

# LA RECHERCHE CLINIQUE AUTOUR DE L'HYPNOSE

## Hypnose & Thérapies Brèves

J'espère que cette courte présentation de l'œuvre de Roustang vous donnera envie de découvrir son travail et de profiter de l'aide exceptionnelle qu'il apporte aux hypnothérapeutes et aux soignants dans leur pratique.

L'œuvre de François ROUSTANG (FR), autour de l'hypnose, repose sur quatre livres : « Qu'est-ce que l'hypnose » paru en 1994, « La fin de la plainte » en 2000, « Il suffit d'un geste » en 2003 et « Savoir attendre » en 2006.

Le premier livre décrit magistralement les étapes de l'hypnose. En premier lieu, FR nomme l'hypnose, «veille paradoxale ». « Elle a certains attributs du sommeil, puisqu'elle sépare l'hypnotisé des stimuli afférents, mais par ailleurs elle se révèle une vigilance accrue capable de prendre en compte la totalité des paramètres de l'existence, sorte de vigilance généralisée qui englobe et dépasse la vigilance restreinte, celle que nous connaissons dans la vie quotidienne. »

L'objectif pour FR, était de ne pas en rester au terme hypnose qui ne dit rien ou pas grand-chose du phénomène. En cherchant ses caractéristiques, FR trouve une autre terminologie et un autre nom pour l'hypnose. L'hypnose serait le mouvement qui ferait passer une personne d'une veille restreinte à une veille généralisée ou paradoxale. Si l'hypnose est une veille paradoxale, tout s'éclaire ; elle peut fonctionner avec les attributs du rêve. Elle contient les possibilités de rêver et d'imaginer.

Au passage, FR se débarrasse de formules et de concepts imprécis. « Il s'en suit que la distinction entre conscient et inconscient n'est pas pertinente pour rendre compte du rapport au monde. Il s'en suit encore que la veille généralisée s'ouvre désormais sur le champ qui lui est propre, celui de la possibilité ».

### **L'indétermination**

Trouver la veille paradoxale plonge dans l'indétermination. Ce terme décrit l'absence de contrastes entre les choses. La perception du monde devient indéterminée temporairement pour l'hypnotisé pour lui permettre de trouver un nouvel agencement dans ses croyances et un nouveau regard sur sa vie.

« ... entre l'indétermination de l'objet et le possible, il y a un temps pour l'indétermination de la personne ou des personnes en présence.... il est indispensable de s'attarder à l'attente, une attente suspendue qui ne sait même pas ce qu'elle attend ou mieux encore une attente qui s'efforce de n'attendre rien, si ce n'est de prolonger cette attente ».

### **Le psychisme ou le corps ? Une nouvelle disposition.**

L'attitude du thérapeute est un chapitre décisif dans l'œuvre de FR. Pour comprendre l'hypnose, il faut décrire tous les protagonistes et leur rôle dans la mise en scène du soin. Le passage qui va suivre est très savoureux.

« Si vous entrez dans une pièce où un groupe quelconque d'hypnothérapeutes est en train de faire l'apprentissage de la transe, sous la direction d'une voix monocorde qui déroule des truismes, vous aurez l'impression de pénétrer au cœur d'une secte. Ces yeux fermés, ces corps à l'abandon, cette passivité affligeante vous donneront, je l'espère, la nausée. Si encore ils dansaient ! Ce serait peut-être plus inquiétant, mais du moins on n'aurait pas ce spectacle désolant de soumission partagée. Vous qui avez fait de solides études de médecine, de psychiatrie ou de psychologie, vous n'allez tout de même pas supporter ces mômeries. »

La formation actuelle des psychologues aboutit à un psychisme sans corps, tandis que celle des médecins fait l'inverse. L'hypnose semble bien réconcilier les deux.

« Notre culture nous habitue à considérer un sujet qui discourt, explique, interprète. On veut comprendre et on demande pourquoi. Si l'on n'est pas bien, c'est que quelque chose, comme on dit, ne va pas dans la tête et, de cette tête seule, on attend la réponse...car la dignité de l'homme est dans sa tête qui pense. Demandez, au contraire, à ce quelqu'un qui va mal, de porter son attention à ses pieds, ensuite à ses chevilles ou ses genoux, et expliquez lui que c'est évidemment là le commencement du décisif, il vous prendra pour un demeuré. »

La disposition serait de se mettre dans la veille généralisée pour laisser venir une possible solution.

« Pour entendre, voir ou sentir, selon une seconde manière, il ne faut pas d'abord entendre, voir ou sentir. Il faut ne rien entendre, mais laisser résonner, ne rien voir, mais laisser la lumière se réfléchir, ne rien sentir, mais laisser se fondre les modalités propres à chaque sens....Désœuvrement, dépréoccupation et désapprentissage ne sont-ils pas d'autres noms de l'induction hypnotique ? »

Il est troublant de lire dans le premier ouvrage de FR , tous les thèmes qui seront développés dans les livres suivants. En particulier, le - savoir ne rien faire- et le -savoir attendre- pour laisser l'initiative au patient. FR fait observer que la formation des thérapeutes se réduit le plus souvent à l'apprentissage des techniques d'hypnose. Il faudrait toujours savoir faire, alors que la solution peut aussi apparaître dans le savoir attendre.

La recherche de FR tourne autour des moyens mis en œuvre pour aller mieux. Il ne s'arrête pas à une connaissance intellectuelle des phénomènes. Il propose des postures, des attitudes qui poussent au changement.

« Le non-agir est un creux qui peut tout admettre, une courbe concave qui se dispose à tout ce qui pourrait advenir et donc une préparation à la prise en compte de toute la réalité... le chemin qui mène au non-agir est celui d'une longue patience. Car le non-agir suppose d'entendre les voix de ce qui nous entoure, de distinguer sa complexité infinie, de sentir les tonalités multiformes qu'il dégage... »

Dr Jean Marc BENHAIEM