



L'HYPNOSE : comment ça marche ?

Génération Santé, mai-juin 2003

Un article de Myriam Marino

À l'heure du développement de soi, l'*Hypnose Ericksonienne*, du nom

de son inventeur, le psychiatre *Milton Hyland Erickson* (1901-1980) pour qui « nous avons tous des potentialités dont nous ne sommes pas conscients », se révèle particulièrement populaire et efficace. Loin du stress de la vie quotidienne, cette *thérapie*, en permettant au sujet de mieux se connaître, offre ainsi un meilleur rapport au monde en général.

L'*Hypnose Ericksonienne* est appelée aussi « Nouvelle Hypnose » pour la différencier de son ancêtre l'*hypnose classique*. C'est l'*hypnose classique* qui a donné cette mauvaise réputation à l'*hypnose* et qui suscite encore une méfiance, voire un côté « cirque ». S'appuyant sur des suggestions directes et autoritaires (Dormez, je le veux!), elle se soldait souvent par une rechute ou une substitution de *symptôme*.

Dans les années 60, *Erickson* bouleverse tout cela en s'adressant à ses patients de manière *empathique*, c'est-à-dire en se mettant à leur place, donc dans le respect de leur *écologie*. Les patients ont alors accès à leurs propres ressources, qu'ils pourront utiliser afin d'atteindre le but qu'ils se sont donné. L'*Hypnose Ericksonienne* s'est encore enrichie d'autres travaux, en particulier la *Programmation Neuro-Linguistique* (PNL) de *Richard Bandler* et *John Grinder*, au milieu des années 70. Aujourd'hui, la pratique de l'*hypnose* s'étend même à la médecine et aux *psychothérapies*. Qu'est-ce qui fait son regain d'intérêt ?

L'Hypnose Ericksonienne

Par le biais de différentes techniques et outils (dont l'*humour* !), l'*Hypnose Ericksonienne* mène la personne à un *état modifié de conscience*, « de manière pédagogique et non autoritaire et à toutes les ressources que permet cet état particulier de conscience. L'*hypnothérapeute* utilise l'*état hypnotique* pour soigner la personne qui, elle, profite de cet état pour accéder à ses ressources psychocorporelles de guérison », selon *Olivier Lockert*. Elles sont dans l'*inconscient*. L'*inconscient* en tant qu'il recèle toutes nos potentialités : siège de nos expériences individuelles et collectives (au sens *Jungien*). Tandis que le *conscient* a maille à partir avec les contraintes du quotidien !

Qu'est-ce que l'état d'hypnose ?

Contrairement à ce que la racine grecque pourrait suggérer, ce n'est pas un état de sommeil. Ni un état d'éveil ordinaire. La personne en *état modifié de conscience* reste « consciente » tout au long de la séance. Pour donner une image : à plus petite échelle, nous connaissons et rencontrons cet état modifié de conscience tous les jours. Et c'est heureux pour notre équilibre mental ! C'est quand nous sommes « dans la lune », « ailleurs » au détour d'une conversation ennuyeuse, en plein embouteillage ou plongés dans un bon policier. C'est ce qu'*Erickson* a appelé « *common every day trance* ».

« C'est un état d'être normal et propre au règne vivant. Et c'est cet état léger que l'hypnose thérapeutique reconnaît et amplifie », selon L'IFHE.

L'hypnose : comment ça marche ?

La première question qui vient aussitôt à l'esprit, c'est de savoir comment utiliser la *transe hypnotique* en vue d'une *guérison*. La manière « dure » et les *suggestions* très directes de l'*hypnose classique* « entraînent de plein fouet dans l'intégrité physique et psychologique de la personne » selon Olivier Lockert, et étaient vouées à l'échec, simplement parce que la personne « forcée » regagnait un état de mal-être juste pour prouver son indépendance. « Quand on a compris cela, on pratique l'hypnose différemment. »

Le langage de l'hypnose

Il est souvent sans logique apparente : ni grammaire, ni syntaxe. En fait il est symbolique. « C'est le langage de l'inconscient, profond, hypercréatif et libérateur (...) C'est la logique de l'Inconscient : des émotions, de la simplicité, des rêves, de la magie... Il ne faut donc pas s'inquiéter si l'*hypnothérapeute éricksonien* a l'air plus fou que son patient ! C'est normal : il fait même exprès ! » conclut avec humour Olivier Lockert.

Selon les circonstances, deux utilisations du langage de l'hypnose :

L'*hypnothérapeute* va émettre des « *suggestions indirectes encastrées* » : il parle de manière entrecoupée, utilisant des mots clés accompagnés, par exemple, de respirations profondes symbolisant cette liberté possible que le patient a en lui. Tandis que les *suggestions indirectes paradoxales* vont lui permettre d'obtenir l'effet voulu :

- Soit en disant à la personne de faire le contraire : par exemple, de ne pas *entrer en transe* alors que le langage qui accompagne entraînera le sujet en transe ;

- Soit en prescrivant le *symptôme*, c'est-à-dire en demandant à la personne de continuer à avoir son *symptôme*, ou encore de ne pas *guérir* (du moins « pas trop vite, ce ne serait pas prudent »).

« Pour bien comprendre pourquoi cela fonctionne, il faut prendre en compte la désobéissance naturelle que l'on a envers un ordre direct et le fait

que *l'Inconscient* ne comprend pas la négation grammaticale » précise Olivier Lockert.

A qui s'adresse l'hypnose ?

La liste est longue ! *Dépression, anxiété, crises de panique, stress et mal-être, migraines, insomnies, cauchemars. Boulimie, anorexie, tabagisme, tics et bégaiement. Phobies, allergies, hypertension artérielle, préparation préopératoire. Impuissance, rétention urinaire, troubles gastro-intestinaux, psoriasis, zona, eczéma. Problèmes de vue, de couple, familiaux. Manque de confiance en soi...* Mais aussi, *réorientation professionnelle ou personnelle, entraînement à la concentration, à la performance : sports, examens, définition d'objectifs, aide à la décision, etc.*

Deux particularités :

En plus de l'utilisation ordinaire de l'Hypnose Ericksonienne, on distingue « *l'Hypnose Conversationnelle* » et la « *Communication Ericksonienne* », que l'on utilise toutes les deux notamment en coaching.

L'Hypnose Conversationnelle

L'hypnothérapeute mène la personne à la *transe hypnotique*, mais sous une forme discrète, en ne lui tenant apparemment qu'une simple conversation. Or la personne cligne des yeux de plus en plus : elle est alors rassurée et encouragée à continuer jusqu'à l'*état d'hypnose*. On l'utilisera plus en coaching, car « l'aspect professionnel de l'aide apportée ne laisse pas beaucoup de place au côté intime d'un *accompagnement hypnotique* ordinaire », selon Olivier Lockert. Le travail est fait et la personne n'a eu l'impression que d'un « simple moment de rêverie. »

La Communication Ericksonienne

Ici, l'*état d'hypnose* n'est pas recherché. « C'est le mode de communication adopté depuis des années par nos publicitaires, politiciens et toutes personnes à la recherche d'une "communication d'influence" » explique Olivier Lockert. Elle est essentiellement utilisée en coaching car l'absence de *transe hypnotique* formelle ne permet pas tous les *effets de l'hypnose*.

L'effet placebo dans l'hypnose ?

Il est polémique. Pourtant, comme dans beaucoup de domaines, il est clair que si l'on croit à *l'hypnose*, il y a beaucoup de chances pour que cela marche. D'où, peut-être, le chiffre avancé par Olivier Lockert de 70 % de traitements efficaces en une séance, dont « les résultats sont durables : pas de substitution de symptôme, ni de rechute à moyen et long terme. »

TEMOIGNAGE

« J'ai arrêté de fumer grâce à l'hypnose »

« Je n'y croyais pas du tout au début. J'avais même une mauvaise image de l'hypnose. C'est ma femme qui m'a poussé pendant des mois à essayer cette méthode pour arrêter de fumer, une de ses amies y étant parvenue. Finalement, je me suis laissé séduire par l'idée, d'autant que je fumais deux paquets par jour, et ma toux me faisait un peu peur.

L'hypnothérapeute était très sympa, je lui ai expliqué mon problème avec le tabac, mon désir d'arrêter. Je choisisais de garder les yeux ouverts au début, puis, au fur et à mesure, j'ai ressenti une espèce de lourdeur, un besoin impérieux de fermer les yeux. C'était comme si je quittais mon corps et n'étais que pur esprit... c'était très étrange.

La suite, je ne m'en souviens plus, mais après la séance, je ressentais comme un poids en moins. En sortant, je n'ai pas allumé de cigarette. L'idée m'a traversé l'esprit, mais je n'en avais pas besoin ! J'avais envie de respirer l'air qui m'entourait.

Je ne sais pas ce qui s'est passé pendant cette séance, mais ça fait maintenant six mois que j'ai arrêté de fumer, et cela ne me manque pas du tout ! »

Stéphane, 41 ans, Attaché commercial

VRAI ou FAUX ?

L'hypnose ne s'adresse qu'aux personnes influençables

Faux. C'est ce que l'on pensait au XIX^e siècle à travers le traitement des hystériques, qui étaient fortement *suggestibles*... mais, sujettes à la rechute et au déplacement de *symptôme*. Obéir ne veut pas dire acquiescer !

Comme dit Olivier Lockert, la vraie question n'est pas : à qui s'adresse-t-elle ? Mais, *comment vais-je utiliser l'hypnose pour aider cette personne ?*

L'hypnothérapeute peut me faire faire n'importe quoi

Faux. Il ne peut pas obliger quelqu'un à faire quelque chose contre sa volonté. Cet inconscient qui défend nos intérêts profonds ne le permettrait pas !

On peut s'endormir en séance

Vrai. Mais, c'est très rare. Être hypnotisé ne veut pas forcément dire être relaxé.