

Qu'est-ce que l'hypnose ericksonienne ?

hypnose thérapeutique

Pour répondre à cette question considérons deux points de vue distincts.

Le point de vue du sujet qui vit la transe hypnotique.

Vous trouverez de multiples définitions de l'hypnose suivant les époques et les écoles. Aujourd'hui, le courant ericksonien définit le processus hypnotique comme :

- un processus naturel de conscience que nous pouvons observer couramment dans la vie quotidienne. Ce sont ces moments où on "décroche" mentalement, en conduisant, en buvant un verre, entre deux paragraphes d'un livre ou d'un site internet...
- un état qui se manifeste par un mouvement de la pensée vers l'intérieur, facilitant une amélioration de l'imagination créative... (Alexander)
- un état d'attention et de réceptivité intenses avec une augmentation de la "responsivité" à une idée ou un groupe d'idées. (Erickson)

Le point de vue du praticien qui induit la transe hypnotique.

L'hypnose est une manière particulière de communiquer à moins que ce ne soit le contraire... Et j'aime bien rajouter qu'il est possible d'apprendre cette communication pour ne pas avoir à l'utiliser tout en sachant qu'on peut l'oublier afin de s'en passer. Est-ce que cette définition est assez hypnotique pour vous ou préférez-vous une anecdote pour être encore plus confus ? Elle vient directement de Milton Erickson qui répondait quand on lui demandait s'il faisait toujours de l'hypnose dans son cabinet : "un tiers du temps je pratique de l'hypnose et un tiers du temps je ne fais pas de l'hypnose". Ce qui amenait invariablement son interlocuteur à lui demander ce qu'il faisait pour le dernier tiers. "Et bien le reste du temps, je ne sais pas ce que je fais !"

Si le langage d'un thérapeute ericksonien peut paraître effectivement complexe, sa vision de la thérapie est pourtant toute simple :

- - le but de la thérapie est le changement,
- - le thérapeute est là pour aider le "patient" à changer lui-même,
- - chaque "patient" est unique et seule sa vérité compte,
- - c'est au thérapeute de s'adapter à son "patient", et non l'inverse.

Quelle est la différence entre l'hypnose ericksonienne et l'hypnose normale ?

L'hypnose ericksonienne, utilisée aujourd'hui à 95% par les professionnels de l'hypnose thérapeutique, se caractérise par des interventions adaptées à chaque personne. Dans un langage simple, les suggestions sont ici le plus souvent indirectes et permissives, ce qui explique qu'elles soient le plus souvent parfaitement acceptées par les clients.

En hypnose ericksonienne, le praticien est en position basse, il s'adapte au maximum à la personne qu'il accompagne, respectant son rythme respiratoire, son style d'élocution, ses goûts et ses habitudes etc.

Les inductions (qu'Erickson préférait appeler des approches) sont souvent des histoires ou des anecdotes, et c'est le patient qui fera les ponts entre l'histoire racontée et sa propre solution. La solution est donc rarement dite directement par le thérapeute.

En hypnose Ericksonienne, le thérapeute n'est donc pas celui qui sait et qui ordonne, mais plutôt celui qui accompagne.

Par comparaison, l'hypnose normale, appelée plutôt traditionnelle, est plus directive et autoritaire. Ses expressions favorites sont "*dormez*", "*vos paupières sont lourdes*", "*vos yeux vont se fermer*", "*vous allez dormir, dormir, dormir*".

L'hypnotiseur classique cherche au maximum à intensifier la profondeur de la transe, semblant indispensable à la réussite thérapeutique.

La phase thérapeutique est alors mise en œuvre, avec des suggestions directes et répétées plusieurs fois, en vue d'amélioration ou même de disparition du symptôme.

Puis le "réveil" est réalisé très lentement et progressivement.

Pour être efficace, l'hypnose traditionnelle a donc besoin d'un thérapeute en position haute, faisant des suggestions directes monotones et répétées, avec une recherche systématique de transe profonde.

Pour faire court, disons que l'hypnose traditionnelle est le chêne et l'hypnose ericksonienne le roseau.