

DEFINITIONS DE L'HYPNOSE

"L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne" - Erickson

Le terme "hypnose" désigne à la fois un état particulier de conscience et l'ensemble des techniques utilisées pour parvenir à cet état de conscience. Afin de ne pas confondre les deux désignations, il est de coutume de laisser le terme en minuscule pour parler de l'état de conscience ("hypnose"), et de mettre une majuscule au mot lorsqu'on parle de la technique ("Hypnose").

Vous trouverez ci-dessous notre définition de ce qu'est l'hypnose, plus quelques autres versions "officielles", ainsi que la classification des 4 formes courantes d'Hypnose : l'Hypnose classique (ou "traditionnelle"), l'Hypnose Ericksonienne, la Nouvelle Hypnose et l'Hypnose Humaniste.

Définitions de l'hypnose

Ce qu'en dit le dictionnaire Larousse (2000) 1- *État de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion.* 2- *Ensemble des techniques permettant de provoquer un état d'hypnose, utilisées notamment au cours de certaines psychothérapies.*

Pour Milton Erickson (1980) *Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages.*

Pour Daniel Araoz (1982) *Un état dans lequel les facettes mentales critiques sont temporairement suspendues, et où la personne utilise principalement l'imagination ou les processus de pensées primaires. Le niveau d'hypnose, sa "profondeur", dépend du degré d'implication imaginaire.*

Pour André Weitzenhoffer (1988) *Précisons que les états de transe seraient un sous-groupe des EMC ; les états hypnotiques étant eux-mêmes un sous-groupe des états de transe.*

Pour Jean Godin (1991) *C'est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce "débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure", qui suppose un certain lâcher-prise, équivaut à une façon originale de fonctionner à laquelle on se réfère comme à un état. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient.*

Pour Léon Chertok (1979) *L'état hypnotique apparaît donc comme un état de conscience modifié, à la faveur duquel l'opérateur peut provoquer des distorsions au niveau de la volition, de la mémoire et des perceptions sensorielles - en l'occurrence dans le traitement des informations algogènes (de la douleur).*

Pour Michel Kérouac (1996) *Un état et/ou un processus de conscience modifiée, produit par une induction directe, indirecte ou contextuelle, ressemblant parfois au sommeil, mais physiologiquement distinct, caractérisé par une élévation de la suggestibilité et qui produit à son tour certains phénomènes sensoriels et perceptuels. Cet état, que certains auteurs appellent "la transe", est un état naturel que l'on peut vivre tous les jours : lorsqu'on rêve éveillé, lorsqu'on regarde un feu attentivement, lorsqu'on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture ou, tout simplement, lorsqu'on est "dans la lune".*

Pour Olivier Lockert (2001) : *c'est un État Modifié de Conscience (EMC) naturel, connu depuis que l'être humain existe ; la "conscience" (ou le "conscient") dont il est question est fait de la perception ordinaire que*

nous avons du monde, selon nos 5 sens. Les techniques utilisées pour atteindre cet état spécifique de conscience sont multiples et choisies en fonction de l'objectif global à atteindre.

La British Medical Association (1955) *Un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément, ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vasomotrices, peuvent être dans l'état hypnotique produits et supprimés.*

L'Encyclopédie médicale de Russie (1982) *État artificiel particulier de l'homme, produit par la suggestion, qui se distingue par une sélectivité particulière des réactions et se manifeste par une augmentation de la réceptivité à l'action psychologique de l'hypnotiseur et la diminution de la sensibilité aux autres influences.*

L'Encyclopaedia Britannica (1999, Erickson en avait fait la première définition) *Un état psychologique spécial avec certains attributs physiologiques, ressemblant superficiellement au sommeil et indiqué par un fonctionnement de l'individu à un niveau de conscience autre que l'état conscient ordinaire. Cet état se caractérise par un degré de réceptivité et de réponse accrus dans lequel il est donné autant de signification aux perceptions empiriques intérieures qu'il en est généralement donné à la seule réalité externe.*

Ce qu'en disent Laurence et Perry (1988) *L'hypnose, comme Bernheim l'a dit, n'existe pas. Ce qui existe, c'est l'interaction entre un contexte donné et l'aptitude du sujet à ce contexte.*

Enfin, ce qu'en dit Bernheim (1886) : "La seule chose certaine, c'est qu'il existe chez les sujets hypnotisés ou impressionnables à la suggestion une *aptitude particulière à transformer l'idée reçue en acte.*

A l'état normal, toute idée formulée est discutée par le cerveau qui ne l'accepte que sous bénéfice d'inventaire; perçue par les centres corticaux, l'impression se propage, pour ainsi dire, aux cellules des circonvolutions voisines; leur activité propre est mise en jeu; les diverses facultés dévolues à la substance grise de l'encéphale interviennent; l'impression est élaborée, contrôlée, analysée par un travail cérébral complexe qui aboutit à son acceptation ou à sa neutralisation; l'organe psychique oppose, s'il y a lieu, son veto à l'injonction.

Chez l'hypnotisé, au contraire, la transformation de l'idée en acte, sensation, mouvement ou image, se fait si vite, si activement, que le contrôle intellectuel n'a pas le temps de se produire; quand l'organe psychique intervient, c'est un fait accompli qu'il enregistre souvent avec surprise, qu'il *confirme* par cela même qu'il en constate la réalité, et son intervention ne peut plus l'empêcher. Si je dis à l'hypnotisé : "Votre main reste fermée", le cerveau réalise l'idée, dès que formulée. Du centre cortical ou cette idée introduite par le nerf auditif est perçue, un réflexe se produit immédiatement vers le centre moteur correspondant aux origines centrales des nerfs fléchisseurs de la main; la flexion en contracture est réalisée.

Il y a donc *exaltation de l'excitabilité réflexe idéomotrice qui fait la transformation inconsciente, à l'insu de la volonté, de l'idée en mouvement.*

Il en est de même si je dis à l'hypnotisé : " Vous sentez un chatouillement dans le nez. " L'idée introduite par l'ouïe est réfléchie sur le centre de sensibilité olfactive où elle réveille l'image sensitive mémorielle du picotement nasal, telle que les impressions antérieures l'ont créée et laissée comme empreinte latente; cette sensation mémorielle ainsi revivifiée peut être assez intense pour déterminer l'acte réflexe de l'éternuement. Il y a donc aussi *exaltation de l'excitabilité réflexe idéosensitive ou idéosensorielle, qui fait la transformation inconsciente de l'idée en sensation ou image sensitive.* Les images visuelles, acoustiques, gustatives, succèdent de même à l'idée suggérée.

Le mécanisme de la suggestion, en général, peut donc se résumer dans la formule suivante : *accroissement de l'excitabilité réflexe idéomotrice, idéosensitive, idéosensorielle.*"

*

Vous retiendrez de la définition d'André Weitzenhoffer que l'hypnose fait parti des états de transe, qui font eux-mêmes parti des états modifiés de conscience. Donc, il y a de multiples façons de vivre un état "non-ordinaire" de conscience ! Et il n'est pas indiqué de technique particulière : il est très possible d'entrer en transe au cinéma, comme pendant une cérémonie vaudou ou une techno-party... ou tout tranquillement, en faisant de la "sophrologie" ou de la "méditation". L'application pratique qui en découle est que vous pourrez aider une personne à découvrir un EMC de deux manières principales :

- 1- par l'hyperactivité du corps et/ou de l'esprit (saturation physico-psychique)
- 2- par l'hypoactivité du corps et/ou de l'esprit (isolation psychosensorielle).

On ajoutera à cela une dernière différenciation : trois des quatre formes d'hypnose existantes agissent par effet de "dissociation", en accentuant la cassure naturelle entre le conscient (notre perception habituelle) et l'Inconscient, et une seule forme agit par effet "d'association", en faisant en sorte de réunifier la personne en elle-même.

Quatre formes d'Hypnose

Toutes les techniques d'Hypnose visent à produire un état modifié de conscience chez la personne, les différences sont dans les manières d'arriver à ce but, dans l'esprit avec lequel est faite l'intervention hypnotique et dans l'objectif global visé de cette intervention.

Bien que l'utilisation des états modifiés de conscience date des premiers âges de l'homme, nous situerons les formes d'Hypnose à partir de la création du terme "hypnose" (James Braid, 1841) et des premières structures d'utilisation médicale et psychothérapeutique occidentalisées.

L'Hypnose Classique et semi-traditionnelle

C'est la première manière de pratiquer l'Hypnose. Elle se caractérise par l'aspect dominant et très directif de l'hypnotiseur. C'est une Hypnose utilisée surtout dans ses applications médicales ou psychosomatiques, parfois analytiques, et aussi celle que l'on voit dans les spectacles de music-hall.

Attention d'ailleurs à ne pas mélanger l'outil et l'utilisation : ce n'est pas parce que l'Hypnose Classique est utilisée en spectacle qu'elle ne vaut que pour le spectacle : l'Hypnose Classique existe depuis près de deux siècles et possède plus de techniques que toutes les autres formes d'Hypnose, et tout bon praticien de l'Hypnose devrait au moins en connaître les bases.

Malgré cela, les praticiens hypnothérapeutes modernes ne pratiquent plus guère ce type d'Hypnose. On lui préfère habituellement sa version semi-traditionnelle (Weitzenhoffer, 1989) : toujours directive, mais non dominante et utilisant quelques-uns des outils de l'Hypnose Ericksonienne.

L'Hypnose Ericksonienne

Techniquement beaucoup plus complexe que l'Hypnose Classique, cette forme tire son nom du célèbre psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980). Elle est l'aboutissement technique de l'art du langage utilisé en Hypnose, l'avènement de la Communication multi-niveaux, en même temps qu'une approche stratégique de la thérapie qui a transfiguré la pratique moderne de la plupart des psychothérapies.

On dit que le seul véritable éricksonien était Milton Erickson, ce qui est probablement vrai. Bien qu'il reste des puristes, essayant d'imiter avec plus ou moins de succès le « maître », chacun des élèves d'Erickson a créé sa propre manière d'utiliser les outils éricksoniens : Palo Alto et la systémique, Jay Haley et la thérapie familiale ou ordalique, Daniel Araoz, David Calof, William O'Hanlon et la Nouvelle Hypnose, etc.

La Nouvelle Hypnose

Erickson n'était plus dominant, mais encore très directif - c'est lui qui décidait du but et des étapes de la thérapie, il aimait décider et obtenir, quoi qu'en pense la personne, ce qui a fait de lui un thérapeute hors du commun en lui faisant développer des outils d'influence capables de contrer toutes formes de résistance - mais ceci n'était pas une chose que les praticiens modernes apprécient forcément, notre époque étant plus à la libre décision de chacun et à la compréhension du sens de notre vie. De plus, Milton Erickson pratiquait une hypnose "médicale", dans l'esprit, c'est-à-dire qu'il réparait ce qui était cassé (santé), sans autre optique de qualité de vie et encore moins de développement personnel.

La Nouvelle Hypnose (Araoz, 1979) est donc le résultat d'une mutation, conservant les outils les plus doux offerts par Erickson, les faisant (parfois considérablement) évoluer, et ajoutant des techniques inédites

(métaphores, structures PNL, etc.) dans un esprit de Développement personnel, dont nous ne saurions nous passer de nos jours. C'est « l'Hypnose pour Soi ».

L'Hypnose Humaniste

Evolution de l'Hypnose telle qu'elle est pratiquée habituellement (Lockert, 2001), revenant aux sources des premiers thérapeutes millénaires, en même temps qu'elle utilise les connaissances modernes sur le cerveau et l'esprit, l'Hypnose Humaniste s'appuie sur une solide vision de la vie (philosophie) pour traiter les troubles psychologiques et physiologiques par le biais de... la Conscience.

Renversement technique (puisque son induction est dite "inversée" ou "en ouverture"), l'Hypnose Humaniste est à la fois proche de l'Hypnose Classique par ses techniques très directes et non-camouflées (aucune manipulation subliminale), tout en ayant un niveau technique très élevé, parfois supérieur à ce que l'on recherche en Hypnose Ericksonienne, et dans un esprit moderne qui reflète la vision de la Nouvelle Hypnose... Grâce à ses inductions hypnotiques spécifiques, l'Hypnose Humaniste comble la cassure originelle entre le conscient et l'Inconscient, et cherche à réunifier la personne en elle-même, l'aider à devenir Un-Consciente, au moins le temps du travail thérapeutique.

L'Hypnose Humaniste possède un modèle philosophique sur lequel se basent la compréhension des troubles humains (proche de la vision jungienne), les moyens d'y remédier et toutes les techniques nécessaire à cela. Elle propose également une véritable façon de vivre qui la font dépasser du cadre strict des approches thérapeutiques.

Par son acceptation du Spirituel et sa préoccupation du système dans lequel nous vivons (écologie), l'Hypnose Humaniste est « l'Hypnose pour Nous ».

[voir aussi [ici](#)]

*

Finalemnt, personne ne sait vraiment ce qu'est l'hypnose. Nous connaissons le phénomène, nous savons depuis bien longtemps l'utiliser, sous diverses formes, nous commençons même à comprendre *comment* les mots peuvent agir sur le corps et l'esprit... mais *pourquoi* l'hypnose existe-t-elle, qu'elle est sa *fonction* originelle prévue dans l'être humain, et qu'est-elle *vraiment* ?... Si l'on reste dans le champ de la Psychologie officielle, personne ne le sait. Il faut passer dans le domaine de l'Hypnose Humaniste pour avoir un début de réponse [[plus d'informations](#)].

*

Question : *Comment savoir quelle forme d'Hypnose choisir ?*

Réponse : Si vous êtes en hypnothérapie, et si votre thérapeute connaît plusieurs formes d'Hypnose, c'est lui qui décidera de la meilleure technique à appliquer en fonction de votre situation.

Maintenant, si vous êtes en formation et avez à choisir une orientation pédagogique (à la moitié de votre formation, vous aurez à choisir entre poursuivre sur le "Praticien en Hypnose Ericksonienne" ou le "Praticien en Hypnose Humaniste"), alors lisez l'article "[Que choisir](#)".

Voici déjà quelques clés pour décider selon vos goûts :

En Hypnose Ericksonienne, soit vous souhaitez ne pratiquer que l'Hypnose (ce qu'Erickson ne faisait lui-même que pour 1 patient sur 5, rappelons-le) et vous appliquerez ce que l'on appelle le "Milton-modèle" afin de créer des séances sur-mesure pour la personne, en suivant votre intuition ("Faites confiance à votre Inconscient" disait Erickson)... Cela peut être très efficace pour la personne, mais cela deviendra sans doute vite assez répétitif à pratiquer pour vous le thérapeute.

Milton Erickson utilisait très souvent une approche "stratégique", faites de prescription de tâches à accomplir par la personne. On retrouve nombre d'exemples de ces thérapies en apparence magique dans les livres d'Erickson. Il faudra toutefois sérieusement les adapter, car la pratique d'Erickson était souvent dure pour le patient et ne correspond plus à une pratique moderne (faire gravir une montagne, faire faire pipi au lit volontairement, etc.). De plus, la majorité des cas connus d'Erickson s'appuie sur ce que l'on appelle un "recadrage verbal" : une petite

remarque faite par le thérapeute qui, "miraculeusement", change toute la vie de la personne ! Encore une fois, ce sont des cas amusants à lire sur le papier, mais il est peu plausible qu'un thérapeute puisse trouver de telles solutions, aussi simples, pour tous ses patients de la journée...

L'effet placebo comptait aussi beaucoup dans les réussites de ce genre de technique, ce qu'Erickson expliquait lui-même à mi-mots. Par exemple, lorsque ses enfants lui demandaient : "mais papa, pourquoi les gens font tout ce que tu leur demandes", il répondait (en anglais) : 'cause I mean it! ("parce que je leur ai demandé", avec une connotation autoritaire : si je le dis, ce n'est pas pour rien, alors tu le fais). A une époque où monsieur le curé, le maire, le docteur et l'instituteur étaient tout puissants, une telle approche pouvait se concevoir. Aujourd'hui, elle reste anecdotique.

Un hypnothérapeute expérimenté va pouvoir vous raconter une dizaine de cas résolus par des techniques verbales, "à la Erickson", mais certainement pas beaucoup plus. La majorité des thérapies dites "stratégiques" ou "systémiques", parfois également "orientées solution", s'éloignent du petit monde d'Erickson par une technique plus large, plus structurée et adaptable à une pratique quotidienne (à l'IFHE, on découvre cette approche en fin de formation de Praticien, et surtout en Maître-Praticien).

Donc, un hypnothérapeute moderne et compétent va appliquer des protocoles thérapeutiques, afin d'être certain du résultat qu'il peut attendre de sa séance d'hypnose avec la personne. En tant que patient, méfiez-vous des pseudo-thérapeutes qui prétendent improviser toute leur séance, "à la manière d'Erickson". Certains en ont peut-être le niveau, mais la grande majorité cache dans ces cas-là ses lacunes techniques... Mieux vaut se tourner vers un thérapeute plus structuré...

L'hypnothérapeute qui applique des protocoles thérapeutiques vérifiés connaîtra forcément la PNL, puisque c'est l'approche qui a "modélisé" (découvert les savoir-faire intuitifs) de Milton Erickson. Bien sûr, même si vous avez lu des livres de PNL, vous ne reconnaîtrez sans doute pas les techniques, car un bon praticien en Hypnose ne les appliquera jamais tel quel... On apprend en formation à placer discrètement les structures thérapeutiques, sous forme de métaphore par exemple, et elles en deviennent "invisibles", même pour un thérapeute professionnel. Et les hypnothérapeutes qui ont suivi le cours de "Maître-Praticien" savent même jouer avec ces protocoles pour les imbriquer, les doubler, les inverser, etc. Bref, vous ne verrez jamais deux fois la même séance de ce que l'on appelle : Nouvelle Hypnose !

Ensuite, il y a des hypnothérapeutes qui choisissent, techniquement ou par goût personnel, d'amener la personne vers une sorte "d'hyper-conscience" : un état modifié de conscience, comme celui qui vous plonge dans l'Inconscient, mais tout à l'envers. Vous accéderez alors à davantage de conscience, ce qui - en tant que patient - vous permettra de découvrir par vous-même ce qui crée vos soucis... et par la même conscience élargie, vous mettrez au point, avec l'aide de votre thérapeute, ce qui deviendra votre solution bien à vous. Un tel hypnothérapeute n'applique donc plus un langage "technique", destiné à plonger la personne dans l'inconscience et à lui permettre de "tirer les ficelles" par lui-même. Il aime "éveiller" la personne et conduire de belles séances d'hypnose, improvisées, sur-mesure, sans protocole fixe (puisque c'est la personne qui les met à jour, durant la séance) hormis certaines techniques spécialisées pour des domaines précis, seulement guidées par un "savoir-faire" technique et une certaine "philosophie" de la vie. Ces séances seront souvent porteuses de sens profond pour la personne, efficaces et pleines d'émotions... Ces hypnothérapeutes-là pratiquent l'Hypnose Humaniste.

Conclusion :

- - **Hypnose Ericksonienne** : utilise seulement un langage technique, pas de protocole, un aspect métaphorique sous forme de récits du quotidien, des suggestions post-hypnotiques, de l'amnésie, un fort aspect stratégique (prescription), pour des soucis d'ordre mécanique : fumer, poids, ronger ongles, pipi au lit, traumatismes, insomnie, douleurs, etc.
- - **Nouvelle Hypnose** : utilise un langage technique, sur la base de structures vérifiées comme étant réellement thérapeutiques (PNL), avec des métaphores qui prennent la forme d'histoires ou de contes, et sans manipulation inconsciente de la personne (type suggestions post-hypnotiques, amnésie, tâches ordaliques, etc.), pour des soucis d'ordre mécanique et aussi de qualité de vie : relations au travail, burn-out, dépression, angoisses, phobies, etc.
- - **Hypnose Humaniste** : sans aucun langage technique, aucune perte de conscience (au contraire), suivant un savoir-faire technique mais pas de structure figée, la personne est son propre thérapeute (elle est consciente de ce qui provoque le "mal", donc trouve à chaque fois la

meilleure solution : pas besoin de structure toute faite), aucune manipulation inconsciente donc, pour des soucis mécaniques simples, tout comme pour une meilleure qualité de vie et, en plus, le soin des maladies lourdes et tout ce qui touche à notre psychologie profonde (loyautés familiales, éducation, etc) susceptible de bouleverser votre vie sans cause apparente (type traumatisme) ; il s'agit alors de rééquilibrer "le terrain" (l'Inconscient profond), ce qui provoquera la disparition des problèmes, physiques ou psychologiques.