

L'hypnose

La nature de l'hypnose

L'hypnose est un état modifié de conscience, de même nature, en plus intense, que certains états bien connus, la rêverie en attention flottante, ou l'absorption dans un spectacle ou un événement fascinant. Cet état est mis en place par le sujet lui-même. L'hypnotiste est le guide, mais non la cause de cet état particulier. C'est pourquoi il est impossible de placer en état d'hypnose une personne qui n'y consent pas.

Le rôle de l'hypnotiste

Il arrive fréquemment, surtout au début, que certaines personnes soient ambivalentes, à la fois désirant connaître cet état, et en ayant peur. Le rôle de l'hypnotiste est celui d'un guide de montagne devant un passage difficile : il rassure et conseille, mais ne peut franchir le pas à la place de celui ou celle qu'il accompagne.

La profondeur de l'hypnose

L'état hypnotique peut être léger ou profond. Quand il est léger, le sujet garde sa conscience éveillée, il contrôle ses pensées, se souvient parfaitement ensuite de tout ce qui a été dit ou fait, et peut sortir de cet état de lui-même, dès qu'il le veut. Pendant l'hypnose, il n'éprouve qu'une sensation de léger engourdissement. Quand l'hypnose est profonde, le sujet n'a pas conscience du temps passé. Il peut être resté une heure dans cet état, et, quand il en sort, il a l'impression que quelques minutes seulement se sont écoulées depuis le début. Il ne garde pas de souvenir de ce qui s'est passé. Cependant, la mémoire existe, elle est seulement masquée. Au cours d'une hypnose ultérieure, l'hypnotiste peut suggérer au sujet de se souvenir de la séance précédente. Au réveil de la seconde séance, le sujet se souviendra de la première.

Quand on utilise l'hypnose pour un but thérapeutique, les effets sont les mêmes, que l'hypnose soit légère ou profonde.

La variété des termes utilisés

Dans ce domaine, les termes utilisés, bien que voisins, sont nombreux : on parle d'hypnose thérapeutique, ou hypnose therapeutique, de l'hypnose médicale, ou d'hypnose medicale, d'hypnose methode, de technique hypnose, ou de technique d'hypnose, ou encore de techniques d'hypnose, d'apprendre l'hypnose ou d'apprendre hypnose. Il s'agit toujours de la même chose. Personne ne s'est soucié de normaliser le vocabulaire.

Le déroulement d'une hypnose thérapeutique

Cadrer le problème

L'hypnose therapeutique commence par un entretien de 30 à 50 minutes, pour faire connaissance et explorer le problème : Quelles sont ses conséquences dans la vie quotidienne ? Que deviendra la vie quotidienne quand il sera résolu ? A quels signes saura-t-on qu'il est résolu ? Par exemple, s'il s'agit de perdre du poids, la disparition de la compulsion à manger est elle un signe suffisant ? S'il s'agit d'arrêter

de fumer, combien de temps doit-il s'écouler sans fumer pour que l'on puisse parler de succès ? S'il s'agit de stress, quels signes concrets faut-il observer ? Le patient doit formuler ses critères personnels. Chaque cas est particulier, et fait l'objet d'une exploration adaptée à la personne.

La séance hypnose

La seconde partie de la séance de thérapie par hypnose est l'hypnose proprement dite. L'induction peut durer de quelques minutes à près d'une heure. Quand la plongée dans l'inconscient est suffisante pour mettre en œuvre les ressources et les savoirs faire qui s'y trouvent, ceux-ci sont mis en action. La durée nécessaire pour la mise en place des changements souhaités varie largement d'une personne à une autre. Elle dure rarement plus d'une demie heure.

Après l'hypnose

Au moment de la sortie de l'hypnose, la personne se sent un peu désorientée pendant un temps bref, avec un sentiment de détente et de profonde relaxation. Le retour à l'état de conscience habituel se fait en une à cinq minutes.

Un savoir faire qui se développe par l'exercice

L'hypnose est un l'état de conscience modifié. L'entrée dans cet état est un savoir faire, qui se développe par l'exercice : il faut apprendre l'hypnose. Il y a une technique d'hypnose, ou des techniques d'hypnose, qui permettent d'entrer de plus en plus facilement dans l'état de conscience modifié C'est pourquoi les séances d'hypnose thérapeutique sont souvent de plus en plus aisées et productives.

La durée et le prix d'une hypnose thérapeutique

Le prix d'une séance

Il est de 100 euros.

Le nombre de séances

La thérapie par hypnose est par nature brève, habituellement quatre à cinq séances, parfois une seule, parfois jusqu'à dix. Si le résultat visé n'a pas été atteint en dix séances, il a peu de chances d'être atteint en vingt ou trente.

La rapidité d'action de l'hypnose

La rapidité d'action de cette thérapie est une surprise pour ceux qui sont habitués à des thérapies longues, notamment la psychanalyse. La raison pour laquelle l'hypnose agit si rapidement n'est pas entièrement comprise, pas plus que sa nature réelle. L'hypnose n'est pas fondée sur une théorie, mais sur une expérience clinique. La thérapie par hypnose utilise un ensemble de méthodes et d'approches développées en réponse à des cas d'espèces : des hypnothérapeutes d'un talent exceptionnels ont été placés par leurs patients devant des situations inhabituelles. Ils ont réagi en inventant par intuition, dans l'urgence, des méthodes nouvelles. Ensuite, ces intuitions et ces méthodes ont été classées et systématisées. Ce mode de développement permet de constater la rapidité d'action, elle ne permet pas de l'expliquer.

Les forces mises en œuvre

L'hypnose médicale, ou hypnose médicale, parfois appelée hypnose méthode, met en œuvre des forces inconscientes très puissantes, auxquelles elle donne un accès direct, sans que l'on comprenne clairement ni la nature de ces forces, ni leur mode d'action. L'hypnose thérapeutique est brève parce qu'elle fait agir des forces et des ressources dont nous ne connaissons ni la nature ni le mode d'action. Nous savons seulement les faire agir.

L'hypnose peut-elle imposer des actes ?

Cet état permet de faire des suggestions post hypnotique : pendant la séance, l'hypnotiste suggère au sujet de faire, au réveil, un acte inhabituel, par exemple faire en courant le tour du pâté d'immeuble en sortant de chez lui, ou acheter un exemplaire d'un journal que le sujet ne lit jamais. Le sujet exécute la suggestion, en inventant une raison apparemment rationnelle de faire cet acte. Toutefois, ce genre de suggestion ne marche que dans deux circonstances. La première est qu'elle soit conforme à l'intérêt ou à la volonté du sujet, comme de ne plus avoir envie de fumer si c'est ce que le sujet souhaite. La seconde est que l'acte suggéré soit de très faible importance. On peut faire acheter un journal, mais si l'on tente de faire acheter une voiture, la suggestion échouera.

L'hypnose, quelle que soit son intensité, ne permet pas de suggérer au sujet des actes qu'il jugerait immoraux. Erickson a fait de nombreuses expériences pour étudier cette question. Par exemple, il avait placé en hypnose profonde une femme qui fumait beaucoup, après avoir pris des dispositions pour qu'elle soit en état de manque. Il s'était également arrangé pour qu'une amie du sujet, fumeuse elle aussi, "oublie" son sac à côté de la fumeuse, et a suggéré à cette dernière de prendre une cigarette dans le sac de son amie, en lui disant que son amie lui aurait volontiers donné une cigarette, que la fumeuse aurait pu prendre une cigarette et restituer un paquet entier, et d'autres arguments de même sorte. Rien n'a pu persuader la fumeuse : elle répétait "qu'on n'ouvre pas le sac d'une amie en son absence". Le plus surprenant est qu'au réveil, alors qu'elle ne se souvenait de rien, Erickson n'a eu aucun mal à la persuader d'ouvrir le sac de son amie et d'y prendre une cigarette.

Ceci est tout à fait général. Lorsqu'un acte est "immoral" dans l'évaluation du sujet, même si l'immoralité est très faible, ou lorsqu'il porterait préjudice au sujet, il est impossible d'obtenir qu'il soit fait sous hypnose, ou, au réveil par une suggestion post hypnotique.

L'hypnose peut-elle nuire ?

L'hypnose est produite par le sujet lui-même. L'hypnotiste est un guide, non un acteur. C'est l'inconscient du sujet, si son conscient l'autorise, qui développe l'état d'hypnose. Or l'inconscient d'une personne protège toujours la personne, parfois d'une manière que le conscient peut juger inappropriée, parfois en développant des symptômes désagréables ou dangereux, dans ce dernier cas dans le but d'alerter le conscient, ou de le pousser à prendre des mesures difficiles mais opportunes.

L'inconscient est aux ordres du conscient du sujet, en comprenant parfois mal les demandes du conscient, ou en s'efforçant de les satisfaire par des moyens que le conscient n'approuverait pas s'il les connaissait, ou en s'opposant au conscient lorsque celui-ci agit d'une manière que l'inconscient juge dangereuse. Malgré cette relative indépendance de l'inconscient par rapport au conscient, l'inconscient est fondamentalement au service de la personne, et vise son bien.

Pour nuire à une personne au moyen de l'hypnose, il faudrait faire agir l'inconscient d'une manière contraire à sa nature. Mais il n'est pas possible de changer la nature de l'inconscient. L'hypnose peut produire des chocs émotifs, qui la plupart du temps se révèlent favorables, mais aucune action négative : l'inconscient le refuse, comme de faire des actes tenus pour immoraux par le sujet, ou de lui porter préjudice.

L'hypnose ericksonienne

Les noms équivalents

On trouve dans la littérature les termes d'hypnose ericksonienne même hypnose erikson. Ces termes sont interchangeables, les fautes d'orthographe étant celles qui se trouvent dans la littérature.

La vie de Milton Erickson

Milton Hyland Erickson (1901-1980) a été docteur en médecine de l'université du Wisconsin, et a exercé comme psychiatre dans les hôpitaux d'Etat du Rhode Island, du Massachusetts, du Michigan puis de l'Arizona, ainsi que comme consultant privé. Il a sans doute été le plus grand hypnotiste de tous les temps – 43.000 personnes hypnotisées dans le cours de ses plus de 50 ans de carrière – et ses méthodes ont complètement renouvelé la pratique de l'hypnose ainsi que ses usages thérapeutiques. Milton Erickson a écrit environ 150 articles dans des revues scientifiques sur ses découvertes cliniques et ses recherches sur l'hypnose. Ces articles ont été rassemblés et publiés en quatre gros volumes. Il a également fait de nombreuses conférences et démonstrations d'hypnotisme à des auditoires d'universitaires, de médecins, d'infirmiers, de travailleurs sociaux et de dentistes, ainsi que de nombreux séminaires de formation.

Les principes de l'hypnose ericksonienne

Son apport se caractérise par l'abandon de l'approche autoritaire et directive qui prévalait jusque là, et que bien des hypnotistes non ericksonniens continuent à utiliser de nos jours. Il a montré, par sa pratique et ses succès, que les effets thérapeutiques de l'hypnose sont bien meilleurs si l'hypnotiste ne cherche pas à imposer des suggestions, même favorables au sujet, mais cherche à mobiliser les forces et ressources inconscientes du sujet pour qu'il atteigne de lui-même le but qu'il vise. La situation hypnotique met le sujet dans une apparente position de vulnérabilité. Ceux qui emploient aujourd'hui les méthodes d'Erickson prennent grand soin, comme lui, de protéger les sujets en tant qu'individu ayant des droits, des privilèges et des secrets. C'est ce respect de la personne et de son autonomie qui constitue le principe fondateur de l'hypnose éricksonienne.

La pratique de l'hypnose ericksonienne

Les succès tout à fait extraordinaires qu'il a obtenus ont conduit d'autres hypnotistes ou médecins, et divers chercheurs en psychologie, à essayer de comprendre et systématiser ses méthodes afin de pouvoir les reproduire. Richard Bandler, John Grinder, Ernest L. Rossi, Jay Haley, Sidney Rosen, William H. O'Hanlon, et bien d'autres ont apporté leur contribution à ce projet. L'entreprise était difficile, car Erickson s'adaptait à chaque patient, et inventait pour chacun ou chacune une variante particulière. Cela rend difficile les généralisations. De surcroît, ses méthodes étaient subtiles, et souvent énigmatiques. Erickson a accepté la présence de certains de ces chercheurs lors de quelques unes de ses séances, et leur a ensuite expliqué ce qu'il avait fait. Le nombre de personnes de talent qui ont contribué à comprendre et formaliser les méthodes d'Erickson témoigne de leur intérêt et de leur influence aujourd'hui. Le cœur de cette pratique est d'aider les patients à briser leurs limitations apprises pour que leurs potentialités puissent se manifester.