

■ Sylvie Tenenbaum

L'hypnose éricksonienne : un sommeil qui éveille

3^e édition

DU MÊME AUTEUR

Nos paysages intérieurs – Ces idées qui nous façonnent

Bien vivre sa vie de couple – Affectivité, psychologie, communication

L'Ennéagramme – Connaissance de soi et développement personnel
(avec Dominique Laugero et Françoise Cavé)

L'Esprit de la magie – la PNL – Relation à soi, relation à l'autre, relation au monde (avec Josiane de Saint-Paul)

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>

Illustration de couverture: © Dmitri Stalnuhkhin -Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2012
ISBN 978-2-7296-1213-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
<i>L'hypnothérapie éricksonienne, une triple alliance</i>	

Première partie

PRÉLIMINAIRES : DES THÉRAPIES DU CHANGEMENT ET DE L'INCONSCIENT

1. RÉPONDRE EFFICACEMENT AU DÉSIR DE CHANGER	7
Qui était milton Erickson ?	7
Des thérapies par l'explication aux thérapies orientées vers la solution	11
Les fondements déontologiques du thérapeute éricksonien	14
2. L'INCONSCIENT, UNE PUISSANCE IMMENSE QUI NOUS VEUT DU BIEN	27
Redonner la parole à l'inconscient	27
L'inconscient, un réservoir de Sagesse et de vie	28
L'inconscient éricksonien : un modèle à deux composantes	30
Pousser le portail	34

Deuxième partie

LE SOMMEIL QUI ÉVEILLE, UN FIL ROUGE
VERS SOI-MÊME

3.	DU BATELEUR AU THÉRAPEUTE, QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?	39
	L'hypnose, une longue histoire...	41
	... Un état modifié de conscience...	44
	... Un phénomène naturel expérimenté quotidiennement...	46
4.	UN MODE DE COMMUNICATION...	49
	La communication éricksonienne, une communication totale	50
	Le langage éricksonien ou modèle miltonien	51
	Les formes du langage indirect	53
5.	... UNE PRATIQUE ET UN ART DE L'OBSERVATION	61
	Qui est en face de moi ?	61
	Les signes paraverbaux et non verbaux	67
6.	L'ÉTAT DE TRANSE	71
	La relation corps/esprit	71
	Les phénomènes dits « hypnotiques »	77
7.	L'INDUCTION	79
	L'induction dite « classique » et l'induction éricksonienne	80
	Les moyens de l'induction éricksonienne	81
	L'induction vers des états d'absorption interne déjà expérimentés ou de transe déjà vécus	91
	L'induction fondée sur les données sensorielles actuelles	92
	L'induction sur la base d'états modifiés de conscience universels	93
	L'induction par suggestions ouvertes	94

Sortir de l'état de transe	96
----------------------------	----

Troisième partie

LA TRIPLE ALLIANCE

8. LE THÉRAPEUTE ERICKSONIEN, UN RELAIS VERS VOTRE GUIDE INTÉRIEUR	101
Qui peut pratiquer l'hypnose éricksonienne ?	102
Une relation privilégiée	106
Accéder au guide intérieur	111
Travailler avec le guide intérieur	119
9. LES PROCÉDURES GÉNÉRALES	125
Créer des ressources	125
Le changement d'histoire de vie	128
Installer des permissions	133
La procédure dite « technique Erickson-Rossi »	139
Le parentage	144
La désensibilisation	145
Autre désensibilisation	150
Le traitement du stress	152
Changer une croyance	153
Changer un scénario	156
La motivation fondamentale	159
10. LE TRAVAIL ANALOGIQUE : LES MÉTAPHORES ET LES TACHES	161
Les métaphores	161
Les métaphores du guide intérieur	166
Les auto-métaphores et le guide intérieur	170
Les tâches	174
Les différents types de tâche	176
Les tâches du guide intérieur	181
11. LA THÉRAPIE DE L'IDENTITÉ	185
Le travail sur les identifications	197

Le modèle des parties	204
Identité et image de soi	216
Réparer l'enfant intérieur	225
12. LA DÉMARCHE DE DÉCOMPOSITION DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX D'UN PROBLÈME	227
Le principe	227
L'intervention	230
La restructuration générale	239
13. LA FIN DE LA THÉRAPIE : UN PACTE D'ALLIANCE AVEC SOI-MÊME	243
En guise de conclusion	247
<i>Un homme en éveil sur son chemin</i>	247
Remerciements	249
Bibliographie	250
Liste des encadrés	255

*A Nathalie
et à mes amis qui m'ont encouragée*

Introduction

*L'hypnothérapie
éricksonienne,
une triple alliance*

*J'appelle un homme en éveil
celui qui, de toute sa conscience,
de toute sa raison, se connaît lui-même,
avec ses forces et ses faiblesses intimes
qui échappent à la raison,
et sait compter avec elles.*

Hermann Hesse

UN HOMME EN ÉVEIL POURRAIT BIEN ÊTRE UN HOMME qui accepte de franchir les limites de sa conscience pour accéder à cette partie qui demeure dans l'obscurité au plus profond de lui : son inconscient. Cet inconscient, il va le rencontrer grâce à l'hypnose. Ce *sommeil qui éveille*, ainsi que l'appelait Milton Erickson, lui permettra d'accéder à son propre thérapeute personnel, l'expert qui est en lui, le mettant à même d'accomplir le travail nécessaire à son bien-être. Si le psychothérapeute « extérieur » connaît des savoir-faire, des techniques et des protocoles, s'il peut

imaginer des interventions utiles, le « psychothérapeute intérieur », le guide ou l'esprit profond qui réside en chacun de nous possède le savoir, la puissance et la sagesse. Il s'agit donc d'une triple alliance qui se met au service de cet homme en éveil : lui-même avec son désir d'accéder à une vie meilleure, son guide intérieur qui détient le pouvoir du changement et le thérapeute qui, pour susciter ce changement, organise la rencontre et en devient le maître d'œuvre.

Car l'hypnose est bien le moyen par lequel l'hypnothérapeute permet à une personne de se mettre en état de faire elle-même — à un autre niveau de conscience — ce qui est bon et utile pour elle. L'état hypnotique autorise l'application de procédures qu'il serait parfois bien difficile et très long de pratiquer autrement.

C'est pourquoi, praticienne de l'Analyse Transactionnelle (AT) et de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) — née de l'analyse par John Grinder et Richard Bandler des travaux de Milton Erickson — depuis de longues années, je choisis fréquemment d'avoir recours à l'hypnothérapie, plus complète, plus globale et plus souple. Elle est en effet bien souvent plus rapide et plus efficace. Elle permet tout à la fois d'entrer en contact directement avec l'inconscient et de lui donner les moyens d'intervenir. Cet aspect est capital car l'inconscient constitue l'instance la mieux placée pour provoquer et installer un changement, quel qu'il soit. Car, s'il n'est rien de ce que l'on pourrait pratiquer avec de l'hypnose que l'on ne puisse faire sans hypnose, tout ce que l'on fait avec l'hypnose génère des résultats profonds et durables car elle atteint l'être humain dans sa totalité tout en le respectant infiniment. La situation hypnotique est, à mon avis, une étape fondamentale et un

passage privilégié qui décuple les potentiels générés au cours d'une psychothérapie.

L'hypnose éricksonienne est de plus en plus enseignée et pratiquée et j'aime à croire que ces pages provoqueront chez vous, lecteur, quel que soit le motif qui vous a poussé à lire ces lignes, une curiosité et une attention accrues pour ce modèle, tout autant que la conviction unanime et confiante de l'efficacité et de l'élégance des procédures et des applications qu'il met en œuvre.

Je souhaite que ce livre apporte un éclairage nouveau, porteur d'enthousiasme, à tous ceux qui se sentent concernés par la résolution de problème, le changement et le développement personnel. Qu'il suscite un intérêt nouveau chez les psychothérapeutes qui le liront : les voies de la psychothérapie et de l'évolution sont multiples — celle que je vous propose est une source jamais tarie d'efficacité, de simplicité, de créativité et de plaisir.

Partie

I

PRÉLIMINAIRES :
DES THÉRAPIES
DU CHANGEMENT
ET DE
L'INCONSCIENT

*Plus que les techniques elles-mêmes,
l'important, c'est la philosophie sur laquelle se fondent
les méthodes et les techniques
d'approche interpersonnelle
dont l'objet est de libérer chez le patient
les potentialités qui lui permettront
d'améliorer son état.*

Jeffrey Zeig

1

RÉPONDRE EFFICACEMENT AU DÉSIR DE CHANGER

*Là où nous passons de la puissance à l'acte,
de la possibilité à la réalisation,
nous avons part à l'être véritable.*
Hermann Hesse

QUI ÉTAIT MILTON ERICKSON ?

RÉNOVATEUR DE L'HYPNOSE, Milton Erickson fut un homme extraordinaire. Plus encore que ses méthodes de travail, c'est sa manière de vivre et davantage encore les moyens qu'il a utilisés de très longues années pour lutter contre les douleurs physiques impitoyables dont il souffrait qui ont souvent le plus étonné ceux qui le rencontraient.

Milton Erickson est né en 1901 dans l'État du Nevada d'un père originaire de l'Europe du Nord et d'une mère possédant un ancêtre indien. Il était encore adolescent quand ses parents partirent s'installer dans une ferme du Wisconsin. Daltonien, dyslexique, ne parvenant alors ni à reconnaître ni à reproduire un rythme, il avait déjà à l'époque fait preuve de l'extraordinaire ingéniosité humaine qui le caractérisa toute sa vie en ayant réussi

de lui-même à mettre en place des apprentissages lui permettant de pallier ses nombreux handicaps.

En 1919, une très grave attaque de poliomyélite le cloua d'abord dans son lit, puis ensuite sur un fauteuil de paraplégique : à dix-huit ans il ne pouvait plus bouger que les lèvres et les yeux. D'une trempe exceptionnelle, il mit à profit ces longs mois d'immobilisation forcée pour développer et affiner ce qu'il appellera plus tard l'auto-hypnose. Aiguisant considérablement son sens de l'observation — en analysant, par exemple, pendant de longues heures les mouvements de sa petite sœur en train de faire ses premiers pas —, et consacrant une volonté inépuisable et une inventivité immense au service de sa guérison, il retrouve en moins d'un an une totale motricité. Il avait mis au point, écrivit sa femme citée par Jeffrey Zeig, une méthode de concentration mentale sur un mouvement minimal, recommençant sans cesse mentalement ce même mouvement¹. Elle raconte aussi comment il réussit à quitter ses béquilles pour la bicyclette ou le canoë, comment ensuite pour lutter contre l'atrophie musculaire, il s'astreignait à des exercices quotidiens. Il ne put cependant enrayer le tassement progressif de ses vertèbres qui le fit tant souffrir, et qui, accentué par l'apparition de l'arthrite, provoqua malheureusement une dégénérescence des parties restées saines des nerfs rachidiens.

Ayant choisi de suivre des études de médecine et de psychiatrie, il entend parler pour la première fois, en 1923, de l'hypnose. Il se détache toutefois très vite des conceptions de l'hypnose professées à l'université. Instruit par son expérience personnelle, il mène ses propres recherches

1. Les références des ouvrages des personnes citées sont données en bibliographie.

et expérimentations dans ce domaine — travail qu'il ne cessera que le jour de sa mort.

Il se maria une première fois à vingt-trois ans, divorça après dix ans de vie commune en obtenant la garde de ses trois enfants et se remaria en 1936 avec Élisabeth qui sera auprès de lui — et sa plus proche collaboratrice — toute sa vie. Ensemble, ils eurent cinq enfants.

Il pratique et enseigne la psychiatrie dans le Massachusetts puis dans le Michigan, à Éloïse, avant de s'installer définitivement dans l'Arizona, à Phoenix, dont le climat extrêmement sec lui était favorable. Là, il s'installe à son compte, ce qui lui permet d'organiser son temps et de donner davantage cours à sa créativité, malgré ses nombreux problèmes de santé en aggravation parfois violente et douloureuse, toujours constante. Il sera finalement contraint à se mouvoir sur un fauteuil roulant pendant les treize dernières années de sa vie.

Renommé tant comme thérapeute, qu'enseignant, formateur et écrivain, il contribua, par une coopération importante avec Gregory Bateson, dont il était l'ami, à la création de l'école de Palo Alto. Celle-ci, par ricochet, fit connaître encore davantage les travaux qu'il menait sur la communication et le changement. Malgré ses nombreux handicaps physiques, Milton Erickson multiplia les voyages, les conférences et les séminaires. Il était un travailleur infatigable, un maître tout aussi rigoureux que bienveillant. Il fut également un père exigeant autant qu'attentif et un grand-père émerveillé.

Lorsqu'il meurt, en mars 1980, il a soixante-dix-huit ans et rayonne toujours d'enthousiasme et d'optimisme. Jeffrey Zeig dit de lui qu'*en dépit de ses terribles problèmes physiques, Erickson était l'une des personnes les plus débordantes de joie de vivre qu'il soit possible de rencontrer*. Cet homme qui consacra

la presque totalité de sa vie à chercher comment mieux aider les gens est un modèle pour beaucoup. Inatteignable, certes, mais encourageant et prouvant que l'on peut, par la seule force de l'esprit, évoluer quand la force du désir lucide enchevêtre la volonté.

Fondateur de la Société Américaine d'Hypnose Clinique, rédacteur de l'article sur l'hypnose de l'*Encyclopedia Britannica*, auteur prolifique (voir la bibliographie), Milton Erickson avait acquis une notoriété mondiale dans le monde de l'hypnose et plus généralement de la psychothérapie.

Personnalité à proprement parler géniale et unique, Milton Erickson a toujours valorisé l'originalité et l'indépendance — des idées comme des pratiques. Jamais il n'eut le désir de fonder une école ou un mouvement : il faisait trop confiance à l'intuition humaine pour vouloir la comprimer dans des cadres rigides. Tous ceux qui l'ont côtoyé, amis, proches, élèves et patients, ont pu apprécier son immense amour de la vie et des hommes, sa confiance illimitée dans le potentiel de chaque être humain. C'est cette composante fondamentale que veulent transmettre les thérapeutes éricksoniens. Mieux qu'un espoir ou un souhait, c'est une volonté.

DES THÉRAPIES PAR L'EXPLICATION AUX THÉRAPIES ORIENTÉES VERS LA SOLUTION

*Vous devez apprendre
que ce n'est ni ce que vous faites
ni ce que vous dites,
mais ce qu'il fait lui-même
que le patient comprend.*

Milton Erickson

Un des facteurs essentiels qui constituent l'originalité de Milton Erickson est l'orientation de son travail. Il a mis en œuvre une démarche allégée des théories et des dogmes et dirigée vers la solution. Bien qu'il ait fait ses études universitaires dans un contexte où la psychanalyse constituait la référence universelle — en psychiatrie tout autant qu'en psychothérapie — il n'a cessé d'imaginer des techniques permettant d'éviter l'enfermement dans des théories psycho-pathologiques. Son objectif consistait à amener le sujet à vivre le plus rapidement possible une existence autonome en s'appuyant sur des ressources qui lui étaient propres et à écourter le temps de la thérapie. L'idée fondamentale qui a guidé Milton Erickson était la réponse à la question : comment amener un changement durable ? C'est ainsi que, délaissant le pourquoi, il est arrivé à remplacer la thérapie explicative par la thérapie guidée par la solution et menant au changement et a opté systématiquement pour l'intervention. Ses raisons nous paraissent maintenant lumineusement évidentes : si chaque théorie peut contenir une part de vérité, aucune ne peut prétendre constituer l'Unique Vérité puisque toutes sont fondées sur des hypothèses. Un des pièges de la théorie étant de trop vouloir se vérifier elle-même, un thérapeute plus théoricien que thérapeute n'aura de

cesse de confirmer ces hypothèses, au prix parfois d'une distorsion de la réalité. Le patient se retrouve alors enfermé dans un cadre de certitudes limitantes et abstraites. Il ne faut jamais oublier que, quel que soit le domaine concerné, la théorie influence inévitablement la recherche et qu'elle peut altérer l'objectivité de l'observateur. Malgré toute notre bonne foi, nous sommes forcément conditionnés par nos croyances. Les professionnels de la psychothérapie le savent bien : les théories orientent l'écoute et infléchissent les interprétations. Une approche conditionnée par une théorie structurée du fonctionnement de l'être humain ne prend généralement pas en compte le contexte dans lequel évolue — ou a évolué — l'individu, méconnaissant ainsi une grande part de ce qui constitue sa personnalité. Milton Erickson s'opposait aux interprétations et aux explications mécaniques, machinales et rigides fournies par des grilles de lecture prédéfinies ; il les jugeait inadaptées à l'immense richesse de la personnalité humaine et à son infinie variété. Souvenez-vous de l'antique histoire de l'aubergiste-bandit Procuste. Si le client était trop grand pour le lit, il découpait ce qui dépassait ; si, au contraire, il était trop petit, il faisait en sorte de l'allonger en lui faisant subir de douloureux étirements. Pour Milton Erickson, le travail thérapeutique ne consiste pas à expliquer ou à interpréter ce que nous dit le sujet afin de l'adapter au lit de Procuste de notre théorie ! Il insistait sur le fait qu'une théorisation excessive était malheureusement aussi réductrice que le serait, disait-il, une seule phrase résumant une pièce de Shakespeare. La compréhension de certaines difficultés par des événements passés et l'émergence consciente de ceux-ci peuvent jouer un rôle pédagogique ; elles ne suffisent pas dans une perspective de résultat concret. Elles peuvent éventuellement nuire à la responsabilisation du sujet quant à ses difficultés

passées et actuelles et à son insertion dans le présent, donc à son orientation positive et dynamique vers l'avenir. Tout au contraire, les incursions dans l'histoire passée menées dans une perspective éricksonienne sont souvent l'occasion de découvertes foisonnantes de ressources et d'apprentissages jusqu'alors ignorés. Milton Erickson affirme — sa longue pratique et ses recherches constantes le lui ont enseigné — que la connaissance de l'origine d'un problème n'est pas toujours indispensable pour intervenir et obtenir des résultats durables. Elle n'éradique pas toujours le symptôme, d'autant plus que thérapeute et sujet se retrouvent la plupart du temps devant un faisceau de causes dont il leur est souvent difficile de distinguer la « toute première » de façon certaine.

S'orienter vers la solution pour favoriser le changement évite de s'échouer sur tous ces écueils. Trouver comment la personne se sentira plus épanouie et répondra le mieux à ses aspirations devient l'objectif essentiel du thérapeute éricksonien puisque le désir de mener une vie plus heureuse est bien la raison qui amène toute personne à consulter. Le thérapeute éricksonien oriente ses interventions sur un nouveau type de prise de conscience : *ce que le sujet est capable de faire pour lui-même*. L'hypnose n'est qu'un moyen privilégié pour agir à un niveau où se trouvent la puissance et les compétences du sujet. Il s'agit bien alors d'un déplacement du pouvoir du thérapeute vers le sujet. L'hypnothérapie éricksonienne imagine des interventions directement liées à la personnalité du sujet, sans présupposés théoriques sur les causes de ses difficultés et, en conséquence, adaptées spécifiquement à la personne. Milton Erickson n'a jamais tenté de faire une théorie de sa conception de l'hypnose : il considérait seulement ce moyen comme le meilleur à sa

connaissance pour faire émerger les compétences inconscientes des sujets. Cette attitude s'applique également aux différentes techniques qu'il utilisait, dont aucune, selon lui, ne détient le pouvoir de régler l'ensemble des problèmes rencontrés en psychothérapie. Il citait souvent Mark Twain qui aimait à dire que quand une personne veut utiliser un marteau, elle se trouve le plus souvent entourée d'objets qui ressemblent à des clous !

Le rôle de l'hypnothérapeute éricksonien diffère par conséquent résolument de l'image de l'hypnotiseur méphistophélique chère au grand public ! Il est avant tout un thérapeute éricksonien ; il s'adapte à chaque personne dans une vision holistique et systémique de celle-ci, il s'attache à instaurer un dialogue fructueux avec son interlocuteur. Le fondement de toute thérapie éricksonienne tient en une seule chose : la qualité de la relation établie entre le thérapeute et le sujet.

Au cœur de cette relation, une seule personne est importante, la personne cherchant à être plus heureuse, à s'accomplir : vous-même, votre voisin, un de vos proches ou de vos amis, votre conjoint, votre père, votre mère, votre fils... Le thérapeute n'est qu'un relais entre le sujet et l'infinité de ses ressources, entre lui et sa capacité à atteindre ses buts.

LES FONDEMENTS DÉONTOLOGIQUES DU THÉRAPEUTE ÉRICKSONIEN

Bien que Milton Erickson n'ait pas mis en place une théorie structurée, il n'en est pas moins vrai que le thérapeute éricksonien est censé avoir intégré certains principes sans lesquels il ne peut ni revendiquer son appartenance à cette