

HYPNOSE LEXIQUE

Description de l'état hypnotique

État hypnotique

Modulation de la conscience pour entrer dans un fonctionnement psychologique impliquant à la fois les circuits de l'attention et les circuits de la détente. Cet état de conscience modifiée implique un certain fonctionnement psychique, mental et relationnel qu'il est possible de caractériser en neurosciences et psychologie.

Hypnose

Mode de fonctionnement psychologique par lequel un sujet, en relation avec un praticien, fait l'expérience d'un champ de conscience élargi. Cette définition implique que la pratique de l'hypnose recouvre deux dimensions : à la fois un état de conscience modifiée que l'on nomme état hypnotique mais aussi une relation singulière. L'état hypnotique a été caractérisé à la fois par les neurosciences (imagerie cérébrale) et par la psychologie (théorie de la dissociation psychique). Quant à la dimension de la relation elle renvoie à une communication thérapeutique telle que l'a développée par exemple Erickson et à une dimension intersubjective particulièrement étudiée par les hypnoanalystes. Ce que l'on nomme autohypnose est le fait de reproduire seul une séance vécue avec un hypnopratricien ou bien de suivre une séquence spécifiquement construite avec lui. (Antoine Bioy, responsable scientifique de l'IFH)

Hypnotisabilité

Aptitude d'une personne à entrer dans un fonctionnement de type hypnotique. L'hypnotisabilité est actuellement considérée comme un trait de personnalité, évaluable par des outils établis par la recherche scientifique.

Perceptude

Terme forgé par François Roustang pour désigner l'état d'une personne plongée dans son univers perceptif, sans intervention de l'intellect ou des émotions. Alors que la perception « habituelle » segmente, la perceptude est un état de perception de la continuité de l'Être et de la prise en compte de tous nos liens avec le monde.

Ressenti

Ensemble de perceptions et de sensations que le sujet interprète, connote, d'une façon qui lui est propre (agréable, négative, etc.). En hypnose, on parle le plus souvent de « ressentis » pour désigner l'ensemble des éléments éprouvés par un sujet, que ce soit

physiologiquement, émotionnellement ou psychologiquement.

Suggestibilité

Capacité d'une personne à être influencée par une autre, au travers le plus souvent, concernant l'hypnose, d'instructions verbales directes.

Transe

Terme désignant l'ensemble des états de conscience modifiée en lien avec soit la pathologie, soit le processus thérapeutique. Il possède de nos jours essentiellement une connotation anthropologique, cependant le terme de transe pose de façon directe la question de la phénoménologie des états hypnotiques.

Les dénominations de thérapeutes utilisant l'hypnose

Hypnopraticien

Professionnel faisant usage de l'hypnose dans une pratique en lien avec la question de la santé (anglais : « hypnotist »).

Hypnothérapeute

Professionnel pratiquant l'hypnose à visée psychothérapeutique. (anglais : « hypnotherapist »).

Hypnodontiste

Sous catégorie des hypnopraticiens pour désigner spécifiquement les professionnels de la dentisterie faisant usage de l'hypnose dans le cadre de leur pratique (lutte contre la douleur, l'anxiété, les phobies).

Hypnotiseur

Professionnel du spectacle utilisant la suggestion, l'hypnose ou prétendant le faire à des fins de divertissement.

Hypnotiste

Synonyme, à la suite d'un anglicisme, d'un hypnopraticien

Les orientations

Hypnose thérapeutique

Hypnose pratiquée dans le champ de la santé. Elle est parfois nommée hypnose médicale lorsqu'elle est spécifiquement à visée de gestion d'un problème somatique, et hypnose clinique lorsqu'elle est pratiquée dans le cadre de la psychologie clinique et de la psychopathologie.

Hypnoalgésie

Emploi de l'hypnose à visée de diminution de la douleur, et de la gestion des éléments associés à cette douleur, avec en premier lieu l'anxiété et l'anticipation douloureuse.

Hypnosédation

Pratique de l'hypnose en périopératoire (pré, per et post-opératoire).

Hypnothérapie

Pratique psychothérapeutique de l'hypnose, menée de ce fait par les spécialistes du psychisme (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes)

Les courants

Hypnoanalyse ou hypnose analytique

Hypnose pratiquée dans un cadre conceptuel et de pratique psychanalytique.

Hypnose ericksonienne

Pratique de l'hypnose élaborée par le psychiatre Milton H. Erickson, mettant l'accent autour des principes de communication. Cette forme d'hypnose possède deux racines conceptuelles centrales : l'approche humaniste et centrée sur la personne de Carl Rogers et l'approche comportementale de John B. Watson. Elle est actuellement la forme d'hypnose pratiquée la plus couramment.

Hypnose cognitive et comportementale / hypnothérapie cognitive

Évolution de l'hypnose ericksonienne mettant particulièrement l'accent sur les aspects cognitifs et comportementaux de la pratique, avec un partage de certains outils (relaxation, visualisation, exposition...).

Hypnose directive ou hypnose autoritaire

Forme d'hypnose dite « classique » c'est-à-dire utilisant principalement des suggestions verbales directes. Cette pratique n'est pas privilégiée en hypnothérapie mais conserve toute sa pertinence en hypnose médicale, particulièrement dans les situations aiguës et d'urgences, ainsi qu'auprès de jeunes enfants pour lesquels une approche directe n'est pas en soi motif à résistance.

Hypnose Intégrative

Forme d'hypnose qui emprunte à différents champs et approches ses méthodes, dans un tout cohérent. L'hypnose intégrative trouve sa justification et ses fondements dans les études portant autour de l'évaluation des psychothérapies et des processus du changement, menées principalement à partir des années 70. Elle organise son approche en fonction de la dynamique interne et relationnelle du patient, tout en stimulant les différents constituants de l'alliance thérapeutique (niveau de collaboration, expression émotionnelle, dimensions en lien avec le cadre de pratique, ajustements défensifs du praticien, etc.).

Hypnothérapie onirique ou hypno onirisme

Emploi de l'hypnose et de ses techniques afin de créer une forme de rêve éveillé et le récit qui en découle. Ce rêve est l'objet du travail thérapeutique, en tant que construction du sujet contenant l'entièreté de sa personne et de sa perception de sa situation et de son évolution.

Nouvelle hypnose

Dénomination francophone d'une hypnose prenant corps dans l'approche Ericksonienne, avec une orientation marquée pour les thérapies dites stratégiques. Ce terme est cependant moins utilisé de nos jours et ne possède pas de correspondance internationale.

Les techniques

Ancrage

Un ancrage consiste à lier un état interne à une situation physique. La technique d'ancrage consiste pour un sujet à réaliser un acte (faire un geste donné) pour retrouver, en autohypnose, l'état auquel l'acte a été au préalable lié. Par exemple, la fermeture d'un poing que l'on lie, associe, à un état de bien être ressenti au moment où le geste est effectué.

Apprentissage

Un apprentissage est le fruit d'une expérience d'un sujet, où il acquiert un élément nouveau de fonctionnement ou de compréhension. L'hypnose, en tant qu'expérience que connaît un sujet, constitue en soi un apprentissage. Également, l'hypnose peut permettre de mobiliser des apprentissages antérieurs (régression), de les actualiser ou d'en faire la base de construction d'un nouveau comportement (anticipation).

Autohypnose

Il s'agit d'un temps où le sujet est à la fois l'inducteur de l'hypnose sur lui-même et le sujet de l'hypnose. L'autohypnose offre des possibilités plus restreintes que l'hypnose induite par un autre que soi (où la notion d'accompagnement est majeure) mais peut être utilisée pour prolonger des séances avec un hypnothérapeute et par exemple reproduire des techniques apprises.

Catalepsie

La catalepsie désigne une rigidité, dont l'initiation peut être suggérée en hypnose (une catalepsie du bras, par exemple). Elle peut aussi simplement désigner la suspension d'un membre dans l'espace.

Dissociation

Rupture dans l'unité de la conscience et dans la cohésion des perceptions du sujet, qui entraîne une réorganisation de son espace psychique et perceptif. Nous pourrions prendre comme exemple le fait de fixer un certain temps le mouvement des vagues. Tout en observant ce mouvement qui finit par devenir plus diffus, notre esprit s'évade et peut construire des récits imaginaires, des anticipations d'actions futures...On parle alors de dissociation de la conscience.

Distorsion du temps

Perception altérée du temps ou de la durée d'un événement qui peut être consécutive à l'état hypnotique ou facilitée par des suggestions allant dans ce sens.

Focalisation

Fixation de l'attention sur un élément en lien avec le sujet ou son environnement, qui permet de réduire un temps l'espace de conscience et ainsi de faciliter la dissociation psychique. La focalisation de l'attention constitue une manière très habituelle d'induction de l'hypnose.

Hypnose conversationnelle

Dialogue entre un hypnopratricien et son patient, en vue d'atteindre un objectif fixé. En hypnose conversationnelle, l'induction de l'état de conscience modifiée est « filée » c'est-

à-dire peu manifeste, progressive et d'apparence non cadrée. Néanmoins, puisqu'il s'agit bien d'hypnose, cet état est nécessaire pour ensuite structurer une approche thérapeutique vers l'objectif thérapeutique fixé.

Induction

Ensemble d'actions intentionnelles (suggestions et autres) dont l'objectif est de susciter ou de faciliter la survenue d'un état hypnotique.

Lévitacion

Mouvement ascendant d'un bras puis de suspension initiée par suggestion, comme si le bras échappait aux lois de la pesanteur et que ce mouvement s'effectuait sans qu'intervienne une intention du sujet dans ce sens (principe dit de l'involontarité).

Métaphores

Images ou récits construits selon un principe d'analogie, et utilisées à visée thérapeutique en pratique hypnotique. L'intention d'une métaphore est de proposer au patient d'envisager autrement sa difficulté, de dépasser une résistance, ou de cheminer différemment pour trouver une solution. La métaphore possède un niveau manifeste-discursif qui mobilise le conscient du patient et un niveau latent-implicite qui mobilise des processus inconscients.

Recadrage

Moduler la compréhension ou l'occurrence d'un événement en proposant d'en modifier la portée ou les conditions d'apparition. Par exemple, à un patient nous disant « je n'ai pas réussi seul à refaire l'exercice proposé » on peut reprendre ainsi en recadrant : « vous n'y êtes pas ENCORE arrivé. Que faut-il ajouter ou modifier que vous puissiez pleinement réussir MAINTENANT cela ? »

Régression

Mouvement psychique favorisé par l'hypnose qui permet de plonger un sujet dans la façon dont il se représente des éléments de son passé, réels ou imaginaires.

Safe place

Endroit imaginaire exploré en hypnose, où le sujet construit un sentiment important de sécurité interne et de protection. La *safe place* n'est pas le « lieu ressource » ou « de détente » mais peut permettre au patient, secondairement, de ressentir également au moins l'une de ces deux dimensions.

Saupoudrage

Action de glisser au sein d'une communication verbale des adverbes et adjectifs choisis pour susciter indirectement un état interne, le plus souvent en lien avec le calme et la détente.

Signaling

Technique qui est utilisée pour maintenir une forme de communication avec le patient. Il s'agit de demander au patient de signaler (par un hochement de tête ou la levée d'un doigt) qu'une suggestion proposée est bien réalisée par lui, ou qu'une étape a été franchie (par exemple, qu'il est prêt à entrer en hypnose).

Suggestions

Instructions émises par une personne à destination d'une autre, et exprimées de façon plus ou moins directes. Les suggestions sont fondamentalement des manifestations du principe d'influence inhérentes à toute mise en relation humaine.

Notions de psychologie et diverses :

Alliance thérapeutique

Lien de collaboration établie entre un patient et son praticien, incluant un accord autour des éléments permettant d'atteindre des objectifs fixés (le plus souvent, atteindre et soutenir le changement).

Analgsie

Mesures mises en place à visée de soulagement de la douleur.

Cadre thérapeutique

Ensemble des règles qui encadrent une rencontre à visée thérapeutique (durée des séances, lieu de rencontre, règles implicites d'interaction, etc.). L'hypnopraticien initie le cadre et est garant de ce dernier. C'est à l'intérieur de ce cadre que la notion de changement est travaillée.

Changement

Perspective d'évolution d'une personne vers une autre façon de concevoir sa vie, son positionnement par rapport à une difficulté, ou la façon dont un ressenti peut se

transformer.

Communication

Étymologiquement, le terme renvoie à l'idée de communion et désigne ce qui est transmis, échangé et partagé entre deux ou plusieurs personnes de façon consciente et inconsciente, explicite et implicite, intentionnellement ou non. En hypnose, des principes de communications sont parfois dégagés afin de faciliter l'entrée dans l'hypnose (dont les diverses formes de suggestion verbales), ou le processus de changement (construction analogique de discours pour bâtir une métaphore, par exemple).

Créativité

La créativité désigne la capacité d'un individu à créer un savoir ou des comportements nouveaux à partir de données apprises dans d'autres circonstances ou faisant appel à d'autres schémas de pensée. On parle de créativité du thérapeute pour désigner sa capacité d'adaptation au matériel apporté par le patient pour construire un chemin thérapeutique adapté et offrant des possibilités nouvelles de changement à son consultant.

Douleur

Expérience désagréable concomitante, consécutive et dans certains cas préalable à la perception d'une atteinte corporelle. Cette expérience s'accompagne d'une activité émotionnelle négative initiée par la peur en lien avec le dommage perçu.

Émotion

Réaction affective à une situation présente ou passée. L'émotion peut être immédiate ou différée, va du plaisir au déplaisir, et s'accompagne de données physiologiques diverses.

Empathie

Mode de compréhension intuitive d'autrui, reposant sur la capacité de reconnaissance et de partage des sentiments de l'autre, identifiés comme tels. L'individu empathique perçoit l'autre comme si il était à sa place.

Expérience

Situation où le sujet apprend quelque chose de lui-même ou de son environnement. Il s'agit en hypnose d'une acquisition, mais qui se trouve moins de l'ordre de la connaissance et de l'ajout de savoirs que de l'acquisition par le vécu, le ressenti, l'expérimentation d'une situation nouvelle.

Imagination

Capacité de se représenter des éléments immatériels, abstraits, ou concrètement absents (images, perceptions, etc.). L'imagination est un processus fluide qui permet un certaine créativité et évolution, pour obtenir des images et perceptions évolutives et dynamiques. En cela, l'usage de l'imagination par l'hypnose permet au sujet d'élaborer ce qu'il vit et de faciliter les processus de changement.

Inconscient

La définition de l'inconscient est fonction du cadre de référence théorique et conceptuel de celui qui l'emploie. L'inconscient est ainsi proche de la notion d'automatisme psychique pour les cognitivistes utilisant l'hypnose, en partie assimilable à un réservoir des ressources d'un patient pour les Éricksoniens, ou renvoyant notamment à l'ensemble des éléments refoulés pour les hypnoanalystes. Dans tous les cas, le terme « inconscient » désigne ce qui n'est pas directement accessible à la conscience, qu'il s'agisse de processus ou d'éléments psychiques.

Lâcher prise

Terme s'apparentant à une injonction paradoxale, car souvent perçue par les patients comme une demande d'abandon ou de renoncement. Il faut bien souvent lui préférer le terme de « laisser aller » ou de « laisser faire », correspondant à une suggestion de diminution de l'exigence qu'un sujet s'impose à lui-même, ou du niveau de vigilance convoqué pour faire face à une situation. L'hypnose, notamment par la réorganisation perceptivo-motrice qu'elle induit, permet au patient d'atteindre un nouvel état de vigilance, moins épuisant pour lui, tout en répondant à ses exigences anxieuses et à son besoin de contrôle.

Psychosomatique

Terme générique faisant référence aux facteurs de vulnérabilité, d'entretien, voire d'apparition d'un trouble physique au regard de la vie psychique d'un sujet, ou la situation inverse (trouble psychique / équilibre somatique).

Résistance

On entend par résistance l'ensemble des éléments qui vont à l'encontre du processus de changement.

Ressources

Les ressources désignent l'ensemble des apprentissages d'un individu et de façon corrélative, tout ce qui le constitue psychologiquement (processus psychiques, dynamique de pensée, etc.) et dans son histoire de vie. Notamment en approche Ericksonienne, une partie du travail consiste à actualiser les ressources du patient et

ainsi les mobiliser pour mieux atteindre les objectifs fixés dans le cadre du suivi.

Transfert

Le transfert, dans l'approche psychanalytique, désigne la réactualisation dans le présent de modes relationnels antérieurs ainsi que l'ensemble des caractéristiques qui y sont liés (mouvements psychiques, affects, émotions, etc.). Ces modes relationnels sont ainsi reproduits, notamment dans le cadre d'un suivi psychothérapeutique, et peuvent donner lieu à une analyse.

Certaines de ces définitions se retrouvent dans ses ouvrages parus aux éditions Dunod et InterEditions.