne présente dans le livre "Hypnose" l'utilisation des outils de l'Hypnose thérapeutique dans un esprit résolument *humaniste*. Les ouvrages qui suivront (Créateurs de Réalité, HypnoPoches, etc.) continueront de présenter ce qu'il convient désormais d'appeler "Hypnose Humaniste", une façon totalement nouvelle de pratiquer l'hypnose, aux structures inversées par rapport aux formes précédentes d'Hypnose, qui permet de soigner les blessures inconscientes par davantage de Conscience.

L'Hypnose Humaniste utilise donc l'état hypnotique pour atteindre notre Conscience majuscule et changer "en conscience". Basée sur une philosophie globale de vie et la compréhension des croyances qui génèrent notre perception de la vie, l'Hypnose Humaniste a aussi pour but d'aider la personne à retrouver l'Unité, tant au niveau personnel que humain.

## MILTON ERICKSON

« Milton Erickson fut le plus grand hypnotiseur de tous les temps » – Chertok



**Milton Hyland Erickson** (1901-1980), psychiatre et psychothérapeute américain, a personnellement souffert de diverses maladies et problèmes physiques : il était très handicapé du côté droit, souffrait de dyslexique, ne pouvait percevoir les rythmes et la hauteur des sons, il ne voyait vraiment bien que la couleur violette qu'il adorait et utilisait beaucoup, etc... Une vie de souffrance et de combat contre la maladie a sans aucun doute participé à forger sa personnalité obstinée, inventive, et probablement - paradoxalement- à lui donner un grand sens de l'humour.

**A l'âge de 17 ans**, il est donc frappé par la poliomyélite. Furieux d'avoir entendu le médecin annoncer à sa mère que son fils mourrait sans doute avant le lever du jour, il mobilise toutes ses ressources et réussit à survivre jusqu'à l'aurore... Toutefois, aux premiers rayons de soleil, il sombre dans un profond coma, trois jours et trois nuits durant, qui le laissera entièrement paralysé. Il "profitera" de cette immobilité forcée pour aiguiser un sens de l'observation déjà développé.

**La légende raconte** qu'un jour, alors qu'il avait été mis à reposer sur le rocking-chair habituel, face à la fenêtre, il fut pris d'une si grande envie de pouvoir revoir les travaux de la ferme familiale que son fauteuil finit par se mettre à basculer !... Surpris et sans doute plein d'espoir, il se mit à travailler sur cet effet de l'imagination qui avait bel et bien réussi à faire bouger son corps paralysé. Milton Erickson venait de redécouvrir l'activation idéomotrice de l'Hypnose de Bernheim.

**Un an plus tard**, grâce aussi aux efforts constants de rééducation de son infirmière, le jeune Erickson était debout !

Six mois après, il partait seul en randonnée, en canoë, afin de prouver à ses parents sa santé retrouvée.

**Erickson, jeune étudiant en médecine**, étudie d'abord l'Hypnose classique avec Clark Hull, un spécialiste qui prône les inductions standardisées (ce qui n'est pas toujours le cas en Hypnose Classique). Bref, le jeune Erickson est déçu par ce manque d'adaptabilité et met alors en place sa propre "façon de faire" (1923), toujours "classique" mais plus intuitive (à la manière d'un Donato, par exemple).

En 1928, il devient médecin et décroche un doctorat en Psychologie.

**En 1932**, Erickson publie son premier article sur l'Hypnose.

Il travaille d'arrache-pied, embauchant tôt le matin, finissant tard dans la nuit. Il aimait réétudier ses consultations de la journée avec sa femme, psychologue, afin d'épurer ses prochaines consultations. Erickson voulait extraire de chaque phrase, de chaque mot, l'essence active, la puissance de changement, purger l'inutile, mieux comprendre les mécanismes humains...

Il trouva tout de même le temps de faire huit enfants : trois avec sa première femme (dont Carol, sa fille aînée) et cinq avec sa seconde femme, Elizabeth, psychologue, qu'il épouse en 1936.

**En 1942**, Lawrence Kubie, éminent neurologue spécialiste de l'hypnose, aide Erickson à se faire connaître et l'invite à la première conférence Macy, qui sera à l'origine de la cybernétique.

**En 1948**, Milton Erickson déménage pour Phoenix, en Arizona, à cause de violentes crises d'allergie qui l'ont immobilisé de longues semaines durant l'hiver précédent. Un an après, il quitte l'hôpital, ouvre un cabinet de consultations privées et participe, avec l'obstétricien William Kroger et le psychologue d'origine française André Weitzenhoffer, à la création de la *Society for Clinical and Experimental Hypnosis*.

**A l'âge de 51 ans**, la poliomyélite frappe à nouveau Erickson, ce qui est quand même aussi un phénomène peu courant et qui a participé à sa "légende" ... car il s'en guéri à nouveau (toutefois, certains médecins mettent en doute qu'il s'agissait vraiment d'une seconde polio). Milton Erickson gardera les séquelles de cette deuxième crise jusqu'à la fin de ses jours : il devait se déplacer la plupart du temps en fauteuil roulant, souffrait beaucoup et mettait une heure, tous les matins, à diminuer un peu ses douleurs...

**En 1957**, Milton Erickson fonde avec William Kroger l'*American Society of Clinical Hypnosis*.

**Dans le milieu des années 1950**, Milton Erickson dû prouver sa compétence éthique et scientifique devant le "Conseil de l'Ordre des Médecins", qui trouvait étrange sa pratique et voulait le radier !... Comme quoi... Erickson fit ses preuves et sortit victorieux de cette confrontation (comme Freud, à son époque, à qui il était arrivé la même mésaventure).

**En 1973**, le nom d'Erickson devient connu du grand public à la suite de la publication par Jay Haley du livre "*Uncommon therapy*" ("Un thérapeute hors du commun"). L'année suivante, Erickson rencontre, par l'intermédiaire de son ami Gregory Bateson, les fondateurs de la PNL : Richard Bandler et John Grinder. Au cours des six dernières années de sa vie, Erickson accueille chez lui de nombreux psychothérapeutes venus du monde entier pour discuter avec eux d'hypnose, de thérapie et de la vie en général, au cours de séances quotidiennes de quatre à cinq heures

**A la fin de sa vie**, Milton Erickson ne se levait plus que pour passer de son fauteuil roulant à son bureau, son bras droit était presque complètement invalide, son dos le faisant énormément souffrir, son corps balançait de gauche et de droite spontanément et il avait de la peine à parler, ce qui lui donnait cette voix grave et rocailleuse si particulière.

**D'un naturel joueur et curieux de la vie**, Erickson utilisait son corps et ses différences. Il prenait plaisir à plaisanter avec ses patients, à expérimenter avec eux de nouvelles approches.

**Aujourd'hui** la pratique de l'Hypnose Thérapeutique a considérablement évolué, avec la Nouvelle Hypnose et l'Hypnose Humaniste. On gardera de Milton H. Erickson la mémoire d'un pionnier, d'un découvreur sans qui rien n'aurait été possible. Ce sont ses élèves et amis, Jay Haley, Ernest Rossi, Jeffrey Zeig et tant d'autres, qui ont fait connaître son œuvre et l'ont faite grandir...

**Le Chemin est désormais ouvert. Et il n'attend que vous !**

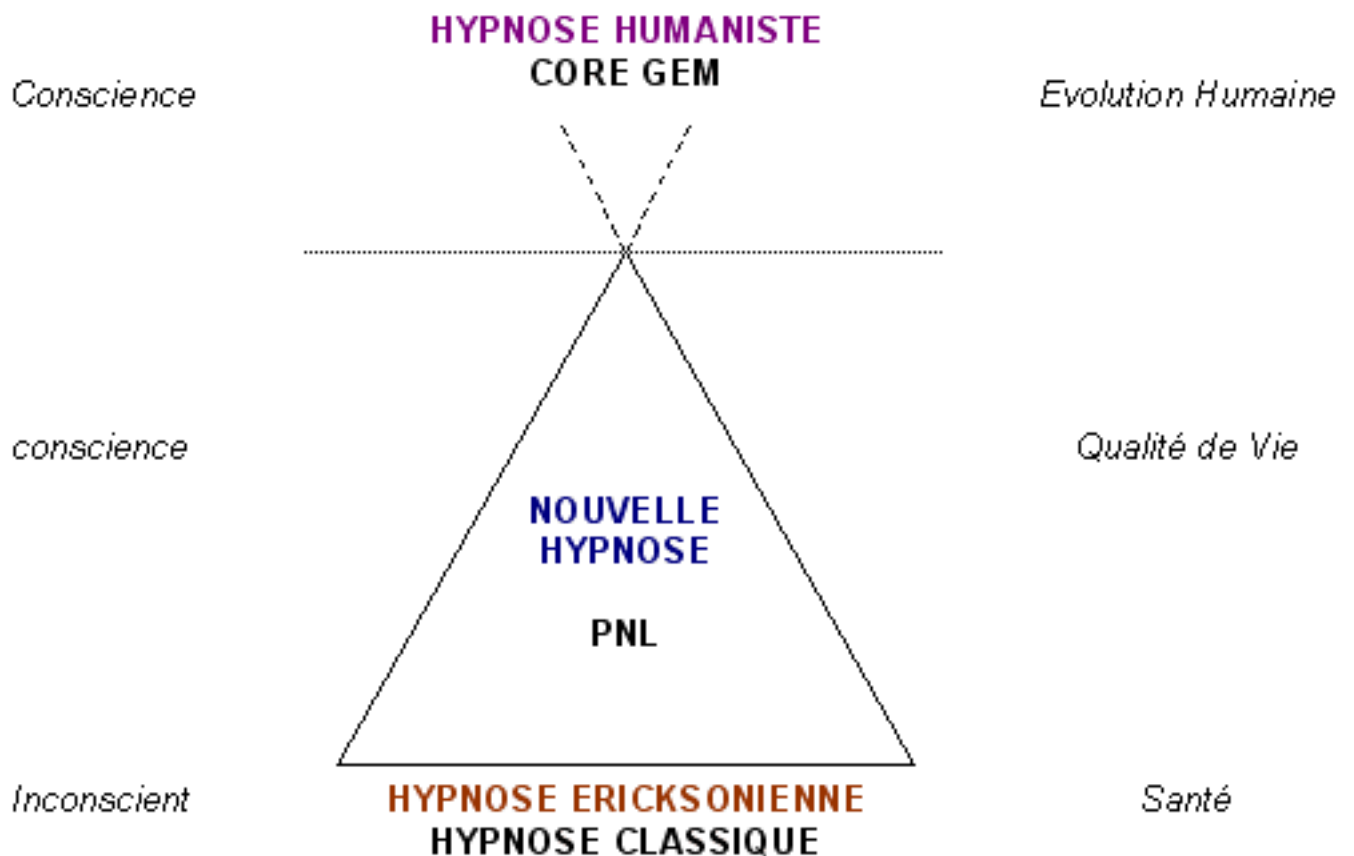
## **HYPNOSE HUMANISTE**

### **Définition de l'Hypnose Humaniste**

L'Hypnose Humaniste est une nouvelle forme d'Hypnose, basée sur l'utilisation de techniques hypnotiques spécifiques, dites "en ouverture", qui permettent de gommer la fracture naturelle qui existe entre l'esprit conscient et l'Inconscient. Cette "conscience augmentée" constitue son axe de changement.

### **L'Hypnose Humaniste :**

- propose une cosmologie de l'esprit de la personne et de la Vie en général ;
- agit au niveau de la Conscience majuscule, et non plus seulement de l'Inconscient. En ce sens, elle se place à l'opposé exact de toutes les autres formes d'hypnose, ainsi que de la plupart des formes de psychothérapie. Sa différence n'est donc pas seulement dans la technique, mais aussi dans les principes, idées et présupposés qui guident l'intervention de changement ;
- englobe et prend la suite des approches hypnotiques existantes :



- se propose de “déhypnotiser” la personne, de lui apporter plus de conscience de vivre ; au lieu d’endormir la personne, elle l’éveille, l’aide à devenir “*Un-Consciente*”, avec la compréhension du sens et du but de son existence. C’est cet état de “conscience élargie” qui permet à la personne de se soigner, avec l’aide de l’hypnothérapeute.
- prend en compte l’intégralité de la personne : physique (corps), émotionnelle (coeur), spirituelle (âme et esprit)...
- entre dans le champ des approches transpersonnelles, en cela qu’elle s’occupe de la personne et aussi de sa place dans la société humaine et du rôle qu’elle peut y tenir.
- a une composante initiatique certaine [lire les livres "Créateurs de Réalité"].
- travaille autant avec la réalité concrète que le monde subtil (énergie, morphogénétique, symbolisme, rêves, etc.).
- accepte et utilise toutes formes de croyances en la vie. “*Tout ce qui peut être imaginé est réel*” disait Picasso. Sont issues de cela les techniques de changement instantané telles que la “Thérapie Symbolique”.
- utilise les connaissances jungiennes sur les symboles et les archétypes, notamment dans la “Thérapie Symbolique Avancée” (TSA)
- permet à la personne de guérir et grandir sans devoir s’en remettre à qui que ce soit, le thérapeute n’intervenant jamais directement (changement “en conscience”), ce qui est particulièrement adapté aux attentes actuelles ou au travail dans le monde de l’entreprise, par exemple.



- est une approche libre (non réservée au monde professionnel, médical ou autre), à laquelle chacun peut accéder, pour soi, sa famille et aider son prochain. C'est le principe de "*passer le relais*", qui dépasse le simple cadre thérapeutique, d'une entraide humaine au quotidien. En cela, l'Hypnose Humaniste n'est pas une pratique "de divan" et trouve son utilité dans la vie courante, extérieure.
- se préoccupe de la place de l'Homme sur cette planète, afin de préserver la vie, pour nous et nos enfants (aspect systémique, transpersonnel).

**En résumé**, l'Hypnose Humaniste est l'adaptation actualisée et améliorée d'anciennes formes de travail en État Modifié de Conscience existantes depuis l'origine de l'Humanité. Elle prend en compte les données humaines, spirituelles, systémiques, humanitaires et écologiques, et possède un modèle technique et philosophique propre.

**Pour un corps sain, et la réalisation de nos rêves,  
sur une planète où chacun aura plaisir à vivre.**

### **L'HYPNOSE HUMANISTE en quelques mots...**

L'Hypnose Humaniste n'utilise plus les outils des autres formes d'hypnose destinées à manipuler l'Inconscient sans le consentement de la personne ("classique", "éricksonienne", etc.). Elle s'adresse bien sûr toujours à l'Inconscient, puisque c'est lui qui est blessé et qu'il faut soigner, mais par l'intermédiaire de la "Conscience majuscule" (état de conscience augmentée de la personne). L'Hypnose Humaniste sort du domaine purement mécanique ou biologique pour s'adresser à notre psychologie profonde et au spirituel.

L'Hypnose Humaniste peut soigner les problèmes de santé et aussi les problèmes liés à la vie quotidienne (comme l'Hypnose Ericksonienne et la Nouvelle Hypnose), c'est sa manière de faire et son impact, plus profond, qui sont différents. L'Hypnothérapeute Humaniste utilise les mots, seulement il s'adresse à la Conscience... La personne va ainsi changer d'état de conscience (induction hypnotique, exactement comme en hypnose "ordinaire") mais par le *dessus* et non par le *dessous* (l'Inconscient). Cette expérience – un EEC : *État Extraordinaire de Conscience* – est difficile à expliquer, elle est à la fois plus profonde (en impact) et plus légère (en sensations). Il faut la vivre pour la comprendre !

L'avantage de l'Hypnose Humaniste est de prendre en compte l'intégralité de la personne, du corps à l'esprit, en passant par les croyances ou la spiritualité. En cela, elle devient plus "puissante" et les résultats que l'on peut en attendre, en thérapie comme en coaching, sont impressionnants.

### **Quelles différences y a-t-il entre l'Hypnose Humaniste et les autres hypnose ?**

Il y aurait de quoi écrire un livre !... L'Hypnose Humaniste n'a absolument rien à voir avec l'Hypnose Ericksonienne ou la Nouvelle Hypnose. C'est un "autre monde". Les inductions hypnotiques ne servent plus à endormir la personne, afin que le thérapeute lui "fasse quelque chose". Bien au contraire, les inductions hypnotiques humanistes

“éveillent” la personne, qui peut ainsi prendre conscience des choses à traiter, avec l’aide d’un guide, le thérapeute, qui n’est là que pour l’aider et l’assister.

Pour saisir vraiment la différence apportée par cette nouvelle forme d’Hypnose, lisez les ouvrages fondateurs de l’Hypnose Humaniste : “Créateurs de Réalité” et “HypnoPoches”, d’Olivier Lockert, puis si vous aimez, le livre technique “Hypnose Humaniste” [découvrez des livres sur l’Hypnose Humaniste].

Voici quelques points indicateurs :

- L’hypnose s’adresse à l’Inconscient, la personne en état d’hypnose est “endormie”, elle doit se laisser faire => L’Hypnose Humaniste s’adresse à la Conscience majuscule, la personne participe à l’intervention hypnotique, puisque c’est elle qui prend conscience et agit, guidée par le thérapeute
- L’hypnotiseur ordinaire vous “hypnotise” => Alors que votre thérapeute-guide en Hypnose Humaniste vous aidera à prendre conscience et à vous soigner ; en quelque sorte, il vous “déhypnotise” !
- L’hypnose fonctionne sur un modèle médical (Hypnose Ericksonienne) ou pédagogique (Nouvelle Hypnose) => L’Hypnose Humaniste fonctionne également sur un mode pédagogique, mais sur un niveau plus profond, quasi “initiatique” parfois lorsqu’il est nécessaire pour la personne de “grandir en Conscience”
- L’hypnose est une approche individuelle, même vécue en groupe => L’Hypnose Humaniste est dite “transpersonnelle”, car elle dépasse et transcende l’individualité ; on y apprend à se reconnecter, à soi-même, aux autres et à la Vie
- L’hypnose agit grâce à la dichotomie conscient / inconscient => L’Hypnose Humaniste gomme cette cassure et cherche à réunifier la personne : *Un-Conscient*
- L’hypnose est une pratique d’intérieur, de consultations thérapeutiques => L’Hypnose Humaniste est passe-partout, quotidienne, pour vous, votre famille, au travail, etc.
- L’hypnose utilise les États Modifiés de Conscience => L’Hypnose Humaniste vous guide dans des États *Extra-ordinaires* (plus que ordinaire) de Conscience ! (appelés parfois “sur-conscience”)

***“Ta pensée est une étincelle miraculeuse.  
Tout ce que tu peux imaginer,  
tu peux l’obtenir, le créer, le rendre vrai”***

### **A quoi sert l’Hypnose Humaniste ?**

L’Hypnose Humaniste est une forme de psychothérapie. Tout comme une autre forme de *psycho*-thérapie (“soin par le biais de l’esprit”), utilisant qui plus est l’hypnose, elle peut donc servir à soigner toutes sortes de choses, tant au niveau du corps que de l’esprit...

Albert Einstein et Robert Dilts à sa suite nous ont appris, chacun dans leur domaine, qu’un problème trouve sa solution la plus efficace à “*un niveau logique au-dessus de ce qui a créé le problème*” ... Si vous imaginez la Santé comme la base de toutes formes saine d’existence terrestre, puis la Qualité de notre vie comme les pans d’une pyramide qui trouve son sommet dans un aboutissement humain idéal, alors le “niveau logique”

suprême serait celui qui transcende notre Identité elle-même. L'Hypnose Humaniste commence ici, lorsque le sommet de la pyramide s'ouvre vers l'infini. La puissance d'impact d'une intervention thérapeutique ou de coaching placée à ce niveau supérieur est phénoménale !

Les indications de l'Hypnose Humaniste sont donc les mêmes que pour les autres formes d'Hypnose ("classique", "éricksonienne", etc.), l'aspect psychologique et spirituel en plus, avec des outils d'intervention propres à l'Hypnose Humaniste, qui la feront privilégier par le thérapeute, dans certains cas (psychologie profonde, travail sur la structure de l'Inconscient, sur les relations à soi et aux autres, etc.).

Bien entendu, en plus de la Santé et de la Qualité de Vie, l'Hypnose Humaniste peut aussi travailler sur l'Évolution Humaine, à savoir la place que vous pouvez avoir sur cette petite planète, tout ce que l'on peut ranger dans le domaine spirituel ou existentiel de la vie, au-delà de notre individualité (notion transpersonnelle d'Appartenance), pourquoi pas dans la vision d'une évolution de toute l'espèce humaine.

Parfois, une situation en apparence banale, mais récalcitrante à d'autres formes de "traitement", ne trouvera sa solution qu'en s'intéressant à la "leçon" qu'elle véhicule. Il ne s'agira donc plus ici de "thérapie" mais d'un travail d'évolution personnelle, capable de transcender toute votre existence.

- Si vous souhaitez vous former en Hypnose, l'approche humaniste vous ouvrira un univers de possibilités, inaccessible avec d'autres techniques – vous découvrirez cela en formation. Et si vous connaissez déjà l'Hypnose classique ou Ericksonienne, le roman "Créateurs de Réalité" vous initiera aux idées de l'Hypnose Humaniste.

- Si vous recherchez un hypnothérapeute, ce sera de toute façon lui qui décidera des outils à employer dans votre situation, pour un résultat positif rapide et durable, et une intervention agréable pour vous. Vous pouvez consulter un Annuaire des Praticiens en Hypnose Humaniste. Vous trouverez des exemples d'interventions en Hypnose Humaniste dans la série des "HypnoPoches", de petits livres économiques et très complets pour découvrir cette nouvelle hypnose. En pratique, toutes les situations (santé, mieux-être, coaching, etc.) peuvent trouver intérêt à l'Hypnose Humaniste.