

Qu'est ce que l'hypnose ?

L'hypnose est avant tout un état naturel, que tout le monde traverse plusieurs fois par jour, comme quand on est « dans la lune » ou plongé dans un programme télévisuel ou quand on écoute une musique, ou bien lorsqu'on conduit...

L'hypnose est une voie d'accès à un état modifié de conscience. Si celui-ci se caractérise par des changements physiques concrets et mesurables, il est vécu et perçu de façon différente par chaque personne qui en fait l'expérience. Les phénomènes les plus courants sont un accroissement de la créativité, l'apparition de sensations spécifiques, et surtout, une possibilité d'accès à des phénomènes sous-jacents, ou inconscients.

Qu'est ce que l'hypnose Ericksonienne ?

Loin de l'hypnose classique et de l'hypnose de spectacle, l'hypnose vue par Milton Erickson est une pratique avant tout intuitive. Pour arriver au résultat et contourner les résistances, Milton Erickson a développé la communication inconsciente par les suggestions cachées et donc souvent invisibles pour le conscient. Profitant des ressources importantes (certains diront illimitées) de l'inconscient, il en fait son allié dans l'évolution de la thérapie. Ainsi le symptôme est souvent utilisé dans le processus thérapeutique. L'hypnotiseur Ericksonien sait aussi observer la communication inconsciente du patient et se servir de tout ce qui est à sa disposition pour provoquer le changement. De cette façon un objectif peut être atteint très rapidement : l'hypnose Ericksonienne est une thérapie brève : il suffit parfois d'une ou deux séances ! De la même façon de nombreux "effets" hypnotiques" (hallucinations, amnésies, lévitations de bras, rêves provoqués, distorsion du temps...) sont utilisés lorsqu'ils sont utiles. Cette approche respecte le fonctionnement naturel de l'inconscient et du cerveau.

En fait, l'hypnothérapeute guide le patient vers son espace inconscient, parfois par une détente appropriée, parfois sans en avoir besoin. Et c'est à l'inconscient du patient que l'on demande de trouver en lui-même les ressources nécessaires et les solutions aux problèmes qui se posent.

Il y a donc un respect total et absolu de la personne et ne sera ramené au conscient que l'aide la plus juste, la mieux adaptée, puisqu'elle provient d'elle-même.

L'hypnose Ericksonienne

L'hypnose Ericksonienne (on dit aussi "nouvelle hypnose") s'oppose à l'hypnose classique du début du 20^{ème} siècle, par les moyens mis en oeuvre pour induire l'état d'hypnose et par la façon dont cet état est utilisé.

L'induction

Dans l'hypnose classique, l'induction est autoritaire, l'hypnotiste donne des ordres au patient: "dormez", "fermez les yeux", etc. L'induction est globalement la même pour tout le monde. Mais tout le monde n'accepte pas de recevoir de tels ordres et c'est pourquoi les partisans de l'hypnose classique prétendent que tout le monde n'est pas hypnotisable.

L'induction en hypnose Ericksonienne est adaptée au patient : pour ceux qui ont besoin d'ordres, on leur en donne, mais pour ceux qui ne les aiment pas on procède autrement. Les techniques d'induction sont nombreuses et variées, et surtout elles sont adaptées à son état psychologique au moment de l'induction. Un des principes de base de l'hypnose Ericksonienne est d'utiliser ce que le patient apporte, c'est à dire ses caractéristiques psychologiques, son humeur du moment, ce qu'il aime, sa façon de parler, sa vision du monde, son mode de perception dominant (visuel, kinesthésique, auditif), ...

L'utilisation

Dans l'hypnose classique, l'hypnotiste donne des suggestions directes au patient pour supprimer son symptôme, ou changer son comportement. Les résultats sont très variables suivant la personnalité du patient et son problème, les résultats sont rarement durables. Dans cette façon de procéder, le patient est passif, il écoute les suggestions et ne fait rien d'autre. Dans l'hypnose Ericksonienne, la façon de faire est radicalement différente. Certes, on utilise toujours des suggestions, mais cela ne constitue qu'un des nombreux outils utilisés. Le principe de base est d'établir une communication avec l'inconscient du patient et ensuite à introduire des changements dans le fonctionnement même de l'inconscient. Il s'agit d'un processus interactif où le thérapeute réagit en fonction des réponses données par l'inconscient du patient. Cela permet de traiter les problèmes directement là où ils se situent et de s'adapter aux besoins profonds du patient, d'où l'efficacité de l'hypnose Ericksonienne.

Qui est Milton Erickson ?

Celui qui est surnommé le "thérapeute hors du commun" le "wizard" ou encore "le sage de Phoenix" fut certainement le plus grand hypnotiseur et thérapeute du siècle dernier.

Né en 1901 dans le Nevada, il est atteint par plusieurs handicaps : dyslexique, insensible aux rythmes musicaux et daltonien, ses difficultés lui apprennent à utiliser toutes ses ressources personnelles. C'est à 17 ans, alors qu'il est atteint par la poliomyélite qu'il découvre l'auto suggestion. Lorsqu'un médecin annonce à sa mère qu'il ne passera pas la nuit, il mobilise toutes ses ressources et tient jusqu'au lever du soleil avant de tomber dans un coma suivi d'une paralysie quasi totale : seuls ses yeux pouvaient encore remuer. Il profite de cette immobilité forcée pour observer ceux qui l'entourent. En regardant sa soeur qui apprenait à marcher il découvre qu'il peut stimuler ses muscles et commence sa rééducation. Un an plus tard il traverse l'Amérique d'est en ouest en canoë pour tester sa forme retrouvée. Il suit alors ses études de médecine.

En 1928, il est médecin et exerce en psychiatrie comme assistant au Rhode Island State Hospital, puis devient chef du service de recherche au Worcester State Hospital dans le Massachussets, de 1930 à 1934. Quelques années plus tard il s'installe en Arizona avec sa famille et ouvre un cabinet privé. Touché à nouveau par la poliomyélite à l'âge de 51 ans, il en gardera des séquelles toute sa vie mais continue à pratiquer et à affiner sa technique, multipliant les séminaires, conférences et consultations. Après avoir suivi près de 30 000 patients, formé de nombreux élèves et démontré de nombreuses fois l'existence et les effets de l'hypnose il s'éteint en mars 1980. Milton Erickson a marqué l'histoire de la psychothérapie et inspiré de nombreuses pratiques qui continuent aujourd'hui encore à se développer. Considéré comme le père de la thérapie brève et de la communication moderne, il a réussi à donner ses lettres de noblesse à l'hypnose.

Qu'est ce que l'inconscient ?

Notre inconscient est toujours actif, même quand nous dormons. Par exemple, si un bruit se fait entendre, notre inconscient va le percevoir, l'analyser, le comparer à ce qui est censé être normal, et prendre la décision ou non de provoquer notre réveil, c'est à dire le retour de notre conscience. De même, dans une transe hypnotique profonde, même si notre conscience s'est "endormie", notre inconscient est là qui écoute et nous protège.

Il a été prouvé que même pendant une anesthésie générale, notre inconscient peut percevoir, enregistrer et comprendre ce qui est dit dans la salle d'opération. Certaines personnes ont ainsi été traumatisées par des paroles prononcées par le personnel médical lors d'opérations, comme par exemple: "il est foutu", "il ne va pas s'en sortir", "vous avez vu comme elle est laide ?", etc., alors même qu'elles n'en avaient aucun souvenir conscient. Notre inconscient contient la mémoire de tout ce qui nous est arrivé dans notre vie, de tous nos apprentissages, même de ce que nous croyons avoir oublié. Il est possible dans l'état d'hypnose d'accéder à certaines parties de cette mémoire pour comprendre et résoudre nos problèmes.

Nous pouvons communiquer avec notre inconscient. Quand nous sommes en transe hypnotique, nous pouvons accéder à des processus psychiques de notre inconscient, les comprendre et les modifier. C'est cette grande découverte, de la fin du 19ème siècle, qui est à l'origine de la psychothérapie.

Le rôle de l'inconscient

Le rôle de notre inconscient est de nous faire vivre au mieux de nos capacités, c'est-à-dire en fonction de ce que nous avons appris à travers nos expériences de vie. C'est une partie extrêmement **bienveillante**, contrairement aux croyances issues de la psychanalyse freudienne ou des croyances populaires archaïques.

C'est une partie de nous-mêmes, et elle ne veut que notre bien, même si parfois nous pouvons avoir l'impression du contraire. Quand nous avons mal à l'estomac, par exemple, nous ne disons pas que notre estomac est mauvais ou qu'il nous veut du mal. Notre estomac, comme tous nos autres organes, sert à nous faire vivre, comme notre inconscient. Si nous ressentons une souffrance, c'est plutôt dû à un mauvais fonctionnement, ou à une cause extérieure. **Les intentions de notre inconscient sont toujours bonnes**, c'est parfois les moyens mis en oeuvre pour réaliser ces intentions qui peuvent poser problème par leurs effets secondaires.

L'inconscient est un réservoir inépuisable de sagesse et de connaissance sur nous-mêmes. L'hypnothérapie consiste à mobiliser cette sagesse et ces savoirs pour provoquer les changements bénéfiques pour le patient.

Isabelle Seguin Robbes

Le Fil d'Ariane

www.lefildariane.eu