

Dr Claude Virot

Hypnose, stratégie et psychothérapie

thèse médecine Rennes 1988

Le Dr Claude Virot de Rennes anime actuellement la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapie Brève. (Crée et animée par le Dr Bellet à Vaison la Romaine puis par le Dr Megglé de Toulon)

La confédération réunit de nombreux instituts à travers la France, la Belgique, la Suisse et le Canada. Le site [Emergences](#) présente la Confédération, les différentes formations et les congrès qu'elle organise.

Nous avons tenu à présenter une courte biographie de Milton Erickson car si Jay Haley l'a décrit comme "un thérapeute hors du commun" (27), Il est d'abord un homme hors du commun. La meilleure introduction à son œuvre est son histoire personnelle qui permet de comprendre sur quelles bases il a pu présenter tant de concepts originaux sur l'hypnose et la psychothérapie en général.

Ces notes sont issues d'entretiens entre Erickson et Ernest Rossi dans les années 70 et publiés dans l'ouvrage "Healing In Hypnosis" paru en 1982 (21). La traduction complète n'est à ce jour, malheureusement, pas publiée en France.

L'enfant contre les handicaps

Milton H Erickson est né en 1901 dans le Nevada, dans une communauté de mineurs. Son père, Albert, originaire d'Europe du Nord, avait quitté Chicago vers l'ouest et l'aventure; sa première étape comme fermier ne lui apporta pas la fortune mais il y rencontra sa femme, ils durent partir pour Aurum et ses mines d'argent. Milton y est né en 1901, dans une cabane dont " trois côtés étaient en rondins, le quatrième étant la montagne".

Lorsque Milton et sa sœur aînée ont été en âge d'être scolarisé, les parents ont préféré retrouver des conditions de vie plus faciles et ont repris une ferme dans le Wisconsin.

Sa scolarité sera quand même rudimentaire et les premières difficultés d'Erickson seront alors découvertes: il est daltonien (dyschromatopsie au rouge et au vert; plus tard, il se choisira le pourpre comme couleur favorite... (parce qu'elle est peu utilisée et qu'il souhaite se distinguer); il perçoit très mal les rythmes musicaux et surtout, Il est dyslexique

De ces handicaps, il fera des avantages, expérimentant sur la relativité de la perception humaine, mais aussi parcourant pendant des heures le dictionnaire, colonne par colonne à la recherche des mots dont il ne reconnaît pas l'orthographe. Il utilisera souvent en thérapie ses souvenirs d'apprentissages difficiles, convaincu que nous possédons des capacités mal intégrées et que nous pouvons un jour assimiler brusquement comme lorsqu'il a compris comment s'utilise un dictionnaire.

De cette période, nous retiendrons une anecdote : il ne pouvait prononcer le mot gouvernement, disant : " gouvernement ". Un camarade de classe s'appelait "La verne" et il le prononçait bien. Son professeur a eu alors l'idée d'intégrer les deux en demandant de lire "gou-laverne-ment", ce qu'il a réussi ; il a ensuite supprimé la syllabe " la ". Et pour la première fois Erickson a pu lire et dire gouvernement. Erikson rapporte cette histoire car il lui doit la technique d'introduction de ce qui est inattendu et hors de propos dans un cadre fixe et rigide pour le faire éclater.

L'adolescent contre la paralysie

Maintenant, Erickson a dix-sept ans et va vivre un épisode tragique : il est atteint de poliomyélite (ou polioencéphalite ?). Il raconte qu'un jour il a entendu trois médecins annoncer, à sa mère, son décès au plus tard le lendemain matin. Sa mère n'en a rien dit, lui non plus, il a simplement demandé qu'elle installe son lit pour qu'il puisse voir le coucher du soleil et celui du lendemain. Et il les a contemplés, avec une intense soif de survie, puis est tombé dans le coma. Il en est sorti trois jours plus tard, presque totalement paralysé, ses seuls contacts avec l'extérieur restant ses yeux mobiles et une ouïe très fine.

L'évolution de cette paralysie, malgré l'absence de tout centre de rééducation, est fascinante. Un jour qu'il était dans son fauteuil à bascule éloigné de la fenêtre et qu'il avait tellement envie de s'en approcher, le fauteuil s'est mis à se balancer légèrement. Était-ce cette envie si forte qui avait stimulé quelque faisceau musculaire et rendu la paralysie moins absolue ? Pour lui, il n'y a aucun doute. Il va alors s'entraîner pendant des mois, recherchant par exemple le souvenir des sensations dans ses doigts lorsqu'ils pouvaient bouger jusqu'à faire apparaître des mouvements incoordonnés, puis de plus en plus volontaires. Et il a multiplié ses expériences pour ses bras, ses pieds...

C'est ainsi qu'il redécouvre ce que Bernheim (9) connaissait déjà, les phénomènes idéo-moteurs : la seule pensée du mouvement peut produire l'expérience réelle du mouvement corporel automatique. Chez Erickson, les souvenirs sensoriels des mouvements se traduisaient en mouvements, d'abord involontaires et pour cause ! Plus tard, il y reconnaitra des phénomènes hypnotiques, auto-hypnotiques en l'occurrence.

De manière similaire, il a appris à contrôler ses douleurs : en pensant à la marche, à la fatigue et à la relaxation, il se procurait un soulagement.

Dans ces expériences, il trouvera des certitudes sur les moyens qui existent en chacun de nous, hors d'atteinte par la conscience et qui peuvent être activés par l'idée seule ; ses méthodes de traitement hypnotique de la douleur ou la technique du "signaling" en sont issues. Il y trouve aussi la conviction qu'un changement minime dans une situation désespérée peut faire passer du fatalisme à l'espoir, alors l'idée de changements plus grands devient acceptable.

A cette époque, il a aussi bénéficié de l'apprentissage de la marche chez sa plus jeune sœur, en observant tous les efforts et toutes les techniques qu'elle mettait en place, inconsciemment, pour y parvenir. En copiant ces processus, Erickson, a peu à peu retrouvé la capacité de marcher.

De la ferme à la médecine

Mais, comment un infirme pourrait-il travailler à la ferme ? Il décide alors de faire des études de médecine.

Lorsqu'à vingt et un ans il entre en première année de médecine, il marche encore avec des béquilles, mais à la fin de cette année il va entreprendre, seul et sans argent, un voyage dont le but est d'augmenter ses forces. Il part en canoë, ne pouvant compter que sur ses propres muscles pour avancer et sur son ingéniosité pour se nourrir. Et il se débrouille si bien que dix semaines plus tard, après avoir remonté le courant, il a parcouru 1900Kms, économisé 8 dollars, et surtout il marche sans béquilles; il ne garde qu'une boiterie légère mais définitive.

Rencontre avec les injustices de la vie

En deuxième année de médecine, il a eu à examiner deux patients. Le premier, un clochard alcoolique de 73 ans, en assez bonne santé pour vivre encore dix ans avec l'aide de la société. Le deuxième, une charmante jeune fille qui pouvait tout attendre de la vie sauf une maladie de Bright qui lui laissait trois mois d'espérance de vie. Et le jeune étudiant a été bouleversé par cette injustice qui, pourtant, est le pain quotidien des médecins. Lui qui avait été sévèrement touché découvrait cette injustice et comprenait qu'il devrait se réconcilier avec elle pour pouvoir exercer pleinement son métier.

Rencontre avec l'hypnose

Il rencontre l'hypnose dans un séminaire de Hull, en troisième année de médecine mais très vite, Erickson oppose une conception individualiste de l'hypnose à la conception universaliste de son professeur. Dès cette époque, il effectue diverses recherches sur l'hypnose. Son premier travail s'intitule " Premières expériences sur la nature de l'hypnose et recherche expérimentale supplémentaire sur l'hypnose : réalités hypnotiques et non hypnotiques " (16 p 18 – 82). Il s'attache à y démontrer que les états altérés de conscience et les phénomènes de transe constituent une partie normale de la vie de tous les jours et que la plus importante est la dynamique interne de chaque individu qu'il est indispensable de respecter. Il pose ainsi les bases d'une conception " naturaliste ", " permissive " et " utilitaire " de l'hypnose.

Rencontre avec une famille en difficulté

En 1923, Il se marie pour la première fois. Après 10 ans de vie commune malgré trois enfants, le couple se sépare; Erickson a la garde des enfants. Il en retire un sentiment de pauvreté du jugement sur les relations humaines et cherchera toute sa vie à combler cette lacune qu'il attribue à l'isolement social et culturel qui fut le sien pendant ses premières années. Il estime alors que chacun doit apprendre sur soi-même, toute sa vie, pour dépasser ses retards de compréhension et il n'est jamais trop tard. Il en conçoit aussi l'idée, originale pour l'époque, de travailler avec les couples ou les familles.

Du médecin au chercheur

Erickson est médecin en 1928, d'abord en psychiatrie au " Colorado psychopathic hospital " puis médecin assistant au " State Hospital for Mental Diseases " à Howard (Rhode Island). De 1930 à 1934, il est médecin adjoint puis médecin-chef du service de recherche au " Worcester State Hospital " dans le Massachusetts. Dans une atmosphère hostile, il publie son premier article consacré à l'hypnose : " des effets nuisibles possibles de l'hypnose expérimentale ", qui démontre que l'hypnose est un état de conscience altérée avec " une attention intense mais focalisée ", qui s'oppose à l'idée de sommeil et d'inhibition corticale défendue par Pavlov.

Dans le même temps, il s'aperçoit que le thérapeute est en état de transe quand il devient hyperattentif au patient et que ceci est très favorable pour réagir à des indices minimes. Dans cet état, le thérapeute dispose au mieux de son potentiel conscient et aussi de son potentiel inconscient.

Une année charnière

L'année 1934 ouvre un nouveau chapitre de sa vie privée et professionnelle : il rencontre Elisabeth Moore, psychologue, avec qui il fonde un nouveau foyer qui s'enrichira de cinq enfants supplémentaires, foyer qui deviendra peu à peu un véritable terrain expérimental. En même temps, il s'installe à Eloise (Michigan) et devient Directeur de la recherche psychiatrique (1934 – 39) puis directeur de la recherche et de la formation psychiatrique (1939 - 48) au " Wayne County Hospital " .

Chercheur a - théorique'

Pendant ces quatorze années, il entreprend de nombreuses études expérimentales utilisant les indices minimaux et les formes indirectes de suggestion dans des domaines allant de la surdité aux mécanismes mentaux Freudiens et les processus inconscients. Il développe une conception originale d'un inconscient actif et positif qui contient les solutions dont l'individu en difficulté a besoin. Mais, si Erickson se considère comme a-théorique, malgré les contacts avec tel ou tel modèle, c'est parce qu'il refuse toute position de disciple qui, pour lui, entraîne la rigidification prématurée de la pensée et de la méthode, et inhibe toute libre exploration ultérieure.

Démystification

Erickson veut faire connaître l'hypnose dans le milieu médical et il devient Rédacteur en chef de la revue "Diseases of Nervous Systems"; il rédige l'article consacré à l'hypnose dans l'Encyclopaedia Britannica; parallèlement, et la renommée aidant, il cherche à clarifier la compréhension de l'hypnose

auprès du plus large public, par l'intermédiaire de radios ou journaux, comme "Life Magazine", par exemple.

Rencontre avec Margaret Mead

Sa réputation grandit et il est sollicité par Margaret Mead, anthropologue, femme de Gregory Bateson, pour étudier les phénomènes de transe qu'elle a observés à Bali. Ils vont collaborer à de nombreux projets privés et gouvernementaux pendant la deuxième guerre mondiale et les années qui suivront.

Phoenix et la psychiatrie privée

En 1948, Erickson quitte Eloise et son climat humide et froid pour Phoenix, dans l'Arizona; il souffre en effet d'allergies et de douleurs séquellaires pour lesquelles un climat sec semble mieux indiqué. Il est alors Directeur Clinique au " Arizona State Hospital ", mais sa santé ne s'améliore pas, les douleurs sont de plus en plus intenses et il a des vertiges. Il ouvre alors un cabinet privé à son domicile pour se reposer entre ses patients et mieux contrôler ses douleurs par auto-hypnose. Cette situation lui offre aussi une vie familiale plus étroite, avec sa femme et ses huit enfants.

L'homme contre la douleur

Alors qu'il a 51 ans, il subit une nouvelle attaque de poliomyélite, deuxième poussée exceptionnelle dans cette maladie. Plus que la nouvelle paralysie, c'est la douleur qui le fait terriblement souffrir; il doit donc lutter et, malgré les gros efforts nécessaires, c'est à ses propres capacités inconscientes qu'il demande de l'aide par l'auto-hypnose. Il développe par exemple des trances "segmentalisées" qui réduisent la douleur dans un territoire localisé, il déplace les douleurs dans un endroit qui est moins gênant sur le plan fonctionnel, il focalise son attention sur d'autres sensations ou d'autres idées... Ces apprentissages personnels ont été laborieux, longs, ils ont nécessité une présence constante de sa femme; il n'y a pas de miracle. Par cette redoutable épreuve, il sait de quoi il parle lorsqu'il aidera des patients atteints de douleurs intolérables comme dans les cas de cancers et cette connaissance rend plus pertinentes ses interventions. Pour Erickson tout thérapeute doit être convaincu que toute difficulté peut se réduire, et il peut pour acquérir cette conviction se pencher sur son histoire personnelle.

L'homme plus fort que la douleur

Malgré cet accident, Erickson, soutenu par sa famille, continue ses enseignements, ses thérapies, ses recherches sur l'hypnose. Il entame un cycle de conférences universitaires, anime des ateliers pour les professionnels (médecins, psychologues et dentistes), travaille avec Aldous Huxley sur les états altérés de conscience (16), avec Linn Cooper sur la distorsion du temps dans la transe (17).

Le rénovateur incontesté

L'hypnose d'Erickson de la fin des années 50 n'a plus beaucoup de points communs avec celle des années 20 telle qu'il l'a découverte: les définitions ne se recouvrent pas, l'autorité du thérapeute a laissé sa place à la souplesse, la directivité classique est supplantée par les approches indirectes, la transe est un état actif. Et une matière moribonde représentée par quelques académiciens intéressés par la recherche est devenue une discipline florissante, par le nombre et la qualité des membres, par les multiples études et par son utilisation en clinique somatique et psychique. Il ne fait aucun doute qu'Erickson est le chef de file qui a permis ce renouveau. Il le confirme en devenant en 1957 le président de "The American Society of Clinical Hypnosis" puis en 1958, le rédacteur en chef de la nouvelle revue Internationale "The American Journal of Clinical Hypnosis".

Il donne de nombreuses conférences à l'étranger, est nommé conseiller auprès du gouvernement pour étudier les accidents d'avions, participe à la formation d'athlètes de haut niveau (équipe nationale

de tir pour les Jeux Olympiques) et tout ceci malgré ses lourds handicaps physiques qui l'obligeront à se déplacer en fauteuil roulant!

Une source d'inspiration

Si dans ces années 50 Erickson redonne ses lettres de noblesse à l'hypnose, il va aussi être à l'origine d'un groupe de chercheurs qui vont mettre en place tout un nouveau courant de pensée en psychiatrie: le groupe de Palo Alto qui va concevoir la communication comme clef du comportement humain, les pathologies psychiques observées étant secondaires à des dysfonctionnements de la communication dans un système. Ils en dégageront un concept fondamental: la théorie du double-lien (double-bind), qui serait responsable de la schizophrénie (8).

Erickson n'a jamais fait partie de ce groupe, c'est indirectement que son influence fût déterminante. Les personnages centraux dans ce groupe étaient Don Jackson, psychiatre clinicien, et surtout Gregory Bateson, anthropologue, qui apporte les idées théoriques. Bateson connaît Erickson depuis longtemps et est très intéressé par les techniques et méthodes spécifiques d'Erickson qui va devenir un modèle dans l'utilisation de la communication, non seulement pour Bateson mais aussi pour Jay Haley, John Weakland et Richard Fish, les autres membres de ce groupe. Alors que les thérapies familiales, dites systémiques, voient officiellement le jour, Erickson pratique ce type d'intervention depuis des années. C'est à travers les écrits de cette école que son nom est d'abord connu en France, en particulier par les ouvrages de Watzlawick, psychiatre qui est arrivé plus tard dans le groupe.

Un sujet de recherches

Après avoir longtemps observé ce thérapeute unique, Haley et Weakland, dans un projet dirigé par Bateson en 1965, vont tenter de comprendre comment ses interventions peuvent être aussi efficaces. C'est aussi une période pendant laquelle Erickson se consacrant à ses patients et à ses élèves abandonne peu à peu les communications formelles pour transmettre ses idées essentiellement dans des conférences. Ses collaborateurs dessalent de transcrire ses idées dans un langage plus académique, mais se heurteront à l'appauvrissement qui résulte du passage de l'oral à l'écrit. En effet, dans ses conférences, Erickson communique autant sur un mode verbal que non verbal, adepte à chaque fois son langage à l'auditoire, utilisant surtout des métaphores ou des exemples vécus; son but est de faire naître des idées chez ses auditeurs plutôt que de donner les siennes toutes faites. Comme le dit Lynn Hoffman dans la préface de "My Voice Will Go to You" (52), "le discours écrit ne peut en effet, rendre compte des pauses, des sourires, ses regards perçants dont Erickson ponctuait ses narrations, pas plus que ne peuvent s'écrire sa maîtrise de la voix et du timbre".

En définitive, la plupart des publications sur Erickson reprennent intégralement ses conférences ou ses exemples, commentés par les auteurs. C'est le cas en particulier des 'Collected Papers' (16, 17, 18, 19) en cours de traduction, ou de "Uncommon therapy" de Jay Haley (27). Ceci permet de garder le contexte dans lequel telle histoire ou tel cas clinique sont évoqués et restitue en partie la richesse de ses exposés.

Un fabuleux héritage

Dans les années 70, deux hommes vont se consacrer à la propagation des idées d'Erickson: Ernest Rossi va collaborer avec lui pour écrire "Advanced techniques of Hypnosis", "Hypnotic Realities" et surtout "The collected Papers", qui résument une vie de travail et contiennent la plupart des publications d'Erickson. Jeffrey Zelig rédige aussi deux ouvrages (64, 65) et, surtout crée la Fondation Milton Erickson à Phoenix qui va gérer et animer aux Etats-Unis et sur le plan International les centres, instituts, écoles qui se réclament de la pensée d'Erickson. (En France: Institut Milton H Erickson de Paris, Institut Milton H Erickson d'Antony et la Société Française de Thérapie et d'Hypnose Ericksonienne)

Le sage de Phoenix

Erickson finit sa vie entouré d'amis et de collaborateurs, reçoit de nombreuses visites de patients ou de confrères qui viennent parfois de très loin pour le voir, mais il reste simple; il consulte dans un petit cabinet, sans aucun luxe, un vieux bureau, quelques chaises inconfortables, des classeurs métalliques... ce qui surprend toujours les visiteurs qui connaissent sa renommée internationale. Il les invite ainsi à se méfier des idées préconçues qui inhibent toute réflexion.

Il garde le même langage simple, celui de tous les jours, refuse toute élaboration théorique, tout dogmatisme et accepte près de lui des élèves de toutes les écoles de pensée qui, comme lui, savent que chacun possède une parcelle de vérité.

Le premier congrès International consacré à Milton Erickson est organisé en décembre 1980, des milliers de thérapeutes vont enfin pouvoir approcher ce personnage déjà légendaire... il le restera : il décède six mois plus tôt, d'un choc infectieux, le jeudi 27 mars 1980.