

## **HYPNOSE ERICKSONIENNE**

L'Hypnose existait déjà en France depuis les années 1700 avec Mesmer et son magnétisme animal considéré comme un fluide universel capable d'influencer les hommes et d'agir sur les maladies, l'école de Nancy avec Liébault, Bernheim et l'essor de l'Hypnose comme propriété naturelle, l'école de la Salpêtrière avec Charcot, et Freud.

Emile Coué de Nancy développera sa célèbre méthode d'autosuggestion.

### **LA NAISSANCE DE L'HYPNOSE ERICKSONIENNE**

*« Chaque existence connaîtra le trouble...mais aussi la lumière » Milton Erickson*

L'Hypnose Ericksonienne vient du nom de son inventeur américain Milton Hyland Erickson, né en 1901 dans le Nevada.

Dyslexique, daltonien, insensible aux rythmes, c'est à l'âge de 17ans, alors qu'il est atteint de poliomyélite que Milton Erickson découvre l'autosuggestion. Lorsque son médecin annonce à sa mère qu'il ne passerait pas la nuit, Erickson, révolté, mobilise ses ressources et tient bon jusqu'au matin avant de sombrer dans le coma, d'où il ressortira totalement paralysé.

Il profitera de cette immobilité pour observer son entourage. En voyant sa petite sœur qui apprenait à marcher, il retrouva dans sa mémoire, des mouvements perdus. Il reconstitua mentalement ces gestes, des plus élémentaires aux plus complexes. Et il découvrit qu'il pouvait stimuler à son tour ses muscles : il débuta ainsi sa rééducation.

Un an plus tard, il traversait l'Amérique d'Est en Ouest en canoë afin de tester sa forme retrouvée !

Il commence alors ses études de médecine et découvre l'Hypnose !

### **Définition de l'hypnose**

Pour Milton Erickson, l'Hypnose est un état modifié de conscience, différent de l'état de conscience ordinaire, dans lequel la personne va puiser les ressources dont elle dispose dans son Inconscient.

Milton Erickson en découvrant l'Hypnose en tant que médecin-psychiatre s'est souvenu de tout ce qu'il a mis en œuvre pour sortir de la maladie et se rééduquer :

Il a alors compris qu'il avait fait usage de l'Hypnose !

Et c'est probablement cet auto-apprentissage de l'Hypnose qui lui a permis de développer les techniques qu'il a mis en œuvre pour soigner plus de 30 000 patients sa vie durant.

### **Définition de l'Inconscient**

Lorsque Milton Erickson parle de « l'Inconscient », il considère que c'est tout ce qui n'est pas encore conscient pour nous et qui reste dans le domaine de « l'Inconscient ».

Et c'est dans l'Inconscient que se trouvent toutes les ressources qui peuvent amener au changement.

### **Les fonctions de l'inconscient**

« *En Hypnose, vous cessez d'utiliser votre esprit conscient ; en Hypnose, vous commencez à utiliser votre esprit Inconscient. Parce qu'inconsciemment, vous en savez autant et même bien plus que ce que vous savez consciemment* » Milton Erickson

- ⇒ C'est l'Inconscient qui gère notre mémoire : il gère donc toutes les informations dont nous disposons. D'abord nos sens enregistrent une quantité d'informations bien largement supérieure à ce que nous remarquons consciemment. Et il effectue un tri et ne nous donne que l'essentiel de l'information...ou simplement ce que nous sommes habitués à remarquer.
- ⇒ Ensuite c'est l'Inconscient qui gère nos apprentissages : des choses aussi complexes que marcher, parler, écrire, qui ont demandé beaucoup d'efforts conscients au début sont ensuite automatisées. Enfin c'est aussi notre Inconscient qui gère la créativité, l'imagination, les facultés d'adaptation et d'évolution.
- ⇒ C'est l'Inconscient qui gère aussi notre fonctionnement biologique tels que les défenses immunitaires, la digestion, la cicatrisation. Cette dernière est la plus ancienne et fait appel à notre cerveau reptilien.
- ⇒ L'Inconscient protège aussi bien au niveau corporel qu'au niveau mental. Il se bat contre ce qui peut gêner en créant des solutions diverses qui peuvent être des symptômes parfois, des amnésies...

En plus des fonctions qu'il gère, l'Inconscient a aussi deux principes fondamentaux :

- 1- Les sensations n'existent qu'au présent, car pour penser à une sensation, nous sommes obligés de l'éprouver. Cela a pour conséquence que le simple fait de se focaliser sur une sensation l'amplifie !
- 2- L'Inconscient fonctionne avant tout par association. Ainsi, deux éléments présents en même temps dans une expérience seront reliés par l'Inconscient. Il n'y a aucune logique à ces associations, elles se font suivant le vécu de la personne et peuvent se révéler totalement absurdes ou partiellement adaptées.

### **Comment fonctionne l'Hypnose Ericksonienne**

Le rôle de l'Hypnose c'est de défaire la toile, les liens. Pour Erickson les patients ont, dans leur histoire personnelle, les ressources nécessaires à la résolution des problèmes qu'ils amènent en thérapie.

La thérapie sous Hypnose consiste tout d'abord à s'adresser à la partie « Inconsciente » de la personne, responsable du problème. Quelle que soit la manière dont la personne a pu se créer ce symptôme, le thérapeute va l'aider à prendre en compte les raisons, le but du symptôme. Ensuite, par le biais de procédés divers telles que l'humour et la communication indirecte à plusieurs niveaux (verbal, non verbal...) le thérapeute va révéler et développer les ressources de la personne afin de l'aider à les combiner d'une façon nouvelle et plus efficace. Ce qui aura pour résultat final, la disparition du symptôme.

L'Inconscient à travers sa fonction de protection peut créer des symptômes qui sont, pour Erickson, une « façon détournée, élégante, intelligente » de reprendre le contrôle. Cela signifie que pour faire face à une difficulté que rencontre la personne, l'Inconscient va créer une solution, et c'est cette solution qui va parfois être considérée comme un symptôme parce qu'inadaptée au conscient de la personne (exemple d'une femme qui choisit inconsciemment de devenir obèse afin d'éviter les sollicitations des hommes plutôt que d'avoir à dire non, ce qu'elle ne sait pas faire.)

Le rôle du thérapeute sera de demander à l'Inconscient de protéger encore plus efficacement la personne en trouvant une ou d'autres solutions qui rempliront la même fonction que précédemment sans les inconvénients actuels (obésité et le danger que cela représente pour la santé de l'individu, alors que l'Inconscient est censé la protéger, etc...).

Ainsi, l'Inconscient choisira une autre forme de protection, et cette fois en accord avec les besoins conscients de la personne, car comme le dit Erickson, « **si un individu répond d'une manière catastrophique à un événement, il pourra tout aussi bien répondre d'une manière restauratrice à un autre événement** ».

L'Hypnose par elle-même ne fait rien. C'est l'état hypnotique qui est utilisé par l'Hypnose Ericksonienne pour guider la personne vers ses ressources Inconscientes dans le respect de son intégrité. Pour réaliser cela, le thérapeute doit cultiver les qualités humaines telles que l'empathie, la flexibilité, l'humour, l'imprévisibilité.

**Le grand intérêt de la thérapie éricksonienne réside dans l'utilisation de la communication indirecte à plusieurs niveaux qui introduit une puissance dans la communication thérapeutique, permettant ainsi de se débarrasser de tout ce qui ne sert pas à obtenir le résultat escompté.**

### **L'hypnose pour qui ?**

L'hypnose s'adresse aux personnes qui :

- après examens et soins médicaux ont toujours le même symptôme.
- se sentent incapables « d'affronter » leur vie, manquent de confiance en eux, ont des difficultés à passer une étape de leur vie, à faire le deuil de personnes disparues...
- ont des phobies, l'insomnie, la tabagie, l'anxiété, la dépression, des troubles obsessionnels, du surpoids, l'énurésie, des troubles sexuels, le bégaiement...
- souffrent de douleur chronique.

### **Dans le cas d'une douleur par exemple**

La douleur est une impression pénible reçue par une partie vivante et perçue par le cerveau (dictionnaire). A ce titre, la douleur est un signal d'alarme qui prévient que quelque chose ne va pas comme il se doit. La personne qui perçoit le signal de douleur va d'abord consulter le médecin qui est à même de savoir sur le plan organique ce qui provoque ce signal, et qui va y remédier. Il arrive cependant que malgré tous les soins apportés par le médecin, la douleur persiste. C'est donc à ce moment que l'on peut faire appel à l'hypnose.

En Hypnose éricksonienne, la douleur comme les autres symptômes dont nous avons parlé, est considérée comme utile et protectrice, et c'est la raison pour laquelle elle revient souvent tant que le rôle de protection et d'utilité qu'elle joue n'est pas remplie autrement et reste d'actualité. La douleur que l'Inconscient envoie comme « une façon détournée de reprendre le contrôle » peut être une douleur chronique ou aiguë. Le nombre et la fréquence des séances va dépendre de la « transaction » qui va s'opérer entre le thérapeute et l'Inconscient du patient et le patient lui-même ou son entourage quelquefois.

L'Hypnose est une thérapie brève dont le but est de rendre les patients rapidement autonomes (l'autohypnose par exemple) et dont le nombre de séances dépasse rarement la dizaine.

C'est parfois du « donnant-donnant », l'Inconscient peut accepter de faire cesser la douleur à condition que le besoin auquel elle répond soit satisfait par le patient ou son entourage (proche, professionnel, social...) ; l'Inconscient peut accepter aussi de faire revenir la douleur à chaque fois comme un signal pour le patient afin qu'il soit désormais capable de détecter consciemment ce à quoi il doit remédier ; enfin il arrive qu'une douleur ayant rempli une fonction jadis ne soit plus utile et continue néanmoins à faire souffrir le patient : dans ce cas l'Inconscient décidera de la supprimer purement et simplement sans dommage pour le patient !

Dès qu'une douleur survient, et suivant son intensité, la fonction associative de l'Inconscient se met en route pour amener le corps à se rappeler aux souvenirs d'autres douleurs oubliées depuis, augmentant ainsi la sensation douloureuse et la focalisation de l'attention consciente sur elle.

Le thérapeute va d'abord défocaliser l'attention du patient de la douleur en lui montrant avec beaucoup d'empathie, combien il comprend sa souffrance. Et ceci dans le but de créer une dissociation qui va couper les sensations douloureuses ressenties :

Nous avons déjà tous fait cela avec notre esprit. Ne vous rappelez-vous pas une occasion où vous avez ressenti de la douleur et où vous avez été absorbé par autre chose, un événement amusant qui s'est produit au même moment par exemple ? Inconsciemment vous avez alors modifié ce que vous vous représentiez : vous avez cessé de souffrir !

C'est cette fonction naturelle à l'être humain que le thérapeute éricksonien va rechercher par le biais de la communication indirecte à plusieurs niveaux (verbale, non-verbale, métaphores, anecdotes...) afin d'induire une sensation de bien-être ou de défaire les liens qui unissent la douleur présente aux anciennes douleurs réactivées.

L'hypnose s'adresse aussi aux enfants pour les problèmes tels que :

L'énurésie, l'anorexie, les difficultés scolaires, etc....

Les difficultés rencontrées par les enfants en général viennent de leur « loyauté » envers leurs parents, leur entourage. C'est comme s'ils s'attribuaient, dans certaines circonstances, le devoir de rétablir un certain équilibre qui est rompu dans le système familial.

D'où la nécessité de faire intervenir dans le travail thérapeutique, les parents ou les personnes de l'entourage qui comptent beaucoup pour ces enfants, afin que ces personnes prennent leur part de « responsabilité » et non pas de culpabilité (parce que tout cela relève de processus inconscients dont le conscient n'a pas souvent conscience).

## CONCLUSION

L'Hypnose Ericksonienne que Milton Erickson nous a léguée est une actualisation naturelle de nos capacités latentes. Elle appartient à notre vie quotidienne et s'inscrit dans une démarche thérapeutique, de qualité de vie ou de développement personnel.

Elle nous permet aussi une utilisation positive de l'adversité, une certaine confiance que tout est possible, bref, l'appétit de vivre.