

LEXIQUE

«dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre» Marie curie

A

Abréaction : voir “catharsis”

Acth : hormone adrénocorticotrope.

Adn : acide désoxyribonucléique.

Aménorrhée : absence de règles (cycle menstruel).

Amphibologie : phrase provoquant une ambiguïté de sens (“j'emprunte le livre de michel qui est sur la table”)

Ampc : adénosine monophosphorique cyclique

Anamnèse : première phase de la séance* durant laquelle l'accompagnant procède à un recueil d'informations et la mise en place de la technique résolutoire.

Analogique : communication concrète, évocatrice, imagée, universelle.

Ancrage : association d'un stimulus externe, reproductible à volonté, à un état interne* observé. Permet le redéclenchement de cet état interne.

Angiographie : radiographie des vaisseaux sanguins.

Anorexie : trouble psychique caractérisé par la perte anormale de l'appétit, surtout chez le nourrisson et l'adolescente, pouvant aller jusqu'à la mort de la personne.

Arn : acide ribonucléique

Associé : être dans l'expérience. Lorsque l'on est associé, toute l'expérience est panoramique, souvent avec les mêmes couleurs, mouvances et bruits que lors d'une expérience présente. L'état associé génère des sensations physiques.

Atonie : grande mollesse-lourdeur du corps, un des signes de transe* hypnotique (surtout personnes à fonctionnement kinesthésique).

Auto-hypnose : processus autonome de modification de l'état ordinaire de conscience*. Souvent moins forte qu'une hypnose* guidée, l'auto-hypnose permet l'atteinte de nombre d'objectifs et décuple la créativité.

Avantage secondaire : le bénéfice positif qui est caché par une situation ou un symptôme* apparemment négatif ou perturbant.

B

B.a.ba relationnel : ensemble des techniques de base en communication humaine (o. Lockert).

Bécasses : faux problème donné par la personne accompagnée pour préserver son homéostasie*.

Boulimie : trouble psychique caractérisé par un appétit excessif et l'ingestion de grande quantité de nourriture (avec ou sans vomissements).

Bras qui rêve : phénomène hypnotique simple (lévitation inverse) surtout utilisé comme métaphore ou levier d'intégration* (Bandler).

But : résultat suprême résultant de l'atteinte de tous les objectifs* qui le sous-tendent, tant psychologique (il s'exprime alors en nominalisation* : "être heureux", "vivre libre") que physiologique ("être tranquille financièrement" ou "vivre en pleine santé").

C

Calibrer : prendre une empreinte globale (physique et psychologique) de l'état interne* d'une personne, à un moment donné, afin d'être capable de le reconnaître lorsqu'il réapparaît.

Catalepsie : rigidité musculaire, un des signes de transe* hypnotique (surtout personnes à fonctionnement visuel).

Catharsis : décharge émotionnelle, souvent soudaine et violente.

Cénésthésie : ensemble des sensations internes (émotions).

Changement : atteinte et intégration* des objectifs* d'une personne. Sa transformation et/ou son évolution immédiate et à long terme, incluant une réactualisation de son système de croyances*.

Coaching : ensemble des techniques permettant l'optimisation des potentiels existants chez une personne. Fait d'accompagner une personne dans son développement personnel ou professionnel. On ne peut coacher sur terrain fragile ; si tel est le cas, la thérapie* est plus indiquée.

Congruence : état d'harmonie totale (intérieur et extérieur). Unité du corps, de la pensée et de l'âme.

Conversationnelle (hypnose) : utilisation en conversation ordinaire des techniques de l'hypnose*, donc sans "rituel" signalant le début et la fin du travail d'accompagnement. Présence visible d'un EMC*.

Communication : “on ne peut pas ne pas communiquer”, dit-on en PNL. Même les silences ont leur signification (parfois lourde de sens...). Ce concept tend à montrer que tout est communication. Des études récentes ont montrées que la communication humaine est construite pour 27 % de langage verbal, pour 7 % de para-verbal (ton de voix...), et pour 66 % de non-verbal (mouvements du corps, des yeux, respiration, teint de peau...).

Croyance : nominalisation* ou pensée non-logique, constitutive de l'ego* de la personne, qui détermine ce qu'elle perçoit et retient des événements de la vie, et comment elle agit et réagit. Les croyances n'ont rien de commun avec la foi religieuse.

D

Dépotentialiser le conscient : confusionner. Libérer le fonctionnement de l'hémisphère cérébrale gauche.

Développement personnel ou professionnel : il s'agit de tout le travail, personnel ou guidé, qu'une personne effectue avec l'objectif d'accroître la qualité de sa vie, ses connaissances humaines, sa propre maîtrise, et en général, d'atteindre ce qui constitue son idéal de vie. Le développement, qu'il soit personnel ou professionnel, exige que l'état de santé soit normal. En effet, avant le seuil de santé, il est plus adéquat de parler de thérapie.

Détermination d'objectif : ensemble des techniques permettant d'aiguiller la personne accompagnée sur son chemin de vie et de lui donner la force nécessaire à sa mise en marche.

Digital : voir *numérique*

Dissociation : être hors d'une expérience. Lorsque l'on est dissocié, on “se voit”, comme dans le film, et on ne perçoit plus de sensations physiques (“voyages hors du corps”).

Distorsion du temps : modification de la perception subjective de l'écoulement du temps (en plus ou en moins).

Double lien : communication qui ne peut générer qu'un seul et même résultat, choisi par l'émetteur de cette communication (“pile je gagne, face tu perds”).

E

Échec : non-réussite provisoire.

Écologie : respect de l'homéostasie. Se dit d'un changement* préservant les avantages secondaires d'une personne et son équilibre familial et social.

EOC : état ordinaire de conscience. Par manque de repères neurophysiologiques, l'état interne* dans lequel est la personne lors de la rencontre.

Ego : essence consciente et pensante de la personne. Structure de surface nécessaire à l'équilibre psychologique.

EMC : état modifié de conscience, par différenciation avec l'état ordinaire de conscience*.

État désiré : ce que la personne souhaite pour sa vie future (objectifs, buts et rêves).

État interne : ce qu'expérimente subjectivement la personne, tant en émotions (pensées) et ressentis (cénesthésies) qu'en sensations visuelles, auditives ou kinesthésiques, à un moment déterminé.

État présent : là où en est la personne lorsque vous la rencontrez pour la première fois.

Étiologie : étude des causes des maladies.

F

Feed-back : retour d'information.

Futurisation : projection subjective dans l'avenir.

G

Gravité : ce qui fait tomber les pommes, vous fait tenir debout par terre et tend à maintenir de la même manière les problèmes dans l'esprit des gens...

H

Hallucination : distorsion de la réalité perçue* par les cinq sens.

Hologramme : représentation multidimensionnelle d'un objet obtenue par l'interaction de deux faisceaux laser. Métaphore choisie par Karl Pribram et David Bohm pour expliquer leur compréhension du fonctionnement du cerveau humain. A donné naissance à des techniques comme le d.h.e. (*design human engineering*) de Richard Bandler.

Homéostasie : capacité d'une personne à maintenir son équilibre physique et psychologique. L'homéostasie est indispensable à la survie. Est souvent prise à tort pour de la "résistance" ...

Humanisme : philosophie mettant en avant la valeur humaine, ses ressources et ses capacités d'évolution positive.

Hypnodontie : utilisation de l'hypnothérapie dans le domaine de la dentisterie.

Hypnose : état modifié de conscience* (EMC), spontané ou créé, avec l'aide d'une tiers personne, et son utilisation. Bandler et Grinder aiment à plaisanter lors de leurs stages sur l'hypnose : l'un dit "croyez moi, tout est hypnose", et l'autre de répondre "pas du tout, l'hypnose ça n'existe pas !". Et ils ont tous les deux raison : le terme "hypnose" recouvre une signification et des phénomènes différents suivant les auteurs qui en parlent, et même les époques. Ce qui n'améliore pas la conceptualisation précise de cet état modifié de la conscience.

Et il est vrai que tous les comportements provoqués lors d'exercices d'hypnose peuvent apparaître spontanément dans la vie de tous les jours. Et que les communicateurs performants, comme les thérapeutes efficaces -quelque que soit la philosophie dont ils se réclament- utilisent tous sans exceptions des techniques dites "d'hypnose".

Alors qui croire ? L'hypnose n'est-elle que l'amplification -ou la mise au ralenti- de certaines interactions habituelles humaines ? En ce sens, elle n'a pas d'existence propre. Ou bien s'agit-il d'un phénomène intrinsèque à l'être humain, donc faisant partie intégrante de sa vie... et pouvant également dans un certains sens ne pas être pris comme quelque chose d'extra ordinaire ? ...finalement, les mots ne servent qu'à occuper ceux qui s'y intéressent : vous et moi avons mieux à faire, car ce qu'ils appellent "hypnose" est simplement un des ingrédients de... la vie !
voir hypnose.

Hypnosédation : utilisation combinée de l'hypnose et de médicaments afin de soulager ou faire disparaître la douleur physique ou psychologique d'une personne.

I

Identification hypnotique : faire intégrer une autre identité que la sienne à la personne en état d'hypnose.

Incongruence : fait de ne pas ou plus être congruent*.

Inconscient : facette non-consciente de la personnalité (environ 85 % de l'être total).

L'inconscient désigne donc tout ce qui n'est pas *encore* conscient. Point.

Loin des théories freudiennes, l'inconscient en communication ericksonienne est aussi cette entité supérieure, dépositaire de toute notre richesse intérieure, qui travaille pour nous 24/24 heures, à notre insu, et traite les données que nous intégrons en permanence afin d'en effectuer notre synthèse personnelle.

L'inconscient est affecté par notre vécu quotidien de la même façon que notre conscient, et garde la trace de toutes nos expériences passées, parmi lesquelles de nombreuses ressources, que nous ne connaissons pas encore. Il est important de noter que l'inconscient n'est pas établi de façon inaltérable (Godin, Rosen).

Pour Jung, l'inconscient serait aussi, dans son acception "collective", le grand réservoir de l'expérience humaine depuis son apparition. En tant que structure de notre ego, il est à notre esprit "total" ce que l'ADN est à notre corps biologique. Il maintient notre équilibre, mais peut aussi le déstabiliser lorsqu'il ne peut faire autrement, pour une situation donnée (choix de la solution de survie la plus acceptable).

A vous de l'aider à trouver de nouvelles voies, afin qu'il puisse vous offrir le même résultat positif (conscient ou non), pour votre corps ou votre mental, sans le comportement actuel perturbant.

L'inconscient est littéral et, comme un petit animal ou un enfant, va toujours vers le plaisir.

Induction : traditionnellement, l'induction est la phase de l'accompagnement utilisant l'ensemble des techniques permettant au thérapeute de guider son sujet/patient vers un état modifié de conscience*. Cet EMC permettra un travail aussi efficace que rapide. En hypnose ericksonienne, l'induction ritualisée n'existe plus, et prend souvent l'apparence d'une simple conversation (*hypnose conversationnelle*).

Intention positive : propension naturelle de l'inconscient* à ne faire que ce qui est utile à la sauvegarde de la personne, en terme d'intégrité physique. Elle agit avec les moyens et connaissances de la personne au moment des faits et est au-delà des notions de morale et d'éducation.

Intégration : moment où le changement* se ou s'est cristallisé dans la personne. La transformation ou l'évolution est devenue autonome, stable et se maintient d'elle-même ; elle peut ainsi continuer de "grandir" spontanément.

Isomorphiser : processus d'incorporation des éléments de vie d'une personne à une métaphore thérapeutique.

K

Kinesthésique : qui concerne les sensations physiques (touchés, mouvements, etc).

L

Langage non-verbal : c'est la partie non constituée de mots et de phrases de votre communication : gestes, attitudes, mouvements des yeux, taille des pupilles, épaisseur des lèvres, teint de peau, rythme respiratoire...etc. Elle représente certainement les deux-tiers de ce que vous exprimez, sans le savoir.

Leading : phase de la synchronisation* où c'est l'accompagnant qui va mener l'interaction. Le début du leading est démontré par une réponse synchronisée de la personne accompagnée à une variation minimale du pacing* de l'accompagnant.

Littéral : propriété de l'inconscient* qui va pourra parfois prendre certaines propositions "au pied de la lettre".

Logique de la transe : particularité de fonctionnement non-logique de la personne en état d'hypnose*.

M

Maladie : état de déséquilibre physiologique ou psychologique pouvant conduire à la destruction du corps ou à l'aliénation de l'esprit.

Manipulation : transformer le corps ou l'esprit dans un but stratégique* (généralement la santé).

Marquage analogique : cf. Saupoudrage*

Métaphore : mot, phrase, anecdote ou histoire complète activatrice de processus de changement*.

Méta-modèle : modèle linguistique à l'origine de la pnl*, susceptible de remettre la personne accompagnée, par le questionnement, en contact avec des informations personnelles constitutives importantes. Une façon "d'aider les gens à accoucher d'eux-mêmes", aurait dit Platon !

C'est la première technique de PNL, présentée dans le livre "structure of magic" de Gandler et Grinder en 1975, avant même qu'elle ne prenne son nom. Le méta-modèle fut inspiré des travaux de Chomsky, que Grinder étudiait à l'époque, et donna naissance à toute une approche : la programmation neuro-linguistique.

Métaprogrammes : ensemble des filtres de perception, actions et réaction gérant les personnalités.

Milton-modèle : modèle condensé du savoir-faire et du savoir-être de Milton Erickson.

Mirroring : phase de la synchronisation* durant laquelle l'accompagnant se met en harmonie physique et psychologique avec la personne accompagnée.

Mission : but* supérieur, direction holistique de vie qui sous-tend et détermine toutes perceptions, pensées et actions ("devenir meilleur, vivre heureux, en pleine santé, et participer à l'évolution humaine").

Modélisation : technique pnl permettant de décrypter et intégrer les capacités, savoir-faire et savoir-être d'une personne reconnue comme un expert dans un domaine particulier, tant humain que professionnel. Elle a servi à modéliser Erickson et, ainsi, à créer la pnl. La modélisation est un phénomène naturel chez chacun, dès la naissance.

N

Négatif : qui provoque des sensations désagréables, qui va à l'encontre de la sécurité physique et psychique de la personne.

Névrotique : dit de quelqu'un qui est atteint d'une altération profonde de la personnalité et des fonctions intellectuelles, et qui en est conscient (au contraire du psychotique, qui en est parfaitement inconscient).

Nominalisation : mot ou terme "qui ne tient pas dans une brouette". Par exemple, sucre, piano ou voiture tiennent dans une (grosse) brouette ; alors qu'amour, liberté, bonheur sont des abstractions, des idéaux, on ne peut pas les placer dans une brouette !

Normaliser : technique de recadrage destinée à faire comprendre que son vécu ou comportement est normal pour sa situation.

Nosologies : définition et classification des maladies.

Numérique : communication uniquement compréhensible grâce à l'apprentissage d'un code convenu (exemple : le langage)

O

Objectif : cible à atteindre, tant psychologique ("avoir confiance en moi") que physiologique ("guérir mon asthme" ou "parler couramment anglais"). Élément constitutif d'un but* ou d'une mission* supérieure.

Observateur caché : instance supérieure et protectrice de l'inconscient*.

Ordalique : tâche* absurde ou répugnante prescrite par le thérapeute pour favoriser le retour à un comportement psycho socialement adapté. Terme dérivé de l'épreuve du "jugement de dieu" (moyen-âge).

Oxymoron : alliance de deux termes contraires ("plaisir féroce", "triste rire", "chaleur glaciale" ...)

P

Pacing : phase de la synchronisation* durant laquelle l'accompagnant suit très précisément, et pendant un certain temps, le rythme physiologique et psychologique de la personne accompagnée.

Paradoxe : union d'idées contraires. Souvent la clé du fonctionnement humain.

Positif : qui provoque des sensations agréables, qui va dans le sens de la protection de la personne.

PNL : programmation neuro-linguistique. Ensemble des techniques créées par Richard Bandler et John Grinder suite à leurs études des grands maîtres de la thérapie : Virginia Satir, Fritz Perls et surtout Milton Erickson, à qui ils ont dédié trois livres. Voir PNL.

Prédicat : mot exprimant un processus sensoriel.

Prédiction réalisante : anticipation qui tend à se réaliser par le fait même que l'on y croit.

Prescription : instruction directe ou indirecte d'action à mener d'ici la prochaine séance*, donnée par le thérapeute à la personne accompagnée.

Processus : étape vers le changement* caractérisée par sa propriété activatrice.

Professionnel : personne qui gagne sa vie en exerçant quotidiennement une activité. Titre auto-proclamé ne justifiant absolument pas d'une compétence dans cette activité (au contraire, souvent...).

Provocation : action destinée à mettre en marche un processus* chez la personne accompagnée.

Proxémique : utilisation de l'espace. Particularités d'une personne dans ce domaine.

Pseudo-orientation dans le temps : régression ou futurisation hypnotique (terme utilisé par M.H Erickson)

Psychanalyse : étude de la signification des comportements inconscients, d'après la théorie de Sigmund Freud (1896).

Psychologie : étude de la vie psychique, individuelle, familiale, professionnelle et sociale, des êtres humains.

Psychothérapie : ensemble des techniques psychologiques destinées à permettre à une personne de recouvrer la santé, tant psychologiquement que physiologiquement.

Psychotique : se dit de quelqu'un qui est atteint d'une altération profonde de la personnalité et des fonctions intellectuelles, sans en avoir conscience (au contraire du névrotique, qui en est parfaitement conscient).

R

Rapport : communication d'inconscient à inconscient* créée grâce à la synchronisation* et ressenti par la personne accompagnée comme une impression agréable de confiance et de bien-être, parfois de familiarité. L'établissement du rapport est nécessaire à toute communication efficiente.

Ratifier : faire prendre conscience à la personne accompagnée de l'apparition d'un phénomène inconscient* (mouvement de doigt, par exemple).

Réalité partagée : ensemble des perceptions ordinaires d'un groupe humain.

Réalité perçue : ensemble des perceptions d'un être humain.

Recadrer : apporter une deuxième compréhension d'un événement, laquelle remplace souvent, et de manière positive*, la première compréhension faite par la personne. Faire un recadrage.

Régression : voyage intérieur permettant de reconnecter les ressources et mémoires du passé.

Rem : Rapid Eyes Movement. Mouvements oculaires rapides, surtout présent durant les rêves et la production d'images par la personne en état de transe hypnotique.

Réponse polaire : réaction de la personne continuellement opposée à toute proposition de l'accompagnant.

Résistance : terme ancien désignant l'homéostasie* de la personne. En relation avec un manque de compréhension et/ou de flexibilité de l'accompagnant pour la personne accompagnée.

Rétroaction : capacité de la personne en transe hypnotique à répondre aux questions de l'accompagnant ou à exprimer ses pensées.

Rêve : idée ou envie utopique pouvant être réalisée lorsque l'on s'en donne les moyens.

S

Saupoudrage (seeding ou marquage analogique) : technique hypnotique de marquage analogique, destinée à insérer des suggestions* ou une véritable métaphore dans une communication plus vaste.

Séance : période de rencontre entre l'accompagnant et la personne accompagnée.

Sexologie : étude de la sexualité humaine.

Sexothérapie : ensemble des techniques destinée à rétablir une sexualité équilibrée, épanouie et harmonieuse, chez la personne ou le couple accompagné.

Signaling : technique hypnotique de reconnaissance des communications inconscientes.

Sra : système réticulé activateur.

Stratégie : prévision et coordination des actions à mener pour l'atteinte d'un but.

Submodalités : détails d'encodage sensoriels de l'expérience subjective humaine. Métaphores utiles à la manipulation* de ces détails d'encodage.

Suggestion : proposition d'action, directe, semi-directe ou indirecte, donnée par l'accompagnant.

Superviseur : personne capable de recul vis-à-vis de l'activité thérapeutique de l'accompagnant, qui va être capable de lui apporter des éléments concrets d'amélioration.

Symptôme : expression objective ou subjective d'un déséquilibre physique ou psychologique. Souvent porteur d'une signification utile à la personne.

Synchronisation : technique rapide de rapprochement humain permettant la mise en place du rapport. Vecteur de l'intuition du thérapeute.

Synesthésie : mise en parallèle, puis mélange de deux orientations sensorielles différentes (visuel et auditif, par exemple).

Systemique : se dit de l'approche thérapeutique prenant en compte pour son action l'ensemble du système familial de la personne accompagnée.

T

Tâches : élément concret de la prescription*, action à mettre en œuvre sur proposition de l'accompagnant.

Tote : test – operate – test – exit. Éléments de base d'analyse de l'action humaine, utilisés en cybernétique.

Thérapie : ensemble des techniques permettant de recouvrer l'état de santé, tant physique que psychologique. Fait d'accompagner une personne vers le bien-être, jusqu'à un équilibre psychocorporel stable et durable. Pour aller "mieux que mieux", le coaching* est plus indiqué.

Thérapie brève : c'est une pratique psychothérapique qui, au contraire de certaines approches, ne nécessitera pas d'attendre 3 ou 4 ans un résultat tangible. Généralement, avec des approches comme l'hypnose ericksonienne et la PNL, les premiers changements sont quasi immédiats. Ce qui n'altère en rien la réelle stabilité du changement acquis, sans les transferts de symptôme qui existent dans d'autres formes de thérapie. Au contraire, cet "apprentissage" a tendance à se généraliser, et va venir ainsi toucher des domaines qui ne faisaient pas partie de la demande (consciente) initiale du patient, qui verra ainsi se résoudre d'eux-mêmes d'autres problèmes de sa vie. La démarche de la thérapie dite "brève" n'empêche cependant pas la prise en charge de cas lourds, qui nécessiteront plus de suivi dans le temps. Elle aura l'énorme avantage dans ces cas là de raccourcir en proportion la durée de la prise en charge : 3 séances au lieu de 20, pour un cas léger; 3 ans au lieu de 20, pour un cas très lourd.

Transduction : transformation de l'information.

Transe : ce terme n'a malheureusement pas que des connotations positives : nous l'employons comme synonyme d'hypnose, à la nuance que la transe impliquerait un comportement reconnaissable.

Schématiquement nous pouvons distinguer trois sortes de transes : la transe "quotidienne", simple période de rêverie dans laquelle nous entrons plusieurs fois par jours; la transe amplifiée, serait le développement du phénomène précédent dans le cadre d'une intention, et avec l'aide éventuelle d'autrui. Pour nous, c'est cela l'hypnose. Et enfin, la transe dite somnambulique, qui reste scientifiquement mystérieuse et qui, de toute façon, n'est d'aucune utilité clinique (Godin).

La transe est un mode de fonctionnement qui implique à la fois les niveaux conscients et inconscients, et elle est un médiateur entre ces deux modes (deux mondes ?).

A l'extrême, la transe profonde est le niveau d'hypnose qui permet au sujet de fonctionner convenablement et directement à un niveau inconscient sans interférence de l'esprit conscient. Consciemment, l'individu ne peut généralement pas savoir s'il est dans un état de transe; mais il peut apprendre à le reconnaître (Erickson).

Transformation du symptôme : rediriger l'énergie du symptôme afin qu'il perde son aspect pathologique et fasse gagner la personne en force, confort et compétence.

Toc : trouble obsessionnel compulsif

U

Ultradien : “plusieurs fois par jour”. Se dit du rythme psychophysiologique à la base de l’approche thérapeutique d’Ernest Rossi.

Utilisationnel : se dit des techniques et processus éricksonien où les habitudes, comportements, pensées, croyances et mécanismes d’homéostasie de la personne se transforment en pierre de construction du changement.

V

Vako (g) : notation de l’orientation sensorielle : visuel – auditif – kinesthésique – olfactif (- gustatif) auquel on peut rajouter : vestibulaire*. Chacun possède le vako entier et fonctionne préférentiellement sur un mode donné.

Vestibulaire : sens de l’équilibre (“je me sens déstabilisé”)

Vie : existence dans le temps des choses soumises à une évolution. Force qui permet cette évolution.