

Quatre formes d'hypnose

Toutes les techniques d'Hypnose visent à produire un état modifié de conscience chez la personne, les différences sont dans les manières d'arriver à ce but, dans l'esprit avec lequel est faite l'intervention hypnotique et dans l'objectif global visé de cette intervention.

Bien que l'utilisation des états modifiés de conscience date des premiers âges de l'homme, nous situons les formes d'Hypnose à partir de la vulgarisation du terme "hypnose" (James Braid, 1841, publié pour la première fois en 1843) et des premières structures d'utilisation médicale et psychothérapeutique occidentalisées.

L'hypnose Classique et semi-traditionnelle

C'est la première manière de pratiquer l'Hypnose et la plus simple. Elle se caractérise par l'aspect autoritaire et directif de l'hypnotiseur, parfois dominant. C'est une Hypnose utilisée surtout dans ses applications médicales ou psychosomatiques, parfois analytiques, et aussi celle que l'on voit dans les spectacles de music-hall.

Attention d'ailleurs à ne pas mélanger l'outil et l'utilisation : ce n'est pas parce que l'Hypnose Classique est utilisée en spectacle qu'elle n'est faite que pour le spectacle : l'Hypnose Classique existe depuis près de deux siècles et possède plus de techniques que toutes les autres formes d'Hypnose.

Milton Erickson lui-même a pratiqué l'Hypnose Classique toute sa vie, en version directe et souvent en position dominante, ce que l'on reconnaît aisément dans la plupart de ses thérapies et démonstrations. Tout bon praticien de l'Hypnose thérapeutique devrait donc au moins en connaître les bases, pour le savoir et la connaissance de l'Inconscient.

En pratique, les hypnothérapeutes modernes n'utilisent plus l'Hypnose Classique pure, très directe. On lui préfère habituellement sa version "semi-traditionnelle" (Weitzenhoffer, 1989) : toujours directive, mais non dominante et mélangée avec certains outils de l'Hypnose Ericksonienne et de la Nouvelle Hypnose.

L'Hypnose Ericksonienne

Techniquement beaucoup plus complexe que l'Hypnose Classique, cette forme d'hypnose tire son nom du psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980). Elle dérive de l'observation des techniques thérapeutiques d'Erickson, hors hypnose, lui-même étant resté essentiellement "classique" dans son approche de l'Hypnose.

Ernest Rossi et Jeffrey Zeig ont mis en évidence l'esprit dans lequel Milton Erickson pratiquait la thérapie. Jay Haley a centré son étude sur l'aspect interactionnel, voire presque systémique. Bandler et Grinder ont utilisé la Grammaire Transformationnelle pour repérer les spécificités de langage d'Erickson... Les observateurs d'Erickson ont ainsi réuni l'ensemble des techniques de ce que l'on appelle aujourd'hui "Hypnose Ericksonienne", qui – paradoxalement – ne correspond pas à ce qu'Erickson lui-même pratiquait au quotidien, en tant que psychiatre et psychothérapeute.

C'est un peu comme si on avait isolé et aggloméré les exceptions, les spécificités d'Erickson, et que l'on n'utilisait plus qu'elles : le tout donne une manière de faire de l'Hypnose inconnue chez Milton Erickson, bien que chaque "morceau" vienne de lui.

On dit que le seul véritable éricksonien était Milton Erickson, ce qui est certainement vrai. Erickson était plus une sorte de "manipulateur de nos automatismes" qu'un psychothérapeute, dans le sens auquel on l'entend aujourd'hui. Il avait l'art de provoquer les réactions adéquates pour orienter une personne vers l'arrêt de son symptôme – et les exemples d'applications de sa manière de pratiquer sont nombreux, bien que restreints à des domaines essentiellement "mécaniques" (énurésie, troubles obsessionnels, phobies, anesthésies, sexologie, etc.).

Erickson se désintéressait totalement de la "psychologie", au sens qu'on lui donne en Psychologie, en Psychothérapie ou en Psychanalyse. Il réprouvait même souvent, et violemment, les théories psychologiques et les autres formes de psychothérapie, comme la Psychanalyse, la Gestalt, l'Analyse Transactionnelle, etc Il considérait même publiquement leurs praticiens comme "des charlatans"... Mais, prônant le fait que "chaque personne est unique et ne peut rentrer dans aucune théorie" (ce que disent aussi les autres approches, soit dit en passant), il était d'une ruse incomparable pour pousser une personne à faire ce qu'il lui semblait bon pour elle. Il savait jouer sur les réactions naturelles et utilisait avec talent le contexte et les attentes des personnes.

Par ailleurs, sa pratique de l'Hypnose était traditionnelle, essentiellement "classique" donc très directe (voir définition ci-dessus).

Bien qu'il reste peut-être des puristes essayant d'imiter avec plus ou moins de succès le « maître », chacun des élèves d'Erickson a créé sa propre manière d'utiliser les outils éricksoniens : Palo Alto et la systémique, Jay Haley et la thérapie familiale ou ordalique, Daniel Araoz, David Calof, William O'Hanlon et la Nouvelle Hypnose, etc.

C'est donc en réunissant les spécificités d'Erickson que s'est créée l'Hypnose qui porte son nom, même si lui-même n'a jamais pratiqué l'hypnose "éricksonienne" comme on le fait aujourd'hui. Et c'est cette base technique qui a été améliorée et augmentée, jusqu'à devenir la "Nouvelle Hypnose" actuelle.

La Nouvelle Hypnose

Erickson pouvait être très dominant et très directif, même lorsqu'il ne pratiquait pas l'hypnose – par exemple, c'est lui qui choisissait le but et les étapes de la thérapie, il décidait et menait la séance, quoi qu'en pense la personne. C'est ce qui a fait de lui un "thérapeute hors du commun" car il aimait jouer de techniques d'influence, souvent indirectes (hors hypnose), capables de contrer la volonté consciente et donc la résistance potentielle de la personne.

Toutefois, cette manière de pratiquer, très patriarcale, n'est plus du tout au goût du jour : on peut avancer que plus aucun thérapeute actuel sain d'esprit ne pratique comme le faisait Milton Erickson. Ce qui était faisable à l'époque ne "passerait" plus du tout aujourd'hui... Notre temps est au libre arbitre de chacun, à l'autonomie et à la compréhension du sens de notre vie.

De plus, Milton Erickson pratiquait une psychothérapie "mécaniste", "médicale" dans l'esprit, c'est-à-dire qu'il réparait ce qui était cassé, sans penser à la qualité de vie de la personne et encore moins à son développement personnel, toutes choses qui sont

au coeur de la psychothérapie aujourd'hui. C'était un "thérapeute-mécanicien", qui ne s'occupait donc pas de psychologie profonde, de connaissance de soi, de qualité de vie – par rapport à soi-même ("être bien dans sa peau") et par rapport aux autres – et encore moins du sens que l'on peut donner à l'existence ("trouver un sens à sa vie").

La Nouvelle Hypnose, terme inventé par le sexothérapeute Daniel Araoz en 1979, conserve certains des outils hypnotiques découverts chez Milton Erickson (cf. ci-dessus "Hypnose Ericksonienne"), en les faisant souvent considérablement évoluer (ex: le langage hypnotique, la technique du "saupoudrage", les métaphores, etc.) et en ajoutant des techniques inédites (synchro, VAKOG, inductions hypnotiques participatives, métaphores isomorphiques, communication subliminale multi-niveaux, structures PNL, etc.) dans un esprit moderne qui inclut les attentes actuelles, comme la préoccupation que l'on peut avoir par rapport à son confort de vie, ses relations aux autres, le couple, le développement personnel, etc.

Les techniques "dures" d'Erickson sont abandonnées (but des séances décidé par le thérapeute seul, techniques d'influence et de manipulation, confusion du patient, inductions directes "classiques", suggestions post-hypnotiques allant contre la volonté de la personne, amnésie des séances, prescriptions de tâches à accomplir, etc.). Et les techniques de base d'Erickson ne sont plus utilisées "à l'ancienne", tellement elles ont évolué et sont devenues subtiles, douces et "cachées" (suggestions indirectes, subliminales, métaphores et symbolisme, structures thérapeutiques longues incorporées, etc.).

La Nouvelle Hypnose, encore souvent confondue et appelée à tort Ericksonienne", est la forme d'hypnose thérapeutique habituellement aujourd'hui, y compris par les hypnothérapeutes "ericksoniens".

L'hypnose humaniste

.Se plaçant aux antipodes des formes connues d'hypnose, l'Hypnose Humaniste (Lockert, 2001) revient aux sources millénaires des premiers thérapeutes et aide la personne à se reconnecter à elle-même comme aux courants naturels de la Vie. Les inductions hypnotiques, dites "en ouverture", sont "inversées" – c'est-à-dire qu'elles tendent à modifier l'Etat Ordinaire de Conscience de la personne par augmentation de la conscience, plutôt que par diminution de la conscience – ce qui permet à la personne d'accéder elle-même à son Inconscient. Le thérapeute n'est alors plus qu'un guide, une main secourable sur le chemin personnel de la guérison.

L'Hypnose Humaniste se base sur les connaissances modernes de la psychologie, de la symbologie, de la physique, du cerveau et de l'esprit humain. Elle offre également une cosmologie complète, qui dépasse le cadre de la simple psychologie. Tout cela permet à l'hypnothérapeute humaniste de traiter des troubles psychologiques et physiologiques qui seraient autrement hors du domaine habituel de l'Hypnose.

Grâce à sa technique hypnotique très spécifique, l'Hypnose Humaniste est directe et non- camouflée (aucune suggestions à l'Inconscient ni aucune manipulation subliminale de la part du thérapeute), tout en offrant une structure théorique et pratique solide, dans un esprit moderne qui englobe et dépasse la vision de la Nouvelle Hypnose.

L'Hypnose Humaniste cherche à combler la fracture originelle qui existe entre le conscient et l'Inconscient et ainsi à réunifier la personne en elle-même, l'aider à devenir "Un-Consciente", au moins le temps du travail thérapeutique (puisque, même en Hypnose Humaniste, l'état modifié de conscience n'est qu'un état ponctuel, lié à "Hypnose pratiquée l'hypnose, donc qui n'existe que pour la durée du travail thérapeutique). Cela permet un travail "en Conscience" sur les blessures inconscientes – où le thérapeute n'est donc qu'un guide, qui aide la personne à comprendre, guérir et grandir.

L'Hypnose Humaniste possède un modèle philosophique de compréhension des troubles humains (proche de la vision jungienne), les moyens d'y remédier et toutes les techniques nécessaires à cela. Elle se place ainsi parmi les thérapies européennes (alors que l'Hypnose Ericksonienne, la Nouvelle Hypnose, comme la PNL, reposent sur un modèle américain). Le Sens des choses y est important, comme la connaissance de soi et le fait de grandir humainement.

Cf. <http://www.hypnose-ericksonienne.com/sinformer/lhypnose/>