

# HYPNOSE ÉRICKSONIENNE

On doit à Milton H. ERICKSON (USA), médecin psychiatre génial (1902 - 1980), d'avoir modernisé l'hypnose et d'avoir développé les techniques permettant son usage diagnostique et thérapeutique. Milton Erickson a ainsi réussi l'une des plus grandes **révolutions** de la psychothérapie et de la médecine psychosomatique. Grâce à lui, l'intégration de l'hypnose dans de nombreuses stratégies psychothérapeutiques, psychosomatiques et médicales, a été rendue possible.

M. Erickson a d'abord rendu **l'hypnose accessible** à tous en adaptant les techniques hypnotiques à chaque sujet en fonction de sa personnalité et de sa capacité à communiquer. Ensuite, Erickson a découvert des techniques de changement bien plus efficaces que tout ce qui existait auparavant.

Erickson rompt avec la vision psychanalytique de Freud sur l'inconscient et considère ce dernier comme un vaste réservoir de ressources d'auto-guérison physiques et mentales au service du patient. Par ailleurs, ses stratégies d'aide sont complètement axées sur le « **comment aider le patient** » plutôt que sur le « **pourquoi le patient est-il malade** ». Erickson découvre qu'il est préférable de **se focaliser sur ce qui va bien et ce qui va aller mieux, plutôt que sur ce qui va mal et sur tout ce qui a été problématique !** Contrairement à la psychiatrie classique qui s'attarde beaucoup sur l'identification des symptômes du patient, le diagnostic et la classification des pathologies, Erickson, quant à lui, concentre toute son attention sur l'identification des ressources du patient et sur les solutions à sa portée.

## Avantages

- **On gagne du temps à ne plus faire de longues démarches diagnostiques, à ne plus rechercher d'interprétations hypothétiques sur le sens à donner aux problèmes du patient.** En effet, les travaux d'Erickson se fondent sur un constat : le processus hypnotique permet l'accès à des ressources et des potentialités auxquelles le patient n'a pas accès dans un état d'éveil. Il pose donc l'hypothèse que **la solution à un problème physique ou psychologique émerge au sein même de l'organisme du patient.**

## Inconvénients

- Beaucoup de thérapeutes se formant à l'hypnose de M. Erickson se sentent écrasés par l'impressionnante virtuosité de ce maître et n'osent pas vraiment utiliser l'hypnothérapie. D'autres, en réaction, ne vont utiliser que quelques unes de ses techniques les plus simplistes sans vraiment induire d'état modifié de conscience.
- Plutôt que d'utiliser l'approche permissive, certains hypnothérapeutes se focalisent essentiellement sur les techniques de manipulation mises au point par Erickson. En effet, celui-ci a démontré que l'on pouvait guérir un patient à son insu. Toutefois, cette approche n'augmente pas la confiance du patient en ses capacités de changement et peut également entraîner une dépendance par rapport au thérapeute. En effet, contrairement à ce qui se passe en nouvelle hypnose, le patient apprend rarement à SE guérir lui-même.