

★ R E P R I S E

FRANÇOIS ROUSTANG

Qu'est-ce que l'hypnose ?



LES ÉDITIONS DE MINUIT

★ R E P R I S E

Qu'est-ce que
l'hypnose ?

OUVRAGES DE FRANÇOIS ROUSTANG



- UN DESTIN SI FUNESTE, 1977 (rééd. « Petite bibliothèque Payot », 2009).
... ELLE NE LE LÂCHE PLUS, 1981 (rééd. « Petite bibliothèque Payot », 2009).
LE BAL MASQUÉ DE GIACOMO CASANOVA, 1985 (rééd. « Petite bibliothèque Payot », 2009).
LACAN. De l'équivoque à l'impasse, 1986 (rééd. « Petite bibliothèque Payot », 2009).
INFLUENCE, 1991 (« Reprise », n° 17).
QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?, 1994 (« Reprise », n° 3).

Chez d'autres éditeurs

- COMMENT FAIRE RIRE UN PARANOÏAQUE ?, Odile Jacob, 1996 (« Poches Odile Jacob », 2010).
LA FIN DE LA PLAINTÉ, Odile Jacob, 2000 (« Poches Odile Jacob », 2001).
IL SUFFIT D'UN GESTÉ, Odile Jacob, 2003 (« Poches Odile Jacob », 2004).
SAVOIR ATTENDRE. Pour que la vie change, Odile Jacob, 2006 (« Poches Odile Jacob », 2008).
FEUILLES OUBLIÉES, FEUILLES RETROUVÉES, Payot, 2009.
LE SECRET DE SOCRATE POUR CHANGER LA VIE, Odile Jacob, 2009 (« Poches Odile Jacob », 2011).

FRANÇOIS ROUSTANG

Qu'est-ce que
l'hypnose ?



LES ÉDITIONS DE MINUIT

Introduction

Un serpent a craché son venin dans les yeux d'un petit garçon, fils de fermiers d'Afrique du Sud. Il va devenir aveugle. Le cuisinier de la maison, un Noir, court chercher dans le *veld* quelques herbes qu'il mâche et qu'il projette dans les yeux malades. L'enfant est sauvé. L'histoire atteint la ville voisine. Comment les docteurs, qui savent, pourraient-ils croire de telles sottises ? Ils décident donc de se rendre sur place pour quérir les herbes en question et les analyser, ou plutôt prouver l'inanité de leur vertu curative. Le cuisinier a compris ; il affirme ne plus savoir où elles sont. Il se ravise, entraîne les messieurs dans une interminable promenade sous le soleil de plus en plus haut, de plus en plus lourd. Quand il les voit exténués, loin de la ferme, il avoue être incapable de leur donner ce qu'ils voulaient découvrir pour pouvoir le nier ¹.

Ainsi en est-il de l'hypnose. Elle apparaît comme une aberration dans notre culture et il est donc légitime que nous la rejetions comme un reliquat de sorcellerie ou de magie. À l'instar des médecins blancs qui n'avaient aucun souci de pénétrer dans l'univers du guérisseur, nous sommes convaincus d'avoir la réponse avant d'entendre ce qu'elle pourrait avoir à nous dire. Si elle nous propose de faire l'expérience pour pouvoir juger, nous répugnons à nous soumettre à une pratique d'un autre âge, et nous savons par ailleurs que toutes les thérapies peuvent se prévaloir de quelque efficacité. Et puis, cette dernière serait-elle constatée, nous n'aurions pas encore l'explication du phéno-

1. Doris Lessing, « Pas de sorcellerie à vendre », dans *Nouvelles africaines*, Albin Michel, 1980, p. 31-37.

mène. Or, cette explication, nous en avons besoin parce que nous ne pouvons pas renoncer à comprendre, et nous la voulons exprimée dans notre langage et selon nos critères. Les hypnotiseurs sont libres de pratiquer leur art, mais, s'ils veulent être entendus, il leur faudra ne troubler ni les préjugés ni les certitudes établies.

Comme le connaisseur en herbes sauvages, l'hypnose, face à cette arrogance, se méfie et se défend. Elle va donc ne nous offrir d'elle-même que des caricatures dont nous pourrions sourire ou encore des profils bas qui s'accommoderont de nos cécités. Elle s'étale d'abord dans la fiction et nous fait trembler à bon compte. Le docteur Septimus de *La marque jaune*, à l'aide de son cercle lumineux, transforme d'honnêtes citoyens en criminels invulnérables qui défient Scotland Yard. De tels pouvoirs n'ont jamais existé que dans les romans ou les films, mais le mélange d'étrangeté et d'horreur ainsi promu permet au mystère de s'épaissir et d'échapper à des yeux qui ne veulent pas voir. L'hypnose sait par ailleurs se montrer inoffensive, mais tout aussi énigmatique, sur la scène où les corps se figent dans l'oubli d'eux-mêmes, se changent en automates dociles, sentent ou gesticulent ce qui leur est prescrit. Ou bien encore elle peut se vêtir de costumes plus décents et s'ouvrir un chemin dans nos mœurs. La voilà, en effet, qui se fait reconnaître peu à peu par la science médicale en rendant inutiles ou moins nécessaires les drogues anesthésiantes. Il est bien exact que l'hypnose est indissociable de la fixité de la fascination. Mais cette figure n'est que la plus évidente, celle qui se tient à la frontière de son territoire à la fois pour nous le désigner et nous l'interdire. Par tous ces subterfuges elle a réussi à nous installer dans son ombre portée pour mieux nous éloigner de son secret.

Serait-il dangereux ? Plutôt inintelligible. Quand Mesmer, à la fin du XVIII^e siècle, alors que les Lumières éblouissaient l'Europe, lui avait donné le nom fort bien trouvé de « magnétisme animal », il s'était fait remettre à sa place par les commissaires du roi². Avec une rigueur et une inventivité d'expérimentation remarquables, ils avaient prouvé que le fluide, n'ayant aucune existence matérielle, n'avait pas d'existence du tout, si ce n'est celle de l'imagination et, bien entendu, d'une imagination coupée du réel, qui préludait aux dérèglements et à la folie. Ils avaient raison,

2. F. A. Mesmer, *Le magnétisme animal*, œuvres publiées par Robert Amadou, Payot, 1971, p. 278 sq.

tellement raison que les magnétiseurs ont adopté leur point de vue. Au cours des décennies suivantes, ils ont en effet battu en retraite et cherché refuge dans le moral opposé au physique, refuge où fut emprisonnée plus tard la réalité psychique. Ce repli, considéré par certains comme une victoire³ ou comme l'entrée dans une terre promise⁴, était en réalité une défaite qui laissait à l'adversaire le champ libre du monde extérieur et repoussait dans l'occulte tout ce qui n'était pas visible et vérifiable par les procédés des sciences expérimentales.

Même un siècle plus tard, ce champ ne pouvait pas être reconquis, car il fallait encore cacher cette chose innommable sous l'écorce de la science, ou du moins d'une science prétendue qui aurait la force de tenir en respect ou de convaincre. La psychanalyse a été cette canne creuse où le ver à soie fut transporté d'un siècle à l'autre sans que les douaniers sourcilieux en aient conçu le moindre soupçon. La contrebande, d'ailleurs, n'avait eu lieu que pour les aveugles. Jamais Freud, en effet, n'a manqué de reconnaître sa dette à l'égard de l'hypnose, jamais, ni dans ses réflexions sur sa pratique, ni dans sa théorie, il n'a cherché à gommer les marques de fabrique qui signaient l'importation de sa découverte. Ainsi la transmission de l'expérience hypnotique n'a pas été interrompue, malgré la loi d'airain du scientisme. Parce que durant un siècle Freud l'a protégée de son autorité et de son génie, désormais, en un temps où l'arbre de la science s'est tellement déployé en branches et en ramures qu'elle en vient à s'interroger sur son unité, en un temps aussi où il n'est plus nécessaire pour être pris au sérieux de trouver une place à son ombre, l'hypnose va pouvoir se montrer au grand jour telle qu'elle est.

Mais quelle est-elle ou comment se montre-t-elle aujourd'hui ? Elle dit qu'elle invente des procédures efficaces, qu'elle forme des disciples, qu'elle pratique avec bonheur et liberté et que des patients lui en savent gré. Tout cela est bien gentil. Mais sans justification théorique, ces beaux exercices seront voués tôt ou tard au n'importe quoi. Mettre en avant comme paratonnerre la

3. C'est la thèse de François Azouvi dans son introduction et ses notes à Charles de Villers, *Le magnétiseur amoureux*, Vrin, 1978. Pour lui, tout se termine et s'achève en Freud, révélation de toute cette histoire.

4. Celle de l'inconscient comme découverte du bout du monde. Si ce n'est parce que tous y croyaient, pourquoi le livre de Henri F. Ellenberger, qui est une *Histoire de la psychiatrie dynamique* (sous-titre), a-t-il été affublé du titre racoleur : *À la découverte de l'inconscient*, Simep-éditions, 1974 ?

pratique non théorisée de Milton H. Erickson, c'est évidemment se moquer du monde. D'abord, qui oserait s'attribuer, ne serait-ce que sous une forme réduite, cette combinaison inimitable de prudence et d'audace, d'intelligence et de simplicité, de force et de respect ? Ensuite, que le pragmatisme américain puisse s'en contenter, c'est son affaire. Les Européens ne le pourraient qu'au prix de leur passé culturel, qui les oblige à se situer intellectuellement par rapport à ce qu'ils font. Enfin, comment ignorer chez nous l'hégémonie sans partage qui règne sur notre champ ? Pour nos contemporains il n'y a qu'une seule interprétation valable du psychisme, des maladies mentales, des relations humaines, du lien social : c'est celle qu'a théorisée la psychanalyse. Les psychothérapies de tout genre doivent être pensées dans sa mouvance ou en fonction de ce qu'elle a déjà posé et proposé.

S'il en était véritablement ainsi, nul essai de théorisation de l'hypnose qui ne soit voué à l'échec, car elle n'est ni une fleur qui pouvait s'ouvrir, ni un fruit qui pouvait mûrir sur le sol de l'individualisme occidental dont la psychanalyse est le dernier avatar. L'hypnose ne se fonde pas, comme la psychanalyse, sur l'étude des névroses, elle ne prend appui sur aucune psychopathologie et n'est pas séduite par la folie qui, dit-on, est à la source du génie. Elle n'étudie pas non plus le sujet humain en lui-même, dans ce que nous avons appelé son psychisme, car elle ne saisit la personne que dans et par son environnement, que dans et par le rapport à son monde ; elle n'est donc pas plus subjective qu'objective, pas plus individuelle que collective. De surcroît, elle n'éprouve nulle nécessité de faire appel au passé. Tous les moyens qu'elle utilise tendent à faire surgir dans le présent des potentialités jusqu'alors insoupçonnées. Sa pratique est donc une intervention, une opération, une action. C'est pourquoi enfin elle ne se préoccupe nullement d'interpréter, c'est-à-dire de donner ou d'ajouter un sens à des phénomènes qui paraîtraient aberrants. Sa question n'est pas « pourquoi en est-il ainsi », mais « comment épouser et modifier les mouvements et les orientations », bref, le sens qui est inclus dans les choses mêmes. Il faut donc en conclure que « l'hypnose est une phénoménologie révolutionnaire qui contredit tous nos savoirs théoriques »⁵.

5. Passage d'une lettre d'Octave Mannoni adressée à Léon Chertok, cité dans Léon Chertok, Isabelle Stengers et Didier Gille, *Mémoires d'un hérétique*, La Découverte, 1990, p. 242.

Mais la faute en est peut-être à nos savoirs ou à notre obstination à nous enfermer dans les délices du mystère et du non-savoir. Par exemple, Franklin Rausky, dans un volume à la mémoire de Léon Chertok, cite ce dernier et commente longuement une définition du phénomène hypnotique proposée en 1989 : « C'est un quatrième état de l'organisme, actuellement non objectivable (à l'inverse des trois autres : veille, sommeil, rêve) : une sorte de potentialité naturelle, de dispositif inné prenant ses racines jusque dans l'hypnose animale, caractérisé par des traits qui renvoient apparemment aux relations pré-langagières d'attachement de l'enfant et se produisant dans des situations où l'individu est perturbé dans ses rapports avec l'environnement »⁶. Or, dès la présentation de ce volume d'hommage, le commentaire de cette définition était par avance discrédité : Chertok lui-même l'aurait trouvée « un peu débile »⁷. Tout se passe donc comme s'il ne fallait pas, par respect pour l'hypnose, qu'une réponse soit donnée. La raison en est évidemment une contradiction dans laquelle s'enferment les épistémologues qui s'intéressent à l'hypnose. Ils veulent d'une part que l'hypnose n'ait droit de cité dans notre culture que si elle est capable de passer sous les Fourches Caudines de la scientificité (mais laquelle ?) et en même temps ils nient que la scientificité ait quelque chose à y voir, car l'hypnose est et doit demeurer pour les sciences une « blessure narcissique »⁸ indélébile.

Tant que l'on en reste à ce genre de problématique, on est assuré de ne pas avancer d'un pouce. Certes, ce pouvoir particulier donné à l'être humain n'est apparu sous le nom d'hypnose qu'à l'ère scientifique. Mais c'est faire preuve de myopie que d'en borner là la compréhension. Cette vieille affaire de l'humanité a existé avant et en dehors de la science. Même si l'on fait remonter au chamanisme ses premières manifestations, on ne saurait y voir un phénomène archaïque. Il est actuel parce qu'il est aussi ancien que l'homme, même si les formes qu'il a prises ont été marquées par les temps et les cultures. Par exemple, notre mythologie individualiste accentue l'isolement de l'expérience hypnotique ;

6. « Le quatrième état organique : réflexions théoriques et cliniques sur une hypothèse chertokienne », dans Isabelle Stengers (sous la direction de), *Importance de l'hypnose*, Les empêcheurs de penser en rond, 1993, p. 204. La citation est extraite de Léon Chertok, *L'hypnose*, Payot, 1965, 1989, p. 260.

7. *Importance de l'hypnose*, o.c., p. 23.

8. Léon Chertok, Isabelle Stengers, *L'hypnose, blessure narcissique*, Les empêcheurs de penser en rond, 1990.

cela n'était nullement fatal, puisque le pouvoir qu'elle recèle est au principe de tous les liens. En tout cas, si l'hypnose apparaît aujourd'hui comme un reste que les sciences ne peuvent intégrer, ce n'est pas le moment de la laisser à l'abandon, c'est l'occasion au contraire de proposer de la penser, de telle sorte que nos contemporains puissent en percevoir la familiarité.

La phénoménologie de l'hypnose contredit tous nos savoirs théoriques dans les sciences expérimentales, parce qu'elle ne se fonde pas comme eux sur le modèle de l'action réflexe, c'est-à-dire de l'automate ou de la machine. Le réflexe ne fonctionne que dans un seul sens, il ne peut aller que de la demande (on parle ordinairement de stimulus) à la réponse. D'abord émerveillé par cette découverte, Paul Valéry avait bientôt saisi que l'esprit humain impliquait la réciproque et pouvait donc parcourir le chemin en sens inverse. Mais il voulait que ce second mode de réflexion soit l'extension du premier. Erreur fatale, compréhensible par le souci de ne pas quitter le champ de nos savoirs. Le moins pourrait-il donc engendrer le plus ? Comment l'action réflexe, qui suppose toujours une impulsion venue de l'extérieur, pourrait-elle avoir la force de se réengendrer elle-même ? Il faut faire appel à un pouvoir d'un autre ordre, d'un autre niveau logique, pour qu'un « univers de la possibilité »⁹ puisse surgir du second mode de réflexion. La même erreur, le même enfermement dans nos savoirs, préside à la théorisation psychanalytique freudienne, car elle ne connaît que l'histoire régie par des successions de déterminismes qui vont toujours des causes aux effets. C'est pourquoi elle propose de revenir à l'enfance pour découvrir les raisons de la névrose. Vain retour aux commencements, d'où ne peut sortir que la répétition. Si la cure psychanalytique change quelque chose à l'existence d'un individu, ce ne peut être pour les motifs que met en avant sa théorie.

En réalité, tous nos savoirs ne sont pas contredits par la phénoménologie de l'hypnose. Il en est qui échappent à cette règle. C'est le cas des neurosciences. Elles ont montré qu'il existe un principe matériel héritable, nommé gène, « responsable de la réforme générale de l'organisme, de son plan »¹⁰. Or – ceci est capital –, même s'il subit son influence, ce principe reste distinct de la part épigénétique, c'est-à-dire historique, correspondant au

9. Marcel Gauchet, *L'inconscient cérébral*, Seuil, 1992, p. 162.

10. Alain Prochiantz, *La construction du cerveau*, Hachette, 1989, p. 35.

rôle joué par l'environnement dans cette constitution. Voilà donc un modèle qui nous permet de sortir de l'impérialisme de l'action réflexe. Si l'on pense en effet s'en libérer en le faisant fonctionner en sens inverse, c'est-à-dire en allant de la réponse à la demande, il faudra que cette réponse devienne une demande. Mais alors, puisque dans l'histoire tous les pouvoirs sont qualitativement égaux et ne varient qu'en intensité, on opère toujours dans le même registre et on ne peut qu'accentuer le conflit, l'ambivalence, la lutte des contraires. Pour ne plus être tributaire de la forme imposée par l'action réflexe, il faut faire appel à un principe anhistorique qui échappe à la règle de l'antériorité. Or c'est bien un modèle de ce genre que propose aujourd'hui la médecine génétique en agissant non plus sur les conséquences, c'est-à-dire sur les symptômes, mais sur les malformations du plan qui les a rendus possibles.

Selon le même modèle, et en le prenant seulement comme modèle, si l'hypnose permet l'accès au pouvoir organisateur de l'être humain, il n'y aurait plus à s'étonner de ses prétendus tours de magie. Ne rien sentir lors d'une opération chirurgicale, produire une brûlure en posant une pièce de monnaie sur un bras, marcher sur des braises sans dommage pour la peau, cela ne devrait plus surprendre. Le pouvoir organisateur de notre système sensoriel peut décider de fonctionner autrement qu'à l'ordinaire, nous rendre, dans certaines limites, insensibles, parce qu'il est capable de nous couper de toute afférence, ou au contraire combiner les stimuli dans des proportions et selon des critères nouveaux. Nous sommes émerveillés ou effrayés des perspectives ouvertes par la médecine génétique. C'est pour les mêmes raisons que l'hypnose peut fasciner ou faire peur : nous avons agi sur le pouvoir organisateur. Il s'ensuivra que l'hypnothérapie peut être aux autres psychothérapies ce que la médecine génétique est à la médecine épigénétique.

Les hypnothérapeutes ne sont peut-être pas si éloignés de la reconnaissance de ces hypothèses. Pour preuve, la définition citée un peu plus haut. Chertok tentait par là de faire le point sur les travaux concernant l'hypnose et de résumer les différentes orientations communes à des chercheurs en Europe et en Amérique. Reprendre les termes de cette définition, y apporter quelques corrections, les ordonner et les hiérarchiser suffirait à nous fournir une bonne approche du phénomène hypnotique.

Et, d'abord, considérer l'hypnose comme le quatrième état de

l'organisme n'a rien de « débile ». On verra au cours du premier chapitre que donner à l'état hypnotique le nom de « veille paradoxale », en contrepoint avec le sommeil paradoxal durant lequel les rêves sont abondants, n'est pas une hypothèse ridicule. Prendrait par là son sens et sa fin le long débat sur la nature de l'hypnose : état de veille ou de sommeil ? Si l'hypnose est une veille paradoxale, on peut donner raison à tous les protagonistes. Elle a certains attributs du sommeil, puisqu'elle sépare l'hypnotisé des stimuli afférents, mais par ailleurs elle se révèle une vigilance accrue capable de prendre en compte la totalité des paramètres de l'existence, sorte de vigilance généralisée qui englobe et dépasse la vigilance restreinte, celle que nous connaissons dans la vie quotidienne.

Bien plus, de même que le sommeil paradoxal conditionne l'apparition du rêve nocturne, l'hypnose libère un pouvoir inné, celui d'organiser le monde pendant le jour. Il s'agirait, par l'état hypnotique, de revenir non pas à une forme de relation pré-langagière, mais à une potentialité qui s'affirme dès la naissance et va déterminer le rapport au monde tout au long de l'existence. Par là serait intégrée la conviction répandue du temps du mesmérisme, à savoir que l'hypnose est un produit de l'imagination. À ceci près que ce n'est pas la montée en régime de l'imagination qui engendre l'hypnose, mais bien plutôt l'état hypnotique, la veille paradoxale, qui permet à l'imagination de se déployer pour transformer nos relations avec les êtres et les choses. On avait bien vu le lien qui existe entre hypnose et imagination, mais on n'avait pas saisi que l'imagination n'était qu'un autre nom ou une autre manifestation de ce pouvoir inné d'ordonner notre monde.

Une fois établies ces bases théoriques, il faudra revenir – ce sera l'objet du second chapitre – à la pratique de l'hypnose telle que nous la connaissons, et décrire les différents moments de ce que l'on nomme l'induction hypnotique. Ces moments se révéleront autant de traits caractéristiques de l'hypnose. L'induction commence par un arrêt de la perception ordinaire, par exemple sous la forme de la fixation d'un objet indépendamment de son contexte. Premier temps, seul retenu le plus souvent par l'opinion, ce qui autorise à ne voir dans l'hypnose qu'un phénomène de fascination. Or ce premier temps n'est qu'un passage. Il conduit à suspendre les déterminations auxquelles nous sommes habitués concernant les choses et les êtres. Indétermination qui produit un sentiment de confusion. Le troisième temps est celui

où de nouvelles possibilités se font jour parce que nous avons été délivrés des liens trop étroits et trop évidents avec les constituants de nos existences. C'est le temps où, pour les hypnotiseurs en laboratoire, l'hallucination peut être produite. Il reste à toucher au but, c'est-à-dire à accéder à la potentialité en tant que telle, par-delà la confusion et l'imagination. Cette potentialité se montrera tout aussi bien individuelle que collective, puisque c'est en elle qu'est à la fois constitué et communiqué le projet de nos actions.

Si l'on insiste sur l'importance de l'induction hypnotique et sur les procédés nécessaires à son effectuation, on pourra être de l'avis de Bernheim, qui considérait l'hypnose comme un « comportement appris », un « jeu de rôle », une « conduite suggérée »¹¹. Car il est bien vrai qu'elle demande à être transmise et qu'elle suppose une initiation. Comme beaucoup d'autres théories, celle de Bernheim est vraie en ce qu'elle affirme et fautive en ce qu'elle nie. Que l'hypnose puisse induire des comportements sur le mode stimulus-réponse n'entraîne pas qu'il en soit toujours ainsi et que ce soit là l'essentiel. L'hypnotiseur, s'il s'y prête quelque peu, est toujours déconcerté par l'imprévu possible qui se fait jour. Si donc des comportements, des rôles, des conduites peuvent être inventés, il faudra bien, pour en rendre compte, faire appel à un pouvoir, pouvoir qui, pour s'exercer, aura besoin de se référer à un état singulier de l'organisme.

Certains, en particulier dans la mouvance ericksonienne, pensent qu'il n'existe pas d'état hypnotique, mais seulement des « situations », des « processus » ou des « attitudes ». Là encore, l'un n'empêche pas l'autre. Tout spécialement aux États-Unis, les hypnotérapeutes ont le souci de s'en tenir aux faits observables. Ils constatent, en effet, que la relation entre thérapeute et patient est une situation qui permet l'utilisation de certaines procédures. Cela n'interdit pas de se demander en fonction de quoi cette situation et ces processus peuvent avoir lieu et sur quoi ils se fondent. Quand les mêmes en viennent à parler d'attitude, ils ouvrent un tout autre champ. Ils sortent alors, comme d'ailleurs ils le souhaitent, du domaine réservé de la thérapie, pour s'intéresser à une manière d'être au monde, une façon de se poser dans l'existence, une modalité de fonctionnement. Le troisième chapitre aura précisément pour objet de décrire la disposition

11. Cité par Franklin Rausky, *Importance de l'hypnose, o.c.*, p. 215.

comme l'attitude qui à la fois prépare et poursuit le travail effectué dans la cure.

Il sera facile alors de montrer, dans un quatrième chapitre, que la modification suppose la mise en suspens de tous nos systèmes de coordonnées et que cela n'est possible que si l'on prend appui sur l'imagination. Elle représente, en effet, le pouvoir inné et anhistorique, elle supporte donc le suspens et possède l'énergie suffisante pour imposer une nouvelle donne, un nouveau plan à la fois plus réaliste et plus gros d'avenir. Mais ce nouveau plan, pour être effectué, devra être décidé par une appropriation. La liberté humaine apparaîtra alors comme nécessité stratégique dans la réalisation du plan.

Le dernier chapitre esquissera les traits élémentaires auxquels l'hypnose devra être réduite pour devenir un ingrédient efficace et discret de la vie quotidienne, une sorte d'art de vivre. Si l'hypnose bénéficie de nos jours d'un regain d'intérêt, elle le doit peut-être à un épuisement de l'individualisme occidental. Nous avons tout fait pour nous distinguer, pour nous mettre à part, pour cultiver nos différences. Mais nous sommes fatigués du souci de soi¹². Le tissu où nous voulions rendre visibles nos propres nuances est maintenant déchiré, l'autonomie est devenue une absence de liens. Force est donc de retrouver, à partir de l'individualité solitaire, le fond continu sur lequel nous l'avons découpée. Car il n'est pas possible de revenir en arrière et de croire qu'il existe encore des communautés où nous aurions paisiblement à tenir une place et à jouer un rôle. L'individualisme doit aller plus loin encore, traverser les paysages de brumes et d'angoisses, et découvrir des appartenances dont la simplicité extrême va puiser à un autre ordre¹³.

12. Cf. Les remarques de Pierre Pachet à propos d'Henri Michaux dans *Un à un*, Seuil, 1993.

13. Je remercie mes premiers lecteurs, Wilda Anderson, Jacques Donzelot, Sophie Feltmann, Josué Harari, Guy Schillinger, qui, chacun à sa manière, m'ont fait bénéficier de remarques pertinentes, et tout particulièrement Jeanne Favret-Saada, qui a bien voulu prendre connaissance de la première rédaction de ce livre et me suggérer de nombreux remaniements. Des conversations avec Vincent Descombes m'avaient permis auparavant d'élaborer certains termes qui m'ont servi de repères.

Table des matières

<u>INTRODUCTION</u>	<u>7</u>
<u>1. LE PRÉALABLE</u>	<u>17</u>
<u>1. Le pouvoir de rêver</u>	<u>17</u>
<u>2. Le pouvoir de configurer le monde</u>	<u>31</u>
<u>3. Le pouvoir d'imaginer</u>	<u>43</u>
<u>2. L'ANTICIPATION</u>	<u>55</u>
<u>1. La fixation</u>	<u>56</u>
<u>2. L'indétermination</u>	<u>66</u>
<u>3. La possibilité</u>	<u>73</u>
<u>4. La puissance</u>	<u>83</u>
<u>3. LA DISPOSITION</u>	<u>89</u>
<u>1. La signification du terme</u>	<u>90</u>
<u>2. Une manière d'être au monde</u>	<u>92</u>
<u>3. L'exercice de la disposition</u>	<u>100</u>
<u>4. La disposition comme humeur</u>	<u>101</u>
<u>5. Sommes-nous maîtres de la disposition ?</u>	<u>107</u>
<u>6. Disposition et liberté</u>	<u>110</u>
<u>7. L'apprentissage de la disposition</u>	<u>112</u>
<u>4. LA MODIFICATION</u>	<u>119</u>
<u>1. Les niveaux d'apprentissage</u>	<u>121</u>
<u>2. L'accès au troisième niveau</u>	<u>123</u>
<u>3. Le pouvoir de l'imagination</u>	<u>127</u>
<u>4. La décision comme redoublement</u>	<u>132</u>
<u>5. La décision comme retournement</u>	<u>137</u>
<u>6. La fonction du thérapeute</u>	<u>139</u>
<u>7. De la psychologie à la physique</u>	<u>144</u>

<u>5. L'ACTION</u>	<u>151</u>
<u>1. Exister</u>	<u>152</u>
<u>2. Prendre corps</u>	<u>163</u>
<u>3. Laisser exister</u>	<u>172</u>
<u>Index des noms</u>	<u>183</u>
<u>Index de quelques termes et thèmes</u>	<u>185</u>

CET OUVRAGE A ÉTÉ ACHEVÉ D'IMPRIMER LE
QUATORZE JANVIER DEUX MILLE TREIZE DANS LES
ATELIERS DE NORMANDIE ROTO IMPRESSION S.A.S.
À LONRAI (61250) FRANCE)
N° D'ÉDITEUR : 5352
N° D'IMPRIMEUR : 130152

Dépôt légal : janvier 2013



Cette édition électronique du livre
Qu'est-ce que l'hypnose ? de François Roustang
a été réalisée le 27 novembre 2014
par les Éditions de Minuit
à partir de l'édition papier du même ouvrage
(ISBN : 9782707318145).

© 2014 by LES ÉDITIONS DE MINUIT
pour la présente édition électronique.

www.leseditionsdeminuit.fr

ISBN : 9782707331694

Avec le soutien du



www.centrenationaldulivre.fr