

# Bibliographie - Critiques de livres

«C'est la découverte de la structure profonde qui sous-tend  
les nombreuses structures de surface différentes qui constitue la clé du génie» – Robert Dilts

**Cette bibliographie** se veut un guide dans votre découverte des livres essentiels (et sérieux) à lire pour vous initier à l'Hypnose thérapeutique (Hypnose Ericksonienne, PNL, Nouvelle Hypnose, etc.), compléter la lecture des livres que vous propose l'IFHE ou votre formation pratique en Hypnose. Vous y trouverez quelques trésors à déguster dans votre meilleur fauteuil et à mettre en pratique, chapitre après chapitre !

**Vous allez découvrir** une vaste source de connaissance : les subtilités de l'Hypnose Ericksonienne et de la Nouvelle Hypnose, les techniques de la PNL, la vision et les outils de l'Hypnose Humaniste, ainsi que d'autres approches complémentaires, expliquées en d'autres mots et d'autres idées que ce que vous pouvez découvrir en formation à l'IFHE, avec les différentes personnalités des auteurs. De multiples facettes, donc, pour vous faire une meilleure idée de l'Hypnose en général.

**Nous vous donnons** habituellement les références françaises des livres américains, *sauf...* lorsqu'ils ne sont pas traduits et très intéressants, ou s'il vaut mieux lire la version originale : certaines traductions ne sont en effet pas des plus fidèles et, dans le domaine de la communication, c'est une grave erreur... Vous remarquerez que les ouvrages américains sont plus vivants que les livres européens. Les premiers vous montrent *comment* faire, les seconds vous expliquent *pourquoi*.

**Autre chose** : les ouvrages de la dernière section, comme ceux de Carlos Castaneda, ont beaucoup inspiré la pratique actuelle de la Nouvelle Hypnose et de la PNL. Leur contenu est cité par des gens comme Bandler, Grinder, Araoz ou Cayrol et St-Paul, mais sans en indiquer la provenance. Voilà qui est chose faite ! Ces livres disons " inhabituels " sont à prendre comme des métaphores utiles, à moins qu'ils n'entrent déjà dans votre vision du monde...

**Le tri en catégories**, parfaitement arbitraire, n'a pas de valeur hiérarchique sur certains livres (" *Les indispensables* ") par rapport aux autres. Croyez bien que nous ne vous avons indiqué que les œuvres utiles – et il en est certainement beaucoup d'autres. Rien qui ne serve qu'à décorer votre bibliothèque ou à vous gausser dans une discussion mondaine ! Dans chacun de ces écrits vous trouverez *pratique, inspiration et énergie*.

Enfin, nous avons rassemblé la majeure partie de ces livres dans notre **librairie en ligne**, afin de vous permettre de les trouver le plus facilement possible. Il vous suffit souvent de cliquer sur le titre du livre pour vous le procurer. Nous espérons que vous apprécierez également ce service. Et s'ils sont épuisés, un peu de recherche sur internet dans les "livres d'occasion" devrait faire votre bonheur...

**Excellente lecture !**

*Olivier Lockert*

# Les Indispensables

Ce sont les livres des pionniers. Même si les plus récents ont plus d'une dizaine d'années, ils restent des "indispensables" à lire ! Si l'auteur vous plait, quelques titres complémentaires sont indiqués à la suite.

## Les auteurs à lire :

### ERICKSON

Traité pratique d'Hypnose	Grancher	le seul livre où Erickson lui-même vous enseigne son hypnose
L'Homme de Février	Satas	le récit exact (pris en sténo !) d'une thérapie d'Erickson
The collected papers of M. Erickson,	Satas	4 volumes, traduits – (la collection des articles de MHE)

En complément : Hypnotherapy, an exploring case-book, Irvington "Hypnotic realities" et "Mind-Body communication in hypnosis", chez Irvington; "L'hypnose thérapeutique", ESF (quatre conférences).

### GODIN

La Nouvelle Hypnose	Albin Michel	dictionnaire illustré d'exemples cliniques
---------------------	--------------	--

### BANDLER & GRINDER

Les secrets de la communication Transe-Formation	J'ai Lu Bandler & Grinder, InterEditions	les bases de la PNL l'alliance de la PNL et de l'Hypnose
Un cerveau pour changer	InterEditions	indispensable, sur les applications avancées
Le Temps du Changement	Richard BandlerLa Tempérance	applications en PNL des phénomènes hypnotiques

*En complément* : "Recadrage", chez InterEditions, "Peurs, phobies et compulsions", chez La Tempérance (traduction de "Magic in Action"), "The Structure of Magic", I et II, chez Science & Behavior Books et "Patterns of the hypnotic techniques of Erickson", I et II, chez MetaPublications

### HALEY

Un thérapeute hors du commun Ordeal Therapy (traduit en français)	Desclée de Brouwer IFHE Editions	le premier livre sur Erickson la thérapie par le bon sens
--	-------------------------------------	--

*En complément* : "Changer les couples" et "Tacticiens du pouvoir", chez ESF

### HAMMOND

Manuel des Suggestions Hypnotiques	Satas	la bible des suggestions métaphoriques, complet et pratique
------------------------------------	-------	---

### LOCKERT

Métaphores	IFHE Editions	cours pratique illustré sur l'art des "histoires qui guérissent"
Hypnose Humaniste	IFHE Editions	une nouvelle forme d'hypnose, complémentaire et enrichissante

### MEGGLE

Erickson, Hypnose et Psychothérapie	Retz	excellente présentation historique et pratique
-------------------------------------	------	--

*En complément* : "Les Thérapies Brèves", Retz

### MALAREWICZ

Cours d'hypnose clinique	ESF
--------------------------	-----

*En complément* : "La stratégie en thérapie", "14 leçons de thérapie stratégique", "L'Hypnose thérapeutique", et avec GODIN, "Milton Erickson", ESF



Vers une écologie de l'esprit, I et II,	Le Seuil	
<b>BERNHEIM</b>		
Hypnotisme, Suggestion, Psychothérapie	Fayard	hypnose classique
<b>BRAID</b>		
Hypnose	L'Harmattan	hypnose classique
<b>CHERTOK</b>		
L'hypnose	Payot	hypnose classique
<b>COUÉ</b>		
La méthode Coué	Marabout	
<b>FINN</b>		
Stratégies de Communication I et II	Édition de Mortagne	
<b>GOFFMAN</b>	Éditions de Minuit	
Les rites d'interaction		
<i>En complément</i> : "Façon de parler", Éditions de Minuit		
<b>GORDON,</b>		
Métaphores thérapeutiques	InterEditions	
<i>En complément</i> : "Therapeutic Patterns of Milton Erickson", MetaPublications		
<b>GUYONNAUD</b>		
L'Hypnose pratique en 11 leçons	Grancher	hypnose classique
Auto-hypnose	Ellebore	
Méthodes faciles d'Auto-hypnose	Grancher	
<i>En complément</i> : <i>Guérir avec l'Hypnose</i> , Grancher		
<b>HALL</b>		
La danse de la Vie	Le Seuil	
<i>En complément</i> : "La dimension cachée", et "Le langage silencieux", Le Seuil		
<b>HOAREAU</b>		
L'hypnothérapie		hypnose clinique classique
<i>EN complément</i> : "Hypnose Clinique", Masson		
<b>JAGOT</b>		
Théorie et procédés de l'Hypnotisme	Dangles	hypnose classique
<b>JUNG</b>		
Ma vie	Buchet-Chastel	
<i>en complément</i> : "Psychologie et Alchimie", "L'âme et la vie", "Psychologie de l'Inconscient" ou encore "Les racines de la conscience", tous aux éditions Buchet-Chastel		
<b>LOCKERT</b>		
Citations à Grandir, Citations à Rire,	Editions IFHE	
Pensées d'Evolution		
<b>MILLS &amp; CROWKY</b>		
Métaphores thérapeutiques pour enfants	Desclée de Brouwer	
<b>RAQUIN</b>		
La pratique de l'Auto-hypnose,	Jouvence	
<b>ROUSTANG</b>		
Qu'est-ce que l'Hypnose	Éditions de Minuit	
<b>SACKS</b>		
L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau	Le Seuil	
<b>SAINT-PAUL</b>		
L'esprit de la magie,	InterEdition	
<b>SATIR,</b>		
Thérapie du couple et de la famille	Desclée de Brouwer	
<b>SIMONTON</b>		
Guérir envers et contre tout	Desclée de Brouwer	visualisation et travail sur le cancer
<b>TURCHET</b>		
La Synergologie	Éditions de l'Homme	
<b>WATZLAWICK</b>		
L'Art du Changement	avec Nardonne, Le Seuil	
<i>En complément</i> : "Une logique de la communication", "Changements", Le Seuil		
<b>WEITZENHOFFER</b>		
Hypnose et suggestion	Payot	hypnose semi-traditionnelle

**WERBER,**

L'Encyclopédie du Savoir Relatif et Absolu

Albin Michel

## Les Expérimentaux

Voilà donc les ouvrages "*libres d'esprit*", qui décrivent une vision transcendante du monde et de la réalité. En en faisant une lecture saine, objective et ouverte – et il ne s'agit aucunement d'adhérer à un quelconque système de croyances – je suis certain que vous reconnaîtrez, sous une forme métaphorique ou propre à la culture d'un pays, d'une époque, certaines des techniques et des processus que vous pourrez découvrir dans l'approche hypnotique.

Vous y découvrirez ainsi de quoi élargir votre pratique, et vous pourriez trouver réponses à bien des questions quotidiennes ayant trait à votre propre évolution ou à votre pratique de thérapeute. Questions auxquelles les livres "habituels" ne répondent pas...

Comme le dit avec humour Bernard Raquin : "*pour faciliter le rayonnement de l'hémisphère droit de votre cerveau – celui des métaphores, des symboles et de l'intuition – acceptez de jouer avec ces idées. Rassurez-vous, vous retrouverez votre sens critique bien assez tôt !*"

Parmi ces "Expérimentaux", je vous ai indiqué les premiers ouvrages de Carlos Castaneda, cités par Bandler & Grinder, Cayrol & St-Paul ou Araoz. Ce dernier, élève de Milton Erickson, hypno-sexothérapeute de renommée mondiale et Enseignant à l'université de Long Island, en dit ceci :

*«Le succès d'écrits quasi métaphysiques tels que les livres de Carlos Castaneda semble constituer une saine réponse à la complaisance culturelle qui entoure notre place dans le monde, la perception que nous en avons et notre pouvoir de connaissance» – Araoz*

### Les voici donc:

**BOHM**

La plénitude de l'univers Le Rocher

La conscience et l'univers Le Rocher

**CASTANEDA**

L'Herbe du Diable et la Petite Fumée Soleil Noir

Voir, les enseignements d'un sorcier Coll. Témoins, Gallimard

Yaqui

Le voyage à Ixtlan, les leçons de Don Juan Coll. Témoins, Gallimard

Histoires de Pouvoir Coll. Témoins, Gallimard

Le second anneau de Pouvoir Coll. Témoins, Gallimard

Le don de l'aigle Coll. Témoins, Gallimard

Le feu du dedans Coll. Témoins, Gallimard

La force du silence Coll. Témoins, Gallimard

L'Art de Rêver Coll. Témoins, Gallimard

**CHOPRA**

La Voie du Magicien J'ai Lu

*en complément* : "Le retour de Merlin", J'ai Lu, "Le corps quantique", "Un corps sans âge, un esprit immortel", chez InterEditions et bien d'autres aussi intéressants.

**COELHO**

L'Alchimiste diverses éditions et formats

*en complément* : "Manuel du Guerrier de la Lumière", Le Livre de Poche

**DUTHEIL**

L'homme superlumineux Sand

*en complément* : "La Médecine Superlumineuse", Sand

**EDWARDS**

Entrez dans la magie IFHE Editions

**EINSTEIN**

La Relativité Payot

**FIORE**

Les Esprits possessifs Exergue

un livre posant quelques exemples de phénomènes "border-line" rencontrés en hypnothérapie et suggérant la "possession". L'auteur est docteur en Psychologie, formée en Hypnose Ericksonienne

**GIBRAN**

Le prophète Casterman

**GROF**

Les nouvelles dimensions de la conscience, Le Rocher

Royaumes de l'Inconscient humain Le Rocher

L'esprit holotropique Le Rocher

**HADJO**

Les États Modifiés de Conscience

*en complément* : "Le grand livre du Kirlian", Éditions Trajectoire

**HAWKING**

Une brève histoire du temps Flammarion

**LOCKERT**

Créateurs de Réalité Editions IFHE

roman (trois tomes)

**MALLASZ**

Dialogue avec l'Ange Aubier

**MILLMAN**

Le guerrier pacifique Vivez Soleil

**MOODY**

Voyage dans les Vies Antérieures Robert Laffont

Robert Moody est l'expert américain de ces phénomènes comme les NDE - Near Death Experience. Il connaît et utilise l'Hypnose

**MORSE**

La Divine Connexion Le Jardin des Livres

**SANCHEZ**

Les enseignements de Don Carlos Éditions du Rocher

**SHELDRAKE**

Une nouvelle science de la vie Édition du Rocher

La mémoire de l'Univers Édition du Rocher

Le 7ème Sens Édition du Rocher

**TALBOT**

L'univers est un hologramme Pocket

## Critiques de Livres sur l'Hypnose

"L'Homme de Février", Milton Erickson

Editions Satas – Un avis de lecture d’Hubert Reggio, Maître-praticien IFHE

**“Hypnose, mode d’emploi”, Gérard Miller**

Editions du Seuil – Un avis de lecture de Bertrand Robin, Praticien IFHE

**“Métaphores”, Olivier Lockert**

Editions IFHE – Un avis de lecture de Bertrand Robin, Praticien IFHE

**“Le Temps du Changement”, Richard Bandler**

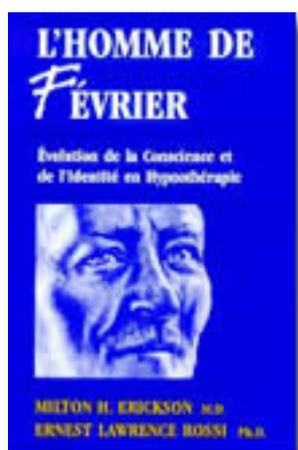
La Tempérance – Un avis de lecture de Bertrand Robin, Praticien IFHE

**À venir:**

- “Au cœur de l’Esprit”, Andreas
- “Peur, Phobies, Compulsions”, Bandler
- “Le Manuel des Phénomènes Hypnotiques”, Edgette
- Les quatre tomes des “Collected Papers” d’Erickson, en français
- “Ordeal Therapy”, Haley, en français
- “Un thérapeute hors du commun”, Haley
- “Le Manuel des Suggestions Hypnotiques”, Hammond
- “Hypnose”, Lockert
- “Hypnose Humaniste”, Lockert
- Collection à thèmes “HypnoPoches”, Lockert
- “Créateurs de Réalité”, 1 et 2, Lockert
- “Hypnose orientée Solution”, O’Hanlon
- “Espoir et résilience”, Short
- “Un Séminaire avec Milton Erickson”, Zeig

**A noter :** *l’Institut Français d’Hypnose Ericksonienne (IFHE) ne saurait être tenu responsable du contenu et opinions de ses articles qui n’engagent que leurs auteurs.*

## “L’HOMME DE FÉVRIER”



de Milton Erickson

Éditions Satas

*Un avis de lecture de Hubert Reggio, Maître-praticien IFHE*

Je viens de finir ma nouvelle lecture. Il s’agit de la traduction de ce petit bijou que constitue une thérapie de Milton Erickson racontée intégralement et commentée principalement par Rossi et par le maître. Il s’agit de “L’homme de février”.

Ce livre est absolument fabuleux, plein de richesses pour le thérapeute, incontournable. Pour moi, cela a été une grande émotion. On n’y trouve, bien évidemment, tout le génie d’Erickson. C’est d’autant plus remarquable que cette thérapie a été réalisée en 1945, et commentée avec Rossi en 1978, juste avant la mort d’Erickson. On verra que 40 ans plus tard, il connaît parfaitement son sujet.

Cette thérapie comporte quatre séances d’hypnose étalée sur une période qui ne dépasse pas six mois et qui permet, dans un sens très large, de résoudre les problèmes d’une jeune femme dont la phobie de l’eau était liée à des problèmes existentiels importants. Erickson provoque une régression qui amène la patiente à l’âge de six ans, justement au mois de février. La patiente est en état de régression associée, ce qui veut dire qu’elle parle comme une petite fille qui ne connaît pas Erickson, qu’elle va finir par appeler “l’homme de février”. Il va l’interroger, faire des recadrages, la rassurer et lui donner rendez-vous d’années en année à différents âges.

Pour faire l’induction, il lui dira : « vous êtes fatigués, vous pouvez dormir un moment ». Puis il lui serre la main tout de suite en lui disant « Bonjour ». Bon ! Cela semble peut-être exotique. Mais l’ensemble du livre est une mine d’or. Il montre comment Erickson tisse une toile de petits recadrages pour rassurer cette femme. Il montre toute la délicatesse d’Erickson et son respect.

Par exemple, à un moment il fera faire à la jeune femme de l’écriture sous hypnose. Cela est différent de l’écriture automatique pour laquelle le sujet ne sait pas ce qui écrit. Ici le sujet sait ce qui écrit, mais il n’est pas encore capable de le dire car cette idée qui vient de prendre corps dans sa tête n’est pas encore acceptable.

Elle demandera Erickson : « Est-ce que vous pouvez le lire ? » Erickson répondra : « Je peux le lire, mais est-ce que vous le voulez ? » Il posera encore plusieurs questions jusqu’à ce qu’elle dise qu’elle désire vraiment qu’il le lise : respect et douceur. À un autre moment, le sujet prend conscience d’une question inquiétante. Je vous mets, en dessous, la délicatesse de son approche :

*Avez-vous peur de me permettre de le savoir ?*

*Avez-vous peur de me laisser savoir ?*

*Avez-vous peur de savoir ?*

*Aimeriez-vous que je fasse quelque chose pour que vous ayez le courage savoir ?*

*C'est bien. Imaginez que vous avez une très vague idée de ce que c'est – pas une idée trop précise, juste une légère lueur d'idée. L'avez-vous ? Pouvez vous percevoir un petit peu plus cette idée ? Vous pouvez la percevoir encore un tout petit peu plus. Puis juste un petit peu plus jusqu'à ce que vous ayez l'ensemble de l'idée complète. Et ce n'est pas aussi effrayant que ce que vous pensiez, n'est-ce pas.*

*Mais tout va bien, n'est-ce pas ? Et vous pouvez vraiment savoir ce que ça signifie, n'est-ce pas ? Bon, voulez-vous que je sache que c'est ? Tout ? Voulez-vous me dire maintenant ? Voulez-vous me dire maintenant ? Très bien, dites-le-moi. Vous pouvez le faire en toute sécurité. Vous pourrez me parler n'est-ce pas. Très bien. Allez-y.*

*Maintenant, pensez-vous que vous allez avoir le courage de comprendre ? Pensez-vous que vous allez avoir le courage savoir ? Très bien, ça va être très intéressant de chercher dans un souvenir et de découvrir. Ou bien aimeriez-vous que votre main vous fasse une surprise et écrive le mot le plus important qui vous donnera la clé de ce que c'était ?*

Ce livre est aussi un trésor pour la stratégie de l'hypnose. On y trouve plusieurs inductions différentes. On y trouve une certaine manière de faire des suggestions post-hypnotique, qu'Erickson répète plusieurs fois. On verra comment Erickson, à la deuxième séance, demande au sujet de lui raconter maintenant toute l'histoire à l'état de veille, accompagnant ses nombreuses suggestions de son fameux « vous le savez, n'est-ce pas ? » La première phrase à un double sens en anglais Elle dit également : vous le voulez. Cela n'existe pas en français. La deuxième phase introduit une négation qui empêche le patient de dire non. Cela a déjà été dit. On y verra comment, au moment de donner le signal de parler, Erickson demandera au sujet : « êtes-vous prêts ? » Elle répondra : « je suppose que oui, mais je ne sais pas pourquoi ? » Erickson continuera à questionner jusqu'à ce qu'il soit sûr qu'elle soit prête avant de lui donner le signal. On y verra une prescription de symptômes, pour se l'approprier et donc se donner le droit de le supprimer (le symptôme). On y verra une projection vers le futur dans laquelle le sujet se trouve propulsé deux mois plus tard et devra raconter ses vacances... Cette pauvre femme a tout oublié, c'est difficile, elle ne sait même pas le jour de la semaine. Elle racontera tout de même une baignade, qu'Erickson définira comme étant la concrétisation de ses espoirs. On y trouvera la manière dont Erickson autorise finalement le sujet à exprimer sa colère contre lui, le thérapeute qui va peut-être lui prendre son symptôme. On n'y verra .... Je vous raconterai d'autres choses plus tard !

Les commentaires de Rossi et Erickson sont fabuleux. Rossi s'élèvera contre certaines interprétations d'Erickson qui lui paraissent fait a priori, mais il devra reconnaître bien souvent que la suite des événements démontre qu'Erickson faisaient des prévisions fabuleuses. Par exemple : à un moment, le sujet commence par dire non. Erickson prétend que cela veut dire oui, ce que la suite démontre... Il fait remarquer que lorsque l'on découvre quelque chose de tout à fait nouveau on recommence toujours par dire non (c'est pas possible ! 😊)

Ce livre doit se lire deux fois : la première fois, ne lisez que le texte de la transcription. Ensuite vous pouvez le relire avec les commentaires.

Je crois que c'est un trésor qui apporte beaucoup plus que tout ce que j'ai déjà lu des transcriptions d'Erickson, qui sont beaucoup moins complètes. J'y ai trouvé une grande foule d'idées que je commence à introduire dans ma pratique. Je vous conseille cette lecture et je souhaite que nous ayons beaucoup d'échanges sur ce site car cela enrichit notre pratique de l'hypnose.

Bien amicalement,

*Hubert Maître-praticien en Hypnose Ericksonienne (IFHE, 2000)*

## **“Hypnose, mode d'emploi”**



de Gérard Miller  
Éditions du Seuil

*Un avis de lecture de Bertrand Robin, Praticien IFHE*

Miller traite du magnétisme puis de l'hypnose telle qu'elle était aboutie en 1896 au moment où Freud l'abandonnait. Les seules évocations actuelles concernent l'hypnose de spectacle. Les références bibliographiques ne comportent aucun ouvrage postérieur à 1919 (Janet, les médications psychologiques). Miller rend équivalents Hypnose, méthode Coué et magnétisme sans évoquer les développements de la première.

Le livre est une succession d'anecdotes en lien avec des expériences infâmes portant atteinte à la dignité humaine, aux bonnes mœurs ou à la santé publique, ce que Miller considère page 129 raconter avec précision les faits, donner des références et multiplier les exemples. Dans son livre, aucune pratique hypnotique n'a bénéficié à personne, jamais et jamais plus.

On conclut (à une conclusion d'un siècle) à l'incapacité hypnotique de certains sujets – sur lesquels on pratique une induction préfabriquée – et la nécessité d'une hystérisation des personnes pour qu'elles ressentent les effets de l'hypnose. Les opérateurs se veulent maîtres et exercent leur ascendant sur des sujets esclaves rendus dociles et soumis, ce qui est vraisemblable à l'époque relatée. Finalement, c'est l'esclave qui fait le maître.

Ce qui trouble Miller, c'est que l'hypnose telle qu'elle était pratiquée ne permet pas de comprendre l'homme comme objet d'études (investigation, connaissance des forces psychiques, compréhension des comportements). Pourtant l'hypnose a été particulièrement expérimentale à cette époque. Ainsi, page 46, Miller s'indigne que Coué préfère ne pas savoir d'où vient le mal et de le faire passer plutôt que de le savoir et de le conserver. Page 53, toute pratique hypnotique utilise des mots d'une banalité accablante. En fait pour Miller, ce qui est simple n'est pas sérieux.

### **Quelques drôleries...**

- Page 12/13 : Freud éprouvait une sourde révolte contre cette tyrannie de l'hypnose : lorsqu'à un malade qui se montrait récalcitrant on criait « vous vous contre-suggestionnez », il ne pouvait s'empêcher de penser que l'homme avait certainement le droit de se contre-suggestionner, lorsqu'on cherchait à le soumettre par la suggestion.  
On peut faire un parallèle avec l'arme des freudiens contre la critique : si vous êtes en désaccord, c'est que vous résistez et c'est l'indice d'un refoulement. Ainsi, quoi que vous fassiez, vous restez dans le schéma freudien et vos résistances le confirment.  
Laissons Freud s'exprimer lui-même, avec son fameux il n'y a pas à ce jour de substitut à

l'hypnose (1937) ou dans un texte de Juin 1938, quinze mois avant sa mort (2de version de l'Abrégé, Résultats, Idées, Problèmes II, pages 293 et 294) : on peut prouver expérimentalement chez des personnes plongées dans l'hypnose qu'il y a des actes psychiques inconscients et que l'être-conscient n'est pas une condition indispensable de l'activité. Qui a assisté à une telle expérience en a reçu une impression inoubliable et y a gagné une conviction inébranlable.

- Page 14 : Aujourd'hui, dans le vaste monde de la psychanalyse, l'affaire est entendue. Depuis Freud, personne n'a eu l'idée de s'intéresser à l'hypnose.

Laissons répondre François Roustang, membre de l'École freudienne de Paris jusqu'à sa dissolution en 1980, devenu hypnothérapeute et auteur de « Qu'est-ce que l'hypnose ? » aux Editions de Minuit : *si l'hypnose est le plus souvent réduite à un phénomène de soumission, de fascination, d'insensibilité, c'est que notre culture, qui a peu de moyens pour la penser, en retient seulement le négatif ou l'ombre portée. La pratique de l'hypnose, cette veille plus large et plus fine, peut devenir un art de vivre. Elle suppose un apprentissage qui n'a rien d'ésotérique et qui se contente de prendre appui sur les possibilités présentes en chacun.*

Évoquons également Léon Chertok (1911-1991) qui s'est intéressé à la psychanalyse, a réalisé son analyse personnelle auprès de Lacan avant de se consacrer, dès 1942, à l'hypnose et à la psychosomatique. Il a publié de nombreux articles et ouvrages relatifs à l'hypnose et notamment son « Hypnose et Suggestion » paru aux Editions PUF-Que sais-je.

- Page 15 : ce livre s'annonce « mode d'emploi » tandis que l'hypnose y est exécutée dès les premières pages. Encore une manipulation ! La rupture avec l'hypnose est salutaire et une résurgence de cette pratique oubliée n'aurait pas le moindre intérêt thérapeutique.

Malgré son rejet de l'hypnose, Miller utilise ses principes par écrit en s'adressant au lecteur ainsi dès la page 34 : imaginez donc. Vous êtes à Paris en 1784, c'est l'été, il fait chaud et vous êtes commissaire du roi vous-même..... Il utilise la suggestion pour nous associer à la condamnation de l'hypnose. Il nous aide même à conclure page 38.

- Page 88 : évocation des deux écoles rivales, celle de la Salpêtrière et celle de Nancy, dont Miller s'est amusé des affrontements homériques. Espérons que cela lui permette d'apaiser sa rage envers d'autres orientations théoriques que la sienne. Il s'y connaît en citadelles !
- Page 130 : qui, aujourd'hui, connaît encore l'hypnose ? Comment croire qu'un phénomène de cette ampleur, qui a été si présent dans notre société, ait pu ainsi disparaître complètement ?... Il faut vraiment se forcer, dans ce livre publié en 2004, à ne pas voir et à ne pas entendre, lorsqu'on est spécialiste de la psyché, que l'hypnose s'est enrichie et développée depuis 1896 au travers de multiples études et livres. Citons notamment les travaux de Schultz et son training autogène ou l'hypnose thérapeutique d'Erickson, de l'écho de ces travaux auprès de l'École de Palo Alto et de ses développements aux origines de la PNL. Plus récemment, Araoz (1979, La Nouvelle Hypnose) ou Lockert (2001, L'Hypnose Humaniste) ont encore élargi le champ d'intervention de la pratique hypnotique, au service de l'Homme dans toutes ses dimensions.

Miller justifie ce livre consacré à l'hypnose par la "petite place" que lui fit la généalogie de la psychanalyse\*. Il occulte les développements de l'Hypnose depuis Freud : pour lui, rien ne change plus depuis les textes sacrés. Il s'est interdit de faire évoluer la théorie du champ freudien. Dès lors, il lui est naturel d'inviter la pratique hypnotique à demeurer semblable à ce qu'elle était au début du XX<sup>e</sup> siècle. Il est thérapeute, il s'y connaît en évolution ! (sic) Heureusement que cela n'a pas commandé aux hommes de cesser de grandir depuis. Et à l'Hypnose de se réinventer, au rythme de tâtonnements qui sont le signe de son humanité.

Finalement page 130, la suggestion, serait notre lot commun. Mal employée, elle pourrait corrompre nombre de psychothérapies, rongerait le champ politique, pervertirait la plupart des propos. Parfois même au nom du libre arbitre !...

En bref, un livre tendancieux, obtus, à éviter.

Bertrand Robin  
Praticien en Hypnose Ericksonienne IFHE

\* Freud lui-même soulignait, à la fin de sa vie, le fait que l'influence de l'Hypnose dans la genèse de la Psychanalyse était généralement très sous-estimée !

## “Métaphores”



d'Olivier Lockert  
Editions IFHE

*Un avis de lecture de Bertrand Robin, Praticien IFHE*

Il existe beaucoup de théoriciens de la psyché qui se plaisent à considérer l'homme comme un objet d'études. Preuves expérimentales à l'appui, les plus responsables nous ont livré leur révélation : le langage du changement est celui de l'hémisphère droit du cerveau. Il s'agit donc de parler un langage que l'on peine même à définir ! Un langage analogique dont sont tissés nos visions, nos rêves, nos expériences intérieures ; un langage des figures, des métaphores et des symboles qui ouvre grandes les portes de l'esprit, du rêve à la réalité.

**Les ouvrages à ce sujet** m'avaient laissé insatisfait. La plupart des auteurs nous proposent des textes « métaphoriques » parfaitement inutilisables en thérapie. D'ailleurs si des textes utiles à l'apaisement de l'humanité existaient, nous le saurions. D'autres nous confient des règles – de l'hémisphère gauche – pour intervenir sur le droit, leur application dépendant de « *l'habileté, de la présence d'esprit, du génie d'invention du thérapeute ainsi que des circonstances particulières à chaque cas* » (Paul Watzlawick, *Le langage du changement*). En achetant ce livre, je suis donc curieux de la manière dont Olivier Lockert va réaliser cette ambition. La différence majeure de son guide, au-delà de l'association de ses qualités de thérapeute et d'enseignant, est qu'il nous connaît bien ! Et que pour ce qui le concerne, le fameux « tri sur l'autre » n'est pas que de la littérature. Il sait nous faire apprendre, comprendre et pratiquer au point que chacun trouve ce qu'il est venu chercher.

- **D'abord, le livre “Métaphores”** est empreint des qualités pédagogiques reconnues de l'auteur : le lecteur apprend d'un texte clair et animé sans avoir l'impression d'apprendre. Il est accessible aux profanes qui bénéficieront d'un enseignement complet comme aux professionnels expérimentés qui trouveront matière à enrichir considérablement et immédiatement leur pratique tout en bénéficiant de rappels très utiles. A ce titre, je précise ici que la notion de Conscience constitutive de l'Hypnose Humaniste est très clairement exposée. L'enseignement offert est « pratico-pratique », avec juste ce qu'il faut de théorie, tout ce qu'il faut de technique, illustré de cas réels, d'exercices, d'applications « pour vous, pour les autres », et enrichi de citations éveillantes. Le plus surprenant peut-être, c'est qu'il parvient à être abordable et exhaustif, léger et profond, sérieux et simple, explorateur et rassurant, ouvert et précis. Olivier Lockert a confiance en l'Homme et en la Vie : il nous invite à nous donner des permissions, à être libres et confiants. Nous sommes naturellement dotés ! La preuve, c'est que nous sommes en vie et qu'il n'y a rien de plus vivant que la vie.

- Evidemment, puisque c'est le thème de l'ouvrage, vous saurez tout des outils et des techniques de l'art des blagues, des citations, des anecdotes et des différentes structures de métaphores qui induisent le changement et mènent sur le chemin de la guérison. Un peu plus loin même...

- Enfin, dans un monde de polarités, c'est à dire de séparation et d'isolement, Olivier Lockert tisse le lien entre l'interne et l'externe, entre l'esprit et le corps, entre les procédés objectifs et subjectifs d'accès à la Connaissance, entre le conscient et l'inconscient, leur rattachement au monde par des voies profondes et fondamentales. Il fait un Tout, une complétude, de l'un et de l'autre. Surtout, en créateur de l'Hypnose Humaniste, il promeut le lien fraternel et solidaire entre les hommes pour bien se porter et vivre avec joie la vie qui nous est offerte, ensemble. Tous les mots entre les lignes d'Olivier Lockert participent de cette intention.

**Un livre comme « Métaphores »** ne se lit pas pour être rangé. On ne peut pas l'ouvrir et renoncer à entrer en prétextant une course à faire. Il est de ceux que l'on n'oublie pas de récupérer lorsqu'on l'a prêté, juste une semaine ! Et dans lequel on apprend de chaque nouvelle lecture. Je crois sans exagération que ce livre est d'intérêt public car il nous emmène là où nous sentons battre le cœur de notre humanité, au monde que nous formons ensemble où prendre soin de soi et prendre soin des autres bénéficie à tous.

Il est un livre précieux, qui fait du bien.

Bertrand Robin  
*Praticien en Hypnose Ericksonienne IFHE*

## “Le Temps du Changement”



de Richard Bandler  
Editions La Tempérance  
*Un avis de lecture de Bertrand Robin, Praticien IFHE*

Le Temps du Changement est la retranscription d'un séminaire de Richard Bandler, co-créateur de la PNL, donné à un auditoire de thérapeutes britanniques déjà familiarisés aux outils de la PNL et à ses applications hypnotiques.

**Le titre français** ne me semble pas équivalent au titre original « Time for a change » (Metapublications, 1993) qui porte notamment une dimension dynamique, une intention engageante que ne relaie pas le titre français ; une dimension militante et politique retrouvée dans l'épilogue de ce livre construit comme un coaching de thérapeutes plus exercés aux conceptualisations qu'à la pratique.

**C'est un ouvrage important de Richard Bandler.** A mon sens, il est destiné celles et ceux qui sont déjà familiers de la PNL car sa compréhension suppose d'en connaître les notions essentielles (submodalités, ancrés, synchronisation, orientations sensorielles, ligne du temps...) que Bandler ne détaille pas ici. S'il en

précise parfois certaines, ces notions sont considérées connues de l'auditoire.

Ce livre traite de développements de la PNL, prolongements des idées qui la fondent et principalement de l'appréhension des croyances dans le cadre thérapeutique (on ne parle évidemment pas là de convictions religieuses). Et puisqu'il n'existe qu'une seule vérité à propos des croyances concernant les capacités humaines, c'est que personne n'en sait rien, alors il nous invite à construire des « croyances plus fonctionnelles ». Les thérapeutes n'étant pas immunisés face aux croyances limitantes, Bandler s'emploie à les défaire une à une au cours de ce séminaire.

Un chapitre important est consacré à la démonstration d'un protocole induisant des changements génératifs qui ont la préférence de l'auteur comparativement aux stratégies curatives. L'utilisation de l'humour en thérapie, l'intérêt de la distorsion du temps et de l'hyperesthésie sont également abordés dans une orientation résolument pragmatique.

### **Décidément, Bandler est un drôle de personnage !**

Volontiers provoquant. Bien qu'adouci par la traduction (notamment au niveau du langage familier), le livre est écrit comme Bandler parle dans ses séminaires et consiste en une alternance de considérations en lien avec la psychologie et les apprentissages, d'anecdotes thérapeutiques (Perls, Satir, Erickson et Bandler lui-même), de démonstrations et de précisions relatives à la pratique de la PNL et de l'hypnose. Le livre retranscrit chronologiquement l'exposé de Bandler tel qu'il s'est déroulé : on imagine la difficulté du co-auteur chargé de faire un livre de ce séminaire, difficulté perceptible aux découpages en chapitres et sous parties plus utiles à aérer le texte qu'à éclairer les lecteurs sur leur contenu. Le séminaire comme le livre semblent avoir été faits de telle manière que l'on ne puisse pas les décortiquer. Bref, les théoriser. Et en plus, il a dû s'amuser à le rendre presque brouillon. Mais brillant. Il est évidemment cousu de fil transparent du mathématicien et modélisateur qu'il est. Simplement, il fait face à des thérapeutes chargés de théories auxquels il voudrait faire tourner la page de la modélisation, inutile si elle ne mène pas à la pratique.

Ce sentiment est corroboré par le fait qu'à plusieurs reprises, Bandler regrette que la PNL ait été rendue trop compliquée ou employée à des fins absurdes comme marcher sur des braises. L'enseignement de Bandler est davantage à expérimenter qu'à conceptualiser. Car il le rappelle, c'est la pratique qui fonctionne, pas la théorie. Bandler manie avec talent et aisance l'ironie, le rire, la provocation et le paradoxe afin que nous nous autorisions davantage. En fait, il donne des permissions, au point de nous encourager à améliorer ses propres techniques.

Parfois, et c'est le cas de ce livre, les préambules d'ouvrages traitant d'hypnose contiennent des avertissements que je pourrais résumer ainsi : tout ce qui du point de vue du langage apparaîtrait au lecteur anormal, incorrect ou absurde est délibéré. Ce serait une manière bien habile de justifier d'éventuelles insuffisances de préparation ou autres incohérences bien involontaires ! Ce genre d'avertissement me transforme en détective d'histoires encastrées, de significations cachées ou d'associations inconscientes. C'est la manière dont je m'intéresse à la pratique des meilleurs. Mais dans le cas de ce livre, l'avertissement est assorti d'une mention spéciale : le lecteur qui se concentrerait sur ces détails raterait l'essentiel. Alors évidemment, ça ne m'a pas convenu et j'ai fait semblant de ne pas trop le lire bien.

Plus loin, dans le chapitre consacré aux inductions non-verbales se trouve **une petite anecdote** retranscrite ici : *"lors d'un séminaire, Eric Robbie et moi avions mis tout le monde en transe, nous les avions orientés vers le futur et nous leur avons demandé de choisir des numéros de loterie. Y-a-t-il une loterie ici ? Peut-être qu'on pourrait essayer ça.*

*...En fait, il y en a deux qui ont gagné entre trois et cinq mille dollars. Ce n'est pas si mal : vous allez à un séminaire et vous gagnez de l'argent. Ceux qui ont vraiment travaillé pendant ces transe, ont gagné l'argent. Ceux qui ont fait tout le travail sérieux sur les schémas de langage, de la grammaire et tout ces trucs, n'ont pas gagné un centime. En vérité, c'est tout ce qu'ils méritaient."*

Je n'ai pas pu m'empêcher de voir qu'il manquait un « s » à transe. Mais j'ai reconsidéré ma manière de le lire 😊

**Je recommande donc vivement aux praticiens familiers de la PNL de lire cet ouvrage**, et de le lire comme les pages viennent, inattendues et empreintes des talents « d'entertainer » de Bandler. Cette lecture, surtout si elle commence en partant du début et qu'elle se termine à l'épilogue, bénéficiera aux

thérapeutes eux-mêmes, rendant leur exercice plus stimulant encore. Et je rassure celles et ceux qui surlignent, annotent et retranscrivent certains passages des livres : les protocoles sont détaillés en annexe.

Bandler cherche à construire un espoir fondé sur l'expérientiel plutôt qu'issu de la théorie. Son intention est souvent justifiée par des évidences qu'il appelle lorsqu'elles ont été bâillonnées par les constructions intellectuelles d'une orthodoxie qui, à force de se prendre au sérieux, se serait rendue incapable. C'est la raison pour laquelle il recommande de s'appliquer à soi-même les techniques en premier lieu. Et à se référer à l'autorité de la compétence plutôt qu'à celle des diplômes et du prestige qu'ils confèrent. Notons que, préalablement à ce choix, il a pris soin de se barder des diplômes de l'Université à laquelle, dans ce livre, il ne reconnaît jamais aucun mérite. Heureusement, il nous donne tellement à prendre qu'on peut en laisser un peu.

Bertrand Robin  
*Praticien en Hypnose Ericksonienne IFHE*