TECHNICIEN
EN
HYPNOSE ERICKSONIENNE

Formateurs.trices

Olga **BELO-MARQUES**
(Enseignante)

Christophe **DUBOIS**
(Formateur)

PNL & HYPNOSE - CFIP

PNL et Hypnose au CFIP

TABLE DE MATIERES

1. Conditions de certification 6
Les critères d'observation 6
2. Éthique et déontologie de l'hypnose 8
Généralités 8
Valeurs 8
Modalités 8
Code Éthique et déontologie de la Fédération WHO 10
3. L'histoire de l'hypnose et concepts scientifiques 12
L'Histoire de l'hypnose 12
Les définitions de l'hypnose 14
Les connaissances scientifiques sur l'hypnose 16
La neurochimie 17
Les types d'hypnose thérapeutique 18
4. La philosophie de l'hypnose 19
Les présupposés de l'hypnose thérapeutique ericksonienne 19
L'utilité de l'hypnose 20
Les indications et contre-indications de l'hypnose thérapeutique 20
La notion de conscient et d'inconscient 21
5. Conditions de l'accompagnement 23
La posture du.de la praticien.ne en hypnose 23
Le mantra du.de la praticien.ne 23
La disposition 24
La présence ou la disponibilité 24
La calibration 24
La synchronisation 26
Les systèmes de représentation : les prédicats 26
La reformulation 27
6. Le processus complet d'une séance – les étapes 28
Généralité 28
7. La demande 29
Généralité 29
L'anamnèse 29
L'hypnose si besoin 30
8. L'objectif 30

Généralité....31
Les critères pour la formulation d'un objectif....31
9. La préparation : suggestions pré-hypnotiques et fusibles....32
Les facteurs du langage non-verbal....32
Les présuppositions....33
La nature de la transe hypnotique....33
L'utilisation du langage du client....34
L'installation des fusibles de sécurité....35
10. La mise en transe....35
11. Les constituants de la transe....37
L'état de transe....37
Les indicateurs de la transe....37
La durée de la transe....38
Les niveaux de la transe hypnotique....38
Les variations de la transe....39
12. Les techniques de mise en transe....39
Les 4 portes d'entrée pour induire la transe....39
La fermeture des paupières....40
La ratification de la respiration....40
La dissociation de parties : conscient/ inconscient....41
Les représentations sensorielles....41
Le comptage....41
La fixation du regard....41
Le souvenir d'un état hypnotique....42
Les métaphores....42
La catalepsie & lévitation du bras....42
13. Les signalements idéomoteurs....43
14. Les suggestions hypnotiques directes/indirectes....44
Les suggestions directes....44
Les suggestions indirectes....44
Les suggestions directes et camouflées....45
15. Le Milton langage....45
Les figures linguistiques du Milton langage....46
Les autres figures linguistiques....49
Le Yes Set....53
Les inductions pour entrer en transe....53

L'absorption (ou approfondissement de la transe) 54
16. La phase de travail 54
17. Stratégies d'intervention en hypnose 55
Passer de la classe problème à la classe solution 55
La fragmentation 56
La progression 56
La distraction 57
L'utilisation 57
18. Les ressources 58
Généralité 58
Le transfert de ressources 58
19. La ligne du temps 58
La ligne du temps – trouver une ressource dans le Passé 59
La ligne du temps – trouver une ressource dans le Futur 59
Les types de suggestions post-hypnotiques 60
Les états de progression 61
L'amnésie 61
20. Les sorties de transe 62
Le parallélisme de l'entrée et de la sortie 63
L'utilisation de la voix 63
Les messages de retour 64
Exercices 65
Exercice : Entrer en transe /sortir de transe – consolidation des apprentissages 65
Exercice : questions pour traiter la demande 65
Exercice : questions pour formuler un objectif atteignable 65
Exercice : Méthode directe pour installer les signaux idéomoteurs 66
Exercice : Stratégies d'intervention 66
Exercice - Protocole standard 4321 67
Protocole standard 4321 68
Machine à mots – protocole standard 4321 68
Exercice : la ligne du temps : trouver des ressources dans le Passé 71
Exercice : Trouver l'émotion adéquate ..... Erreur ! Signet non défini.
Exercice : les suggestions post-hypnotiques 71
Exercice : La ligne du temps : trouver des ressources dans le futur par Le rêve de Dickens 72
Bibliographie 75

1. Conditions de certification

La formation de Technicien en Hypnose ericksonienne vise à outiller les professionnels de l'accompagnement. Elle est intégrée au programme de certification de Praticien en Hypnose au sein de l'École de PNL et Hypnose ericksonienne au CFIP.

L'hypnose et la PNL sont issues de la même épistémologie et appartiennent aux approches de thérapie brèves orientées sur la solution.

Cette formation est assurée par deux hypnothérapeutes expérimentés dont une enseignante certifiée en hypnose ericksonienne, rattachée à la Fédération internationale WHO - World Hypnosis Organisation. Les certificats sont donc reconnus et validés par la Fédération WHO.

Aucune certification n'est automatique, elle est soumise à l'évaluation continue des formateurs.trices.

Les critères d'observation

1. Critères liés à l'éthique

- Ces critères sont repris dans le document Code of Ethics of the WHO Federation (et leurs indicateurs comportementaux). Il est la conclusion de la définition de la vision et de la mission de la Fédération et des engagements personnels de chaque membre de la Fédération WHO
- Respecter la nécessaire confidentialité, sécurité et respect des différences que requiert le travail de groupe.
- Ne pas tenir des propos jugeants ou disqualifiants en ce qui concerne la diversité (genre, orientation sexuelle, appartenance culturelle ou religieuse, couleur de peau, milieu social, handicap).

2. Critères liés à la qualité de lien

- Disposer d'une structure de personnalité saine, qui donne accès à la capacité de se mettre en lien de façon respectueuse, écologique, efficace, vraie.
- Disposer d'une conscience de soi, d'une présence à soi suffisante, d'une estime de soi appropriée, même si celles-ci constituent un travail continu de nos vies personnelles. Les capacités à être associé et à se dissocier sont inclues dans ce critère.
- Disposer de la capacité à se remettre en question, pouvoir questionner ses propres représentations, être ouvert.e au changement et à la progression personnelle.

3. Critères liés à l'implication personnelle durant la période de formation

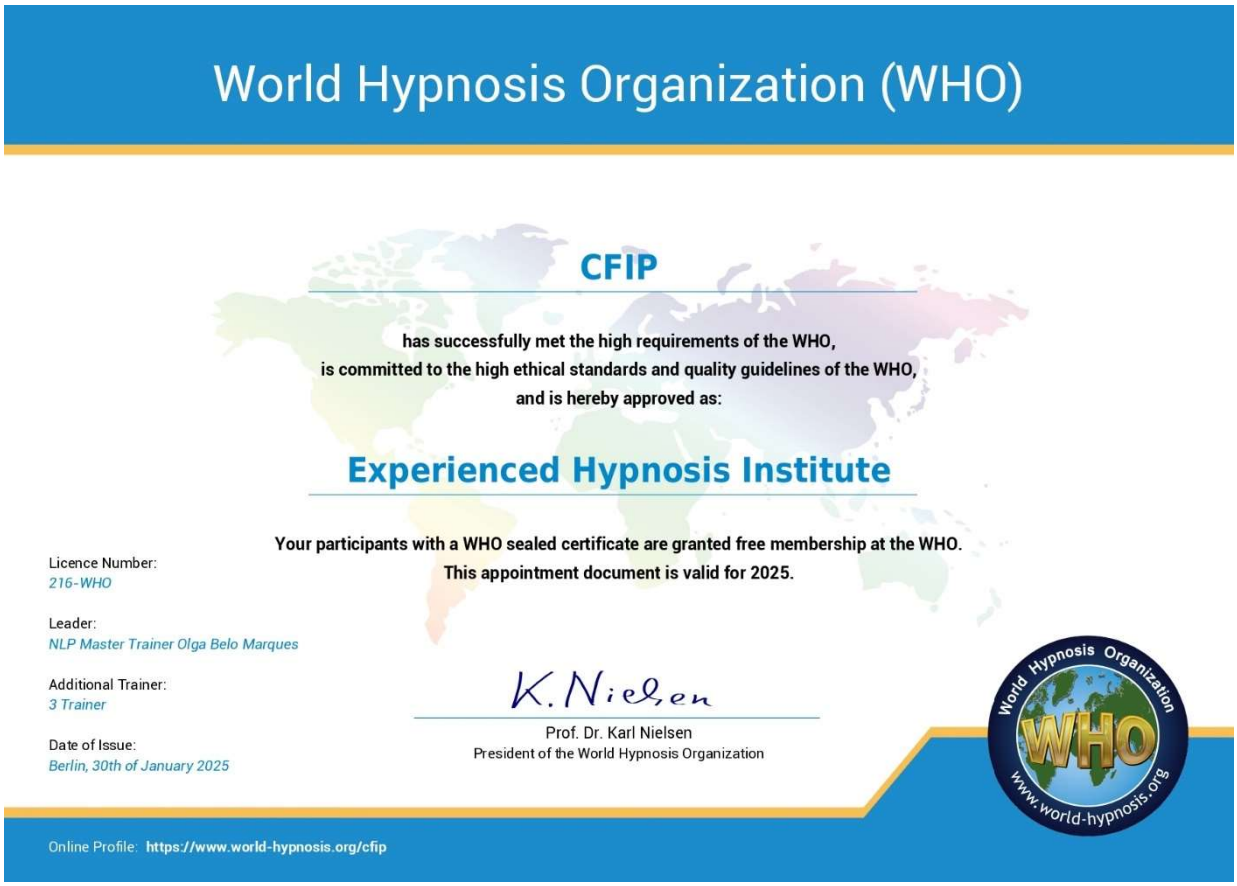
- Une participation active durant les exercices est nécessaire. Chacun est donc invité à s'engager dans les trois positions perceptuelles suivantes : Praticien.ne / Sujet / Observateur.
- La dynamique interactionnelle du groupe en formation est l'occasion, pour chacun, d'apprendre à donner et à recevoir des feedbacks. La qualité de présence à soi et aux autres (conscience interne, conscience externe) est de fait en scène dans la pratique du feedback qui inscrit l'échange (donner – recevoir) comme un critère de développement personnel.
- La participation à des séances « intersession » est obligatoire, dès le niveau Technicien.

4. Critères liés à la présence

- La participation minimum est de 7 jours sur le total des 8 jours à chaque niveau ou de 2 jours sur tout le parcours de formation (Technicien + Praticien). Les absences doivent être justifiées. Au-delà de ce nombre de 2 jours d'absence justifiée, la certification est compromise. Un travail supplémentaire pourra être demandé et des jours de rattrapages seront obligatoires avant de pouvoir être certifié.e.

5. Critères liés aux capacités

- Les capacités de bases relèvent de ce qui suit :
  - Adhérer et être habité par les présupposés de l'hypnose
  - Connaître les fondements de l'hypnose
  - Savoir l'expliquer l'hypnose à un.e client.e
  - Être imprégnée de l'épistémologie et se sentir à l'aise avec ses concepts
  - Savoir se positionner correctement dans la relation praticien.ne/client.e
  - Savoir observer : mobiliser ses sens en conscience externe, calibrer
  - Établir un rapport de qualité adéquat compte tenu du contexte d'accompagnement : synchroniser (verbal, non verbal).
  - Être présent à soi et à l'autre.
  - Prendre de l'information de manière pertinente au regard de l'objectif : savoir reformuler et donner du feedback.
  - Savoir traiter une demande
  - Travailler un objectif et à le traiter par contraste en explorant l'état désiré et l'état présent
  - Savoir discerner le mode d'accompagnement adéquat
  - Mobiliser des techniques de mise en transe, les techniques d'approfondissement, les sorties de transe
  - Utiliser avec fluidité le Milton langage et l'articuler de façon élégante dans le questionnement, l'accompagnement au changement, la poursuite d'objectifs et dans l'élaboration du langage imagé
  - Utiliser de façon appropriée des technologies ou des modèles appris durant la formation, c'est-à-dire la capacité à faire l'usage approprié des outils de l'hypnose en tenant en compte
- Le respect de la demande initiale et l'évaluation des résultats obtenus
- Le choix pertinent de chaque protocole.
- La souplesse et la créativité dans sa mise en œuvre



Lors du module de Technicien en hypnose, vous allez apprendre les bases de l'hypnose et les techniques nécessaires pour créer un état hypnotique aussi bien en termes de processus d'accompagnement, que des conditions de mise en transe et le langage propre à l'induction d'un état de conscience modifié.

2. Éthique et déontologie de l'hypnose

Généralités

Les principes qui suivent ont pour but de promouvoir et de protéger les conditions nécessaires à l'implication de chacun de vous dans la formation. Ils constituent ainsi un cadre facilitant pour des interactions constructives au sein de votre groupe en formation. La nature des relations que vous entretiendrez et votre qualité de présence durant la formation constituent de fait un vecteur majeur d'apprentissages puisqu'il s'agit aussi d'apprendre par l'expérimentation et la mise en scène de soi dans un groupe.

Valeurs

Ce présent cadre s'aligne sur les ***valeurs de l'Hypnose*** inclus dans les présupposés de base et dans le code éthique et déontologique de la Fédération WHO

Modalités

Engagement personnel.

Nous vous invitons à vous engager activement dans le groupe. Conscients et responsables d'une place que vous devez prendre, conscients et responsables d'une place que vous devez laisser aux autres. Cet engagement est particulièrement attendu durant les exercices que les formateurs proposeront en veillant à vous mettre en condition de sécurité mais aussi en vous invitant à quitter votre zone de confort.
La modalité pédagogique la plus utilisée est le trio (sujet – praticien.ne – observateur).

- Le sujet est celui qui propose une situation personnelle réelle en lien avec le thème travaillé.
- L'accompagnateur est celui qui se propose de mettre en œuvre les outils et principes de la PNL et ainsi d'expérimenter l'accompagnement.
- L'observateur est celui qui prend de l'information objective, soit à partir de ses intuitions, soit à partir d'une grille, soit à partir d'une demande de l'accompagnateur. En fin d'exercice, il apporte ses observations avec un souci d'objectivité et de respect des personnes.

Ces trois postures constituent par ailleurs des compétences à développer en formation :

- Être sujet : s'exposer de façon authentique
- Être accompagnateur : suivre et conduire
- Être observateur : occuper une méta position

Présence physique et ponctualité.

Les formations se déroulent suivant un horaire précisé sur notre site. La participation à un certain nombre d'heures étant une condition pour obtenir la certification, vous êtes tenus d'être présents en conformité aux horaires convenus. Un total de deux jours d'absences, sur l'ensemble du cycle de Praticien, pour cas de force majeur est acceptable pour obtenir la certification. Il vous sera demandé le motif qui justifie votre absence. En cas d'absence, il vous est possible de récupérer en vous inscrivant dans un autre cycle. Cette possibilité se négocie avec le formateur.
Ponctualité. Le formateur s'efforce de commencer à l'heure et de terminer à l'heure. Dès le début de la formation, le travail commence et nécessite la présence de chacun. Les retards ou départs anticipés ne sont acceptés qu'en cas de force majeur (à apprécier par le formateur) et de manière occasionnelle. Il vous est demandé de prendre vos dispositions pour vous libérer et de prévenir d'un éventuel retard.
Être présent et ponctuel est une manière de concrétiser le respect que vous portez à l'égard de vos collègues et aussi à l'égard du travail du formateur.

Feedback de qualité.

Recevoir un feedback et donner un feedback constituent une habilité relationnelle à nécessaire.

- Donner feedback. Particulièrement lorsque vous offrez vos observations en petits groupes mais aussi en groupe complet. Bienveillance, capacité à confronter de manière révérencieuse, souci d'objectivité vous inspireront. Exprimer ce que vous ressentez ou exprimer une demande, est une manière de témoigner du respect envers vous-même. Ne vous mettez pas entre parenthèse. Donner feedback est une manière d'être présent et d'activer le mode « offrir »
- Recevoir feedback. Avec une qualité de connexion à vous-même, prenez ce qui vous est offert comme un cadeau pour apprendre. Veillez donc à remercier et à accueillir plus qu'à juger.

Confidentialité et utilisation en bonne intelligence des contenus échangés.

Cette règle va de soi pour garantir à chacun un espace de sécurité propice à des échanges authentiques. Ainsi, les contenus apportés par chacun restent la propriété du groupe et ne sort pas du groupe, outre

des lieux sécurisés (coaching, thérapie, groupe de développement personnel ou de supervision) dans lesquels vous souhaiteriez travailler en suite ce que vous auriez vécu dans ce groupe.

Espace, lieux, objets.

Ce qui précède concerne les personnes. Notre rapport aux objets, aux lieux, à l'espace est aussi en scène dans notre expérience humaine. Si pour certains, une sensibilité à l'espace (l'espace pris, l'espace offert) et aux objets va de soi vous pourriez être de ceux qui y sont moins attentifs. Prenez-en soin ! Soyez ***aussi en ordre de paiement.*** Merci de régler vos paiements suivant ce que notre secrétariat vous demande. En cas de retard de paiement, le formateur vous invitera à réaliser le paiement via notre terminal de paiement électronique le jour même.

Code Éthique et déontologie de la Fédération WHO

Membres de WHO :

1. sont toujours justes et coopératifs dans leurs relations avec les clients, stagiaires, collègues et concurrents
2. sont attachés à la protection de la dignité humaine, fondés sur la conviction que tous les êtres humains possèdent des droits inaliénables, quelles que soient leurs capacités personnelles
3. s'engagent à utiliser consciemment et écologiquement leurs connaissances dans le meilleur intérêt de tous êtres humains, indépendamment de leur sexe, de leur couleur de peau, de leurs croyances religieuses ou de leur nationalité
4. soutiennent les êtres humains dans leur perception de la responsabilité personnelle et sont en même temps conscients de leurs responsabilités en tant qu'accompagnants dans leurs interactions
5. répondre de manière proactive aux représentations fausses ou trompeuses de l'Hypnose et/ou de WHO afin de s'assurer que l'hypnose et/ou WHO sont représentés de manière juste et précise auprès du grand public
6. sont conscients de leur responsabilité et utilisent leur crédibilité, leur statut, leur titre académique, leur appartenance ou autorité afin de faire connaître l'Hypnose dans le monde entier d'une manière positive et respectable
7. reconnaître et respecter la personnalité unique et l'unicité socio-biographique de chacun être humain - cela inclut le droit de chaque personne de faire ses propres choix, tout en respecter les droits d'autrui
8. voir chaque personne comme un être holistique qui intègre le corps, l'esprit et l'esprit
9. sont activement engagés dans le développement de la société et du monde et assument une responsabilité particulière
10. sont conscients qu'ils influencent les attitudes et le développement personnel de leurs accompagnés / clients
11. encouragent, dans le cadre de leurs interactions professionnelles, la remise en cause des schémas et positionnements altitudinaux, favorisent l'émergence de nouveaux regards et influencent le changement des comportements entravants
12. s'engagent à traiter toutes les informations personnelles qui leur sont communiquées dans le cadre de leurs actions professionnelles comme confidentielles
13. sont conscients des évolutions sociétales
14. s'efforcent constamment de maintenir leurs compétences, leurs connaissances et leurs capacités méthodiques à niveau date, et d'assurer ainsi les normes les plus élevées possibles

15. assument la responsabilité de leur propre formation continue et de leur supervision et solliciter régulièrement échanger avec des collègues et superviseurs.euses
16. voient leur travail dans un contexte plus large
17. utilisent leur travail comme une contribution au développement d'une société durable
18. utilisent des méthodes qui sont en accord avec le point de vue des êtres humains tel qu'exprimé dans ce code d'éthique
19. n'appartiennent pas à des institutions ou à des groupes dont les attitudes et les croyances ne sont pas conformes aux positions exprimées dans ce code de déontologie
20. s'abstiennent de toute forme de répression de leurs accompagnants/clients
21. traitent tous les accompagnants avec respect et appréciation
22. s'engagent à respecter les principes de vérité, de clarté et de confidentialité dans leurs interactions avec les clients
23. présenter leurs méthodologies de manière précise - cela comprend la transmission de ses propres capacités méthodiques et la déclaration des méthodes utilisées pendant la formation
24. sont autocritiques et conscients des limites de leurs propres capacités et n'offrent aucun service qui dépassent leurs compétences professionnelles
25. traitent tous les collègues avec respect et appréciation - lorsqu'ils critiquent leurs collègues, ils le font donc de manière constructive et juste
26. adhérent aux règles sociétales et aux normes éthiques de la communauté dans laquelle ils travaillent et respectent les lois du pays où ils offrent leurs services et pratiquent
27. évitent les déclarations trompeuses sur leurs propres qualifications et intentions professionnelles ou leurs relations ou leur appartenance à des organisations

3. L'histoire de l'hypnose et concepts scientifiques

L'Histoire de l'hypnose

Aussi loin que l'humain s'interroge sur ce qu'est la conscience, on peut trouver des traces de l'hypnose, de l'utilisation de l'esprit pour guérir. En Égypte antique, période Ramsès II, une stèle découverte en 1972 offre une description complète d'une séance d'hypnose. En Mésopotamie où traces en font état dans un manuscrit cunéiforme sumérien.
Mais c'est à ***James Braid***, chirurgien écossais en 1840[1] qu'apparaît pour la première fois le terme d'hypnose. Plus précisément la notion de Neurypnologie et ensuite d'hypnotisme, conséquence de la focalisation sur une seule et unique idée par influence psychique du thérapeute.

Le docteur ***Franz Anton Mesmer*** (1778), influence par ***Charles-Léonard Lafontaine*** qui lui fait expérimenter le sommeil magnétique, donnera quant à lui à l'hypnose sa forme moderne et parlera de « fluide animal » ou de somnambulisme. Il est dans un premier temps rejeté par le monde médical car il remet en question des enseignements classiques. De même, il est rejeté par le monde religieux puisque le « magique », le « Divin » ne peut devenir scientifique. Lorsqu'il évoque l'idée du magnétisme animal, il évoque l'idée de guérison grâce à ce fluide. Comme les résultats de ses interventions en sont une preuve, ça lui vaut une grande affluence. A l'apogée de sa renommée en tant que guérisseur hypnotiste, une enquête commanditée par Louis XVI qui émet un avis négatif quant à l'existence d'un fluide animal mais positif quant à l'effet obtenu.
Le temps passe, Mesmer cherche aussi à s'enrichir, il fuit la France au vu de la trop grande résistance que rencontre son travail. Il est même jugé car « rien ne prouve l'existence d'un magnétisme animal ». Notons à ce sujet qu'actuellement encore des questions subsistent :

- Qu'est-ce que l'hypnose ?

Et certaines personnes estiment toujours que l'hypnose n'existe pas.
Mesmer décède en 1815 mais les bases de l'hypnose sont posées. En effet, de nouvelles recherches voient le jour au sujet de la transe somnambulique, nouveau nom que porte l'hypnose. Armand de **Puységur,** successeur de Mesmer, se distingue de celui-ci en déclarant n'être qu'un vecteur pour les malades qui seraient leurs propres médecins, là où Mesmer prétend soigner par une action exclusivement physiologique dont le magnétiseur serait la source.
Puységur, ***l'abbé Foria*** (qui apporte la prépondérance de la suggestion), ***Noizet*** vous suggérer ici :

- Qu'une idée, solidement présente dans l'esprit devient acte ;
- Que le dialogue avec le sujet en état second et d'amnésie développe des facultés exceptionnelles.

Jusqu'à ce moment, tous les auteurs des nouvelles façons de soigner, ce qui domine relève de pratiques directives.
Retournement en 1825 lorsque l'Académie de Médecine reconnait le « magnétisme animal » et le phénomène thérapeutique. Des dentistes arrachent alors des dents et les chirurgiens opèrent sous hypnose. 200 cas sont recensés en 1845 du chef du ***Dr Parker*** dont une amputation indolore ! Mais

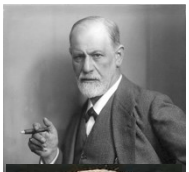
[1] On peut dire que c'est en 1843 l'hypnose est née officiellement.

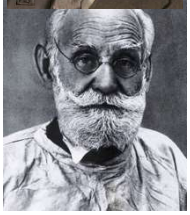
également le ***Dr John Elliotson*** qui fut aussi l'inventeur du stéthoscope. Mais comme on y préfère le chloroforme, l'intérêt pour l'hypnose s'amenuise ensuite.

En 1866, l'école de Nancy voit je jour. Leurs chefs de file sont le Dr Hyppolyte ***Bernheim (1840-1919)*** (à gauche) et le chirurgien Dr Ambroise Auguste ***Liébeault (1823-1904)*** (à droite). Bernheim jouit alors d'une réputation mondiale et va par ailleurs influencer Freud. Il est aussi l'inventeur du *placebo* et du terme de *psychothérapie*.

Une deuxième école voit le jour à l'hôpital de la Salpêtrière sous la conduite de ***Jean-Martin Charcot (1825-1893)*** (à droite), titulaire de la première chaire de neurologie. En 1878 il va suggérer que l'état d'hypnose est un état pathologique proche de l'hystérie. Il fait des démonstrations (avec les femmes hystériques) tous les mardis soir et donnent des leçons tous les jeudis. Il est connu mondialement pour ses recherches sur les maladies dégénératives et qui sont encore valables aujourd'hui.
Ce sera l'école de Nancy qui l'emportera.

Émile Coué (1857 – 1926), pharmacien, disciple de Bernheim et Liébeault, en 1900 apportera l'idée que c'est l'imagination est un facteur majeur de l'esprit. Comme les maladies sont perçues à la fois comme physiques et morales et que les idées de l'esprit sont une réalité, l'idée de guérir induit en elle-même la guérison. Ainsi soigner une souffrance passe l'agencement entre imagination et répétition des mêmes idées, avec peu d'intervention de la volonté. Il n'aura pas trop de succès en France mais bien en Russie et aux USA.

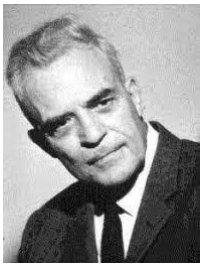




Pierre Janet (1859- 1947), père de la psychologie clinique, disciple de Charcot. En 1919 il apportera les méthodes de régression hypnotique qu'il utilise pour soigner les traumatismes. C'est aussi sous l'influence de Janet que Freud va développer la pratique de l'association libre, produit par une sorte de rêve éveillé proche de l'autohypnose.

Sigmund Freud (1856–1939), médecin psychiatre et fondateur de la psychanalyse. Influencé par Charcot et Bernheim, dès ses 29 ans il pratique l'hypnose avec ses patient.e.s pour effacer les idées et souvenirs ayant provoqué les symptômes. Cependant l'hypnose pratiquée par Freud était autoritaire et directive. De son propre aveu, il ne la maîtrisera jamais bien et l'abandonnera tout en adressant à ses collègues hypnothérapeutes quelques patients.

Yvan Petrovitch Pavlov (1849-1936), rendu célèbre vers 1900 pour ses travaux sur le conditionnement opérant. Va contribuer à la mise en forme d'une théorie sur la neurophysiologie de l'hypnose notamment sur ce que l'on appelle aujourd'hui encore les ancrages.



Mais c'est à ***Milton Hyland Erikson (1901-1980),*** psychiatre américain, que l'on doit les apports majeurs que nous utilisons essentiellement dans cette formation. Il sera considéré par les fondateurs de la célèbre école de Palo Alto comme le père de la communication moderne. Ses élèves***, Jay Haley, J Zeig, Ernesto Rossi*** vont particulièrement contribuer à répandre les apports de M.H. Erikson. Leurs livres constituent toujours actuellement une référence incontournable.

Pour M.H. Erikson, le concept de ressource est important. Nul doute que ses handicaps (polio, dyslexie, le daltonisme, la dyscalculie, etc) ont renforcé en lui la conviction que l'être humain dispose d'un réservoir de ressources activables. Alors qu'il est condamné à l'âge de 17 ans, un an plus tard, il traverse les lacs du Michigan en canoé. Médecin dès 1928, il a un parcours dans les institutions hospitalières, est consultant pour l'état lors de la seconde guerre mondiale, donne des cours à l'université et ouvre son cabinet privé en 1934, dans le Phoenix. Il comptera à son actif pas moins de 30.000 patients et sera le mentor de nombreux thérapeutes. Il fut d'une influence déterminante pour l'École de Palo Alto, la PNL, la sophrologie, les TCC et bien d'autres approches encore.
Ce qui caractérise l'approche ericksonienne :

- Le développement de l'acuité sensorielle
- Le pouvoir génératif et créatif de l'inconscient
- L'utilisation des métaphores et des histoires
- L'orientation thérapeutique sur la solution et présent-futur
- Souplesse (par exemple pour contourner les résistances ou en faire des alliées).
- Changement de patterns et utilisation des paradoxes
- Suggestion indirectes, cachées (invisibles à l'inconscient).
- Vision de l'inconscient comme allié majeur pour qu'il active des ressources « illimitées »
- L'hypnotiseur utilise des stratagèmes pour aider son patient à atteindre son but. Il rend prévisible les réactions du sujet.

L'héritage des apports de M.H.Erickson

Nous distinguons au moins six courants qui ont été considérablement influencés par Erikson.

- MRI (école de Palo Alto)
- L'approche systémique stratégique (J. Zeig) qui en émerge
- La thérapie orientée solution (S. de Shazer)
- L'approche psychobiologique (E. Rossi) qui n'a pas cessé de faire parler d'elle, qui ouvre de belles perspectives au sujet du lien corps-esprit.
- La PNL. Modélisation de Grinder et Bandler au cours de 5 ans d'observation
- Les néo-ericksoniens (Lankton, Yakpo, Calligan, Zeig)

Les définitions de l'hypnose

« L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne ». M.H. Erikson.

- C'est un moyen pour une présence accrue de l'inconscient.
- C'est un état subjectif par rapport à chaque personne.

- C'est aussi un état naturel, de rêverie, de perte d'attention, d'absence.
- C'est un moment d'oubli de soi.
- Un état de veille généralisée où conscience et volonté sont l'affaire du corps. Dans la veille restreinte, elle n'est que l'affaire de la tête (Roustang).

De façon plus formelle, l'hypnose c'est :

Pour Milton Erickson (1980) : Un état de conscience modifiée dans lequel vous engagez une communication avec une personne, basée sur la compréhension de ses idées, pour lui permettre de les utiliser à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissage.

Pour Araoz (1982) : Un état dans lequel les facettes mentales critiques sont temporairement suspendues, et où la personne utilise principalement l'imagination ou les processus de pensées primaires. Le niveau d'hypnose, sa « profondeur », dépend du degré d'implication imaginaire.

Pour Godin (1991) : Un mode de fonctionnement psychologique dans lequel une personne, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnementale, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce « *débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure* », qui suppose un lâcher-prise (…) et qui fait apparaître des possibilités nouvelles. »

Chertok (1979) : Un processus qui permet d'introduire des distorsions au niveau de la mémoire et de la perception sensorielle (ce qui nous renvoie aux violations sémantiques de la PNL)

Kérouac (1996) : Un état, produit par induction directe, indirecte ou contextuelle, qui permet une élévation de la suggestibilité et qui produit à son tour, certains phénomènes sensoriels et perceptuels.

Bernheim (1886) met en évidence le fait de la capacité du sujet hypnotisé, impressionnable à la suggestion, à activer *une aptitude particulière à transformer l'idée en actes.* Chez le sujet non hypnotisé, cette transformation nécessite l'action du cerveau qui traite les bénéfices et les inconvénients. Analyses, contrôles, évaluations diverses produisent alors une acceptation de l'idée ou sa neutralisation. Chez les sujets hypnotisés, cette transformation se fait si vite, si activement, que le contrôle intellectuel n'a pas le temps de se produire. Ceci nous renvoie à l'évocation de Bateson : « piéger le but conscient ». Ceci nous aide aussi à comprendre l'utilité des techniques de confusion que le praticien peut utiliser.
Pour Th. Melchior, nous pouvons identifier quelques autres noms qui qualifient cet état : sommeil hypnotique, état d'éveil à soi, transe… Ils sont utiles car nos clients peuvent davantage accrocher positivement à une définition qu'à une autre. Nous y reviendrons.

Il s'agit donc d'un ***état modifié de conscience (EMC)*** que nous pouvons caractériser de la sorte :

- Le résultat d'une interaction sociale ;
- Un état propice à la suggestion (qui est le but du praticien);
- Un état dissocié (nous reviendrons plus bas sur cette notion de dissociation et la manière de l'obtenir), permissif, « passif »

Les connaissances scientifiques sur l'hypnose

La physiologie cérébrale

Plusieurs études de neuroimagerie réalisées par IRMf ont contribué à créer une carte des régions activées dans le cerveau pendant l'hypnose dite "neutre" (c'est-à-dire l'hypnose sans suggestion spécifique). Dans cet état, on observe des changements au niveau du cerveau. D'après l'étude de Bruno Suarez et al. (2009), plusieurs régions du cerveau semblent systématiquement activées durant l'hypnose, à savoir :

- Le cortex temporal (audition, langage, mémoire, vision des formes complexes),
- Les aires extrastriées du cortex visuel (formes, couleurs et mouvements),
- Le cervelet (motricité et les comportements sociaux),
- Le précuneus (représentations de soi, mémoire autobiographique),
- Le cortex cingulaire antérieur – CGA - (régulation du rythme cardiaque et pression artérielle, l'empathie, les émotions, la prise de décision),
- Le cortex occipital (traitement des images et de la visualisation)

Ces aires sont notamment impliquées dans la production d'images mentales, ainsi que dans le contrôle attentionnel et cognitif, ne sont pas forcément activées durant la méditation, ni activées de la même manière.

Mais surtout, retenons que durant l'état d'hypnose ces changements génèrent, au niveau corporel et mental, la détente, le lâcher prise et une vigilance basse. Il s'agit aussi de l'état de transe dont nous traiterons par la suite (définition de la transe et surtout ses indicateurs).
Ainsi, le cerveau réagit au niveau électrique également. Il est alors traversé par des ondes de type Téta et Alpha.

1. Ondes Delta (moins de 0.5 Hz):
- État associé : Comas profonds.
- Caractéristiques : Très basses fréquences, liées à un sommeil profond et à des états de conscience altérés.

2. Ondes Thêta (4-8 Hz):
- État associé : Profonde détente, attention focalisée (comme au milieu de nulle part).
- Caractéristiques : Fréquences plus élevées que les ondes delta, associées à la méditation, à la créativité, et à certains états de rêve.

3. Ondes Alpha (8-13 Hz):
- État associé : Détente moyenne, les yeux sont fermés, transe moyenne et légère.
- Caractéristiques : Fréquences plus élevées que les ondes thêta, associées à un état de relaxation mais éveillé.

4. Ondes Bêta (17-30 Hz):
- État associé : Veille normale.
- Caractéristiques : Fréquences plus élevées que les ondes alpha, associées à l'état d'éveil conscient, à la pensée analytique, à la concentration et à l'activité mentale quotidienne.

5. Ondes Gamma (30-80 Hz):
- État associé : Hyperactivité.

- Caractéristiques : Fréquences très élevées, associées à des états d'hyperactivité mentale, à la concentration intense, à la résolution de problèmes complexes et à certains états de conscience modifiée.

La neurochimie

Au niveau de la neurochimie, plusieurs études démontrent que durant l''état d'hypnose le cerveau subit plusieurs modifications biochimiques (Madrid & al, 1991, Cioffi & al, 2020, Klemm & al, 1971, Gonsalkorale & al, 1996). On peut ainsi observer une augmentation de :

- GABA (acide gamma-aminobutyrique) est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central. Son rôle majeur est d'inhiber l'activité cérébrale, ce qui permet de "déconnecter".
- Mélatonine, hormone produite au niveau de la glande pinéale dont la fonction principale est de donner des repères temporaires à notre organisme notamment afin d'assurer régulation circadienne de notre sommeil.
- Sérotonine, qui est un neurotransmetteur impliqué notamment dans la régulation des comportements, l'humeur, l'anxiété ou encore l'apprentissage. Elle serait également impliquée dans la motivation et la prise de décision.
- Arginine vasopressine : hormone antidiurétique en jeu dans la réabsorption de l'eau.

On retrouve une diminution de :

- Cortisol, hormone fabriquée par les glandes surrénales, qu'on appelle aussi hormone "du stress". Le cortisol joue un rôle fondamental dans la libération de sucre à partir des réserves de l'organisme et l'équilibre de la glycémie. Le cortisol intervient également dans le métabolisme des graisses et des protéines.
- Noradrénaline (ou norépinéphrine) joue un rôle d'hormone adrénergique et de neurotransmetteur. Elle est proche de l'adrénaline, autre neurotransmetteur du système nerveux sympathique et a des effets différents en fonction les récepteurs qui la captent.

Les types d'hypnose thérapeutique

Nous avons tous en tête des images d'hypnoses de spectacles et comprenons bien qu'il s'agit là de quelque chose de différent de ce que pratiquent les thérapeutes, les coaches, les infirmiers.ères, les médecins…

Faisons d'abord trois distinctions majeures en ce qui concerne l'hypnose :
- **L'hypnose de spectacle** – adressée au grand public à des buts récréatifs en utilisant des techniques de mise en transe rapides et faisant la démonstration de la suggestibilité ;
- **L'hypnose médicale** – essentiellement appliquée en milieu hospitalier et autour des interventions chirurgicales. Elle vise à prescrire des analgésies et à gérer la douleur ;
- **L'hypnose thérapeutique** – comme le nom l'indique, essentiellement utilisé dans un parcours de thérapie.

L'hypnose thérapeutique ou l'hypnothérapie est souvent conseillée pour accompagner des changements cognitivo-comportementaux tels que la perte de poids, l'arrêt du tabac, la gestion des émotions, les phobies, les TOCs, les tics, etc. Cependant, les résultats des études scientifiques sont parfois contradictoires ou controversés :

- Selon certaines études, il y a des traitements de cas cliniques avec des résultats étonnant. De nombreux sujets en grande détresse, ont connu des améliorations impressionnantes grâce à l'hypnose.
- Selon d'autres études randomisées, les changements obtenus sont plutôt décevants, avec peu de résultats.

La raison de ce décalage est difficile à expliquer. Cela pourrait venir de la suggestibilité de certains sujets, de la compétence de l'hypnothérapeute, ou bien de la qualité des études (et des biais qui rentrent en compte). Au-delà de l'aspect purement *statistique*, ce sont surtout les résultats empiriques qui sont intéressants.

On peut distinguer actuellement **5 formes d'hypnoses thérapeutiques**, tout en soulignant que le phénomène hypnotique reste toujours fondamentalement le même.

1. *L'hypnose classique*

Première forme historique, (Braid, Bernheim, Freud, Charcot…), appelée également l'hypnose formelle. Elle se caractérise par une position de domination du praticien qui laisse penser à un quelconque pouvoir de celui-ci. En tant que méthode directive, on peut y assimiler également l'hypnose de spectacle, l'hypnose de rue.

2. L'hypnose Ericksonienne

Basée sur un langage suggestif et permissif, cet accompagnement est moins directif qu'en hypnose classique et permet de travailler finement avec les ressources et les résistances du sujet. Davantage thérapeutique elle vise à mobiliser l'inconscient vers des solutions. Nous y retrouvons J.Haley, R. Bandler et J.Grinder (fondateurs de la PNL), B. O'Hanlon, E. Rossi
Dans le champ de l'hypnose ericksonienne on peut également faire les distinctions suivantes.

- ***L'hypnose conversationnelle :*** *a*ccompagnement sans induction de mises en transe mais en mode de conversation hypnotique.
- ***La communication ericksonienne*** ou ***le « Milton langage »*** : utilisation des formes d'un langage non spécifique qui facilite m'émergence de la créativité et laisse au sujet la liberté de ses interprétations.

3. *L'hypnose elmanienne*

Du nom de son fondateur, Dave Elman (1900-1967), l'approche se différencie de l'hypnose ericksonienne, dans la mesure où l'on se concentre davantage sur les protections de subconscient dont le thérapeute a pour dessin de bloquer. Dave Elman a développé des scripts standardisés pour certaines suggestions hypnotiques. Ces scripts étaient conçus pour être précis, efficaces et rapides facilitant ainsi le travail de l'hypnotiseur.

4. L'hypnose spirituelle

Accompagnement qui se concentre sur des aspects spirituels, métaphysiques ou transpersonnels de l'expérience humaine. Elle vise souvent à explorer des dimensions de la conscience au-delà de la réalité quotidienne, en mettant l'accent sur des expériences telles que les vies antérieures, les rencontres avec des guides spirituels, les voyages astraux, ou d'autres états de conscience élargie. Des grands auteurs de l'hypnose spirituelle sont Brian Weiss et Michael Newton

5. L'autohypnose

L'autohypnose implique que la personne guide elle-même son esprit dans cet état, plutôt que d'être guidée par un hypnotiseur externe. Il est difficile de créditer une seule personne pour la création de l'autohypnose, car il s'agit davantage d'un développement continu de l'exploration de la conscience et de l'esprit humain. Cependant, Coué et Erickson restent des références dans la capacité à faire des suggestions hypnotiques à soi-même.

4. La philosophie de l'hypnose

Les présupposés de l'hypnose thérapeutique ericksonienne

- Toute théorie est limitante car chaque individu est unique.
- Il n'est pas nécessaire d'expliquer les phénomènes.
- Ce qui est bon, c'est ce qui marche
  - « *Au diable ma dignité, seule l'aide efficace importe* » M.H.Erickson.
- Chaque personne a en elle les ressources dont elle a besoin pour atteindre un objectif qu'elle s'est assignée
  - « *Votre inconscient en sait bien plus que ce que vous savez que vous savez* » (M.H.Erickson)
- L'hypnose est un art, on peut créer, improviser.
- Les résistances sont naturelles
  - *« Une personne est résistante tant que l'on n'a pas trouvé le bon langage* » Godin
- Tous les sujets sont réceptifs à l'hypnose
- L'hypnose, une recherche avec le sujet
- L'hypnose est un procédé d'influence
  - « *Tous les échanges entre humains sont des jeux d'influence.* » P. Watzlawick

Suivant Paul Watzlawick, « *on ne peut pas ne pas communiquer* », « Toute communication est manipulation car elle appelle une réponse », « *tous les échanges humains sont des jeux d'influence* ». Manipulons donc avec intégrité, sans intention de nuire. Les patients attendent de l'hypnothérapeute une certaine manipulation car ils.elles n'y arrivent pas eux.elles-mêmes.

L'utilité de l'hypnose

Mais pourquoi la transe hypnotique ?

Tout simplement parce qu'avec la transe le sujet se projette plus facilement dans la classe solution (que la classe « problème » en y modifiant ce qui échappe au contrôle habituel (stress, détente, bien-être, douleur…). La transe est indispensable pour modifier perception, sensations, souvenirs.
Nous verrons plus tard qu'il y a plusieurs niveaux de transe et divers effets. Avec ***Malarewicz***, accordons-nous pour suggérer que l'on gagne à rechercher la qualité de dissociation plus que la profondeur de transe.

- Un art de vivre : utiliser l'autohypnose pour renforcer les chances d'atteindre ses objectifs, vivre des états méditatifs, communiquer volontiers avec son inconscient, son guide intérieur. Et poursuivre un travail de développement personnel.
- Un art de l'accompagnement : la résolution de problèmes, l'atteinte des solutions
- Une efficacité dans sa communication, dans l'exercice du management par exemple.
- En thérapie, pour dialoguer directement avec l'inconscient
- En formation : suggérer, articuler les deux langages du métamodèle et du Milton modèle.
- Pour prendre de l'information à son sujet (réponses idéomotrices).

Les indications et contre-indications de l'hypnose thérapeutique

En parcourant des ouvrages présentant des protocoles, le praticien aura souvent des indications qui informent du degré d'efficacité attendu de l'hypnose. Ainsi, l'on sait que l'hypnose peut s'avérer efficace pour certaines addictions (tabac) plus que pour d'autres (alcool). Le.la praticien.ne prendra aussi attention à la structure de personnalité du patient, du caractère sain de son projet. La communauté des praticiens n'est pas unanime quant aux pathologies qui ne sauraient être accompagnées par hypnose. Mais il convient, quoiqu'il en soi, d'être prudent pour des sujets pour qui le rapport au réel est troublé, c'est le cas des psychoses.

Par ailleurs, Brian O'Hanlon divise le monde des symptômes en plaintes volontaires et involontaires. Les plaintes volontaires relèvent de ce dont le client peut en faire la démonstration sur commande de son symptôme. Par exemple : « *je fume, aidez-moi à arrêter* ». Le client peut facilement monter ce que c'est de fumer : acheter du tabac, allumer sa cigarette… Même chose pour un client qui hurle de trop sur ses enfants. C'est encore le cas du boulimique. Ce n'est pas le cas si le client déclare avoir des boutons dès qu'il entre dans un centre commercial. Idem pour les migraines. Là, il vous affirmera qu'il ne sait pas nous le montrer (sauf si vous êtes présent lorsque cela se passe).

Pour O'Hanlon, l'hypnose serait plus efficace pour les plaintes involontaires. C'est-à-dire lorsqu'il est question de changer les expériences internes automatiques. Ou encore, notre inconscient est vraiment très intelligent dans les domaines que nous ne savons pas comment il pourrait en être autrement

(conscient incompétent). Soit là où l'acte délibéré (sous contrôle conscient) ne suffit pas. En revanche, un acte volontaire aura plus d'influence sur le fait de hurler sur ses enfants, de fumer, de battre son conjoint.

Plaintes volontaires, Activité délibérée	Plaintes involontaires, Activité automatique
Hypnose moins indiquée	Hypnose plus indiquée
Actions Interactions sociales Pensées délibérées (non automatiques) Buts et objectifs …	Difficultés somatiques, physiologiques qui ne répondent pas aux traitements médicaux. Difficultés existentielles. Pensées obsessionnelles automatiques Difficultés affectives Hallucinations, flash-back …

Dans certains cas, la difficulté peut relever des deux plaintes. Par exemple, dans la dépression. O'Hanlon traitera cependant la dépression comme une plainte volontaire.

Le.la praticien.ne ne pourra faire l'impasse d'un examen précis de la plainte. Ainsi, une phobie de l'école qui serait ainsi énoncée par un parent peut relever simplement d'une stratégie d'évitement. Peur d'être maltraité par d'autres jeunes.

Enfin, et pour conclure, il peut être intéressant de considérer le choix de la sorte : quelle est la part volontaire et involontaire de ce problème ? Et que décide-t-on de traiter !

La notion de conscient et d'inconscient

Nous avons déjà défini l'hypnose comme une altération de l'état de conscience ou encore une communication plus directe avec le niveau inconscient du sujet. Qu'en est-il donc des conceptions de ces deux niveaux pour les praticiens de l'hypnose ?

S. Freud

L'inconscient selon Freud n'est, en aucune manière, le résidu de la conscience, mais sa matière première. En effet, il le qualifie comme une force dynamique de l'esprit moins accessible qui influence nos conduites. Il recèle les enregistrements (événements, expériences) oubliés et refoulés qui sont les mobiles des pulsions et des désirs. Il se manifeste par les actes manqués (erreurs, oublis, lapsus), les rêves, ainsi que certains symptômes pathologiques tels que les phobies ou troubles de la parole.

C.G. Jung

Jung considère que la psyché est composée de deux réalités, l'une connue (la conscience) et l'autre inconnue (l'inconscient). Il va distinguer dans l'inconscient une partie collective et une partie individuelle, propre à la personnalité : l'« *inconscient personnel* » composé des instances psychiques personnifiées, c'est-à-dire des archétypes comme l'ombre, la persona, l'anime, l'animus. L'inconscient personnel se manifeste dans les rêves et les productions imaginaires inspirations artistiques, intuitions scientifiques,

imaginations, rêveries, mais également les névroses et psychoses. Jung fut le premier psychanalyste à défendre l'idée que le praticien.ne doit rejoindre la représentation du monde du patient et dès lors parler son langage.

J. Lacan

Retenons que Lacan affirme, au début de son enseignement : « *l'inconscient est structuré comme un langage* ». Dans cette approche structuraliste, le langage pré-existe au sujet, avant toute histoire, avant tout événement. Le sujet (donc aussi l'inconscient du sujet), se développe au départ du langage et de sa structure. La structure et le fonctionnement de l'inconscient sont dès lors semblables (« comme » ≠ « identique ») à la structure et au fonctionnement du langage, répondant aux mêmes règles (avec la métaphore et la métonymie comme lois structurantes). Selon cette approche, qui distingue le signifiant (la sonorité, la représentation) du signifié (la signification, le représenté), l'écoute de ce qui est « dit » (dont les lapsus, actes manqués, rêves … = les manifestations de l'inconscient) permet de s'approcher d'une représentation du fonctionnement de l'inconscient, d'une représentation de ce qui est « enregistré ».
Cela renverra, ultérieurement, aux développements structuralistes du linguiste Noam Chomsky (qui n'est pas « lacanien ») pour qui la subjectivité se divise en 3 couches : la structure de référence (l'événement), la structure profonde (les traces de l'enregistrement), la structure de surface (le discours)

L. Lecron

Évoque la notion de subconscient pour parler de la conscience intérieure, qui n'est pas consciente et qui prend en charge 90% de notre fonctionnement non accessible au conscient. Ce sont surtout des automatismes.

La *Gestalt* va quant à elle distinguer l'arrière-plan (inconscient) et l'avant plan (conscient) faisant partie d'un même ensemble.

M.H. Erickson

Il estime que l'inconscient n'est ni un lieu de pulsion sauvages, ni un ennemi à domestiquer. Au contraire, il s'agit pour lui d'une partie positive du sujet qui lui permet de faire ce que la volonté ne sait pas faire. C'est un stock de ressources, de souvenirs sensoriels (position un peu angélique, acceptons-le). Il le perçoit donc comme sujet agissant.
Implication pratique.

- Identifier l'Inconscient comme allié intérieur pour le sujet.
- Exonérer le sujet de la responsabilité de ce qu'il dit
- Utiliser l'Inconscient comme relais aux suggestions
- Favoriser la transe : l'inconscient sait comment faire.

Pour les successeurs Erickson, comme *B.O'Hanlon*, l'inconscient est considéré comme une partie du Moi profond et sage intelligent qui conduit les comportements et sait ce qu'il faut faire : jouer au tennis, conduire mais aussi bête pour ce qu'il est bête. Pour *Anné Linden* il s'agit d'un témoin bienveillant qui conseille et guide ; pour *Teresa Robles*, l'inconscient représente/est en contact avec la sagesse universelle. *Roustang* optera pour distinguer le conscient de l'inconscient sous forme de l'adjectif. Il ne se positionne pas au niveau de l'identité.

Nous pouvons dire de façon assez synthétique que :

- **Le conscient** est la partie de l'esprit de l'individu qui sait qui il est, où il est, ce qu'il peut ou ne peut pas faire dans le contexte où il se trouve. Plus généralement, c'est la faculté à « se voir » soi-même et à se reconnaître dans ses pensées et ses actions. Mais c'est également toutes les pensées rationnelles et logiques qui nous guident au quotidien et sont nécessaires pour traverser la vie.
- **L'inconscient** est la partie de l'esprit qui correspond à l'ensemble des phénomènes psychiques auquel notre conscience n'a pas accès : les mouvements et comportements automatiques (moteurs et réactionnels) ou encore les mots dits ou écrits illogiques (lapsus par exemple), les émotions inattendues (pleurs ou rires irrépressibles ou incontrôlés). C'est aussi la racine de nos désirs profonds et le lieu de l'imagination (association d'idées nouvelles)

Le conscient sait faire	L'inconscient sait faire
Prend en charge tout ce qui est rationnel, logique, analytique, abstrait et verbal. Vous l'utilisez pour toutes vos tâches quotidiennes.	Garde en mémoire les savoirs, les apprentissages, les compétences, les souvenirs, même ceux dont on ne se souvient plus.

5. Conditions de l'accompagnement

La posture du.de la praticien.ne en hypnose[2]

Généralité

La posture du praticien peut être décrite comme « basse ». On dit aussi que M.H. Erikson était directif. Comment comprendre cela ? La relation hypnotique peut se concevoir comme une danse qui articule *suivre* et *conduire* pour permettre au.à praticien.ne d'installer, anticipativement et le plus possible, les bénéfices cherchés par la personne (*cf.* la notion d'anticipation décrite par Roustang[3]). Le.la praticien.e sait où il.elle veut aller. Il.elle s'est fixé un « objectif » lié à ce que la personne doit faire comme chemin afin d'explorer la « solution ». Bien entendu, le rythme, l'accompagnement de la transe avec des ratifications, la réponse aux moments de sortie de transe relèveront davantage le *suivre* que le *conduire*. Ainsi le.la praticien.ne se positionne comme détenteur.trice du cadre mais totalement innocent et curieux.se de la personne. Celle-ci est l'experte de son vécu alors que le.la praticien.ne est expert.e de l'accompagnement. On peut résumer que le.la praticien.ne adopte une *position haute sur le cadre* et une *position basse sur la relation*.

Le mantra du.de la praticien.ne

[2] Suivant les termes de F. Roustang. « Qu'est-ce que l'hypnose » p. 89 chap 3.
[3] Idem. P. 55-88

Le.la praticien.ne doit être habité.e par un système de croyances quant à l'hypnose qui lui.la permet de mener les processus d'accompagnement avec succès. Si le.la praticien.ne doute de son intervention, ou a des réserves quant à ce qu'il.elle est en train de faire, cela s'entendra. Le.la praticien.ne active donc des croyances essentielles à son intervention, tel un mantra :

- *« Je me situe par rapport à une demande »*
- *« J'ai le leadership mais j'ai aussi l'énergie de l'explorateur »*
- *« J'ai confiance au potentiel de mon client »*
- *« Son inconscient est le thérapeute »*
- *« Je rends le pouvoir à l'inconscient de la personne, je lui laisse la puissance de changer » **

*O'Hanlon illustre aussi ce qu'il faut entendre par pouvoir laissé à l'inconscient. Si le thérapeute pense ou ressent que « Ça ne marche pas » il faut alors questionner l'inconscient :

- Est-il là ?
- Veut-il communiquer ?
- Y a-t-il des conditions ?
- Faut-il laisser pour plus tard ?

Soit le processus de l'hypnose n'est pas censé fonctionner et être le bon canal soit la ***disposition*** n'a pas été stimulée.

La disposition

Nous évoquions plus haut le fait que pour que quelque chose se passe, s'effectue chez le patient (effectuation). Pour ce fait, il faut que le.la praticien.ne l'anticipe, le pressente et le provoque d'une certaine manière. Mais pour que la personne s'engage, il importe de créer chez lui.elle la disposition. C'est ce qui constitue le mouvement du.de la patient.e qui quitte la veille restreinte[4] pour accéder à la veille généralisée[5], c'est à dire l'état pour recevoir de nouvelles choses.
La disposition peut aussi se comprendre de la sorte : se mettre en mouvement de façon ouverte, n'attendant pas l'éradications du symptôme et le voir plutôt comme une alternative, condition pour qu'il puisse choir.

La présence ou la disponibilité

Être là pour l'autre de façon entière, voilà un difficile gestion entre la présence et la distance. Être disponible cela veut dire être centré sur l'autre, durant une période déterminée, dans un contexte donné et selon l'objectif fixé, et tout cela en respectant les frontières personnelles ou professionnelles.

La présence implique également d'être attentif.ve à ses propres besoins, de garder les frontières entre l'intime et le social et de savoir donner un cadre précis à la disponibilité.

La calibration

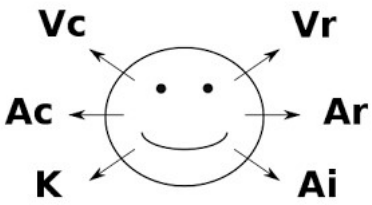
[4] C'est ainsi que Roustang définit la veille quotidienne, normale.
[5] C'est ainsi que Roustang définit l'état d'ouverture à du neuf, de l'inconnu, de l'exploration

La calibration permet de « saisir » l'inconscient, d'établir le rapport, de comprendre les pensées d'un sujet, de disposer d'un système de feed-back et de vérifier l'accompagnement réalisé.

a) Éléments de calibration

- Position du corps, posture
- Inclinaison de la tête
- Lignes du visage (mâchoire, bouche, rides, etc.…)
- Muscles du visage (saillants, plats)
- Micromouvements (par ex. lèvre inférieure, battements paupières, etc…)
- Coloration de la peau
- Mouvements musculaires au niveau du cou.
- Respiration : rapidité, ampleur, localisation
- Sudation
- Mouvements divers (des membres, des doigts)
- Etc

b) Les indices oculaires



Il est intéressant important d'utiliser l'observation des indices oculaires pour affiner la calibration et pouvoir ainsi compléter la récolte d'informations concernant un sujet. Les indices oculaires révèlent à la fois le type de sensorialité dans laquelle a été enregistrée une information (modalité de référence) mais aussi le type d'opération mentale qui est à l'œuvre (modalité de recherche).

En hypnose cet aspect est d'autant plus important que la personne a les yeux fermés. Ce n'est pas pour autant qu'il ne se passe rien, bien au contraire. Lorsqu'un humain rêve, ses globes oculaires bougent plus que durant les phases de sommeil léger ou profond ce qui correspond à l'activité cérébrale. Les mouvements oculaires indiquent donc que la personne est active (en visualisations) et dénotent de la progression du l'état hypnotique.

Précaution

Il est important de noter cependant qu'il n'y a rien d'universel dans cette observation. Chaque personne a son propre répertoire de mouvements oculaires, il serait donc erroné de tirer des conclusions hâtives sur ce que veut dire chaque position. Les indices oculaires ne peuvent se déterminer qu'en comparant une personne à elle-même.

c) Les congruences & incongruences

La congruence est la correspondance entre les différents messages, verbaux et non verbaux, émis par une personne :

- à un moment donné
- à travers le temps
- par rapport au contexte dans lequel ils sont émis.

Il en ressort chez l'observateur une sensation d'harmonie, d'alignement. On sent alors l'accord profond entre ce que le sujet dit et montre de lui, son identité. L'impression de façade, voire de faux s'estompe pour laisser place à la concordance et une sensation d'authenticité se dégage alors.
Les incongruences sont des contradictions observables entre différents niveaux ou éléments du message émis par la personne. Un peu comme si des « mensonges » organisaient notre manière de vivre, comme si nous laissions la place à une partie de nous qui désire une chose et une autre qui en désire une autre. Les présupposés de la PNL nous invitent à les considérer avec bienveillance et motivés par des intentions positives.

Elles peuvent apparaître :

- Entre le langage et le comportement (par exemple la personne parle de rapprochement en s'éloignant physiquement) ;
- Au sein du langage (par exemple des paradoxes : *je t'ordonne d'être spontané,* des mots non appropriés, des « sauf que », des lapsus…) ;
- Entre différentes parties du corps (le corps se tord, semble se forcer dans des mouvements « incongruents », déséquilibre, asymétrie, vocal irrégulier)
- Entre le contenu du message et le contexte dans lequel il est émis (par exemple un policier qui enfreint la loi).

La synchronisation

La synchronisation est le principal outil de communication analogique ou non verbale

Le mimétisme comportemental est une attitude spontanée chez l'être humain, même si nous n'en avons pas conscience. Ces comportements ont été observés au départ de l'observation des animaux (phénomène « d'empreinte » découvert par K. Lorenz, observations de type éthologique effectuées par Boris Cyrulnik).
La synchronisation est le processus naturel d'harmonisation entre deux individus (ou plus) qui entrent en relation d'une manière satisfaisante pour eux. Ce processus se manifeste par l'harmonisation des rythmes corporels, de la gestuelle, de la respiration, de la tonalité de voix et du type de vocabulaire.
L'accord est une aptitude, une technique, à développer dans cette dimension sensorielle. De même que l'on accorde son instrument de musique avant de commencer à jouer, et que chaque musicien accorde son instrument à ceux des autres, nous allons expérimenter comment nous pouvons nous accorder les uns aux autres.

CORPOREL	PARA VERBAL	VERBAL :
Posture générale ou attitude corporelle Expressions du visage Gestuelle des mains et des bras Mouvements liés à la respiration Mouvements oculaires	Tonalité Volume Mélodie Timbre Rythme / débit silences de la voix	Utiliser le même langage sensoriel Utiliser les mêmes mots, expressions, structure grammaticale

Les systèmes de représentation : les prédicats

« Les prédicats sont des mots-processus tels que des verbes, adverbes ou adjectifs » qu'une personne sélectionne pour décrire un sujet. En PNL, les prédicats sont « utilisés pour identifier quel système représentationnel la personne est en train d'utiliser pour traiter l'information » NLP Applications - Robert DILTS"

V.	A.	K.	O./G.	N.S.
voir	entendre	sentir	goûter	comprendre
montrer	sonner	éprouver	flairer	prouver
cacher	résonner	bouillir	piffer	convaincre
clarifier	parler	avoir mal	humer	percevoir
obscurcir	questionner	ressentir	sentir	savoir
visualiser	hurler	tâter	épicé	supposer
illustrer	crier	avoir chaud	fade	apprendre
entrevoir	grincer	picoter	amer	changer
clair	sourd	solide	salé	se souvenir
obscur	bruyant	ferme	exquis	croire
lumineux	aigu	sensible	succulent	considérer
colorié	musical	dur	nauséabond	.....
bariolé	discordant	mou	puant	
brillant	mélodieux	léger	parfumé	
vague	bruyamment	chaleureux	sucré	
flou	silencieusement	froid	.....	
brumeux	sonore	péniblement		
clairvoyant	.....	joie		
à première vue		peur		
.....		tristesse		

La reformulation

La reformulation est l'intervention du.de la praticien.ne qui consiste à répéter en d'autres termes et d'une manière plus concise ou plus explicite ce que la personne vient d'exprimer et ce de telle sorte que le.la praticien.ne obtienne l'accord du sujet. Elle permet de consolider le rapport à l'autre. C'est une manière de « renvoyer » l'information qu'on a perçue à l'autre. Une reformulation correcte a pour effet de renforcer le rapport car l'interlocuteur.trice se sent compris.

Trois résultats :

- L'écoutant est certain de ne rien introduire de différent, d'interprétatif ou autre dans la communication qu'il vient d'écouter.
- La personne qui écoute est certaine, s'il se reconnaît dans la reformulation, d'être sur la bonne voie pour se faire comprendre et il est ainsi conduit à s'exprimer davantage.
- La personne qui écoute a fourni la preuve qu'il a écouté et compris ce qui était dit.

1) Reformulation reflet, miroir ou écho (Carl Rogers)

« Ainsi selon vous... »

« Vous voulez dire... »

« En d'autres termes... »
« À votre avis donc... »
2) Reformulation résumée
« J'entends donc trois choses, là : en sortir vite, ne plus compter sur les autres et respirer ! »
3) Reformulation clarification
« De ce que tu me dis depuis 5 minutes, dois-je entendre que cette situation qui perdure est la conséquence directe du fait que tu doutais dès le départ du bien fondé de ton choix ? »
4) Reformulation reflet de sentiment
« En fait, tu vis un profond sentiment d'injustice ? »
5) Reformulation du langage sensoriel
« J'entends que pour toi, il est important de voir le résultat concret, et pas des blablas ? »
6) Reformulation non-verbale
« Par ton silence, dois-je comprendre que quelque chose est à réfléchir dans cette situation ? »

6. Le processus complet d'une séance – les étapes

Généralité[6]

Nous avons précédemment décrit différentes composantes de la relation hypnotique. Au niveau de la posture, au niveau de certains concepts qu'il faut concrétiser et positionner dans le temps. C'est le cas de l'induction, de l'installation des fusibles, de conduire la transe. Comment tout cela s'articule-t-il ? Il s'agit du processus complet.

Bien qu'il n'y ait pas de séance type, il est pourtant assez logique de penser à ce qui suit en termes d'étapes. En PNL on connaît le TOTE (Trigger-Operation-Test-Exit) modèle qui décrit une stratégie et qui, en des mots plus simples, propose les étapes suivantes :

- Anamnèse (trigger)

Entendre la demande (classe problème)
Déterminer l'objectif (passage à la classe solution)

- Actions (operations)

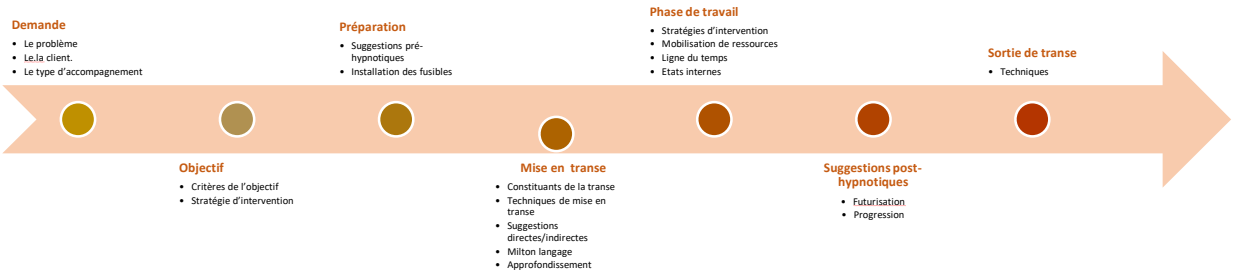
Mise en œuvre d'un protocole

- Analyse du résultat (test- exit)

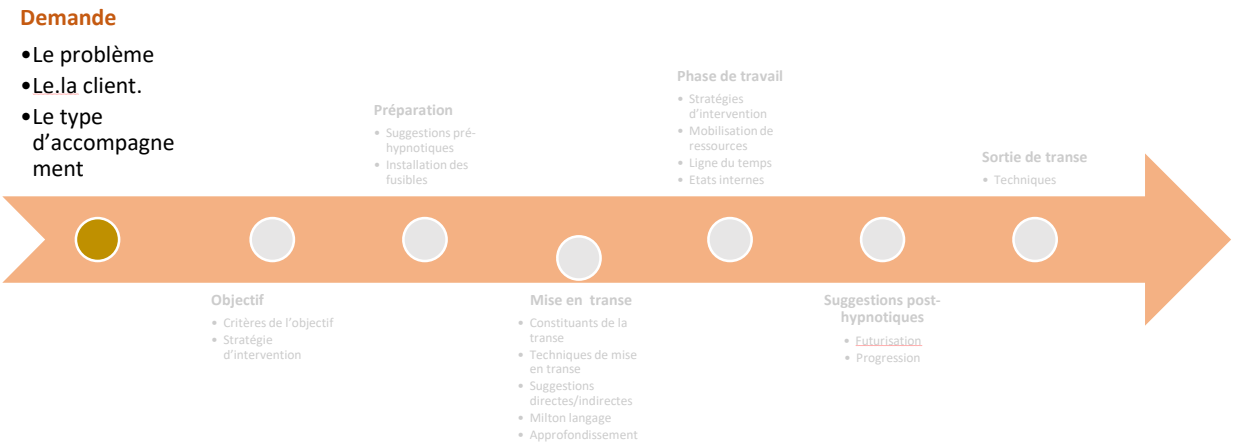
Pont vers le futur

Nous avons ainsi structuré, de manière schématique, les différentes phases qui sont incontournables lors d'une première séance, les temps forts dont parle F. Roustang, et qui vont déterminer le processus d'accompagnement plus large. Pour chaque étape, il s'agit de parcourir certaines questions ou actions de façon à accompagner une personne avec attention, respect et qualité.

[6] Suivant les termes forts bien décrits par F. Roustang. « Qu'est-ce que l'hypnose » p. 89 chap 3.



7. La demande



Généralité

La prise en charge de la demande est non seulement le début du processus d'accompagnement mais c'est aussi le moment de faire des distinctions quant au type d'accompagnement. Le praticien sera attentif à identifier ce qu'il convient de faire :

- Du coaching
- Un travail de nature thérapeutique (visant donc une guérison)
- Un travail qui relève des compétences d'un médecin (psychiatre par exemple)
- Parfois, référer à un autre collègue qui utilise des technologies plus ciblées (traiter des traumas avec l'EMDR par exemple).

De plus, ce n'est pas parce que vous avez une personne en face de vous que pour autant elle est cliente du changement.

L'anamnèse

Accueillir la demande cela implique comprendre le monde du client, son système (famille, collègues, travail, couple, etc.). Un dessin de son génogramme est pratiqué systématiquement par certains thérapeutes. Ce qu'il a déjà opéré comme tentatives solutions (de soi à soi, les autres avec soi, avec d'autres praticiens), sa capacité à se mobiliser (passif ou actif[7]).

[7] En PNL on sera attentifs à utiliser les métaprogrammes qui permettent facilement de dessiner comme fonctionne le client.

Quoiqu'il en soit, pour toute demande il est important de procéder à une courte anamnèse. Par anamnèse on comprend l'ensemble des informations relatives au client/patient, à son entourage et à sa plainte qui donnent la possibilité de reconstruire l'histoire de son problème. En général, cela commence par une présentation brève du patient, son âge, sa situation professionnelle, amoureuse, familiale, médicale et puis sa problématique. L'objectif principal de l'anamnèse est de permettre une prise en charge de qualité, par exemple en définissant la stratégie thérapeutique à suivre.

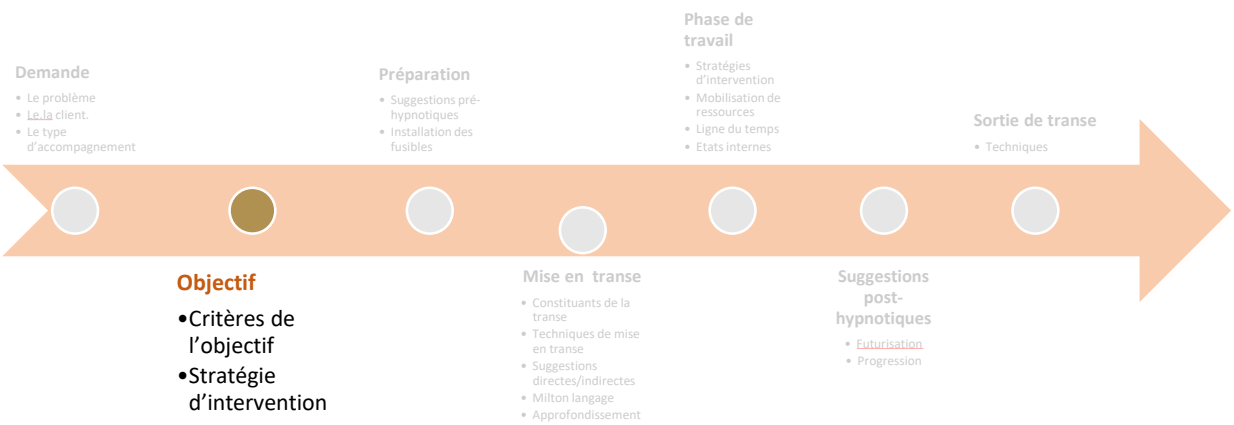
L'hypnose si besoin

Il est important de ne pas répondre à une demande magique : *« l'hypnose va tout faire sans que j'aie à produire un quelconque effort et/ou compréhension* ». L'hypnose peut être une réponse mais ne doit en aucun cas enlever la responsabilité du patient quant à la solution de son problème. De plus, « *l'hypnose sera utilisée plus ou moins selon les besoins. Avec certains patients et pour certains problèmes, elle sera utilisée très fréquemment, dans d'autres cas, beaucoup moins*. » Thierry Melchior. M.H. Erikson n'utilisait l'hypnose que pour 25% des séances.
Aussi dans le cas où il y a des symptômes physiologiques ou somatiques, il est impératif d'évacuer toute cause médicale. Une douleur peut signaler quelque chose de grave, il serait dangereux d'enlever cet avertissement du corps. Avant toute intervention, il est aussi important de comprendre la fonction (intention positive) de certains symptômes et/ou problèmes.
A l'occasion de cette première rencontre, il est parfois possible d'utiliser une induction simple en vue de vérifier comment le client vit ce type d'expérience. C'est déjà prendre de l'information.

Questions à se poser et à poser

Quelle est la situation générale du.de la client.e ?
Que veut le.la client.e ?
Quelle est sa plainte ? Quel est son symptôme ?
Quelle est la récurrence de son problème, depuis quand ?
Est-il mobilisé pour sa solution ?
Qu'a-t-il déjà essayé ? Ses tentatives de solution ont-elles donnés des résultats (exceptions) ?
Est-ce que l'hypnose est la bonne réponse ?

8. L'objectif



Généralité

L'objectif c'est ce qui permet au.à praticien.ne de savoir vers où aller. L'objectif doit être concret et mesurable et non pas infini et flou, sans quoi on navigue à vue. Par ailleurs, il est fondamental d'interroger ce qui motive le client dans son objectif, ce qu'il veut atteindre de plus profond, ce qui est important à ses yeux. Ce que l'on appelle « l'objectif de l'objectif « c'est à dire de comprendre les valeurs et les croyances qui sous-tendent un désir de changement car elles sont un gage de motivation.
Enfin, il est important d'entendre ce que le.la client.e imagine devoir mobiliser comme ressources afin de résoudre son problème. Cela permet au.à la praticien.ne de les évoquer, les mobiliser, les activer durant son intervention.
Et il ne faut pas oublier que l'intervention ericksonienne est stratégique et donc très souvent paradoxale ! Il serait heureux d'éviter de tomber dans le piège de faire plus de la même chose. Lorsqu'un client souhaite modérer sa consommation de chocolat, et croit que sa ressource serait de *contrôler* sa consommation le plus stratégique serait d'abord de s'attarder sur la jouissance de manger plus qu'il ne faut et de prescrire des moments d'excès.
En pratique, ces deux étapes que constituent la demande et l'objectif constituent une première étape, une seule séance durant laquelle le praticien opère par contraste, à savoir, faisant des allers-retours entre le vécu de l'état problème et la représentation de ce que le client désire à la place.
La notion d'objectif nous conduit à mettre en lien :

1. Notre connaissance **intérieure,**
2. Notre rapport avec **l'extérieur,**
3. Notre conscience du **présent,**
4. Et notre visualisation du **futur.**

C'est au terme de cette étape, que le thérapeute construit son schéma orienté problème, orienté solution.

Les critères pour la formulation d'un objectif

A ce niveau, pour valider ce qui émergerait en termes d'objectif (même à titre provisoire), le praticien peut utiliser les critères de forme suivants.

1. Formulation positive.

Il s'agit de décrire ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas : ce qui n'est pas toujours simple !
« Je ne *veux plus me mettre en colère » > « Quel état émotionnel voudriez-vous obtenir ?»*
« Je ne veux plus fumer » > « Que voulez-vous à la place de fumer ? »

2. Vérifiable (par au moins un des 5 sens)

Il s'agit de se donner des critères sensoriels qui permettront d'observer de notre point de vue si l'objectif est atteint oui ou non.
« Je veux me sentir sereine » > « Comment verrez-vous ou entendrez-vous que vous êtes sereine ? », *« Comment les autres sauront-ils que cet objectif est atteint ? »*

3. Sous contrôle personnel.

Je ne peux agir que sur moi-même en espérant que cela ait un impact sur l'autre ou l'environnement : on ne peut jamais agir directement sur l'autre, il a toujours une faculté plus ou moins grande de « résister ».
« Je veux m'estimer plus » > « Quelle type de ressource pensez-vous qu'il est nécessaire de mobiliser pour s'estimer plus ? »

4. Contextualité.

Un objectif est atteignable dans un certain contexte de temps, de lieu et humain. Un objectif « pour toujours avec tout le monde » est irréaliste donc inatteignable.

« Où, quand, avec *qui, dans quelles circonstances ? »*

5. Écologique.

On entend par là le respect de l'équilibre d'un système : tout objectif atteint va provoquer un changement dans un système qui était en équilibre : déséquilibré, le système va tenter de revenir à son équilibre antérieur, c'est à dire « *reprendre les bonnes vieilles habitudes ».*

« Je veux réussir à garder la distance dans la relation » > « y a-t-il quelque chose ou quelqu'un qui pourrait vous empêcher de garder la distance ? »

6. Sous-tendu par un sens

Lorsque quelqu'un veut un changement, que veut-il.elle au fond ? Quels sont les bénéfices ultimes de cette quête ? Que va gagner la personne en atteignant ce changement ?

Les questions à poser et à se poser

Que veut le.la client.e concrètement ?
Qu'obtiendra-t-il.elle en atteignant l'objectif ?
Qui sera impacté ? Et de quelle manière ?
De quelles ressources a-t-il.elle besoin ?
Qu'est-ce qui est important pour lui.elle (valeurs, croyances) ?
Qu'est-ce qu'il.elle obtient à la fin (résultats) ?

9. La préparation : suggestions pré-hypnotiques et fusibles

Les facteurs du langage non-verbal

Les grands hypnothérapeutes disent qu'une séance d'hypnose commence au moment où l'on se serre la main. La qualité du lien, la façon de rentrer en contact, les premiers échanges induisent ou établisse déjà certaines informations essentielles à ce qui se passera par la suite :

- Comment chacun se positionne

- Comment le thérapeute se montre ouvert, disponible, accueillant, agréable
- Ce qui est dit et les mots utilisés
- Comment on installe un espace de communication

Car comme on l'a déjà mentionné, l'hypnose n'est rien d'autre qu'une modalité qui provoque de l'influence. Et puisque tout est influence quand il s'agit de communication, alors les gestes, les regards, la voix, les expressions du visage et même les habits disent déjà quelque chose voire beaucoup !
Le.la praticien.ne gagne à se montrer confiant.e, prédisposé.e et même sereinement convaincu.e !

Les présuppositions

Ensuite, viennent les échanges quant à la demande et dès le départ le.la praticien.ne va utiliser du saupoudrage, des suggestions, des reformulations qui indiquent déjà ce qui va **inévitablement** et **indéniablement** se passer (pour autant que l'hypnose soit la réponse à la demande. Aussi, le.la praticien.ne montre son soutien et son adhésion à la demande et distille peu à peu son assurance quant aux résultats qui seront obtenus.
Exemple : « je vois que vous avez très envie de changer et c'est une bonne idée » ; « l'autre jour, un client est venu pour la même chose et nus allons célébrer la fois prochaine la fin du traitement », « j'entends que vous voulez arrêter de fumer, c'est vraiment une bonne idée, notamment parce que cela va déjà commence aujourd'hui, on peut déjà se réjouir ».
Nous le verrons, cette technique que Milton Erickson utilisait sans modération est celle des présuppositions.

La nature de la transe hypnotique

Par ailleurs, c'est le moment de démystifier l'hypnose, surtout si c'est la première fois que la personne vit une telle expérience. Ainsi il est important de commencer par expliquer ce qu'est l'hypnose et aussi ce qu'elle n'est pas. Et il est encore plus élégant de demander à la personne quelle sa représentation de l'hypnose (ce qu'elle s'imagine, ce qu'elle sait, ce dont elle a peur).
On sait déjà beaucoup de choses sur l'hypnose à ce stade-ci mais posons les bases des messages à faire passer :

L'hypnose c'est :

- Un état naturel où l'on est plus en contact avec son monde intérieur sans perdre le contact avec le monde extérieur (exemple : quand on regarde un film, quand on est absorbé.e par ses pensées, quand on conduit, etc)
- Un état recherché : nous allons voir des spectacles, nous aimons danser, nous prenons des substances qui altères notre état de conscience car nous aimons cela !
- Un état sur lequel on a un contrôle total: les personnes qui obéissent à des inductions d'hypnotistes de spectacles qui les font faire des choses étranges ont choisi d'être là et de se prêter au jeu
- Un état qui est souvent utilisé par nous-mêmes pour aller chercher des alternatives, solutions et qui est celui de l'esprit inconscient que l'on nomme 6ème sens, intuition, intelligence, créativité, etc

Ce que l'hypnose (thérapeutique) n'est pas :

- Un état dans lequel on perd le contrôle de ce qui nous arrive : personne ne peut ni doit être plus influent que soi-même et l'inconscient étant la partie sage de notre esprit nous alerte régulièrement quand quelque chose est contraire à nos principes.
- Un état qui est celui du sommeil : être en hypnose c'est être là, dans le monde, sachant ce qui se passe. Même si parfois au « réveil » nous avons l'impression d'avoir dormi, la détente profonde est un effet recherché pour mieux pouvoir programmer des choses inconscientes, mais certainement pas une absence à soi
- De la magie : il n'y a rien de surnaturel dans l'hypnose. En accompagnement thérapeutique tout ce qui sera mobilisé viendra de la personne elle-même et ce qui se produira sera le résultat quasi logique d'une reprogrammation d'après des ressources déjà existantes.

L'utilisation du langage du client

En hypnose la compréhension du langage du client est fondamentale pour établir une relation de qualité mais également pour accompagner les changements inconscients. En effet, le vocabulaire (les mots, expressions ou formules exprimées) va servir tout le long : dans la compréhension du problème, la formulation de l'objectif, et va être utilisé durant la phase de travail.
Cela souligne ce qui est important pour le.la client.e, comme les valeurs et les croyances, sa vision du monde, son mode d'expression, qui sont les leviers de toute motivation. Les évoquer c'est se garantir une intervention juste et adéquate selon les critères qui sont les siens.
Cela signifie que le.la praticien.ne rejoint pleinement la réalité de son.sa client.e. Plus il.elle s'appuie sur sa représentation du monde du.de la client.e plus i.elle fera en sorte d'abolir des résistances et d'obtenir un accord immédiat. Nous verrons comment renforcer cela avec le Yet Set.

La notion de résistance

Les hypnotistes ericksonnien.ne.s ont plaisir à suggérer qu'il n'y a pas de résistance mais des cartes du mondes différentes. C'est une différence qui fait la différence. Nous pourrions aussi avancer, comme le dit P. Watzlawick, qu'il n'y a pas de résistance mais seulement de l'information. Enfin, le.la praticien.ne pourra aussi considérer ce qu'il.elle observe comme le réveil d'une partie qui met en cause ce qui se passe et ne demande qu'à être entendue. Écoutons-la donc en l'accompagnant de la transe. Voilà qui doit inspirer le.la praticien.ne qui œuvre dans la ligne d'Erickson.

Mais plus simplement, les résistances peuvent prendre pour objet la pratique de l'hypnose même :

- Peurs liées à l'hypnose (représentations erronées)
- Peur de se reconnecter à une expérience passée (traumas)
- Peur de perdre le contrôle

Pour ces derniers aspects il est utile, voir nécessaire, d'installer des fusibles dès le début de l'accompagnement. Les fusibles permettent de poser un cadre solide de sécurité et de bienveillance. Ils permettent de créer des conditions optimales de sécurité, de bienveillance, d'écoute et ainsi installer une relation de confiance. En installant des fusibles on donne la possibilité à la personne de « résister » à des suggestions qui ne lui plaisent pas et de revenir en arrière si jamais ce qu'il se passe ne lui convient pas.

L'installation des fusibles de sécurité

Nous nous sommes inspirés sur les fusibles proposés par O. Lockert, comme suit :

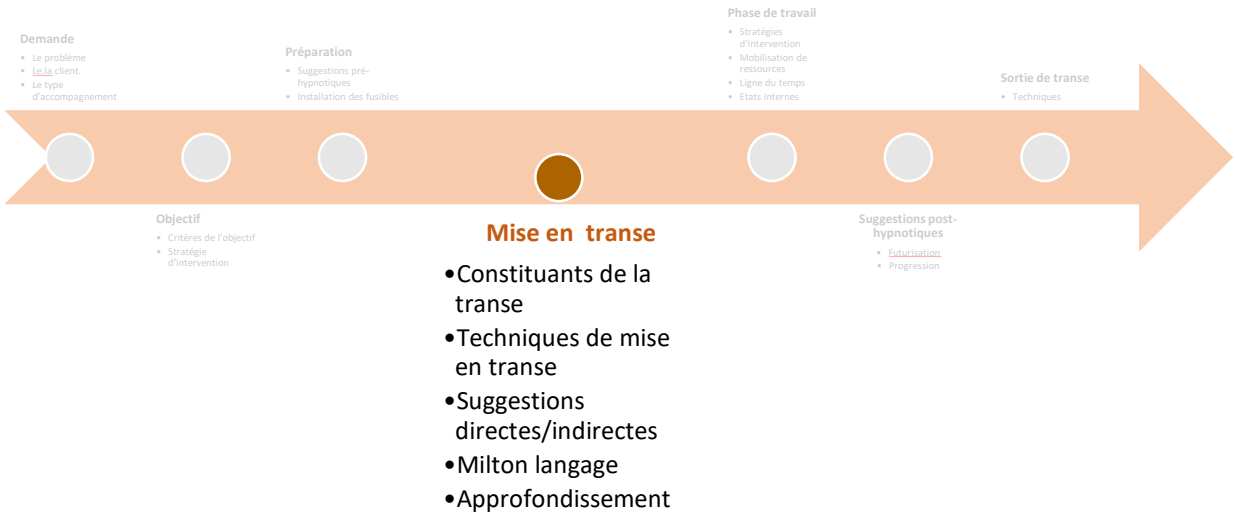
- « *Tu n'es pas obligé de m'écouter si tu n'en as pas envie…parce que ton inconscient peut entendre…peut comprendre* »
- « *N'entre pas en transe hypnotique avant d'y être prêt* »
- « *Et tu peux sortir de transe par toi-même si tu en éprouves le besoin* »
- « *Et si quelque chose ne te convient pas, tu peux ne pas l'entendre* »
- « *Tu peux fermer les yeux quand tu le souhaites…et les ouvrir aussi…* »
- « *Tu ne prends que ce qui t'intéresse, laisses le reste* »

- Permission = « *vous n'êtes pas obligé de tout entendre, de tout comprendre* »
- Suggestion de confort = « *Votre confort est important, à tout moment vous pouvez…* »

Interventions et messages

- Reformuler ce qui fut entendu.
- Mentionner les bienfaits de l'hypnose
- Informer ce qu'est l'hypnose et ce qu'elle n'est pas
- Rappeler l'objectif et saupoudrer les idées de ressources
- Induire progressivement la transe en racontant cela d'une manière particulière (nous verrons plus tard de quoi est faite cette « manière particulière » : le langage Milton.
- Installation des fusibles de sécurité, de confort

10. La mise en transe



Généralité

Il y a des nombreuses manières d'inviter une personne à rentrer en transe et les techniques sont très diversifiées. Nous évoquerons ici les plus communément utilisées, mais bien d'autres existent et sont à découvrir au niveau Praticien ou dans la littérature sur l'hypnose. Par ailleurs, d'autres facteurs que les techniques à proprement parler rentrent en ligne de compte pour induire un état de conscience modifiée. Nous aborderons ici nombreuses techniques de mise en transe et induction diverses,

L'espace

L'utilisation de l'espace est fondamentale pour créer un état de confort. Que ce soit l'accompagné.e ou le.la praticien.ne, il est important de calibrer la distance qui respecte les frontières de l'espace personnel. Ainsi vérifier avec l'interlocuteur.trice si la distance lui convient c'est de vérifier les conditions d'aisance et de sécurité. Une trop grande proximité peut être perçu comme une intrusion, une trop grande distance comme une froideur ou un évitement.

Par ailleurs, il est important de se positionner de façon à créer un lien de qualité (calibration, synchronisation). Le positionnement dans l'espace dépendra de votre style ou préférence et/ou dans ce qui est négocié avec l'accompagné pour son confort.

Le corps

quinconce

de biais frontal

Face à face

Le corps étant un vecteur de communication majeur (langage non-verbal), la conscience de ce qu'il peut induire comme message est au cœur de la relation hypnotique. En effet, si vous vous montrez préoccupé.e, tendu.e ou nerveux.se, cela ne va pas provoquer de la détente. Ainsi, le.la praticien.ne invite de par ses gestes, postures et l'aisance corporelle à instaurer un climat de sécurité et de confiance. Être attentif.ve à ce que l'on dégage avec la communication corporelle c'est être aussi dans un communication « totale » tenant en compte ce qui est dit de façon spontanée et inconsciente.

La voix

L'hypnose repose beaucoup sur l'utilisation de la voix. Dans la mesure où le.la praticien.ne fait usage de sa voix (et de la parole) pour induire des états de conscience modifiés, le para-vocal devient nécessairement un aspect déterminant de l'hypnose. En effet, grâce à la voix l'accompagnent parvient à capter l'attention de son interlocuteur dont les ingrédients essentiels sont :

L'emphase – le fait de mettre l'accent sur certains mots pour souligner leur importance et faire passer un message. C'est une manière d'appuyer émotionnellement une idée, par exemple :

Ce **moment** est propice à la détente et au lâcher prise
Ce moment est **propice** à la détente et au lâcher prise
Ce moment est propice à la **détente** et au lâcher prise
Ce moment est propice à la détente et au **lâcher prise**

La variation de la tonalité – le fait de moduler la hauteur de la voix (ascendante ou descendante) et ainsi donner de la couleur aux messages. Cela aide à créer des états émotionnels et à signifier que quelque chose est en train d'arriver.
Exemple :
La locution ascendante ajoute de l'intérêt à ce qui est en train d'être dit (comme les questions) et une locution descendante crée une sorte d'autorité (comme le soulignement de certains mots).
Le rythme – le fait de ralentir et étirer les mots, de créer des silences ou d'accélérer le débit. Cela favorise la modification de l'état de conscience et crée un climat propice à la transe hypnotique.
Exemple :
Il est maintenant le moment de laisser de côté toutes les préoccupations … et de sentir la déééétente progreeessive … s'installer.

11. Les constituants de la transe

L'état de transe

Ce que l'on appelle communément la transe c'est la capacité à détourner son attention du monde pour rentrer dans notre for intérieur, que ce soit pour sentir des sensations proprioceptives (quand on danse par exemple), que ce soit par projection (quand on est au cinéma) que ce soit pour rejoindre notre monde imaginaire (quand on est dans une rêverie). On dit alors que l'on se dissocie du monde et que l'on s'associe à soi.
Malgré une certaine déconnexion, la transe permet de rester conscient du monde qui entoure, étant à la fois là et pas là. Lorsque Corine Sombrun partage son vécu de chamane, elle indique bien que l'état de transe est provoqué par les sons de l'instrument, elle part alors dans un état différent. Mais cet état différent est suffisamment proche de l'état d'éveil pour que le retour soit possible voire facile.

Les indicateurs de la transe

La transe hypnotique étant un état naturel peut être observé selon les signaux corporels émis par la personne qui la vit. Chaque personne a « sa manière » d'être en transe, mais une large majorité des humains présentent cependant les mêmes réactions (notamment dans le cadre de l'hypnose thérapeutique).
On peut donc relever certains comportements qui indiquent que l 'état de transe est atteint :

- L'immobilité corporelle (sans suggestion, le corps est particulièrement immobile)
- Le ralentissement de la respiration et du rythme cardiaque
- Économie de mouvements (lent et parfois saccadé)
- Augmentation du temps de réaction
- Variation de couleurs sur le visage (rougeâtre ou pâle)
- L'aplatissement des muscles du visage et plus généralement une modification du tonus musculaire
- Regard fixe et variation du diamètre de la pupille
- Disparition ou augmentation de la salivation et de la déglutition
- Lenteur d'élocution et voix altérée
- Littéralisme : la personne prend au pied de la lettre ce qu'on lui dit (peut-être lié à l'économie de mouvements)

- Comportement de réveil en sortie de transe : clignements d'yeux, frottement des yeux par exemple

Tous ces aspects peuvent varier d'une personne à l'autre et même selon l'état de la même personne (fatigue, humeur, lien avec le thérapeute, etc).

La durée de la transe

La durée d'une transe dépend largement du temps qui lui est consacré et qu'elle est induite. Il n'y a pas de durée idéale si ce n'est le temps qu'il est possible pour parcourir tout le processus de façon à obtenir des résultats. Communément la durée d'une transe est déterminée par le temps stipulé pour une séance (entre 40 et 50 minutes). Bien que M. Erickson pût faire des séances de plusieurs heures et qu'il n'est pas rare en hypnose spirituelle de faire de séances de régressions de 2 à 3 heures.
Il est aussi important de s'assurer que la personne ayant été en transe est bien revenue « ici et maintenant » et qu'elle donne des réponses conscientes et réagit de manière fluide et naturelle. C'est fondamental de s'assurer que la personne n'encoure aucun risque en sortant du cabinet de l'hypnothérapeute par exemple.

Les niveaux de la transe hypnotique

La représentation typique de la transe hypnotique est celle de quelqu'un qui est endormie, dépossédé de sa capacité à réagir à l'extérieur et plongée dans un immobilisme total. Or cette image s'avère très souvent contraire à ce que l'on observe. L'état de transe pouvant avoir différents niveaux de profondeur cette image correspond davantage à un stade de transe profonde sans toutefois enlever la possibilité à réagir à l'environnement.
Comment mesure-t-on les niveaux de profondeur de la transe ? Il existe plusieurs référentiels qui stipulent les réactions correspondant aux niveau léger, moyen et profond. C'est le cas de l'échelle de Liebault (XIXème siècle), de Davis et Husband (1931), de l'échelle de Standford (1980) stipulant le degré de susceptibilité aux suggestions, l'échelle de Kirsh et Graffman (2001) stipulant la susceptibilité à toute suggestion hypnotique ou pas et enfin l'échelle NGH – National Guild of Hypnosis (1951) qui est celle la plus utilisée car simple et pratique.
De façon plus simple encore, on peut se référer à la classification de Erickson et Rossi discernant 3 types de transe :
Selon eux, parler de profondeur de transe est une manière métaphorique de signifier 3 types différents de transe. Selon Rossi[8] il y a :
1. le type de transe caractérisé par une absorption en soi-même [...] où les patients sont tellement absorbés par l'exploration de soi qu'ils semblent oublier l'existence du thérapeute;
2. la transe conforme à la conception la plus habituelle, dans laquelle les patients établissent très fortement un rapport avec le thérapeute et répondent aux suggestions;
3. le somnambulisme, au cours duquel les yeux des patients peuvent être ouverts et où ils peuvent parler et agir comme s'ils étaient éveillés, tout en répondant hypnotiquement aux suggestions du thérapeute."

[8] Ernest Lawrence Rossi, Du symptôme à la lumière, le Germe, 2009

M. Erickson ajouterait : « En pratique vous avez toutes sorte de mélanges entre ces types, mais ils constitueraient des extrêmes entre lesquels un travail utile peut être fait.”
En réalité ces niveaux de profondeur ont peu d’importance, car beaucoup de ce que l’on peut faire comme transformation en hypnose peut se faire en transe légère. Il est cependant intéressant pour certains protocoles et intervention d’atteindre des niveaux profonds comme c’est le cas du travail sur des traumas anciens ou de la désensibilisation de la douleur car plus la transe est profonde et plus il est facile d’induire de l’amnésie, technique appréciable quand il s’agit de ne pas se souvenirs d’événements désagréables ou traumatisants.

Les variations de la transe

Nous pourrions être tenté.es de penser que la progression d’un état de transe est linéaire et qu’il s’agit d’y entrer, d’y être et de sortir. Or il n’en est rien.
Il est facilement perceptible que les premiers signaux de transe sont des modifications physiologiques comme expliqué plus haut. Cependant l’état de transe est un état qui oscille, qui varie et qui fait des aller-retours entre le réel externe et un repli vers le monde interne. L’usage des oscillations permet de rompre des patterns (redondances comportementales), d’induire des états différents désirés. Il est illusoire de vouloir demander à la personne de réagir si son état de transe est profond, le corps étant en état de catalepsie ou d’anesthésie, il sera difficile de mouvoir un membre ou de parler. Provoquer des variations dans la conduction hypnotique favorise ou empêche le processus et/ou la communication.

N'oublions pas que la personne est toujours là, qu’elle est en état de communication et que ce qu’elle reçoit comme message aura un impact dans ce qu’elle est en train de vivre et produira des réponses en elle.

12. Les techniques de mise en transe

Les 4 portes d’entrée pour induire la transe

Il est intéressant de choisir le type de porte que vous allez prendre et la technique qui vous emble la plus appropriée selon la personne que vous avez à accompagner.

La fermeture des paupières

Nous pouvons imaginer que l'hypnose est un état qui se vit avec les paupières closes. Or il n'en est rien. Quand nous sommes au cinéma, totalement absorbé.e.s par le film que nous regardons, nos yeux sont bel et bien ouverts !
Cependant, fermer les paupières aide à rentrer à l'intérieur de soi et se déconnecter d'une partie de la réalité (le regard étant une modalité prédominante) afin de pouvoir plus facilement visualiser dans le champ mental de l'imagination.
Certains hypnothérapeutes utilisent des **suggestions indirectes**, amenant la personne à fermer les paupières à mesure qu'elle rentre en transe.
Exemple : *« et pendant que vous vous installez dans cet espace intérieur qui vous amène au calme et à la sérénité, vous sentez probablement l'envie également de fermer vos paupières … » ou « et quand vous aurez fermé vos paupières, vous ressentirez davantage de calme et de détente intérieure, arrivant à un état de transe agréable… »*
D'autres laissent la possibilité à la personne de garder les yeux ouverts si elle le souhaite.
Exemple : *« et vous pouvez ou pas fermer vos paupières, selon ce qui est le plus confortable pour vous »*
Et d'autres encore, donnent des **suggestions directes**, partant du principe que non seulement on gagne du temps mais qu'en plus, fermer les paupières en soi est déjà une induction très simple et efficace.
Exemple : *« et vous commencez par fermer les paupières »* ou *« je vous propose de fermer les paupières avant tout »*

La ratification de la respiration

Le rythme de la respiration est un mouvement automatique et incontrôlé que toute personne est amenée à vivre à chaque instant. C'est un des éléments biologiques et physiologiques qui est présent dans la communication et dont on est très peu conscient. Pourtant, tout comme le rythme cardiaque, il influence

la manière comme on vit. Si notre cœur et respiration sont accélérés votre vécu est très différent d'une respiration calme et profonde. Il n'est pas rare que les hypnotiseurs évoquent la profondeur de la respiration pour suggérer un ralentissement général et une accalmie du système nerveux.
Aussi, le fait de parler au rythme de la respiration de la personne, en prononçant des mots à l'expire va soutenir une synchronisation profonde, de l'ordre de ce qui est plus inconscient. Ce miroir fini par amener la personne vers son propre rythme interne et la plonger dans une dissociation naturelle et facile.

La dissociation de parties : conscient/ inconscient

Il s'agit de distinguer les deux parties de l'esprit de façon à favoriser une dissociation sécurisante en rappelant les attributs de chacune d'elles. D'une part on assure que la partie conscience continue à exercer sa fonction d'être lucide et attentive au monde, pouvant contrôler et interrompre tout ce qui ne convient pas à la personne, et d'autre part, la partie inconsciente créative, libre, sage, pleine de ressources, responsable pour l'intuition, l'humour, les solutions alternatives car créative.
Exemple : *« Alors que votre conscient reste ici et veille sur ce qui se passe, votre inconscient lui est libre d'aller rechercher des informations qui sont nécessaires pour …* »

Les représentations sensorielles

Il s'agit de créer de la synesthésie pour dissocier la personne de ses représentations sensorielles dominantes en l'emmenant dans un voyage vers la transe. On peut par ailleurs y ajouter des sous-modalités afin de créer une atmosphères sensorielle pénétrante et absorbante.
Exemple : « *pendant que vous prêtez attention à ce qui se passe dans votre corps, les sensations, les pressions et la légèreté grandissante, vous pouvez commencer à entendre les sons qui vous entourent, proches et distincts, lointains et diffus, certains vous environnement, d'autres proviennent de quelque part de précis, et vous allez alors voir les images qui défilent devant votre écran mental.* »

Le comptage

C'est une technique simple qui implique un approfondissement progressif de la transe, évoquant à chaque numéro / étape des attributs de la transe de plus en plus dissociée. Parfois certains hypnothérapeutes y ajoutent des images métaphoriques comme la descente de l'escalier ou un ascenseur.
Exemple :
1- Vous sentez votre corps assis sur la chaise
2- Vous commencez à rentrer dans cet espace de détente progressive
3- Vous vivez les sensations agréables d'être de plus en plus à l'intérieur de vous
4- Vous être connecté.e à votre vaste univers intérieur et percevez les bienfaits de ce plongeon de plus en plus profond

La fixation du regard

Il s'agit de demander à la personne le fixer un point devant elle. Cela permet une focalisation qui induit l'absorption et l'état de transe progressif.

Exemple : *« Vous regardez un point dans l'espace et ce point absorbe toute votre attention. Les contours deviennent flous pendant que vous ressentez tout en regardant ce point un état de détente progressive s'installer, vous êtes tout autant absorbés par ce point que par votre état intérieur de de paix et sérénité … »*

Le souvenir d'un état hypnotique

Il s'agit de replonger la personne dans un souvenir dans lequel la personne a expérimenté l'état de transe. Il est intéressant de demander à la personne tout d'abord ce qu'elle a vécu en termes sensoriels pour ensuite mener une induction d'après son expérience ou ses propres termes. On peut aussi directement évoquer un moment déjà vécu. C'est particulièrement efficace si on évoque une séance vécue préalablement.
Exemple : *« vous pouvez reprendre contact avec cette expérience de transe que vous avez déjà vécue, de commencer à ressentir les mêmes effets, de vous rappeler de ce qui était agréable, comment cela s'exprimait dans votre corps, des images qui accompagnait ce moment-là, des sons… »*

Les métaphores

Utiliser des images, des courtes histoires peut s'avérer très puissant pour rentrer en transe, notamment en évoquant les attributs et descriptions de sensations et d'états internes en congruence avec le développement d'un état de transe, comme :
Exemple :
Flotter et se sentir léger comme une plume, une feuille
Respirer calmement comme un souffle de vent, une brise calme
Être enraciné, sentir les fondations, le sol, la rue, la ville, la terre, l'univers
Être calme comme la surface d'un lac

La catalepsie & lévitation du bras

Une des techniques les plus connues d'induction de la transe est la catalepsie (rigidité)/lévitation (flottement) du bras. Elle consiste à provoquer une rigidité du bras qui tient tout seul, en apesanteur. Pour ce faire, il suffit de prendre le poignet et d'amener le bras vers une position dans laquelle il peut rester immobile. Très souvent le coude est plié et la main relativement détendue.

Cette technique est idéale pour la ratification de l'état hypnotique à savoir un effet incontrôlé qui est géré par l'inconscient et qui prouve qu'il est possible d'expérimenter des états dissociatifs sans effort. Car le bras devient un membre quasi détaché du corps, suivant un mouvement de lévitation et de rigidité qui est indépendant de la volonté ou du contrôle, ce qui prouve que l'état hypnotique est facile à atteindre.

Installation de la catalepsie du bras

Préalables :
Repérer si la personne est droitière ou gauchère et choisissez la main où il y a moins de contrôle
Demander la permission de toucher la personne
Évoquer qu'il y a des choses qui sont surprenantes à vivre
Éviter les termes « détente » ou « lourdeur » mais plutôt « légèreté » et « flottement »
Utiliser le rythme de la respiration de la personne pour aider le mouvement naturel

Le discours qui accompagne consiste à soutenir les effets de rigidification et de lévitation.

De plus cette technique permet également d'**approfondir** l'état de transe par analogie : plus le bras reste en l'air et est immobile plus la transe est à son image.
On peut ainsi donner comme indication un mouvement du bras qui accompagne le mouvement mental, la transformation qui s'opère à l'intérieur de la personne, le chemin qu'elle est en train de parcourir à l'intérieur d'elle.

13. Les signalements idéomoteurs

Le signalement idéomoteur est une manière d'entrer en communication avec l'inconscient sans passer par la parole tout en calibrant ce qui est en train de se passer pour la personne. Il est très efficace pour dialoguer tout le long d'une induction et permet à la personne de ne pas faire beaucoup d'efforts quel que soit le niveau de profondeur de la transe.
La plupart du temps on va créer une corrélation entre les mouvements de certains doigts et des réponses telles que « OUI » et « NON » ou « je ne sais pas ». Il est aussi à savoir qu'il y a d'autres manières de dialoguer avec l'inconscient et que d'autres signaux idéomoteurs sont également utilisés tels que les hochements de tête, les mouvements de la main, des mouvements de paupières, entre autres.
Il y a deux manières d'installer les signaux idéomoteurs :
La méthode indirecte : après avoir induit un état de transe légère demander à la personne de choisir les doigts qui vont se lever lorsque la réponse est « OUI » ou « NON »
La méthode directe : Avant d'induire la transe demander à la personne quel doigt va-t-elle choisir pour communiquer la réponse « OUI » et lequel va-t-elle choisir pour la réponse « NON » et « je ne sais pas » avec les deux doigts.

Ancrer les signalements : afin de vous assurer d'avoir un signalement clair on peut faire un ancrage quant aux mouvements et aux doigts qui ont été choisis. Pour cela, l'hypnotiseur peut toucher chaque doigt en disant « ce doigt c'est celui qui va se lever pour dire OUI … et celui-là pour dire NON » avec 2 ou 3 répétitions. Toujours avec la précaution essentielle de demander la permission de toucher avant de procéder à l'ancrage.

Étant donné que le signalement concerne des réponses aussi directes que OUI et NON ou JE NE SAIS PAS, il faut donc s'adresser à l'esprit inconscient avec des **questions directes** :
« *Ressentez-vous une sensation de paix et de calme progressives* ? », « *Avez-vous trouvé une situation où cette ressource était disponible ?* »
Ou avec des **suggestions directes** :
« *Quand tu auras trouvé un souvenir qui est agréable tu peux me faire signe avec le doigt qui dit OUI* »

Si les questions et suggestions sont imprécises, indirectes elles peuvent laisser la personne en confusion et donc provoquer un retour à la conscience en pleine phase de travail ou une distraction non voulue. Aussi de façon à laisser l'inconscient communiquer clairement, il est impératif de poser une question à la fois et de laisser le temps aux doigts de réagir. Parfois la réponse est immédiate, parfois l'inconscient prend du temps pour traiter la demande de réponse.

14. Les suggestions hypnotiques directes/indirectes

Notre langage et notre communication sont truffés de suggestions. Il suffit de dire un « au revoir » à quelqu'un que nous énonçons déjà dans la suggestion de le revoir une prochaine fois.
Il existe des suggestions conscientes (Ex : *j'espère qu'on aura du temps tous les deux pour se reposer ce weekend*) et des suggestions inconscientes (Ex : *j'adore passer des week-ends au calme avec toi*).
Pour un.e praticien.ne ce qui compte c'est de les utiliser consciemment de façon à pouvoir obtenir des résultats voulus, notamment parce que l'utilisation des suggestions vise un effet prévu à l'avance.

La forme des suggestions

L'hypnose étant un processus de suggestion et d'influence, quel que soit la technique utilisée, il est bon de faire attention à certains aspects de processus :

Les suggestions doivent être formulées de façon **claire et précise** ;
La **voix est nette, forte, bien articulée** et assurée (agréable, impérative);
L'effet est annoncé par avance (ni doute, ni hésitation)
Le.la praticien.ne rassure la personne (sécurité, apprentissage)
Les suggestions amènent progressivement à l'effet (crescendo, graduelles)
Les suggestions sont régulièrement répétées (maintenir l'attention de la personne)

Les suggestions directes

Ce sont des suggestions qui donnent des indications claires sur ce que le client doit faire. Il s'agit d'ordres sur le résultat immédiat de ce que l'on veut obtenir. Elles peuvent être très utiles pour obtenir un état précis au sein d'une induction de transe par exemple. Elles sont clairement utilisées dans l'hypnose de spectacle. Elles peuvent aussi être utilisées parmi d'autres inductions plus indirectes, comme par exemple :

- Pour stimuler la résistance : « *Gardez bien les yeux ouverts* », « *N'entrez pas encore en transe…maintenant* » ;
- Pour accélérer des réactions physiologiques : « *Et cette main se réchauffe assurément. Chaque veine va…* » ;
- Pour rassurer : « *et ma voix vous accompagne. Elle devient la voix de vos meilleurs amis, de vos parents…* »

Les suggestions indirectes

Propres au style d'hypnose inaugurée par Milton Erickson, les suggestions indirectes sont utilisées pour aboutir à un résultat sans toutefois utiliser d'ordres ou injonctions impératives.
Elles sont à l'image du fonctionnement cérébral qui peut fonctionner par associations libres, qui peut trouver des états par évocation et qui fait preuve de grande créativité dans la recherche de solutions.

Les suggestions indirectes ont comme avantage de :
- FAVORISER la relation entre le thérapeute et le client (plus proche de son monde) ;
- INCITER à ce que la personne ait des initiatives (le client n'est pas passif mais actif dans le changement) ;
- EVITER des « résistances » (plutôt que de demander à quelqu'un de lâcher prise, créer un climat de détente et d'accueil) ;
- ACTIVER la créativité et donner accès à l'imaginaire et l'inconscient.

Comme par exemple :
- Pour prédire quelque chose : « *Et vous pourrez rencontrer un souvenir* », « *et vous êtes curieux de découvrir cette sensation qui peut-être s'installe déjà* », « et plus ceci…plus cela… »
- « et vous ne pouvez pas ne pas réussir, n'est-ce pas » (double négation)
- « ne prenez-pas trop vite conscience de … » (paradoxale)
- « n'entrez pas en transe maintenant et surtout ne m'écoutez pas… » (inversée)

Les suggestions directes et camouflées

C'est le cas lorsque vous positionnez la suggestion dans une phrase plus vaste.
« Et en attendant que…vos yeux se fermes. Et la curiosité devient…. »
« et la plupart des gens qui prennent une bonne respiration n'entrent pas toujours en transe hypnotique… »
« et c'est comme-ci ce bras devenait lourd.. »
« et plus cette main devient lourde et plus la détente… »
« et dès que votre inconscient sait que, alors vous…. »
En fait, ici, le.la praticien.ne s'exprime en terme de processus.

15. Le Milton langage

Le modèle linguistique basé sur les travaux de Milton H. Erickson, le **Milton Modèle** se fonde sur l'utilisation d'éléments du langage non-spécifique et qui est volontairement utilisé pour inviter une personne à contacter son monde inconscient et pourvoir ainsi produire des changements profonds. C'est un moyen de concentrer l'attention de la personne sur la forme plus que sur le contenu.
Le Milton Modèle propose des structures de communication hypnotique pour encourager celui qui écoute à explorer sa réalité subjective. Il s'utilise avec ou sans une induction hypnotique formelle. Il contient deux grandes catégories qui se divisent et se subdivisent à leur tour. Ce sont les figures du méta-modèle inversé (Inverse Meta-Model Patterns) et les figures supplémentaires du Milton modèle (Additional Milton Pattern). Nous allons les passer en revue.
Le Milton langage est donc suggestifs, allusif, non-spécifique, ce qu'il appelait un langage **artistement vague**. Cette imprécision volontaire permet à la personne de prendre en compte tous les choix qui lui

conviennent et rester en congruence, d'activer ces processus et rester autonome. L'utilisation des figures, le mélange de termes relève de la combinaison artistique suffisamment imprécise que pour être évocatrice, suggestive et poétique.

La posture de l'hypnotiseur n'est pas faite que d'un langage. Il y a aussi les aspects non-verbaux, comme nous l'avons déjà vu :

- la synchronisation corporelle
- le marquage analogique
- le rythme de la voix et de la respiration
- la tonalité de la voix
- les ancrages

Ce sont là des caractéristiques principales de l'influence qui se jouent à de multiples niveaux. De cette manière, la conscience est occupée à écouter une partie de message pendant qu'une autre partie inconscience effectue un tout autre travail.

Les figures linguistiques du Milton langage

On pourrait dire, d'une manière assez simplifiée, que le Milton modèle est le Méta-modèle inversé. Ainsi les figures sémantiques de la structure de surface vont être utilisées, non pas pour être questionnées mais plutôt pour servir d'inductions.

1) Généralisations

Généraliser, c'est étendre à l'ensemble d'une classe les caractéristiques d'un élément de la classe. Grâce au mécanisme de généralisation, nous avons des points de repère fixes, une série de "certitudes".

Nominalisations

Ce sont des noms qui possèdent une grande puissance évocatrice, mais manquent totalement de précision, car leurs contenus sont propres à chaque individu.
Imagination, liberté, curiosité, bénéfice, intérêt, temps, bonheur, bien-être, transe, légèreté
Exemples : *« c'est le sentiment de bien-être qui se fait sentir… » ; « la légèreté s'installe » ; « la force du lâcher-prise »*

Quantifieurs universels

Ce sont des mots qui englobent des classes entières d'expériences les poussant à l'extrême.
Les gens, on, personne, tout le monde, jamais, à chaque fois, toujours...
Exemples : « *tout le monde* a accès à son monde intérieur, il suffit d'y prêter un peu d'attention » ; « je me demande quelle pourrait être cette partie de vous qui est *toujours* prête à se détendre ».

Opérateurs modaux

Ce sont des verbes qui impliquent une obligation ou une possibilité sont largement utilisés pour induire des états par évocation indirecte mais aussi par l'utilisation de certaines inductions paradoxales.

De nécessité : Il faut, on doit, c'est obligé, c'est impératif, on ne peut pas

Exemples : « *tu dois* sentir cette sensation de liberté s'installer » ; « *il ne faut pas* fermer les yeux tout de suite » ; « ce qui *est impératif* c'est de ne rien s'interdire » ; « Et *il ne faut pas* grand-chose pour ressentir un état de transe approfondi » ; « Vous ne *devez* pas rentrer en transe tout de suite mais vous pouvez laisser votre esprit choisir le meilleur moment…»

De possibilité : on peut, c'est possible, on pourrait
Exemples : « *tu pourras* ressentir les bienfaits de cette transe hypnotique » ; « *il se peut* que ton esprit rejoigne progressivement la détente de ton corps » ; « *tu peux* laisser tes paupières se fermer quand ce sera le bon moment pour toi » ; « Pendant que votre esprit inconscient parcourt les apprentissages accumulés jusque maintenant, *vous pouvez* approfondir votre état de bien-être. »

Origine perdue
Ce sont des affirmations qui laissent présupposer de la véracité sans nommer son origine.
C'est, il paraît, selon certains, on.
Exemples : « C'est *bien* de se détendre » ; « les spécialistes *le disent* » ; « *On dit* que la transe hypnotique commence d'abord par un relâchement des muscles… »

2) Omissions

Processus par lequel la personne élimine de son champ de conscience certains éléments de la réalité qui l'entoure. C'est ce qui nous permet de ne pas être submergés par les stimulations.

Suppressions
Ce sont des affirmations dont une partie est implicite
Exemples : « *une certaine partie* de ton corps peut commencer à se détendre » ; « en ce moment vous apprenez bien plus *que vous ne le savez* », « *cela* n'a pas d'importance », « *c'est ainsi* que l'on s'aperçoit de notre pouvoir d'aller mieux »

Suppression du comparatif et comparaisons
Ce sont des suggestions qui impliquent au minimum deux termes qui se mesurent l'un par rapport à l'autre. Certaines comparaisons ne contiennent qu'un des termes explicite laissant l'autre ou les autres termes implicites.
Exemples : « *Alors que tu es en train de te détendre, tu pourras remarquer lequel de tes bras est prêt à se lever et flotter dans l'air*» ; « *Et tu sauras quel sera le moment le plus approprié pour approfondir ton état de détente* » ; « *Parce que tu entends ma voix, tu sauras qu'il n'y a pas plus grand état de transe que celui d'être là, à écouter ce qu'il y a à écouter.* »

Verbes non spécifiques
Ces verbes sont rarement explicites en eux-mêmes, ils constituent plutôt l'élément dynamique du langage et ne prennent de sens que par un contexte. Beaucoup sont utilisés dans le sens d'une prise de conscience : comprendre, réaliser, saisir, découvrir.
Mobiliser, transformer, apprécier, créer, bâtir, intégrer, changer, résoudre, se demander, comprendre, guérir, améliorer, organiser, évoluer, etc
Exemples : « *Il est nécessaire de le faire* » ; « pendant que votre esprit *comprend* ce qu'il y a à *comprendr*
» ; « tout *en modifiant* votre état vers un état hypnotique de plus en plus profond, vous *découvrez* le vertus de cette détente en apprenant des choses sur vous » ; « tu pourras *explorer* cet état de bien-être qu

s'installe progressivement » ; « une sensation de calme et sérénité s*'approfondi* en toi au fur et à mesure que t respiration se ralenti » ;

3) Distorsions

Il est bien souvent très rassurant de croire qu'il existe une seule relation d'une cause à un effet, or il n'en est rien. Milton Erickson proposait souvent les liens entre deux ou plusieurs termes qui n'étaient pas censés aller ensemble. Cela permettait non seulement des inductions plus riches mais aussi de tordre la pensée logique et les effets prévisibles de la pensée consciente.

Cause à effet

Ce sont des formulations sur basées sur la combinaison « si…alors » et qui connectent des éléments qui ne sont pas forcément liés entre eux.

Exemples : « Et *plus votre esprit* conscient veille sur ce qui se passe ici et maintenant, *plus votre esprit* inconscient peut explorer des états de curiosité et d'apprentissage » ; « Et *quand (si)* votre bras touchera votre jambe *(alors)* c'est vous aurez atteint un état profond de transe » ; « *pendant que* tu respires plus profondément, ton esprit peut *alors* explorer les possibilités d'aller plus loin encore à l'intérieur de toi »

Les équivalences complexes

Ce sont des formulations qui lient des éléments qui logiquement ne pourraient pas être en lien.

Exemples : « et plus ta respiration se ralenti et plus ton esprit inconscient saura qu'il est temps de prendre du temps » ; « pendant que ton corps se laisse porter par la légèreté, tu pourras te demander si ton problème a toujours existé » ; « et alors que tes paupières se ferment, tu rentres en contact avec un souvenir agréable »

La divination ou la lecture de pensées

La divination ou la lecture de pensées sont utilisées en hypnose pour deviner un état ou quelque chose qui ne peut être que vrai ou qui peut être amplifié. Cela permet soit une ratification soit une anticipation par rapport à ce qui est attendu.

Exemples : « *Je sais que vous allez prendre conscience* de cet état très agréable qui s'installe » ; « comme tu entends ma voix et qu'un état de détente s'est déjà installé, tu vas sentir un approfondissement évident » ; « et *il y a une situation* très agréable de ton passé et *dont tu te souviens*, elle t'apporte certainement un apprentissage que tu pourras commencer à te remémorer » « quand tu sortiras de transe, *tu seras émerveillé* par tes découvertes quotidiennes » ; « l'état de bien-être est si agréable que *tu te diras* « pourquoi ne pas vivre cela quand c'est nécessaire » » ;

Les présuppositions

L'objectif est de faire en sorte que celui qui entend le message comprenne "à demi-mot" ce qui est attendu ou demandé. Ils s'avèrent nécessaires pour induire un but sans le nommer directement car il s'agit de suggestions implicites.

Exemples : « Je me demande ce que vous allez découvrir quand *vous serez* en transe profonde» ; « il se peut qu'un bien-être s'installe *avant même* que vos paupières ne se ferment » ; « que *ce sera* bon d'enfin lâcher prise, n'est-ce pas ? »

Les autres figures linguistiques

4) Les adverbes en "ment"

Les adverbes soulignent la valeur d'un message et appuient l'importance de ce qui est suggéré : vraiment, réellement, évidemment, complétement, profondément, etc

Exemples : « Vous avez *réellement* intérêt à choisir cette option. » ; « et pendant que vous rentrez en transe, vous allez vous sentir plus léger, *évidemment…* » ; « votre état s'amplifie *agréablement* »

5) Les adverbes de temps

Les adverbes de temps (avant, pendant, après) sont utilisés de façon à réaliser une structuration causale particulièrement intéressante dans l'enchainement des inductions et des effets provoqués. Leur utilisation suggère une suite temporelle, logique et prévisible. Ce sont là des inductions qui permettent une progression.

Exemples: « *Pendant* que vous vous souvenez de moments agréables, vous choisissez celui qui vous paraît le plus significatif» ; « vous sentez *d'abord* votre corps se détendre, et *puis* votre esprit qui suit, en ressentant un calme infini qui s'installe, maintenant ou *après*… » ;

6) Le choix illusoire ou le double lien

Il s'agit d'un faux choix qui conduit l'interlocuteur vers une seule proposition implicite.

Exemples: « Je me demande si vous allez entrer en transe *maintenant ou un peu après* » ; « *Vous pouvez choisir* entre la main gauche et la main droite pour commencer à soulever vos doigts tant ils sont légers » ; « *Vous allez apprendre* de vos expériences, de vos apprentissages, *certains* sont plus lointains d'autres plus récents »

7) Le saupoudrage

Cela consiste à marquer certains mots , phrases ou syllabes par un marquage analogique tel que : un silence avant ou après, un changement de ton, le rythme.

Exemples : « au fur et à mesure que tu rentres en transe, tu sentiras un *bien-être*, un peu comme *flotter* dans l'air ou comme *flotter* dans l'eau, ou le sentiment d'apesanteur s'installe *progressivement*. Et tu n'auras aucun effort à faire, *précisément*… Et plus tu laisseras ton poids venir à la surface, et plus tu te sentiras *léger*, si *léger*. »

8) Les restrictions sélectives

Cela consiste à appliquer des qualités d'êtres vivants à des objets, en termes de métas programmes confondre la catégorie des personnes avec celle des choses. Ce procédé peut être utile dans la conversation pour établir des relations de cause à effet.

Exemples : « La ville est bien triste en cette saison! » ; « et ce bras qui se met à flotter dans les airs » ; « une transe merveilleusement joyeuse »

9) L'ensemencement

Il s'agit d'introduire une idée qui est de l'ordre de l'évocation, sans description, lors d'une suggestion directe ou indirecte, d'une histoire ou d'une métaphore. La plupart du temps on utilise des mots clés ou des expressions qui préparent l'esprit à une idée, un état attendu. L'ensemencement peut se faire par répétition également marquant ainsi les idées importantes de l'induction.

Exemples : « tu vas commencer à sentir un *grand calme* pendant que toutes les tensions de la journée sont oubliées » ; « ce voyage intérieur te mène petit à petit vers une *sécurité intérieure*, à un endroit où

nul ne peut accéder à part toi-même et ce *grand calme* s'installe progressivement, à ton rythme et selon tes propres critères. Et c'est tellement agréable de commencer d'ores et déjà à ressentir *les bénéfices de cet état* en toi »

10) Les citations

Il peut être utile de faire des citations d'une part si l'on est certain que celui qu'on cite représente une référence pour l'interlocuteur. Si l'on cite un illustre inconnu cela n'a pas de poids. On peut aussi citer des proverbes, mais en faisant attention de ne pas tomber dans des truismes pesants et inefficaces.
Exemples : *« Le cœur a ses raisons... il vaut mieux avoir des remords que …. »*

11) Les belles histoires de l'oncle Paul

Parfois, une anecdote que l'on raconte comme si elle nous était arrivée ou arrivée à un ami fait force de loi et aide à convaincre notre sujet se sent alors mieux compris.
Exemples : « *J'ai rencontré l'année dernière une personne qui comme vous se posait beaucoup de questions, quand elle a vu que nous allions y répondre clairement, elle a été rassurée.* », « *cela me fait penser à cette personne qui rentrait en transe rien qu'au son de ma voix*. » ; « *vous savez, il y a des pays où la transe est pratiquée aussi souvent que possible, c'est ainsi que l'on trouve des solutions dans ces contrées…* »

Les figures linguistiques pour travailler avec la résistance

12) La question TAG

*C'*est une question fermée qui vise à développer de l'acceptation/de l'adhésion. Cette question contient une affirmation et son contraire, ce qui évite les résistances.
Exemples *:* « *Et plus vous êtes à l'intérieur de vous-même et plus vous sentez une connexion avec vos ressources, n'est-ce pas* ? » ; « *Vous n'allez pas conduire dans cet état, n'est-ce pas?* »

13) Le NO-SET ou la négation

La négation neutralise l'esprit critique, acceptent les résistances, évite des mots risqués (ex : désagréable)
La négation facilite l'induction par la succession de négations : -
Exemples : *« Tu* ***ne peux pas*** *ne pas vouloir fermer tes paupières »*; « ***tu n'es pas obligé*** à fermer les yeux tout de suite »

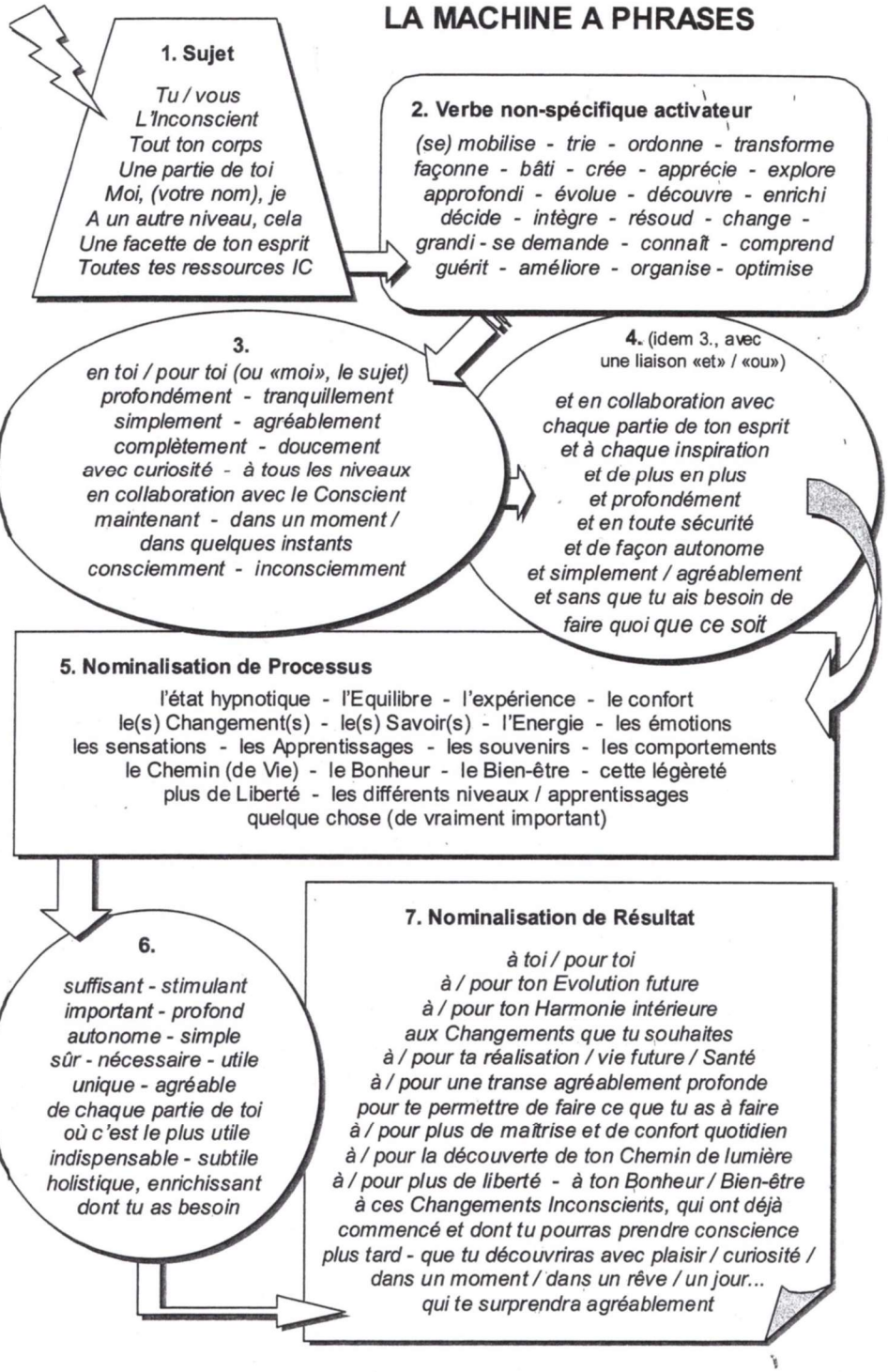
14) La confusion

La confusion est en fait une technique d'induction en tant que telle. Elle vise à saturer le conscient. Elle vise à rendre la réalité non-assimilable et mettant la personne dans une sorte de sidération. Elle sera verbale (sorte de jeu de mots illogiques) ou non verbale (comportements étranges désorientant le sujet). Mais dans tous les cas, inattendue. Mais sa spécificité tient aussi et surtout à son issue puisqu'il s'agit, à un moment, de faire accepter une première suggestion qui elle, est claire et nette ! Au niveau verbal, cela peut donner un énoncé comme celui-ci que nous reprenons à M.H. Erikson (Battino p. 280): « Vous savez et je sais et les docteurs savent qu'il y a une réponse que vous connaissez que vous ne voulez pas connaitre, que votre famille connaît, mais que je ne veux pas connaître, peu importe (…) Et donc, savez-vous que ce que vous et votre famille savez est oui, encore que vous souhaitiez que le oui puisse être non et en réalité un oui. Et vous souhaitez que cela soit un bon oui…

15) La surcharge ou saturation : les commandes imbriquées ou les histoires dans les histoires

Les commandes imbriquées sont un mode de récit qui inclut des débuts de phrases d'une histoire et qui tout aussitôt amènent vers d'autres phrases de nouvelles histoires. Il s'agit en fait d'ancrages discrets établis sur un mode auditif et qui visent à créer des états suggérés. C'est aussi une technique de saturation de l'esprit conscient

LA MACHINE A PHRASES de O. LOCKERT

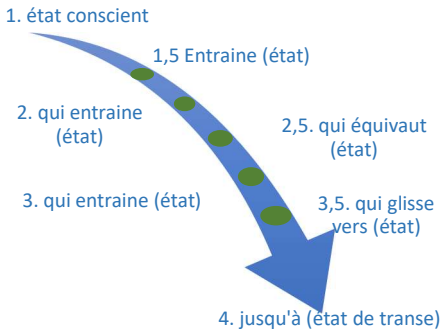


Le Yes Set

Les inductions pour entrer en transe

Cette technique créée par M. Erickson consiste à poser des questions ou affirmer des choses auxquelles on ne peut répondre que OUI ! Ce que l'on appelle l'effet d'« hallo positif » et qui fait qu'à la fin de 3 réponses positives (oui) les suivantes sont très probablement aussi positives (oui, oui, oui !). Ainsi, il s'agit de :

- Ratifier ce qui est observé
- Suggérer des états désirés
- Qui entrainent d'autres états désirés
- Qui augmentent leur effet par une logique de cause à effet
- Jusqu'à ce que l'état de transe soit ressenti



Le « YES SET » sont des séquences d'acceptation construites à partir de :

➢ La **synchronisation verbale** c'est à dire l'expression en mots d'observations physiologiques du sujet et accompagné de descriptions du VAKOG et la ratification des comportements externes :
« vous êtes assise sur cette chaise, vous entendez ma voix, vos paupières sont closes, vous sentez la température de cette pièce à travers votre peau »

➢ Les **Liaisons** *avec ou sans logique* chaque phrase est raccordée par des liaisons :
de nature douce : *« et, alors, ainsi, donc … »*
forte : *« quand, pendant que, comme … »*
de cause à effet : *« et plus, et à chaque fois, alors que, parce que… »*

➢ Les **Truismes** (ou Lapalissades) permet de créer un « Yes Set » naturel pour offrir une atmosphère :
« Et c'est tellement bon de se sentir détendu….. » – « Alors que c'est toujours plus difficile quand c'est compliqué…. »

➢ **Affirmations prudentes** ainsi préférez des phrases du type :
« Et vous pourriez être surpris de découvrir un certain confort agréable »

Le « yes set » est donc une structure d'induction assez logique qui est devenue classique et la base de beaucoup de mise en transe avec des variations.

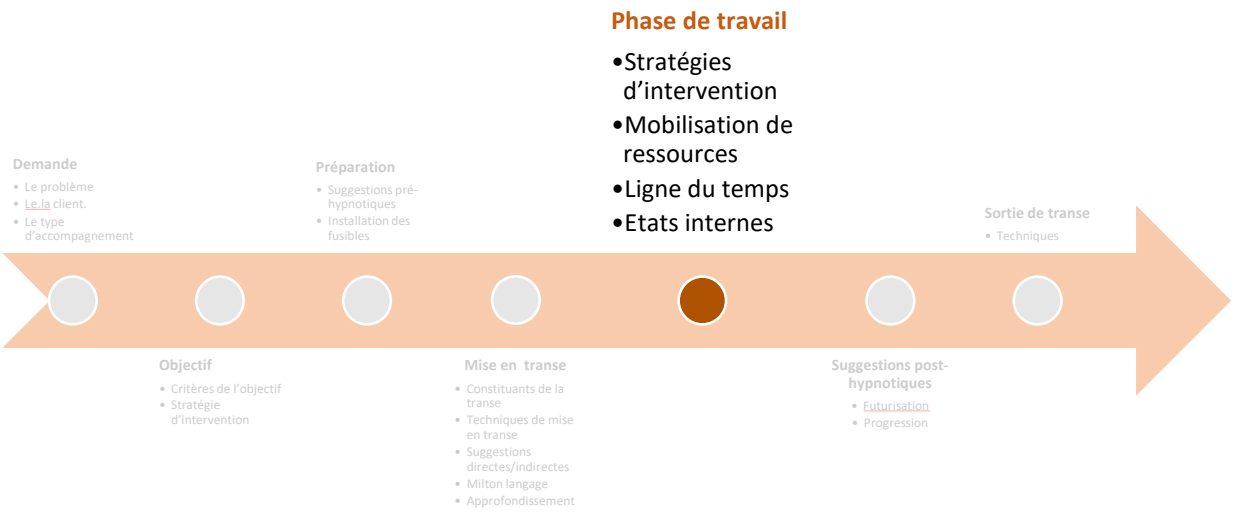
L'absorption (ou approfondissement de la transe)

Vous pouvez à cet effet suggérer le fait que le sujet est déjà bien en chemin, dans un monde où…

- Monde vaste
- Quand tu seras là…ta tête se penchera
- Jusqu'à un endroit profond où la réalité est bien différente
- Et là, il n'est pas rare qu'on se laisse aller à …
- Là où une réalité est plus adaptée
- Là où l'activité mentale est différente
- Là où des associations d'idées sont permises et fonctionnent vite
- Là où les pensées vont dans toutes les directions
- Là où les choses peuvent changer à l'intérieur
- Et je me demande ce que tu peux ressentir là
- Et il y a comme une émotion qui va venir te chercher
- Là où on peut décider sans risque de lâcher quelque chose
- Là où c'est tellement vous, là où aucun obstacle ne vous empêche d'être vous-même
- N'est-ce pas ? Et bien plus encore si tu le veux Voilà, profondément…

La ratification, les formulations liées à la demande, le rappel de l'objectif sont aussi nécessaires pour installer une orientation dans la transe qui s'installe mais aussi les bienfaits de l'état éprouvé au fur et à mesure que

16. La phase de travail



On se ici trouve au cœur du travail de reprogrammation. Quel que soit la technique utilisée (ancrages, métaphores, régressions, visualisations, etc), cette étape est celle qui va transformer le problème en solution et inviter la personne à faire le chemin de la guérison. Erickson rappelait que toute chose qui se réalise dans la vie a d'abord été rêvée. C'est donc la phase du rêve qui devient réalité.

Renforcez le travail :

- En demandant régulièrement l'accord de la personne
- En évitant les « un peu », « essayer »… les termes négatifs « peur », « douleur »…
- Prévenez si vous touchez la personne
- N'hésitez pas à vous répéter
- Potentialisez vos phrases : « c'est probable que… », vous pouvez faire ceci.. ; »
- Offrez des silences pour laisser la réflexion.
- Maintenez la séparation entre l'inconscient et le conscient (dissociation).
- Calibrez, observez, observez, observez…
- Restez « collé » au sujet, synchronisez.

17. Stratégies d'intervention en hypnose

Passer de la classe problème à la classe solution

Pour pouvoir avancer vers une intervention qui répond à la demande, il convient de traiter de la question de l'apprentissage. Pour chacune des demandes de nos clients, on peut se poser la question suivante : quel apprentissage, quel changement doit-il être opéré chez le sujet ?
Il s'agit du passage de la classe problème à la classe solution.

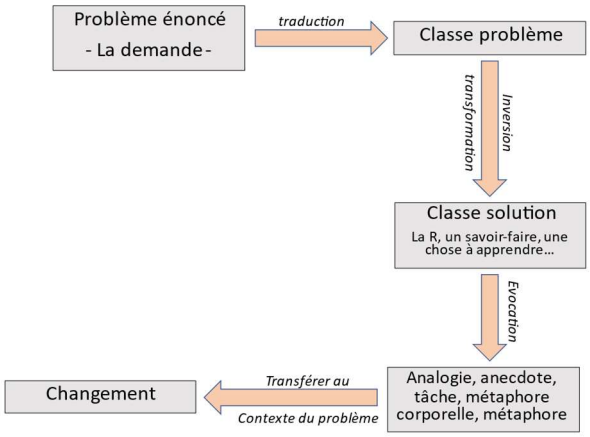
Exemple **:** Prenons un exemple décrit par M.H. Erikson qui accompagnait une jeune énurétique.
Le problème : mouiller le lit
La classe problème : manque de contrôle musculaire
La classe solution : activer le contrôle musculaire automatique (soit la ressource)
Transposition choisie par M. Erickson dans un monde métaphorique : le tir-à-l 'arc. Tendre l'arc, le retenir, lâcher au bon moment.

Ensuite seulement, le praticien pourra :

- Soit trouver un protocole préconstruit dans la littérature à ce sujet[9] ;
- Soit en trouver un dans des ouvrages thématiques (au sujet des TOC, des addictions…)[10]
- Soit créer lui-même une métaphore sur mesure qui plonge le sujet dans l'univers de la solution…lorsqu'il est en disposition !

La clef est donc « simple » : trouver la ressource dont le sujet a besoin. Ensuite, le mettre en disposition et lui faire vivre l'expérience de cette ressource donc bien au-delà d'une compréhension intellectuelle. Ce qui s'obtient par la transe.

[9] Par exemple chez Hammond (voir bibliographie)
[10] La revue *Hypnose et thérapies brèves* en contient bon nombre (voir bibliographie)



Modélisation du schéma ericksonien par O'Hanlon

Nous pouvons également faire appel à d'autres stratégies d'intervention comme celle de Schultz. Selon l'hypnothérapeute, il y a 3 types de formules d'intervention, de stratégies :

- La neutralisation (d'une douleur, d'un toc, etc) ;
- Le renforcement ou l'amplification (de l'estime de soi, de sécurité émotionnelle, etc) ;
- L'abstinence (arrêter de fumer, de boire, etc).

Cependant, certains hypnothérapeutes considèrent que l'abstinence n'est pas atteignable par l'hypnose (Brian O'Hanlon) et si le.la praticien.ne ne se sent pas prêt à répondre à ce type de demande, il vaut mieux le clarifier dès le départ.

Dan Short[11], qui a beaucoup étudié Milton Erickson, a formalisé 4 types d'interventions qui soutiennent le changement. Chaque type d'intervention est une stratégie de traitement d'un type de problème.

La fragmentation

« Un résultat partiel est-il moins souhaitable que l'absence de progrès ? »

C'est indiqué lorsque le problème paraît trop grand ou la personne se sent submergée. Pour cela, il est important de :

- Diviser « une réalité problématique sans limites en plus petites parties, faciles à assimiler »
- Éloigner la personne de l'idée du « tout ou rien »
- Repérer le problème dans le temps et l'espace (il n'est pas partout, tout le temps)
- Compartimenter le problème en « stades »
- L'effort d'un petit pas est nécessaire mais moins pénible que l'arrêt par le 'trop' à accomplir

Les questions à se poser avant d'intervenir :

Quelle petite partie est-il.elle prêt.e à affronter ? *Quand et où elle.il se sent la plus capable d'affronter son problème ?*

La progression

« Un voyage de mille lieues commence par un premier pas »

C'est indiqué lorsque la personne pense ne pas y arriver et pour affronter des peurs sachant que la progression est l'ingrédient essentiel de tout changement. Pour cela, il est important de :

[11] Dan Short, Espoir et Résilience, Comprendre les stratégies thérapeutiques de Milton Erickson, Ed. Satas, 2004

- Ne faire qu'un pas à la fois
- Aller du plus facile vers le plus difficile
- Intégrer une notion d'avenir (temporalité et état désiré futur)
- Augmenter de façon graduelle :
  - La progression comportementale (faire apparaître un comportement ou le faire évoluer)
  - La progression cognitive (avancer vers une nouvelle façon de voir les choses)
  - La progression émotionnelle (augmenter l'état de détente, de calme, etc)

Les questions à se poser avant d'intervenir :

Quel degré de changement est possible pour il.elle en ce moment ? *Quel rythme adopter pour ne pas le.la submerger ?*

La distraction

« Le problème c'est une trop grande attention portée à ce qui est passager »

C'est indiqué lorsque les réactions comportementales et émotionnelles sont conditionnées à des stimuli redoutés, pour l'anxiété, les prophéties auto-réalisatrices, les anticipations négatives. Pour cela il est important de :

- Séparer temporairement l'esprit et le corps
- Dévier l'attention d'une focalisation trop grande
- Créer une nouvelle absorption suffisamment distrayante et durable
- Chaque distraction doit être assortie à un degré de confiance et sécurité
- Utiliser la réorientation (recadrage)

Les questions à se poser avant d'intervenir :

Quelle est la distraction qui a du sens pour la personne ? *Quelle distraction (aussi petite soit-elle) aura un impact ?*

L'utilisation

« L'anxiété précède souvent les changements majeurs de la vie »

C'est indiqué lorsque des émotions, pensées, comportements sont considérés problématiques, irrépressibles, incontrôlables (compulsions, réactions émotionnelles, obsessions, etc)

Pour cela il est important de :

- Savoir que la personne est l'outil le plus important pour sa solution
- Prendre comme ressource ce qui est un problème
- Affirmer les besoins immédiats de la personne
- Utiliser le double lien
- Prescrire le symptôme, prédire l'échec
- Utiliser les points forts comme les points faibles de la personne
- Utiliser un problème mineur

Les questions à se poser avant d'intervenir : *Quel comportement il est bon d'utiliser ?* *Quels résultats veut-on atteindre par le choix du comportement ?*

18. Les ressources

Généralité

La notion de ressource est fondamentale en hypnose étant donné que le présupposé de Milton Erickson « toute personne a en elle les ressources dont elle a besoin pour atteindre l'objectif qu'elle s'est assignée » est le principe agissant de toute intervention.
Les ressources ce sont toutes les « choses » que l'on peut mobiliser pour atteindre un état désiré. Ainsi, une ressource peut non seulement être interne comme externe et se situer à chaque niveau logique (environnement, comportements, capacités, valeurs/croyances, identité, spiritualité).
Les ressources externes concernent ce que nous pouvons aller chercher dans le monde (aspects pratiques, sponsors, mentors) et qui soutiennent la réalisation de nos objectifs, alors que les ressources internes sont puisées dans notre répertoire de vécu (passé) ou dans notre imagination (futur). En hypnose toute intervention se déroule selon l'une de ces deux orientations : soit on puise dans l'immense arsenal d'expériences stockées (les apprentissages) soit on visualise ce qui est à venir (le potentiel) afin de reprogrammer ce qui pose problème.

Le transfert de ressources

On pourrait considérer que l'hypnose ericksonienne consiste à définir l'état de problème de la demande, l'état désiré de la solution et détecter quelles sont les ressources pour y parvenir. Avec le présupposé que chacun.e a en lui.elle toutes les ressources nécessaires pour y parvenir, il s'agit donc de situer où se trouve la ressource, de la « saisir » et de la transférer de façon à ce qu'elle soit la réponse exacte au problème.

Il est important de ne pas confondre la solution et la ressource. Ainsi pour parvenir à « parler aisément en public » il est nécessaire de respirer (comportement) calmement (capacité), de se dire qu'on est capable (croyance), de penser que cela vaut la peine au nom de la communication (valeur), de vouloir devenir quelqu'un d'assertif (identité) et de penser que l'on contribue à quelque chose de plus grand (spiritualité). La ressource est donc ce que l'on peut mobiliser pour atteindre un résultat.

Voici quelques principes pour détecter une ressource :
- La ressource existe déjà, a été éprouvée, vécue, et est reconnaissable par la personne
- La ressource a peut-être existé mais il faut l'activer dans la mémoire pour détecter où et quand elle a été vécue
- La ressource existe chez quelqu'un d'autre et on peut la modéliser
- La ressource n'a pas été expérimentée ni vécue et il faut l'imaginer

Cependant, ce n'est pas toujours évident pour une personne de savoir exactement ce qui lui faut et/ou comment accéder à la ressource nécessaire ou désirée.

19. La ligne du temps

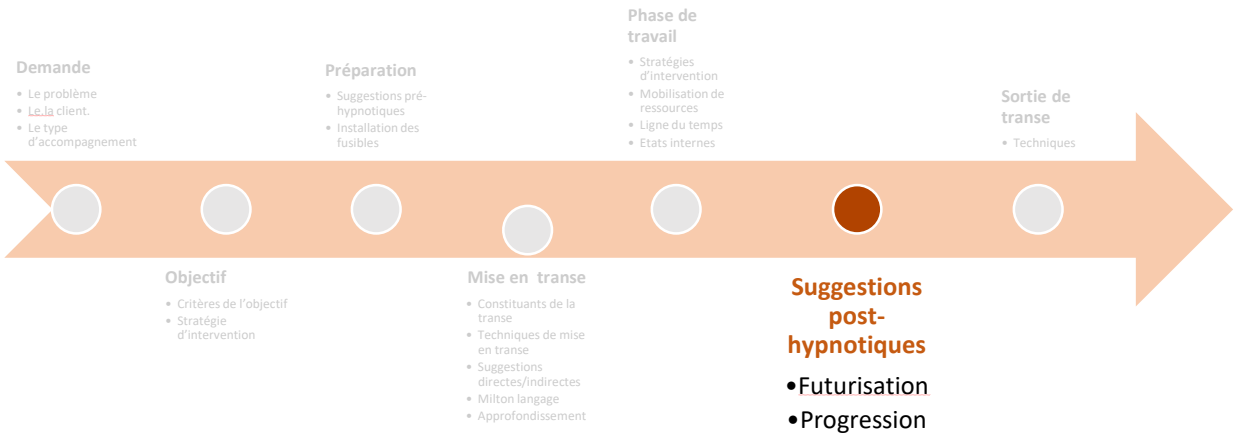
Pour aller rechercher une ressource en hypnose, on mobilise des opérations cognitives telles que la mémoire (le passé) ou l'imagination (le futur). Ainsi, la représentation spatiale d'une ligne du temps est une métaphore qui aide à diriger l'attention et la focalisation de la personne vers la ressource. Pour voyager dans le temps, on peut suggérer de prendre un véhicule qui se déplace (navette spatiale, tapis volant, machine à voyager dans le temps, etc) ou de flotter au-dessus de la ligne du temps de façon à aller rechercher un ou plusieurs moments où la ressource était présente (passé) ou existerait déjà (futur). Grâce à l'usage de la ligne du temps, plusieurs techniques sont proposées en hypnose : la distorsion temporelle, la progression en âge, la régression en âge, la programmation d'avenirs irrésistibles, entre autres.

La ligne du temps – trouver une ressource dans le Passé

Cette technique correspond à une intervention standard de Milton Erickson, ce qu'il appelait la régression dans le temps ou en âge. Il s'agit d'une manière de transformer la réalité subjective en rentrant en contact avec des moments importants et significatifs. Cela peut permettre non seulement pour effacer des souvenirs douloureux mais également pour les substituer par d'autres plus positifs, existants à d'autres moments de la vie. Ce que l'on appelle un transfert de ressources.

La ligne du temps – trouver une ressource dans le Futur

Pour aller rechercher une ressource dans le Futur, on peut utiliser :
Le « Comme si » - se projeter dans la situation où la ressource est mobilisée
La ressource de modèles – prendre conscience et s'associer à la ressource chez un modèle et la transférer vers soi.
La visualisation de la ressource (état désiré) et/ou le manque de ressource (état problème)
Le rêve (ou le schéma) de Dickens est une technique d'association temporelle (Passé, Présent, Futur) qui nous permet de transformer un état problématique par la visualisation du pire et du meilleur. Ceci est particulièrement efficace lorsque l'on associe un sujet à une difficulté à changer, à une addiction (tabac) ou à des croyances limitantes. Le processus reste le même.



La fin d'une séance d'hypnose consiste à terminer une intervention qui apporte des solutions, ne serait-ce que partielles, à un problème exprimé au départ. Cependant, ce qui est recherché c'est le résultat concret dans la vraie vie. C'est donc au cœur de la séance d'hypnose que l'on programme la suite de ce qui va se passer. Voici ce qui va être nécessaire de suggérer : les effets qui vont se produire et leur progression, les bénéfices multiples qui seront vécus et expérimentés, l'état émotionnel de la personne (non seulement le bien-être mais aussi la surprise, l'amusement) mais aussi l'amnésie en cas de travail sur un trauma ou sur une addiction.
Exemple : « *Et lorsque cette douleur apparaitra à nouveau, le temps s'accélérera, comme maintenant. Et vous pourrez retrouver ce rêve agréable en revenant à vos occupations habituelles* »
« Et ce travail va continuer, bien longtemps après cette séance, laissant le soin à votre inconscient de mettre en place toutes les solutions qu'il sait bonne pour vous. Durant vos rêves, pendant vos nuits reposantes. Et vous ne garderez que ce qui est bon pour vous (fusible), laissant là ce qui ne vous sera pas utile ».

O. Lockert suggère 7 critères ou même étapes pour ce type de suggestions :
- ✓ Placée en fin de séance mais cela peut aussi advenir en cours
- ✓ Contextualisée dans la réalité, le décor du sujet
- ✓ Énoncées de façon simples, claires, précises. N'hésitant pas à les répéter
- ✓ Elles respectent l'homéostasie naturelle
- ✓ Elles introduisent un changement, même minime, dans le processus d'apparition du symptôme
- ✓ Elles sont souvent accompagnées d'une amnésié
- ✓ Elles sont liées à des comportements inévitables tels que dormir, travailler, rentrer chez soi…

Les types de suggestions post-hypnotiques

Suggestion simple (hypnose classique): la description des effets que la personne va vivre inévitablement après la séance
« partout, n'importe quand et en toutes circonstances, lorsque vous serez en train de prendre la parole, vous allez rester parfaitement calme et détendue »

Suggestion permissive (hypnose ericksonienne) : la demande à l'inconscient d'agir à la place de la personne
« je demande à votre inconscient de mobiliser toutes ces apprentissages, ressources et apprentissages et de les mettre à votre disposition et de façon automatique et naturelle, lorsqu'il sera question de prendre la parole en public … »

Suggestion par un « comme si » : l'association de l'objectif déjà réalisé.e. en évoquant les représentations sensorielles (VAK), les PI/EI/CE dans l'état solution
« et vous êtes déjà dans cette situation qui vous est familière lorsque vous prenez la parole et vous regardez autour de vous, avec cette confiance, ce calme, et vous entendez les sons environnants, et vous sentez les

sensations dans votre corps que cette confiance génère, et vous vous dites certainement quelque chose qui accompagne cette confiance lorsque vous prenez la parole… »

Les états de progression

L'**installation de la ressource** au cœur de la réalité
« vous allez sentir cette confiance dans votre capacité à prendre la parole en publique dès que vous commencez à vivre après cette séance, dans les salles de réunion, avec vos connaissances, face à des inconnus… »

La **progression** (jour après jour, semaine après semaine)
« et chaque jour cette confiance et l'aisance que vous ressentez à parler aux autres, augmente, petit à petit, doucement mais surement, comme on dit, chaque jour un peu plus, discrètement mais inexorablement … et à force de le vivre chaque jour, cela fera une semaine et puis plusieurs semaines… »

L'**observation** qui mène à l'étonnement, à la surprise, à l'amusement de voir la **ressource activée**
« et vous allez être étonné.e de cette progression, cela va même vous amusez … à chaque fois que vous allez entendre votre voix, que vous allez sentir cette confiance, ce qui se passe autour de vous lorsque vous parlez en public, vous aller être joyeusement étonnée de vous-même, parfois cela pourra même vous donner envie de rire…cela arrive… »

L'amnésie

Tout comme l'état de transe, l'amnésie est un état naturel de l'esprit qui provoque l'oubli de certaines informations, beaucoup de fois de façon involontaire. Il n'est pas rare que l'on se souvienne d'un rêve au réveil et qu'il s'estompe très vite laissant un vague trace de son contenu.
L'utilisation de l'amnésie en hypnose vise essentiellement à ce que l'esprit conscient l'interfère pas avec l'esprit inconscient lorsque celui doit produire des nouvelles réponses face à un problème. Elle est particulièrement utilisée lorsque qu'il est « bon et utile » que certaines informations soient oubliées (par exemple, des souvenirs douloureux ou un contrôle excessif) et d'autres conservées.
Il y a plusieurs manières d'induire l'amnésie :

Suggestion semi-directe ou directe :

« Vous pouvez vous souvenir d'oublier de vous souvenir de tout ce qui est mieux au niveau inconscient » R.Bandler
« Il n'y a aucune nécessité de penser à tout cela au niveau conscient de la même manière qu'il faut laisser à l'inconscient ce qui est de l'inconscient »
« Au moment où votre main va toucher votre jambe, vous pouvez laisser à l'inconscient de choisir et garder ce qui est utile et bon pour vous et d'oublier ce qui n'est pas nécessaire… »

Suggestion indirecte :

« Vous ne vous souviendrez de cette expérience que ce que votre inconscient estimera utile » G. Arcas
« votre inconscient se chargera de faire le tri et de conserver ce qu'il y a à conserver dans la mémoire consciente, le reste, il décidera d'oublier pour mieux s'en servir »

« et comme tout rêve merveilleux qui s'estompe rapidement et s'efface dans le lointain, lors de votre retour à la conscience, quand vous ouvrirez les yeux, seules certaines impressions seront accessibles à la conscience. L'inconscient décidera ce qu'il est bon d'oublier »

Suggestion par métaphore :

« et pendant cet être magnifique faisait son retour du grand voyage, il finit par oublier ce qui venait d'être vécu, laissant les choses se faire naturellement, spontanément… »

Mais aussi par empilement de métaphores :

Au début de la séance : commencer 3 métaphores, (1, 2, 3) qui restent en suspens incomplètes

En fin de séance : finir les 3 métaphores en ordre inverse (3,2,1)

Par rupture de pattern :

Au réveil, rediriger immédiatement l'attention de la personne sur toute autre chose de façon à créer un oubli naturel.

« Qu'allez-vous faire à manger ce soir ? », « c 'était bien le concert dont vous m'avez parlez ? », « il ne fait pas très beau aujourd'hui, n'est-ce pas ? »

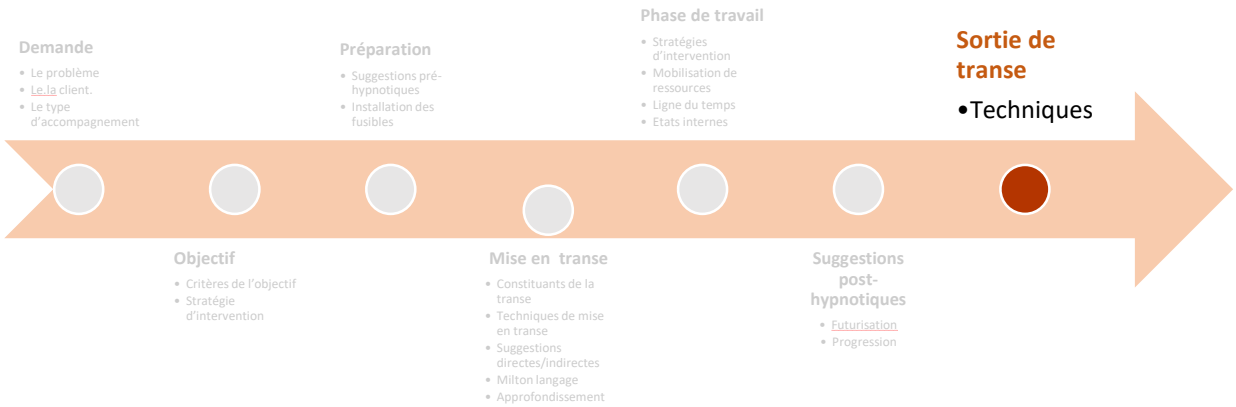
En créant une parenthèse :

Il s'agit de placer un ancrage en début de transe qui sera rappelée à la fin, de façon à provoquer un retour à l'état précédent.

Juste avant l'induction : *« Et c'est vraiment très bien que ce soit vendredi soir, n'est-ce pas ? »*

Juste au réveil : *« Et c'est vraiment très bien que ce soit vendredi soir, n'est-ce pas ? »*

20. Les sorties de transe



La sortie de transe est une étape qui demande tout autant de rigueur que les autres. Elle doit être progressive, non abrupte contenant une logique qui fera que la personne en revenant à la réalité se sentira non seulement dans un état agréable mais aura enregistré et conservé au niveau inconscient ce qui doit y rester. Ainsi le retour à la réalité consiste en un effet d'écran de fumée afin de produire une rupture de pattern entre l'état de conscience modifiée (dissociée) et la conscience normale (associée). Régulièrement, on parlera à la personne de toute autre chose, ou provoquera un effet de distraction, pour obtenir le même résultat qu'au réveil, lorsque nous oublions facilement et rapidement nos rêves.

Le parallélisme de l'entrée et de la sortie

Sortir de transe implique le mouvement inverse à celui de l'entrée en transe : il s'agit de revenir à un état de conscience « normale », associée au monde, pleinement présent.e à ce qui se passe. Les techniques utilisées pour inviter la personne à retourner à la réalité du « ici et maintenant » doivent être en accord avec tout le processus de la transe et donc répondant aux mêmes principes utilisés dès le départ. Ainsi, si la technique du comptage est utilisée pour induire l'état hypnotique, il est logique d'utiliser le décomptage pour revenir à la surface de la conscience. De même que si la catalepsie et la lévitation qui l'accompagne sont la méthode utilisée pour induire la transe, il est inévitable de faire baisser le bras et le conduire à son état habituel. Il est donc élégant mais surtout fondamental d'appliquer ce principe de parallélisme.

Le retour au réel est suggéré par :

- La réorientation progressive : voix, rythme,
- Les Inductions inversées : suggestions directes/indirectes, catalepsie, fractionnement, comptage, marquage analogique, histoires et images, etc
- La distraction
- La réassociation

L'utilisation de la voix

Cependant, la mise en transe, comme nous l'avons vu, est aussi obtenue par un accompagnement vocal et para vocal. Certains praticiens de l'hypnose ne font aucune différence dans la voix (Kevin Finel par exemple) mais beaucoup utilisent les variantions vocales comme des vecteurs d'induction. Si tel est le cas, et que la voix est devenue grave et lente, la sortie de transe doit aussi être indiquée par les aspects vocaux qui progressivement reviennent à la « normale », tels que :

- Accélérer le débit de la parole
- Augmenter le volume
- Hausser la tonalité (plus aigu)
- Raccourcir les syllabes

Les messages de retour

Au niveau du contenu des messages, il s'agit d'inviter l'esprit inconscient à prendre l'orientation vers le dehors, progressivement, sans brusquer la personne, en lui laissant le temps de quelques respirations pour « reprendre ses esprits ».
Certains ingrédients sont à évoquer pour que le retour :

- La conscience progressive de ce qui se passe autour de soi

« vous prenez contact petit à petit avec ce qui vous entoure, votre corps sur cette chaise, la lumière de cette pièce, le son de ma voix, en ouvrant vos paupières et en prenant une respiration de retour, en vous étirant tout le corps … »

- Les sensations et bénéfices acquis durant l'état de transe

« tout en conservant les sensations agréables de ce voyage fait de calme et de sérénité, et vous vous sentez désormais révigoré.e et frais.che … »

- Les apprentissages et acquis obtenus

« et en sachant que tout ce que vous avez expérimenté, compris, appris durant cette transe non seulement va être conservé dans l'esprit inconscient mais va vous être utile quand ce sera nécessaire »

Il arrive qu'une personne rencontre des difficultés à sortir de l'état de transe, qu'elle reste plus longtemps que prévu plongé dans une catalepsie du corps. Vous pouvez alors « forcer » le retour au réel :

- Claquer des mains
- Compter jusqu'à 5 pour le retour
- Parler très fort
- Secouer un bras ou une main

Ces procédés doivent impérativement être annoncés préalablement au risque de provoquer un malaise chez la personne. Faire recours à un claquement des mains par exemple, doit toujours être signalé par une communication sur ce qui va se passer : *« afin de vous inviter à revenir définitivement ici, je vais claquer des mains et quand je le ferai, vous allez ouvrir vous paupières et vous réveiller… et cela maintenant … »*

Exercices

Exercice : Entrer en transe /sortir de transe – consolidation des apprentissages

1. Induire la transe avec l'une des techniques
2. Inviter le sujet à se remémorer des apprentissages importants faits pendant les deux jours
3. Inviter à conserver ce qui est important

« et tu pourras retenir ce que tu as appris dans ce moment agréable pour l'utiliser quand ce sera nécessaire et quand tu le voudras»

4. Sortir de la transe avec l'une des techniques

Et après ce moment unique à l'intérieur de ta mémoire, tu reviens peu à peu ici et maintenant, prenant le contact visuel avec cette pièce, en ouvrant les paupières.

Exercice : questions pour traiter la demande

1. Quelle est la situation générale du.de la client.e ?
2. Que veut le.la client.e ?
3. Quelle est sa plainte ? Quel est son symptôme ?
4. Quelle est la récurrence de son problème, depuis quand ?
5. Est-il mobilisé pour sa solution ?
6. Qu'a-t-il déjà essayé ? Ses tentatives de solution ont-elles donnés des résultats (exceptions) ?
7. Est-ce que l'hypnose est la bonne réponse ?

Exercice : questions pour formuler un objectif atteignable

1. Que veut le.la client.e concrètement ?
2. Qu'obtiendra-t-il.elle en atteignant l'objectif ? Quel est le résultat attendu ?
3. Qui sera impacté ? Et de quelle manière ?
4. Que verra-t-il.elle ? Qu'entendra-t-il.elle ? Que ressentira-t-il.elle ?
5. Quels sont les obstacles à l'atteinte de cet objectif ? Qui peut s'y opposer ?
6. De quelles ressources a-t-il.elle besoin ?
7. Qu'est-ce qui est important pour lui.elle (valeurs, croyances) ?
8. Qu'est-ce qu'il.elle obtient à la fin (résultats) ?

Exercice : la catalepsie du bras

1. Choisissez le bras le moins contrôlé et soulever le poignet avec vos doigts (pouce et indicateur) jusqu'à la hauteur de la poitrine

«si vous permettez, je vais choisir une de vos mains pour vous inviter à vivre cette transe de manière tout à fait étonnante et efficace… et je vais prendre votre poignet gauche, comme ça…et il va aller tout seule jusque-là »

2. Décrivez les sensations que cela produit (légèreté, flottement, mouvement inconscient, etc)

«c'est assez fascinant de remarquer que la main tient toute seule, qu'elle est légère… un peu comme si elle était soulevée par un force invisible, elle flotte, comme ça dans l'air et sans effort… »

3. Proposez la focalisation sur la main et l'observation de sa lévitation comme une part du corps indépendante

« et vous fixez cette main, *indépendante du reste du corps*, très fortement ancrée dans l'air, et vous commencez à ressentir la force de l'inconscient, sa capacité à gérer des aspects de nous-mêmes sans faire d'effort, c'est fascinant… et tout ça provoque une sensation agréable de confort qui s'installe… »

4. Créez de la confusion en lâchant la main et en rappelant qu'elle est toujours suspendue (un fil, une force, une légèreté irrépressible) et en effleurant le dos de la main ou en soufflant dessus

« cette main, qui est comme soutenue et liée à quelque chose, va continuer à être dans l'air pendant que votre inconscient poursuit son chemin vers une état intérieur propice à la découverte de soi… »

Exercice : Méthode directe pour installer les signaux idéomoteurs

1. Expliquer à la personne que durant la transe, vous allez communiquer avec l'inconscient sans passer par la parole pour laisser l'esprit libre de faire son chemin
2. Demander à la personne quel est le doigt qu'elle choisit pour signifier le OUI et puis le NON
3. Demander à la personne la permission de la toucher et poser votre doigt sur les sien en signifiant le OUI ou le NON « ce doigt se lève si la réponse est OUI, n'est-ce pas ? » et « ce doigt se lève si la réponse est NON, n'est-ce pas ? »
4. Répéter l'ancrage 2 ou 3 fois
5. Rappeler qu'il y a aussi la possibilité de répondre JE NE SAIS PAS en soulevant les 2 doigts
6. Demander à la personne de choisir un état qu'elle souhaiterait revivre, revisiter
7. Induire la transe par une méthode de votre choix
8. Suggérer la recherche de l'état désiré par la personne
9. Tester les mouvements idéomoteurs :

« Quand vous aurez trouvé une situation qui symbolise cet état faites-moi-signe avec le doigt qui dit oui »
« Est-ce agréable ? »
« Y a-t-il quelqu'un d'autre ? »
« Savez-vous l'heure exacte à laquelle se déroule cet événement ? »
« Ressentez-vous les bienfaits de cette expérience ? »
« Est-ce que quelqu'un s'oppose au vécu de cette situation ? »
« Quand vous avez pris toutes les informations sur l'agréable de cette situation, faites-moi-signe »

10. Faire revenir la personne de la transe.

Tester les signaux idéomoteurs. Il est parfois étonnant de remarquer qu'ils réagissent encore !

Exercice : Stratégies d'intervention

1. Élucider l'état problème où la personne à un problème qui lui semble trop grand
2. Demander lui quel serait le premier pas vers la résolution du problème
3. Induire la transe
4. Rappeler l'état désiré général et l'accomplissement du premier pas (fragmentation)
5. Faites la personne imaginer quels pourraient être les pas suivants sans donner de précision (progression)
6. Revenir ici et maintenant

Exercice - Protocole standard 4321

Partez de ce que le sujet observe autour de lui (VAKOG externe) et reliez-les à des sensations internes avec des mots-liens.

1. Partir de ce que vous observez du comportement du sujet.

tu es assis devant moi, tes bras sont sur les accoudoirs…, tes pieds sont…

2. Relier cette expérience au VAKOG.

En même temps que (chevauchement)*….tu observes le mur du fond, que tu captes quelques sons provenant du couloir…et même d'un GSM qui n'est pas coupé* (utilisation d'un fait émergent).

3. Injecter des truismes, lectures de pensées vers l'état attendu.

Tu es assis, sans savoir ce qui va suivre et en même temps tu sais que c'est en restant ouvert à cette expérience qu'on a des chances d'apprendre (relation cause-effet, distorsion). *Tu remarques que tes muscles se détendent.*

4. Faire émerger des sensations internes + promenade artistiquement vague.

Et là tu peux prendre progressivement conscience de sensations agréables, des invitations à profiter de cette paix intérieure…

5. Sortir de la transe.

Et après cette promenade, tu reviens peu à peu ici et maintenant, prenant le contact visuel avec cette pièce, en ouvrant les paupières

Protocole standard 4321

Contenu (verbal)	Processus (non-verbal)	Durée
1) Ratification 4 états externes + 1 état interne avec liaisons 3 états externes + 2 états internes avec liaisons 2 état externe + 3 états internes avec liaisons 1 état externe + 1 état interne **2) Truismes et approfondissement vers l'état attendu** États internes + liaisons et violations sémantiques libres X 3	Voix douce Espace entre les phrases Ralentissement léger du rythme	3 minutes
3) **Promenade en évoquant le VAKOG** verbes de mouvement, VAKOG, états internes, liaisons, violation sémantiques, images floues, artistique vague	Voix de plus en plus grave Étirement des mots Saupoudrage (mots importants) – plus haut ou plus bas Ralentissement plus marqué du rythme	5 minutes
4) **Sortie de la transe, retour à la réalité** *« et peu à peu vous donnez congé à cette belle promenade, ce beau moment, ce voyage intérieur et vous revenez progressivement dans cette pièce en profitant de cette détente »*	Reprise progressive du rythme normal du discours Reprise progressive du ton normal de la voix	1 à 2 minutes

Machine à mots – protocole standard 4321

Le sujet	VAKO / État externe/ Truismes	Liaisons	États internes / Truismes Lectures de pensée	Verbes non spécifiques	Nominalisations Processus (+ autres ajouts)	Adverbes et nominalisations En toi/ pour toi	Nominalisation État attendu
Vous	Assis dans ce fauteuil	Et	Vous sentez une détente progressive	Mobilise Intègre	Avec une certaine curiosité	Suffisant.e	Détente profonde

Tu	Sentez la température de la pièce	Alors que	Vous plongez à l'intérieur de vous	Transforme / se transforme	La détente comme une opportunité	Stimulant.e	Bien-être général
	Respirez de l'oxygène	Pendant que	Vous rentrez dans un monde intérieur	Approfondi / s'approfondi	Être simplement là sans rien d'autre que vivre le moment	Important.e	Apaisement perceptible
	Voyez la lumière au travers des paupières	Comme	Vous glissez vers un immense bien-être	Grandit / croit	La vie à l'état pur Les apprentissages sur toi	Profond.e	Bonheur paisible bien plus grand
	Sentez le contact de vos mains sur les cuisses	Quand	Vous vous laissez aller dans une simple détente	Crée / émerge	La relaxation qui s'installe L'équilibre se fait sentir	Amusant.e	Relâchement réparateur se fait sentir
	Entendez les bruits autour de toi/vous	Tout en	Vous entrez de plus en plus loin dans un état d'apaisement	Découvre/apparaît	Dans un lien entre la veille et le sommeil	simplement	Amélioration évidente de plus en plus présente
	La poitrine qui bouge pendant l'inspire et l'expire	A chaque fois	Vous goutez à cette merveilleuse sensation de lâcher prise	Enrichit / change	En vivant le moment présent	unique	Un meilleur état général de paix intérieure
	Les pieds au sol	Ainsi	Vous voyez des images de votre esprit	Évolue / améliore	Par-delà toute tension accumulée	holistique	Un chemin holistique vers la paix de soi
	Tout le corps	Et plus… et plus…	Vous découvrez la simplicité de se laisser aller à	Décide / organise	Profitant de ce bien-être	Enrichissant.e	De plus grandes sensations de

			respirer simplement				calme et apaisement
	Le son de ma voix	*(avant)* Parce que *(après)* alors	Vous explorez ce relâchement avec curiosité	Se demande	de chaque partie de toi-même	agréable	Des changements inconscients

Exercice : la ligne du temps : trouver des ressources dans le Passé

1. Définir la demande et installer l'objectif sur la ligne du temps

Faire préciser l'État Présent (le problème) et l'État Désiré (l'objectif)
Induire la transe et installer les signaux idéomoteurs.
Associer le sujet à son objectif sur le présent de sa ligne du temps
Faire définir les ressources dont le sujet a besoin pour atteindre son objectif

2. Identifier les ressources

Demander au sujet de regarder sa ligne du temps à partir du présent (on peut aussi le faire à partir d'une position méta) pour repérer dans le passé ou le futur les endroits où se trouvent les ressources dont il a besoin.

3. Associer la personne à la ressource

Demander au sujet de s'associer à la première ressource sur la ligne du temps.
Ajuster les sous-modalités de l'expérience ressource pour amplifier l'état interne.
Ancrer la ressource,

4. Rapporter chaque ressource au présent

Demander au sujet de prendre la ressource avec elle, de venir dans la situation problème et de la vivre (VAKOG) ayant en sa possession la ressource

5. Faire un pont vers le futur

Demander au sujet de regarder son futur sur sa ligne du temps et d'imaginer comment cet objectif va se concrétiser, puis avancer sur sa ligne du temps en train de réaliser son objectif.

6. Sortir de transe

Exercice : les suggestions post-hypnotiques

1. Induire une transe
2. Mener un protocole de votre choix
3. Sortir de transe par parallélisme en évoquant les effets post-hypnotiques
4. Induire une amnésie

Exercice : La ligne du temps : trouver des ressources dans le futur par Le rêve de Dickens

1 – Identifier les croyances limitantes (ou une seule croyance)

- Est-ce que ces croyances m'ont fait perdre et pourquoi ?
- Combien ces croyances m'ont-elles fait perdre dans le Passé ?
- Combien me coutent-elles actuellement ?
- Combien me couteront-elles dans le Futur ?
- Comment je me suis trompé(e), sans oublier les autres, à cause de ces croyances limitantes ?
- Qu'est-ce que ces croyances m'ont fait perdre en termes de rapports avec les autres, dans mon chemin professionnel, de mon énergie ?
- Quelles ont été les émotions négatives que j'expérimente encore dû à ces croyances ?
- Qu'est-ce que je me suis empêché d'accomplir à cause de ces croyances ?

3 – Projection future

Inviter le sujet à se placer dans le Futur dans cinq ans :

Maintenant placez-vous dans cinq ans dans le futur. Lorsque vous y êtes, imaginez ce poids, le cout de maintenir ces croyances qui affectent votre vie encore. Amenez avec vous dans le futur, toutes les conséquences et les sensations reliées à ces croyances limitantes.

Et demandez-vous :

- Combien de regrets de plus aurez-vous ?
- Quel est le prix à payer ?
- Que vous arrivera-t-il dans vos rapports sociaux, dans votre chemin professionnel, à votre énergie si vous ne faites pas de changements ?
- Comment vous sentez-vous face à cela ?

Inviter le sujet à se placer dans le Futur dans dix ans :

« Voyez-vous maintenant dans dix ans. Lorsque vous y êtes, apportez avec vous toutes les conséquences reliées à vos croyances limitantes, posez-vous les questions:

- Comment ma vie est différente de ce que je voudrais qu'elle soit dans dix ans ?
- Qu'est-ce que je n'ai pas accompli et qui était très important il y a dix ans ?

Inviter le sujet à se placer dans le Futur dans vingt ans :

Maintenant, placez-vous dans vingt ans, en trainant avec vous ces croyances limitantes et questionnez-vous :

- Comment je suis dans ma vie avec ces croyances limitantes ?
- Quelles émotions m'accompagnent ?
- Si vous avez des enfants vous pouvez vous demander :
  - Quelle sorte de modèle serez-vous pour vos enfants dans vingt ans si vous gardez ces croyances limitantes ? Comment ces croyances peuvent-elles impacter leurs vies ?

4 – Évaluation

Inviter le sujet à revenir au Présent.

Maintenant revenez au jour d'aujourd'hui et demandez-vous :

- Quel genre de vie désirez-vous réellement dans cinq, dix, vingt ans d'ici ?
- Quels sont mes buts personnels?

Manifestement, les conséquences futures de vos croyances limitantes ne se sont pas encore produites. Et il n'est jamais trop tard pour en éviter les conséquences. Vous avez le pouvoir de changer maintenant. Si vous changez ces croyances, aussi petites soient-elles, il est à parier que vous changerez votre Futur.

5 – Créer des croyances positives ou facilitantes

Associez-vous à un état de bien-être, à un état de joie profonde, à ce que vous pouvez sentir de plus positif en vous, pleinement. Regardez vos croyances limitantes et tout simplement faites une croix dessus. Faites une croix dessus, une par une.
A chaque fois que vous faites une croix dessus, vous la remplacez par une nouvelle croyance, une croyance positive qui aboutira à des conséquences positives.

6 – Projection future

Inviter le sujet à se placer dans le Futur dans cinq ans :
Maintenant, placez-vous dans cinq ans d'ici, dans le Futur et associez-vous pleinement et complètement au plaisir et aux conséquences positives de vos nouvelles croyances positives. Pendant que vous êtes dans le Futur dans cinq ans, posez-vous les questions :

- Qu'ai-je gagné avec ces nouvelles croyances ?
- Comment cela me fait-il sentir ?
- Combien de choses en plus aurais-je été capables de faire et de réaliser ?
- De quelles manières mes relations avec les autres et mon chemin professionnel et mon énergie se trouvent-ils améliorés ?
- Quels sont les bénéfices de ces nouvelles croyances, pour moi, pour mes enfants, pour mes petits enfants qui me considèrent ainsi comme un modèle ?
- Comment cela a-t-il changé leurs vies ?

Inviter le sujet à se placer dans le Futur dans dix ans et puis vingt ans :
Maintenant, placez-vous dans dix ans d'ici, dans le Futur et associez-vous pleinement et complètement au plaisir et aux conséquences positives de vos nouvelles croyances positives. Pendant que vous êtes dans le Futur dans dix ans, posez-vous les questions :

- Qu'ai-je gagné avec ces nouvelles croyances comparé à il y a dix ans?
- Comment cela me fait-il sentir au travers le temps ?
- Combien de choses en plus aurais-je été capables de faire et de réaliser ?
- De quelles manières mes relations avec les autres et mon chemin professionnel et mon énergie se trouvent-ils améliorés ?
- Quels sont les bénéfices de ces nouvelles croyances, pour moi, pour mes enfants, pour mes relations en général ?
- Comparé à vos autres possibilités à quoi ressemble maintenant votre Futur ? Que ressentez-vous dans le Futur en passant à cette croisée de chemins qu'est aujourd'hui ?

7 – Retour au Présent avec des nouvelles croyances

Inviter le sujet à revenir au Présent :
Associez-vous avec le plaisir ressenti avec ces découvertes et ces décisions et gardez-vous en vous ces sensations et cet état bienfaisant d'un futur irrésistible.

Bibliographie

Bandler R., Grinder J., *Les secrets de la communication*, Les Editions de l'Homme. 2005

Battino R. MS et T.L.South, PhD., *Les méthodes ériksoniennes*. Ed Satas, 2017

Bioy, Antoine, Isabelle Célestin-Lhopiteau, et Chantal Wood. *Hypnose.* Dunod, 2020

Corydon Hammond D., *Métaphores et suggestions hypnotiques*. Ed Le Germe, 2004

Erickson, M. H., & Rosen, S., *Ma voix t'accompagnera,.* Hommes et Groupes, 1987
Haley J., *un thérapeute hors du commun*, M.H. Erikson. Ed Desclée de Brouwer1984

Lockert O., *Hypnose, Evolution humaine, qualité de vie, Santé*. IFHE Edition, 2013

Melchior T., *Créer le réel*. Ed Couleurpsy Seuil, 1998

Nusbaum, F., *Le cerveau sous hypnose : Libérez votre intelligence et votre imagination*. HumenSciences, 2022.
O'Hanlon B et Martin M., *L'hypnose orientée vers la solution*. Ed Le Germe, 1992

Piccard, B. *Changer d'altitude*, Ed. Stock, 2014

Revue trimestrielle internationale de langue française. *Hypnose et thérapies brèves*. Ed. Métawalk. Près de 60 revues déjà parues.

Roustang F., Qu'est-ce que l'hypnose ? Ed de Minuit, 2003

Short, D., *Espoir et résilience : comprendre les stratégies thérapeutiques de Milton H. Erickson,* Ed. Satas*,* 2005.
Turner J., *La ligne du temps*. InterEditions, 2005

P.S. : Beaucoup de ces ouvrages sont en rééditions permanentes. Les dates indiquées sont donc à titre indicatif.