

HYPNOSE ÉVOLUTION DE LA TECHNIQUE

Révolution et nouvelles techniques

Au cours des soixante dernières années, l'utilisation de l'hypnose dans la médecine a beaucoup progressé, occasionnant au début de nombreuses controverses au sein du corps médical avant d'être reconnue comme une technique médicale et psychologique à part entière.

Une démarche positive

Plutôt que de confronter continuellement le patient à ses problèmes, le thérapeute **valorise** ce qui va bien : ce qu'il fait de bien, ses qualités, ses capacités, ses ressources, ses valeurs ; mais aussi ses potentialités, celles qu'il a déjà utilisées dans le passé et qui pourraient à nouveau être utiles dans le présent. Il l'oriente aussi sur celles qu'il n'a pas encore découvertes et qui vont émerger beaucoup plus facilement grâce à l'état hypnotique ainsi que sur ce qui pourrait aller mieux.

Évolution de la technique et de la discipline

L'hypnose thérapeutique se démarque clairement de l'ancienne hypnose. Le terme « **nouvelle hypnose** » a été créé par le professeur D. ARAOZ (New-York) dans son livre « **New hypnosis** » et sera repris comme titre dans certains congrès éricksoniens (Venise, 1998, 3ème congrès européen d'hypnose éricksonienne et de psychothérapie). Araoz redéfinit la nouvelle hypnose pour la différencier de l'hypnose traditionnelle. La nouvelle hypnose est une pratique visant :

- à **collaborer avec le patient** expert de son problème et propriétaire de ses capacités de changement. La nouvelle hypnose s'oppose donc complètement à l'hypnotiseur autoritaire qui produit le changement ainsi qu'au côté « je sais tout et je peux vous faire changer à votre insu » d'une partie du travail de M.H.Erickson.
- à **intégrer les idées et les stratégies modernes des hypnothérapeutes** qui continuent de faire évoluer l'hypnose depuis la mort de M. Erickson en 1980.
- à **utiliser certaines stratégies des TCC** (thérapies cognitivo-comportementales), principalement celles qui travaillent avec les idées négatives et les fausses croyances, source d'auto-suggestions négatives (ASN).
- comprendre qu'il existe des **formes d'auto-hypnose négative** (AHN) dans le processus de construction de certains problèmes ou maladies.

Avantages

En plus d'être **efficace**, la nouvelle hypnose permet au patient de mieux comprendre comment il change. Il devient alors plus **autonome** pour résoudre d'autres problématiques par la suite sans avoir à recourir à un hypnothérapeute. En effet, il a acquis plus de **confiance en lui** et en ses capacités de changement.

Inconvénients

Étant donné que l'on n'utilise ni la manipulation, ni l'autorité, la nouvelle hypnose ne fonctionne qu'avec des patients motivés et collaborants. Si un patient a des résistances, le thérapeute peut alors parfois prendre plus de temps que s'il utilise la manipulation.