

CHANGER AVEC L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

« 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. »

Milton Erickson

Qui n'a jamais rêvé de pouvoir agir parfois sur son psychisme comme sur une « ardoise magique », dans le but d'en évacuer des scories du passé qui troublent son comportement, pour parvenir à vivre à sa guise et dans la sérénité ... ?

- Oublier une expérience négative ou névrosante, voire même bloquante, pour « repartir sur de nouvelles bases »
- Effacer un comportement limitant (comme timidité, hésitation excessive...) et y substituer une attitude et des actions plus épanouissantes (audace, clairvoyance...)
- Tout simplement arrêter de fumer ou supprimer toute autre addiction, etc..



Milton Erickson

C'est ce qu'autorise l'hypnose, qui nous permet aussi de rechercher et d'accumuler des ressources pour mieux aborder ou affronter une situation donnée, ou acquérir rapidement de nouvelles compétences comportementales.

L'hypnose a existé de tous temps, mais le terme est récent (19^{ème} siècle). Plus proche de nous, et dès la fin de ce 19^{ème} siècle, Charcot utilise en France l'hypnose avec des finalités médicales, par contre il ne la destine pas à des soins proprement dits, ceux-ci viendront un peu plus tard. Pour l'anecdote, Freud viendra à Paris, au début de sa carrière, s'initier à ces pratiques avant de s'en éloigner.

Depuis, il s'est créé de nombreuses approches de l'hypnose en psychothérapie, nous utilisons chez RELIANCES celles qui sont en parenté avec les pratiques systémiques :

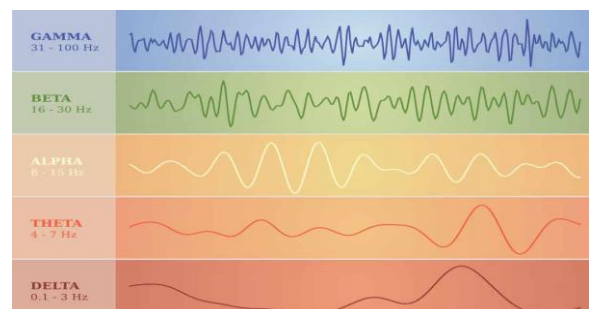
Hypnose Ericksonienne (nous ne traiterons dans cet article que celle-ci)

Hypnose orientée Solution

LES PRINCIPES

Milton Erickson, psychiatre américain, a renouvelé complètement les pratiques hypnothérapeu-tiques. Il les connaissait particulièrement bien pour les avoir essayées sur lui-même, en auto-hypnose, pour le traitement d'une paralysie résultant d'une poliomyélite contractée lors de son adolescence. Sa guérison le convaincra des effets positifs de la suggestion et de l'hypnose.

L'hypnose utilisée est une hypnose légère, qui permet au patient d'entrer en état neurologique favorisant les ondes cérébrales ALPHA (8 à 14 Hz) et/ou THETA (4 à 7 Hz) - l'état de veille ordinaire correspondant aux ondes BETA (15 à 30 Hz) et au-delà. Celles-ci permettent d'accéder aux souvenirs enfouis afin d'en transformer la vision, ainsi qu'aux ressources nécessaires à l'évolution désirée.



Cet état de RELAXATION MENTALE permet de stimuler volontairement un fonctionnement psychique donné, et ses applications sont nombreuses.

« L'hypnose ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à coopérer ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution d'un problème », selon Bernard Frit.

L'utilisation de l'hypnose se traduit au final par une reconstruction des « réalités » vécues par le sujet, avec l'aide du langage (verbal et non verbal) du thérapeute, qui se traduit très directement par une reconstruction des comportements observables.

Nous préférons le terme de relaxation mentale à celui de « transe », communément employé. Il ne doit nullement vous inquiéter ! Lors d'une séance d'hypnose chez votre thérapeute, vous ne courez aucun risque d'« entrer en transe » comme dans une crise d'hystérie ;) ;)

Rien à voir donc avec les états d'hypnose profonde, aux effets spectaculaires dans certains spectacles de variété ou à la TV ! Loin d'être « manipulé » comme un pantin, le client peut du reste à tout instant, s'il le désire, ressortir instantanément et sur simple décision de sa transe hypnotique légère.

LA METHODE ET LES RESULTATS

Quelle que soit la méthode utilisée, le guidage induit par le thérapeute pendant que le client se trouve en état d'hypnose légère permet de changer complètement le SENS donné aux choses : l'induction hypnotique (ou suggestion hypnotique) permet un changement de contexte qui lui-même permet d'agir sur la perception usuelle de la « réalité » pour la transformer.

L'utilisation de la voix du thérapeute est essentielle pour induire et approfondir l'hypnose. Le « savoir parler » hypnotique d'Erickson est parfois appelé le Milton-modèle. C'est lui qui permet d'ajouter des informations manquantes au psychisme dans la reconstruction. Il consiste en divers procédés volontaires de suggestion tels que : langage vague, utilisation de truismes, génération de confusion ...

Dans l'approche ericksonienne, tout comme dans les approches systémiques, le patient EST l'acteur principal de sa guérison, en accédant aux ressources intérieures enfouies dans l'inconscient et donc inexploitées ou mal exploitées. On ne soigne pas un symptôme ou une maladie, mais la personne.

L'hypnose est particulièrement utile, par exemple, dans le traitement des états suivants :

- Guérison de traumatismes douloureux, anciens ou récents (deuils, violences, mauvais traitements, viols)
- Libération d'addictions (tabac, alcool, drogues)
- Libération de certains maux physiques (acouphènes, etc..) – souvenons-nous du cas personnel d'Erickson guéri des suites de sa polyomyélite ..

Elle peut être utilisée seule, ou intégrée à d'autres approches comme les thérapies systémiques individuelles, la PNL, etc..

AUTO-HYPNOSE

Il est possible, après apprentissage, d'utiliser seul et par soi-même les techniques d'hypnose.

Généralement, on apprend l'autohypnose avec un thérapeute, mais on peut aussi l'apprendre seul avec pour seul support l'aide d'ouvrages et/ou d'enregistrements audio.

L'hypnose peut être utilisée en psychothérapie. A l'inverse, nous ne la mettons jamais en œuvre lors d'un accompagnement en coaching.

QUELQUES LECTURES POSSIBLES

- « Hypnose ericksonienne » sur Hypnose.fr (Institut Français d'Hypnose)
- « La voix de l'inconscient » - Jean-Emmanuel Combe
- Les aventures de Tintin : « Les sept boules de cristal » et « Le temple du soleil » - Hergé (pour le fun..)

et notre site <https://www.reliances-poitou.fr/>