

# Hypnose Eriksonnienne

L'**hypnose Eriksonnienne** est issue de la pratique de Milton Erickson (1901-1980). Caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste, cette forme d'hypnose a donné naissance à de nombreux courants de psychothérapie moderne : thérapie familiale, thérapie brève (stratégique, systémique), programmation neuro-linguistique (PNL), etc. (voir aussi Thérapies systémiques familiales).

Utilisée en psychothérapie, elle se situe dans une optique courte : on considère généralement que trois à dix séances, sur une durée de quelques semaines à quelques mois sont suffisantes, même pour des problèmes lourds et, cela sans « rechute » ou « substitution de symptôme ». Le Centre de thérapie familiale de Milwaukee a ainsi étudié 5 000 cas, sur 10 années, où le problème a pu être réglé à la première séance dans 60 % des cas, et sans aucune substitution de symptôme ou rechute, dans aucun des cas<sup>[réf. nécessaire]</sup>.

## Philosophie

Pour Milton Erickson, l'inconscient est profondément bon et puissant. Il se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer. L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose ericksonnienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème.

## Formation

Plusieurs écoles en France et en Europe se réclament de la philosophie Eriksonnienne. Un des pionniers de l'introduction des techniques Eriksonniennes est Stephen Brooks, hypnothérapeute anglais.

## Champs d'application

- États dépressifs, dépression, déprime
- Troubles anxieux, angoisse, stress
- Troubles de la personnalité
- TOC, manies
- Phobies, phobies scolaires, sociales, etc.
- Travail sur le deuil
- Travail sur les violences et les séquelles de traumatismes
- Travail sur les dépendances et autres

- Domaine médical et dentaire : préparation à une intervention chirurgicale, résolution d'une phobie des soins médicaux ou dentaires, travail sur les acouphènes, la perception de la douleur, etc.
- Domaine spécifiquement dentaire: travail sur le bruxisme statique ou dynamique (serrer les dents, grincer des dents), travail sur les acouphènes, sur la succion du pouce, travail sur la douleur aiguë, travail sur les nausées.
- Troubles psychosomatiques