

L'HYPNOSE ERIKSONNIENNE

Qu'est-ce que l'hypnose Ericksonienne ?

L'hypnose ericksonienne est une nouvelle conception de l'hypnose et de son utilisation à des fins thérapeutiques due à Milton H. Erickson (1901-1980), psychiatre américain qui a consacré l'essentiel de sa carrière à l'étude scientifique de l'hypnose et à son utilisation en psychothérapie. Milton Erickson a obtenu des résultats thérapeutiques incroyables avec des patients considérés comme impossibles à traiter par les autres psychiatres américains de l'époque. Erickson était surnommé "The Wizard", le magicien, par ses collègues.

Différence avec l'hypnose classique

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

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 au patient et 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), etc.

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 il se situent et de s'adapter aux besoins profonds du patient, d'où l'efficacité de l'hypnose ericksonienne.

La thérapie Eriksonnienne

L'hypnose ericksonnienne est plus large que simplement l'utilisation de l'hypnose pour faire de la thérapie. Il y a derrière les pratiques ericksonniennes des principes implicites très importants :

- Il n'est pas nécessaire de rendre conscient ce qui est inconscient
- Il n'est pas nécessaire que les mécanismes mentaux et les caractéristiques de la personnalité soient analysés par le patient
- Les suggestions n'ont pas à être directes. Les suggestions indirectes peuvent souvent contourner les limitations acquises du patient.
- La suggestion thérapeutique ne consiste pas à programmer le patient avec le point de vue du thérapeute.
- Le thérapeute n'a pas la moindre importance, ce qui compte c'est que les besoins du patient soient satisfaits.
- Chaque patient nécessite une approche individuelle et spécifique de son problème.

Pour Erickson, la thérapie résulte d'une re-synthèse intérieure du comportement du patient effectué par le patient lui-même. Ce qui est essentiel pour une **guérison véritable** est une ré-association et une réorganisation des idées, des compréhensions et des souvenirs. En d'autres termes, l'hypnothérapie est, pour le patient, un processus d'apprentissage, une procédure de rééducation. Des résultats valables en hypnothérapie ne proviennent que des actions du patient. Le thérapeute ne fait que guider et encourager le patient à l'action.

La thérapie ericksonnienne est humaniste, elle accepte entièrement le patient sans le juger.

Les thérapeutes qui souhaitent aider leurs patients ne doivent jamais mépriser, condamner, ou rejeter le moindre aspect de la conduite du patient, simplement parce qu'il est gênant, déraisonnable ou même irrationnel. Le comportement du patient fait parti du problème qui est amené dans le cabinet, il constitue l'environnement personnel au sein duquel la thérapie doit prendre son effet.

Milton Erickson

La tâche du thérapeute est de soigner, elle n'est ni de blâmer ni de juger, mais simplement de rendre des services qui peuvent permettre aux patients de mieux vivre leur vie, avec plus de satisfactions. La forme de thérapie qui se justifie doit être celle que l'on considère cliniquement comme à même de satisfaire les besoins du patient et d'offrir les meilleurs résultats possible, sans tenir compte des artifices sociaux ni des questions de convenances. On ne doit s'appuyer que sur une seul principe : le bien-être du patient.

Milton Erickson

Un des concepts les plus importants de la thérapie Eriksonienne est l'utilisation de ce qu'apporte le patient. Pour Erickson, il est nécessaire de développer une situation thérapeutique qui permette au patient d'utiliser sa propre réflexion, ses propres conceptions, ses propres émotions de la manière qui corresponde le mieux à ses projets de vie.

L'hypnose est une utilisation méthodique des apprentissages acquis par l'expérience. Par exemple, on pourrait parler de l'anesthésie hypnotique ou de l'amnésie hypnotique, mais ce ne sont rien de plus que des apprentissages de la vie de tous les jours utilisés de manière ordonnée, contrôlée, dirigée. Par exemple, presque tout le monde a fait l'expérience de se débarrasser d'un pénible mal de tête au cours d'un film à suspense, sans aucune médication d'aucune sorte. De même, tout le monde a développé une anesthésie pour la sensation des chaussures aux pieds, des lunettes sur le nez ou d'un collier autour du cou. Nous avons tous un très grand nombre de ces apprentissages dont nous ne sommes habituellement pas conscient, et c'est l'utilisation intelligente de ceux-ci qui constitue une utilisation efficace de l'hypnose.

Milton Erickson