

# ***L'HYPNOSE ERICKSONNIENNE***



Travail personnel  
Eva Collongues  
Tuteur Lara WALKER  
5C1

# Sommaire

---

Introduction

Chapitre 1 : Définition de l'hypnose

Chapitre 2 : Historique

Chapitre 3 : Types d'hypnose

- L'hypnose classique
- L'hypnose Ericksonienne
- L'hypnose humaniste
- La nouvelle hypnose
- L'hypnose de spectacle ou de rue

Chapitre 4 : L'hypnose Ericksonienne

- La définition
- La pratique de l'hypnose Ericksonienne
  - Avant / pendant une séance
  - L'induction
  - La transe
  - La sortie de transe

Chapitre 5 : Autohypnose

- Est-ce qu'il est possible de s'autohypnotiser ?
- Pourquoi pratique-t-on de l'autohypnose ?
- Comment pratique-t-on de l'autohypnose ?
  - La préparation
  - L'autosuggestion
  - La visualisation

Chapitre 6 : Formation et métier

Conclusion

Bibliographie

# Introduction

---

Je m'appelle Eva Collongues et j'ai 15 ans. Je suis en 5e classique dans la Maison Ansembourg.

Cette année, j'ai choisi de faire un travail personnel sur l'hypnose médicale. Cela faisait un bout de temps que je m'intéressais aux différents types de thérapie psychologique dont l'hypnose que je veux approfondir. C'est aussi un sujet que je voudrais éventuellement exercer plus tard dans ma vie.

Tous les spécialistes ont leur propre définition et aucune théorie ne fait autorité. Le phénomène hypnotique est si complexe que les praticiens disent volontiers qu'il y a, non pas une, mais plusieurs hypnoses.

Seule certitude : ce n'est pas un état de sommeil, mais un état modifié de conscience (EMC), tout comme le rêve, la transe, la relaxation, les expériences mystiques, la méditation...

Beaucoup n'y croient pas, certains disent même que ceux qui le font sont des sorciers (à l'extrême) ou encore qu'ils fassent semblant. Même moi, étant petite, je n'y croyais pas, car je disais toujours que c'était n'importe quoi et que ce n'est pas très bien de gagner sa vie en faisant croire aux gens qu'on peut modifier la conscience. Je voyais ma mère s'exercer avec mon père et comme je n'avais pas encore toutes les connaissances, je n'y croyais pas.

Jusqu'au jour où j'ai commencé à poser plus de questions et surtout à mieux comprendre les réponses : qu'est-ce que l'hypnose ? Comment l'hypnose agit sur notre cerveau ? Comment l'hypnose fonctionne pour hypnotiser une personne ? Peut-on s'hypnotiser soi-même ? Etc...

Comme l'hypnose est un sujet vaste, je ne peux pas vraiment faire sur seulement l'hypnose, car cela pourrait prendre plus d'un an. Alors ce dont je vais me baser principalement sera l'hypnose Ericksonienne et non pas l'hypnose en général.

# Chapitre 1 : Définition de l'hypnose

---

L'hypnose est une technique qui aide à modifier l'état de la conscience. Elle peut avoir un but thérapeutique, mais aussi de manipulation.

Le terme « hypnose » vient du mot grec « hupnoein » qui signifie endormir.

L'hypnose fait référence à un état modifié de conscience qui s'appelle transe, au cours duquel la personne est entre l'état de veille et l'état de sommeil. Cet état est naturel et nous l'expérimentons chaque jour, sans se rendre compte forcément : quand on lit un bon livre, quand on regarde un film qui nous transporte, quand on est au volant de la voiture et quand on perd la notion du temps. (on a pris la voiture à un moment donné et on est arrivé à la destination sans se rendre compte du temps passé.)

La thérapie par hypnose a pour objectif de permettre à la personne d'avoir accès à des ressources peut exploiter et d'activer, c'est pourvoir d'autoguérison ; le thérapeute aide la personne en lui suggérant des situations pendant cet état modifié de conscience.

Dans la psychologie, une grande partie des théories, nous dit que nos problèmes personnels et relationnels, ont l'origine dans notre inconscient. Des milliers de données sont stockés dans l'inconscient et contrôlent la grande partie de notre existence.

Par exemple, des traditions familiales et culturelles ont été assimilées dans l'inconscient que nous dirige notre choix de vie pendant plusieurs années sans que nous le soyons vraiment conscients.

Le thérapeute va travailler avec l'inconscient de la personne et il va l'aider à abandonner ses idées nuisibles et à les remplacer par des idées qui lui correspondent mieux. En hypnose, la motivation de la personne est primordiale. Sans la motivation, les suggestions qu'on fait n'auront aucun effet.

L'hypnose fonctionne avec tout le monde. Il y a des personnes qui rentrent plus facilement et plus rapidement en hypnose que d'autres. Parfois, des personnes rentrent plus profondément que d'autres. Depuis la naissance, nous avons toutes les mêmes capacités hypnotiques. Certaines personnes les ont gardés depuis leur enfance. Chaque jour plusieurs fois dans la journée, nous rentrons en autohypnose. C'est une capacité naturelle que nous avons.

Après une séance d'hypnose, les personnes hypnotisées peuvent ressentir une grande poussée de fatigue qui est un contrecoup de l'état de relaxation obtenu pendant la séance. Sous hypnose, nous sommes parfois tellement détendus que nous avons l'impression de nous être endormi. La respiration devient plus lente, plus profonde, nous perdons la notion du temps. C'est très rare qu'on s'endorme.

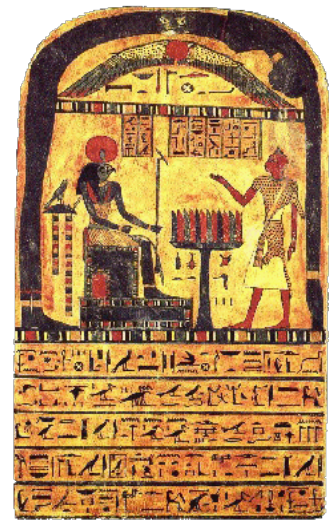
## Chapitre 2 : Histoire de l'hypnose

### L'hypnose chez les Pharaons et les Grecs

Les premières preuves des séances d'hypnoses datent d'il y a 3 000 ans, du temps du règne de RAMSÈS II. Une séance transcrite sur une stèle datant de cette époque a été découverte en 1972.

Les prêtres égyptiens et grecs utilisaient l'hypnose pour soigner et pour prédire l'avenir.

À cette époque, il y avait aussi les guérisseurs qui utilisaient la suggestion dans le processus de guérison de la personne. Ils la considéraient comme importante et plus efficace.



Stèle découverte en 1972



Franz Anton Mesmer – (23 mai 1734 – 5 mars 1815)

Au 18e siècle, Mesmer, un médecin viennois venu à Paris, va chercher à provoquer et utiliser les états de la personne considérée jusqu'à cette époque comme un état surnaturel. Pour lui, l'état d'hypnose est en effet l'état de « crise magnétique ». La personne va changer grâce à l'intervention magnétique. Pendant presque un siècle, jusqu'à la fin du 19e siècle, le magnétisme et l'hypnotisme sont pratiquement pareils.

Mesmer est convaincu que l'état de la personne qu'il va provoquer, c'est dû à un fluide (=circulation énergétique) que le magnétiseur lui a administré.

En même temps, en Autriche, Johann Joseph Gassner, un exorciste célèbre soigne de nombreux patients en pratiquant des exorcismes. Cela veut dire qu'il commençait par dire des mots à la personne malade et ces mots provoquaient la sortie des démons responsables de sa maladie. Les démons provoquaient l'agitation de la personne et ils modifiaient son niveau de conscience.



Johann Joseph Gassner – (1727 – 1727)

La théorie de Mesmer (le magnétisme) va devenir une toute autre possibilité pour aider la personne à guérir, par rapport aux conceptions religieuses des prêtres exorcistes.

## L'hypnose Ericksonienne

Comme la maladie était considérée comme un blocage du corps à la circulation du fluide que le magnétiseur pouvait distribuer. La crise et l'agitation que la personne malade faisait, correspondaient au moment où le magnétiseur utilisait ce fluide pour forcer ces blocages internes. Ces crises et agitations étaient bien visibles pendant la transe.



Amand Marie Jacques de Chastenot de Puységur – (1 mars 1751 – 1 août 1825)

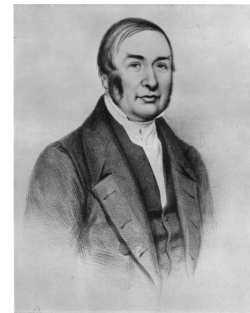
Plus tard, en 1784, un des élèves de Mesmer, le Marquis de Puységur, va nous parler même de certains sujets magnétisés qui ont agi et ont communiqué pendant l'état magnétique. Ils pouvaient communiquer verbalement avec le magnétiseur.

La pratique de Puységur s'est prolongée jusqu'au XIXe siècle en France. Le magnétisme intéressait les Français, même les médecins ont utilisé cette pratique. Cela a conduit très rapidement à faire une expertise par les autorités médicales. Cette expertise a donné comme résultat la reconnaissance des effets thérapeutiques du magnétisme, mais en même temps, on a contesté la réalité physique du fluide. Pour la commission, ce fluide n'existe pas.

Au bout de 5 ans de pratique du magnétisme de Mesmer, en 1784, cette pratique est interdite en France. Un rapport secret a été remis au Roi et ils ont décidé d'arrêter, car il y avait un grand risque d'épidémie sociale et de dangers pour les mœurs, les habitudes de la société par rapport à la pratique du bien et du mal.

Le terme hypnose apparaît en 1843. Cette année, le chirurgien anglais James BRAID démontre que le fluide et le magnétisme animal dont parlait Mesmer, n'existe pas. Il appelle « hypnotisme » certaines techniques observées dans le magnétisme, qu'il développe lui-même aussi. Il découvre aussi que l'hypnotisme est produit par une concentration sur une cause physique : il utilise lui-même la fixation d'un point lumineux comme technique d'induction dans la transe.

James BRAID est le premier à avoir compris que l'hypnose est un savoir et non un pouvoir. C'est un savoir scientifique, psychologique et un savoir-faire.



James Braid – (19 juin 1795 – 25 mars 1860)

Aux USA, dès 1845, l'hypnose est utilisée en psychiatrie pour traiter des personnalités multiples. Benjamin RUSH, le père de la psychiatrie américaine, commence aussi à utiliser l'hypnose dans sa pratique.

En France, c'est vers 1880 que deux célèbres professeurs font connaître l'hypnose : il s'agit du neurologue Jean Martin CHARCOT (Celui qui a découvert la sclérose latérale amyotrophique – SLA – appelée aussi la maladie de Charcot) et du Dr Hippolyte BERNHEIM. (Neurologue aussi, il utilise l'hypnose comme un simple sommeil produit par la suggestion).

Les deux neurologues ont des positions différentes ce qui va partager le monde médical en deux écoles :



## L'hypnose Ericksonienne

1. Pour BERNHEIM, l'idée suggérée devient un mouvement, une sensation, une émotion ; grâce à l'hypnose, on peut diminuer ou faire disparaître une sensation comme la douleur, les démangeaisons ou même les bourdonnements dans les oreilles. Une suggestion hypnotique peut aussi produire une émotion agréable et diminuer ainsi les émotions négatives comme l'angoisse, la tristesse ou la colère.
2. Pour CHARCOT, l'état hypnotique était un état hystérique et il a essayé de le démontrer. Ainsi, la réputation de l'hypnose deviendra mauvaise.



Jean-Martin Charcot – (29 novembre 1825 – 16 août 1893)



Hippolyte Bernheim – (17 avril 1840 – 2 février 1919)

Celui qui a révolutionné l'hypnose au XXe siècle est Dr Milton Erickson. Lui-même atteint des troubles sensoriel et perceptifs de la naissance, il est daltonien (affection de la perception des couleurs) et amusie (le rythme, la mélodie et les accords de musique ne sont pas perçus.). À l'âge de 17 ans, il contracte une forme grave de la maladie de poliomyélite et il reste longtemps au lit. C'est alors qu'il vit lui-même ses premières séances d'autohypnose et il observe longtemps le langage verbal et le langage corporel en même temps auprès de ses sœurs.

Plus tard, dans sa carrière de psychiatre, il prouve que quasi tout le monde est hypnotisable. Pour lui, il suffit de parler le langage du patient et d'abandonner l'autorité et les suggestions directes pour privilégier la permissivité et les suggestions indirectes pour pouvoir aider la personne à aller mieux.

Aujourd'hui, les hypnothérapeutes contemporains sont persuadés que la relation hypnotique permet au patient de découvrir les meilleures solutions pour lui-même. Ils se concentrent plus sur les possibilités d'aider les patients à changer, à s'épanouir et à aller vers leur objectif principal.



Milton Hyland Erickson – (5 décembre 1901 – 25 mars 1980)

## Chapitre 3 : Types d'hypnose

---

Ils existent plusieurs types d'hypnose :

### *L'hypnose classique*

L'hypnose classique est apparue en 1841. Le thérapeute travaille avec des suggestions directes, comme par exemple, « les mulots sont des petites bêtes inoffensives ». Il va utiliser les mêmes suggestions pour tous les sujets qui ont le même objectif, comme par exemple les phobies : pour les personnes qui ont certains problèmes comportementaux. L'hypnose classique qui est directe et autoritaire va les aider à modifier leurs ressentis comportementaux. La personne qui a la phobie des souris va modifier son ressenti corporelle (Des frissons ; la chair de poule ; devenir pâle), par la suggestion directe les souris sont des bêtes inoffensives.

### *L'hypnose Ericksonienne*

C'est une sorte d'hypnose classique qui a été développée par le psychiatre américain Milton Erickson pendant ses premières années de médecine. Erickson propose de solliciter l'inconscient et de l'inviter à exprimer ce qui pourrait être changé pour rendre une certaine situation moins difficile. Ce type d'hypnose va utiliser plusieurs techniques de communication pour provoquer un dialogue entre le conscient et l'inconscient. Le thérapeute utilise des métaphores, il fait des suggestions indirectes et il travaille sur des rêves. Pour Erickson, « l'homme est à l'image de ceux qu'il pense dans son cœur ».

### *L'hypnose humaniste*

C'est une forme d'hypnose qui permet à l'individu d'accéder à son inconscient et à sa conscience supérieure. Le thérapeute va être le guide qui aidera le patient à donner du sens à ses troubles.

### *La nouvelle hypnose*

La nouvelle hypnose a été créée en 1979 par Daniel Azaoz. Le thérapeute va utiliser un mélange d'outils de l'hypnose Ericksonienne et des éléments de la PNL (programmation Neuro Linguistique).



## L'hypnose Ericksonienne

### *L'hypnose de spectacle ou de rue*

C'est un type d'hypnose qui est utilisé pour faire un spectacle. Elle n'a pas de but thérapeutique. C'est juste pour le divertissement et le plaisir du public. Elle existe depuis les origines de l'hypnose médicale. L'une des plus grandes stars de l'hypnose de spectacle est Messmer, un artiste québécois. Il utilise ce nom de scène en l'honneur du magnétiseur allemand Franz Anton Mesmer.

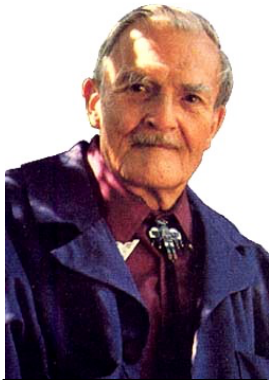
Pour faire l'hypnose de spectacle Messmer utilise une méthode d'induction classique : il demande aux gens d'imaginer qu'une vis retient leurs deux index des mains, comme si elle était collée. Des observateurs vont aider Mesmer à choisir « les personnes » qui répondent mieux à face d'induction. Au bout de quelques minutes, il demande aux spectateurs de décoller leurs mains. Il va éliminer les personnes qui répondent moins bien aux suggestions : il gardera les personnes qui semblent incapables de décoller les mains. Ce sont ces personnes-là qui ont l'attitude idéale pour les conditions de spectacle sur scène. Une fois qu'il aura sélectionné les personnes, il commence le spectacle avec des situations comiques et intrigantes. Messmer ne contrôle pas ces personnes-là, ils leur donnent des suggestions. Selon l'une de ses métaphores, il agit sur la conscience des participants « à l'aide d'un Bluetooth » pour induire des suggestions, des postures ou des situations.



# Chapitre 4 : L'hypnose Ericksonienne

---

## Définition



Milton Hyland Erickson  
– (5 décembre 1901 –  
25 mars 1980)

L'hypnose Ericksonienne est une hypnose qui procède en modifiant légèrement l'état de conscience pour accéder à l'inconscient. Elle a comme but de puiser les ressources nécessaires afin de trouver des solutions aux problèmes que peut avoir le patient.

L'hypnose thérapeutique est une discipline qui permet d'accéder au réservoir de ressources inconscientes de chaque individu. Ainsi, grâce aux nombreux outils à disposition du praticien, ce dernier devient un accompagnateur dans le processus du changement et de l'apprentissage souhaité par la personne qui le consulte.

L'hypnose Ericksonienne est l'une des branches les plus influentes et répandues de l'hypnose thérapeutique.

Elle est particulièrement respectueuse de la personne car le langage utilisé par le praticien est permissif. Le praticien est à l'écoute, il adapte son style d'élocution et d'approche à la personne qu'il reçoit. Il s'appuie sur des métaphores, des anecdotes et des suggestions indirectes afin de faire lever des résistances au changement et laisser la personne accéder à ses propres ressources pour implémenter les changements souhaités.

L'hypnose Ericksonienne est une forme de thérapie qui intervient comme un outil au sein même d'une psychopathie. Développée par Milton Erickson, psychiatre et psychologue américain, en 1980, son but est de faciliter cette dernière en permettant au conscient et à l'inconscient- stimulé grâce à l'hypnose - de coopérer afin de trouver les solutions qui pourront résoudre ce qui pose problème. Cet outil thérapeutique est basé sur l'idée que l'individu possède en lui les ressources nécessaires pour faire face à toutes les situations. Ainsi, cette méthode utilise la participation active du patient.

L'hypnose Ericksonienne est essentiellement proposée pour des personnes ayant des troubles obsessionnels, des problèmes de dépendance (pour arrêter de fumer notamment) ainsi que d'angoisses. Elle est par exemple efficace pour dépasser la peur d'un examen.

L'hypnose n'a pas pour but de soigner une pathologie mais plutôt d'accompagner une personne dans sa démarche. Elle reste une aide complémentaire mais ne remplace en aucun cas un suivi médical approprié en cas de problème de santé, physique ou mental.

### *La pratique de l'hypnose Ericksonienne*

Comment se déroule une séance d'hypnose Ericksonienne ?

#### AVANT LA SEANCE

Pendant la première rencontre, un échange entre la personne et l'hypnothérapeute se fait de plusieurs façons :

- Une discussion doit se faire en ce qui concerne les besoins et les objectifs du patient, sa motivation au changement, ses attentes
- Un échange doit se faire pour en savoir un peu plus sur ce qui est important pour le patient dans la vie : ses croyances (pour dépister le problème), ses priorités, des choses qu'il craigne, mais aussi d'éventuels antécédents médicaux ou la prise de médicaments
- Le thérapeute doit prendre connaissance des ressources et apprentissages de la personne – quelles sont les choses qu'elle fait mieux, qu'elle aime faire
- Le thérapeute explique le déroulement de la séance de travail qu'il va effectuer avec le patient

#### PENDANT LA SEANCE

- Un dialogue s'installe en début de séance pour amener le réconfort, le confort et la détente
- Le thérapeute reste positif, il a des pensées positives et adapte le vocabulaire en utilisant des mots positifs et des phrases affirmatives.
- Il reste courtois, empathique et surtout souriant
- Dans une communication réussie, il compte sur
  - 53 % les mots utilisés
  - 15 % la sonorité de la voix
  - 32 % le langage corporel
- Les émotions seront transmises par la tonalité de la voix et la position du corps.
- La crédibilité du thérapeute se fera par un discours fluide, sans hésitations, sans redondances (répéter les informations sous plusieurs formes sans que cela soit nécessaire), sans longues pauses.

## L'hypnose Ericksonienne

« Entre  
Ce que je pense  
Ce que je veux dire  
Ce que je crois dire  
Ce que j'ai dit  
Ce que vous avez envie d'entendre  
Ce que vous croyez entendre  
Ce que vous entendez  
Ce que vous avez envie de comprendre  
Ce que vous croyez comprendre  
Ce que vous comprenez  
Il y a 10 possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.  
MAIS essayons quand même ... »

« Encyclopédie du savoir relatif et absolu »  
EDMOND WELLS

### **La séance d'hypnose se déroule en plusieurs temps :**

#### **L'induction**

L'hypno thérapeute emmène le patient dans un état de relaxation physique et mentale profond au travers des exercices et des jeux d'imagination. La durée de cette phase dépend du temps que la personne va mettre pour se laisser complètement aller à la détente.

L'induction est le chemin pour emmener la personne de l'état de veille à l'état modifié de conscience, même vers l'inconscient.

Pour la phase de l'induction, le vécu de la personne facilite ; le thérapeute peut le remettre dans la situation, à condition qu'elle soit positive. Il peut varier le champ de vision pour les personnes qui ont du mal à se focaliser.

Ex. demander à la personne de regarder les lignes droites de la pièce, sur le plafond, sur les murs, autour de lui.

Il peut également demander à la personne de se fixer quelque chose de lumineux un simplement un point qu'il cherche auparavant.

L'induction peut se faire aussi à travers des sensations corporelles, imaginer un escalier ou un ascenseur (imaginer l'ascension), compter.

Au moment de l'induction, le thérapeute invoque également les piliers de la séance d'hypnose :

\* La déclaration de liberté

- « je vous invite à trouver la position la plus confortable pour prendre le temps de faire cette expérience-là plus agréable et vous avez la liberté de modifier cette position pour qu'elle soit plus confortable, adaptée, favorisante » - le patient a la liberté de changer de position et de parler pendant la séance.

## L'hypnose Ericksonienne

\* L'isolement relatif = fermez les yeux

- « je vous invite à fermer les yeux pour mettre entre parenthèses tous les stimuli extérieurs, tous les bruits extérieurs, vous allez en faire le tri et vous les mettrez du côté »

\* « Ma voix »

- « Ma voix vous accompagnera tout au long de l'expérience ; si jamais il y a un mot qui vous dérange, vous allez le remplacer par un autre qui vous convient mieux » - le thérapeute responsabilise la personne.

\* Faire le tri

- « Dans ce que je vais vous dire, c'est comme si chaque matin, en ouvrant votre armoire, vous allez choisir les vêtements qui vous plaisent, vous sont agréables, qui sont à votre goût ».

L'induction hypnotique peut se faire par une expérience agréable :

« Laissez venir un souvenir agréable vécu dans le passé. Retrouvez toutes les sensations liées à ce moment :

- > Tout ce que vous voyez – environnement, couleurs, formes, personnages
- > Tout ce que vous entendez – le bruit, le silence, les bruits de la nature
- > Ce que vous sentez – parfums, odeurs, l'air, ou l'absence des odeurs, ou autre chose
- > Le goût – les sensations dans la bouche
- > Tactile – ce que vous touchez, le contact avec la personne ou autre chose
- > Proprioceptive – votre corps qui bouge dans l'espace, vous sentez votre équilibre, vous sentez la détente de vos muscles ».

Le thérapeute peut faciliter le contact avec la personne en reprenant ses phrases et ses réponses, en validant et mettre des mots sur ce qu'il observe - chaque comportement est validé – c'est la méthode Yes Set (3 éléments réels et 1 suggéré)

Ex : « Pendant que 1. Vous décroisez les jambes et que 2. Vous me regardez et que 3. Vous poussez la chaise pour mieux m'entendre, 4. vous pouvez prendre conscience du contact de vos mains sur vos jambes ... »

Plusieurs techniques existent pour induire une transe :

### *L'enchaînement*

« Alors que vos yeux se ferment, vous pouvez découvrir cette sensation de lourdeur et peut être de manière plus franche dans les jambes ou dans les bras tandis que dans le même temps le rythme de votre respiration s'est adapté à cette situation particulière tout en laissant s'approfondir cette sensation de confort »

### *La suggestion composée (utilisation de la liaison)*

« Vous écoutez ma voix et vous découvrez de quelle manière votre corps s'installe plus encore dans le confort ... »

### *La directive impliquée*

« Dès que votre corps a trouvé la position la plus confortable, alors vos paupières vont naturellement se fermer »

## L'hypnose Ericksonienne

### *Le choix illusoire*

« Est-ce que vous allez d'abord vous installer de la manière la plus confortable ou d'abord fermer les yeux ? »

### *La position basse*

« Je ne sais pas si votre bras devient léger »

### *Le questionnement*

« Votre bras devient-il léger ? »

### *La dissociation conscient – inconscient*

« Tandis que vous vous installez consciemment de façon toujours plus confortable dans ce fauteuil, une partie inconsciente de vous va vous accompagner en laissant s'installer un engourdissement confortable dans vos bras ou vos jambes pour vous permettre d'expérimenter encore plus de confort »

## **La transe**

Une fois que le patient est profondément détendu, le thérapeute commence « le travail de changement ». Il s'adresse directement à l'inconscient, en utilisant des suggestions qu'il avait préparées déjà au préalable. Il aide ainsi le patient à changer ses modes de pensées pour atteindre ses objectifs.

Il existe des signes que la personne est en transe : le thérapeute pourra l'observer par rapport à la respiration et la musculature de la personne. La respiration devient plus profonde, on remarque un relâchement musculaire du corps et du visage. Les mouvements volontaires sont ralentis, presque on ne les remarque plus, comme par exemple le réflexe de déglutition : soit il augmente, soit il ralentit. Le timbre de la voix devient légèrement modifié aussi. Au niveau des yeux, on peut voir aussi des changements : les larmes coulent, les paupières ont un mouvement plus rapide ; si la personne garde les yeux ouverts, on peut constater qu'elle fixe ses yeux et que son regard se délocalise (elle peut voir tout ce qui est autour du point fixé).

La personne en transe peut avoir des sensations ressenties divers et variés : elle peut se sentir flotter, légère tout en avoir l'impression « d'être lourde ». C'est aussi la sensation d'être présente et absente à la fois.

Pendant que la personne montre des signes de transe, le thérapeute lui donne l'information qu'il voit qu'elle y est

Ex. « je vois que tu clignes tes yeux ...et plus tu clignes tes yeux, plus tu rentreras en transe »

Il existe plusieurs techniques d'hypnose, il y a différents protocoles en fonction des problématiques. Mais le plus important c'est la compétence du thérapeute : il va chercher à adapter les outils et les techniques à la personne, à ce qu'il a compris du mode de fonctionnement de la personne dans la première étape de l'entretien. Dans certaines techniques, il est possible de demander à la personne accompagnée de participer, de parler également pour faire avancer le travail de changement.



## L'hypnose Ericksonienne

Dans le milieu médical, pour certaines techniques, le temps pour pratiquer une « vraie transe » n'est pas assez long.

Par exemple, pour un patient qui vient à l'hôpital pour faire une ponction lombaire (on introduit une aiguille fine entre les vertèbres de la colonne vertébrale pour extraire quelques ml de liquide céphalorachidien) on doit travailler ensemble avec le médecin pour anticiper le moment de la ponction et préparer le patient auparavant ; beaucoup de fois, cela se passe différemment, car l'infirmière qui fait l'hypnose s'occupe d'autres patients en même temps et le médecin qui fait la ponction peut avoir un changement dans son programme par une urgence qui arrive ...

Comment faire dans ces moments pour détendre le patient, lui laisser l'impression que tout se déroule comme prévu ? On peut utiliser l'hypnose conversationnelle dans ces moments, le patient est emmené à parler d'un moment agréable de sa vie, le thérapeute va le guider dans ce moment, en lui posant plein de questions et en lui suggérant les étapes de l'acte médical comme faisant partie du moment agréable choisi.

### *Exemple d'une hypnose conversationnelle faite à l'hôpital : expérience de ma mère*

La patiente doit avoir une ponction lombaire, elle est jeune, a 20 ans et veut commencer l'école d'infirmière. La maman est présente, elle-même est infirmière, donc connaissant l'acte médical. Les deux sont très stressées, par rapport à l'acte médical, mais aussi par rapport à la suspicion de la maladie.

Pendant qu'on prépare le matériel, l'infirmière (hypno thérapeute également) commence une conversation avec la patiente sur une activité qu'elle aime faire pendant son temps libre : le shopping ; cela tombe très bien, car les vacances approchent et l'infirmière a besoins de quelques tenues pour partir en Corse (cela faisait presque 8 mois qu'elle n'avait eu des congés).

En installant la patiente dans la position propice à la ponction, l'infirmière lui propose une balade à deux dans un centre commercial, en visitant les boutiques de son choix pour pouvoir trouver les deux-trois tenues nécessaires.

La balade se fait facilement, le choix des tenues aussi ; pendant l'essayage, la sensation de griffure dans le dos par l'étiquette est suggérée juste au moment de l'introduction de l'aiguille.

Chaque détail des vêtements compte, ainsi les sens de la patiente y sont intégrés : le visuel (les couleurs des vêtements), le tactile (la matière), l'olfactif (les odeurs dans le magasin, car on passe à côté des rayons parfums) gustatif (les magasins de nourriture dans la galerie marchande), auditif (les bruits autour de nous pendant la balade dans le centre commercial) et proprioceptif (on se voit bien marcher dans les magasins et essayer les vêtements).

Une fois la ponction lombaire finie, par signe avec le médecin, l'infirmière passe à la sortie de la transe : les achats finis, il est temps de revenir, chacune à son activité d'avant ; la patiente revient dans le présent, un recadrage se fait en la ramenant au

moment présent, dans la chambre de l'hôpital, entourée du personnel soignant et de sa maman.

### **La sortie de la transe**

Pour sortir de l'état hypnotique, l'accompagnant va aider la personne à revenir progressivement dans un état de conscience normal pour qu'elle puisse reprendre ses activités, la suite de sa journée avec énergie et bien-être.

Une des méthodes faciles à aider la personne à sortir de la transe est le « décompte », en le parsemant de quelques suggestions :

*« Je vais compter de 1 jusqu'à 10 et à 10 vous pourrez rouvrir les yeux et vous serrez en peine forme. 1, 2, vous sentez l'énergie revenir dans votre corps...3, 4...vous commencez à entendre à nouveau les bruits de l'endroit dans lequel vous vous trouvez...5 ...6...7... vous bougez les pieds, les mains...8...9...10...vous ouvrez les yeux parfaitement conscients de l'endroit dans lequel vous vous trouvez emplie d'énergie. Vous pouvez prendre une grande inspiration et expiration et vous étirer pendant plusieurs secondes. »*

On peut proposer aussi quelques instants de marche, pour que la personne se réattribue tout son corps.

Pour certaines personnes, le retour à la « réalité » peut être un peu moins facile ; on peut les aider à revenir en utilisant la métaphore de la « douche de lumière »

*Ex : « imaginez qu'une douche de lumière coule sur vous (un peu comme la douche agréable que vous prenez le matin). Donnez une couler à cette lumière, une température, sentez la couler sur vous. Cette douche de lumière est particulière, puisqu'elle a la capacité de vous transmettre de l'énergie. Ainsi, à chaque passage sur une partie de votre corps, elle s'infiltrer et lui transmet toute l'énergie dont il a besoin. Cette énergie pénètre dans toutes vos cellules. Concentrez-vous sur son passage dans votre corps et sentez comme chaque membre se réveille, comme régénéré. »*

**Exemple d'un objectif : Comment se déroule une séance d'hypnose pour arrêter de fumer ?**

**ARRÊT DU TABAC : ARRÊTER DE FUMER DÉFINITIVEMENT**



L'hypnose est une technique efficace dans la prise en charge médicale de l'arrêt du tabac. Le patient, longtemps immobilisé par cette dépendance, prend enfin sa décision. Il perçoit la cigarette comme inutile, étrangère ou comme un bourreau dont il est la victime. La motivation du tabagique doit être personnelle. Si le sujet est poussé à l'arrêt du tabac par son entourage familial ou professionnel, alors, l'échec est probable.

Technique d'hypnose pour arrêter de fumer

L'arrêt du tabac par hypnose se fait avec l'aide du mécanisme de la suggestion et du concept de l'empreinte. Il existe en chaque fumeur une part qui désire et a toujours désiré se délivrer un jour du tabac. Le thérapeute amplifie cette part, même si elle est toute petite. Il donne l'avantage à des pensées et à un discours différent qui redonnent à la personne une sensation de liberté.

Diverses suggestions sont délivrées pendant la séance d'hypnose pour arrêter de fumer. Le patient se saisit de celles qui sont, pour lui, les plus mobilisatrices. Par exemple, l'association tabac-nausées, le plaisir de respirer, le désir de se débarrasser d'un produit toxique, de vaincre une dépendance ou d'être à nouveau présent à son corps.

La qualité de la relation thérapeute – patient est décisive. Le patient se sent en sécurité. Il échange avec le thérapeute, exprime son point de vue, ses peurs. Tous ces sentiments doivent être abordés au cours de la séance afin de répondre au mieux à la demande.

## L'hypnose Ericksonienne

La technique pour arrêter de fumer par hypnose fonctionne sur les sujets faiblement ou très fortement dépendants à la nicotine. Elle calme les symptômes de manque sévère aux composants du tabac et aux gestes et comportements addictifs.

On peut avoir 5 différentes approches dans l'arrêt du tabac par hypnose :

- > Suggérer directement au fumeur un changement : le patient n'est plus dans son labyrinthe.
- > Modifier la perception du comportement de dépendance.
- > Utiliser l'hypnose pour visualiser l'avenir sans tabac.
- > Utiliser l'hypnose en technique aversive : tabac = nausée.
- > Autohypnose pour autonomiser le patient dans sa démarche.

Une seule séance d'hypnose peut suffire. Mais le thérapeute se sent prêt à accueillir son patient en cas de difficultés et proposer des séances de soutien pour confirmer ou poursuivre le détachement.

Si le sevrage n'apparaît toujours pas, il ne sert à rien de multiplier les séances. Il faut attendre quelques semaines avant de renouveler le traitement d'hypnose.

L'arrêt brusque et immédiat s'est révélé toujours préférable à l'arrêt progressif. Le patient choisit l'hypnose justement parce qu'il souhaite être débarrassé au plus vite du tabac.

Toutefois, de nombreux patients ont besoin d'étapes pour affermir leur décision et s'habituer au changement. Il faut donc assurer un suivi pour améliorer les résultats.

### Séance d'arrêt du tabac par hypnose

Les patients sont traités le plus souvent en petit groupe ou individuellement.

L'entretien individuel préalable est indispensable pour évaluer :

- Les liens de dépendance : gestes, drogue, obsession.
- Les motivations
- L'environnement familial et professionnel (favorable ou défavorable).
- Les éventuelles désintoxications précédentes.
- Les risques d'effets secondaires : prise de poids, dépression, anxiété sont les principaux.

On met alors au point les suggestions et la stratégie d'hypnose conduisant à l'arrêt du tabac.

Puis les patients rejoignent un petit groupe de 3 à 6 personnes. La séance d'hypnose pour arrêter de fumer se déroule ensuite classiquement par :

- Des tests de suggestibilité.
- L'induction en position assise dans un fauteuil.
- La phase de pesanteur.
- La phase d'engourdissement.
- Des suggestions thérapeutiques :

\*Valorisantes : avoir en soi la capacité d'exclure le tabac.

\*Aversives : la vue, l'odeur, l'évocation du tabac provoquent aussitôt de fortes nausées.

\*Modifiant le comportement : les gestes, les images du tabac sont oubliées, fumer fait partie du passé.

## L'hypnose Ericksonienne

\*Renforçatrices : redécouvrir le plaisir de respirer, de vivre.

- Le réveil.
- Peu de commentaires.
- Des conseils hygiéno-diététiques.

Le thérapeute confie alors au patient une liste de conseils à suivre. Celui-ci se doit d'être vigilant et de considérer l'arrêt du tabac comme un événement trop important pour le remettre en cause. Toute tentative, même éphémère, de fumer est un danger de rechute, même des années plus tard. Le patient doit modifier son environnement, jeter cigarettes et briquet, ranger les cendriers, parfumer son habitation, faire en sorte que le monde dans lequel il évolue ressemble bien à un monde non-fumeur. Ce qu'il désire est cohérent avec ce qu'il vit.

Les résultats de l'hypnose pour arrêter de fumer peuvent être :

Un taux de réussite dans l'arrêt du tabac par hypnose :

- 72% un mois après la séance.
- Puis 63% à deux mois.
- Puis 45% à trois mois.
- Puis 35 à 40% à six mois.

Le recul est suffisant pour affirmer la réalité de l'arrêt du tabac par hypnose. Les patients fortement dépendants à la nicotine sont désintoxiqués dans les mêmes proportions que les sujets moyennement dépendants.

Le sevrage peut provoquer des effets secondaires qui relèvent d'un traitement médical.

Une prise de poids négligée, une anxiété mal évaluée, des éléments dépressifs insuffisamment corrigés, font craindre une rechute précoce. Traiter rapidement les effets secondaires éventuels d'un arrêt du tabac par hypnose permet de garantir la durabilité du sevrage.

Les résultats des patients ont été constaté :

- 13% ont déclaré avoir ressenti de l'anxiété les premiers jours.
- 30% ont grossi de deux à huit kilos.
- 5% ont déprimé les premiers jours.

# Chapitre 5 : Autohypnose

---

## Est-ce que tout le monde peut s'auto-hypnotiser ?

Oui, on dit même souvent que l'hypnose est de fait de l'autohypnose. Car l'hypnose n'apporte pas une solution extérieure à un problème : elle permet d'aller chercher la solution à l'intérieur de soi. On lève le voile sur ses propres angoisses et on les élimine.

En revanche, si tout le monde peut le faire, cela ne veut pas dire que c'est facile. Le plus difficile est certainement d'arriver à **faire le vide en soi**.

**Conseil** : Quand on a du mal à **se concentrer**, il peut être utile de s'aider de guides pratiques sur l'auto-hypnose. Il en existe également en version audio. Il est aussi recommandé de se fixer des séances régulières et d'insérer l'auto-hypnose dans sa routine, afin de s'habituer à faire le vide.

L'hypnose a des effets reconnus sur le traitement du stress, de l'anxiété, des phobies, et même de certaines douleurs. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il n'est pas forcément nécessaire d'avoir recours à un hypno thérapeute. On peut aussi s'auto-hypnotiser. Comment ça marche ? Est-ce que tout le monde peut le faire ?

L'autohypnose est l'hypnose appliquée à soi-même.

L'hypnose est un état mental particulier qui n'est pas le sommeil. On parle plutôt d'un "état modifié de conscience", un état de transe proche du rêve. Comme on se surprend le regard bloqué sur un point fixe, la tête dans la lune, et que l'on n'entend plus rien autour de soi.

Une fois en transe hypnotique, on fait abstraction de son environnement et on parvient à se concentrer sur soi-même. C'est ainsi que l'on réussit à traiter certains troubles psychologiques comme les phobies, les angoisses ou un fort manque de confiance en soi par exemple.

Mais alors s'auto-hypnotiser soi-même, ça donne quoi ?

## Pourquoi pratiquer l'autohypnose ?

Quand on est sujet au stress, à l'angoisse ou à l'anxiété, quand on a une phobie insurmontable, quand on a des troubles du sommeil ou un gros manque de confiance en soi, l'autohypnose est un moyen efficace de se sentir mieux.

Le sentiment de rejet ou le **manque de confiance en soi** prennent souvent leurs racines dans l'inconscient, qui, pour une raison ou pour une autre, leur donne trop de place jusqu'à inhiber la personne.

L'autohypnose permet justement d'aller vers son inconscient pour y remettre les choses en ordre et se donner la possibilité de se sentir mieux.



### Comment pratique-on nous de l'autohypnose ?

L'autohypnose reprend les règles et les techniques de l'hypnose classique, à la différence près que l'hypno thérapeute, c'est soi-même.

#### *La préparation*

On conseille de **pratiquer l'autohypnose** assis sur un fauteuil ou un canapé confortable, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur les cuisses. Le tout dans le plus grand silence.

Ensuite, on ferme les yeux et on fait le vide. Ce moment est proche de la méditation : il s'agit de prendre conscience de chaque partie de son corps, en partant des pieds et en remontant petit à petit jusqu'à la tête, le tout en respirant profondément.

Ce n'est qu'une fois complètement détendu que l'on peut entamer la phase d'autosuggestion.

#### *L'autosuggestion*

Tout d'abord, la règle numéro 1 de l'autohypnose, tout comme l'hypnose, est de ne traiter qu'un problème à la fois. Si on souffre à la fois d'angoisse et de manque de confiance en soi, on consacre une séance distincte à chacun de ces problèmes.

Une fois le problème identifié, on s'adresse mentalement à son inconscient pour le guider vers la résolution de ce problème.

C'est là qu'intervient la règle numéro 2 : l'autohypnose est une sorte de **l'autosuggestion**. Elle ne doit pas être un ensemble d'ordres imposés à soi-même. Les phrases prononcées doivent toujours être positives. Par exemple, on ne dit pas "il ne faut pas avoir peur" mais « je me sens en sécurité ».

Aussi, on privilégie des termes positifs : mieux vaut dire "je sais que je vais réussir" plutôt que "je ne connais plus l'échec", car l'échec est un mot fort et négatif sur lequel l'inconscient peut se focaliser.

#### *La visualisation.*

Le secret d'une séance d'autohypnose efficace, comme pour l'hypnose, est la visualisation.

Il s'agit de s'imaginer dans des situations précises, d'imprimer des images dans son inconscient.

Par exemple, pour traiter le manque de confiance en soi devant une épreuve écrite, un test ou examen, il est nécessaire de s'imaginer en devant une épreuve déjà passé et qu'on a réussi, éventuellement en face des gens qui nous félicitent et nous applaudissent.

Ex. « S'imaginer réussir faire les premiers pas en étant petit enfant, voir les expressions de joie sur les visages de nos parents et sursauter de joie en nous applaudissant ».

Si les mots guident l'inconscient, les images le marquent beaucoup plus profondément.

## Chapitre 6 : Formation et métier

---

Au Luxembourg, dans notre pays, L'Institut Milton H. Erickson Luxembourg est une association sans but lucratif qui, depuis 2007 a pour objectif, l'enseignement et l'approfondissement de l'hypnose Ericksonienne, des Thérapies Brèves et de la Communication Stratégique.

L'IMHEL propose des formations aux Techniques d'hypnose Ericksonienne, Thérapies Brèves et Communication Stratégique destinées aux professionnels de santé (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues et autres professions de santé BAC+3 qui exercent dans le domaine de la santé).

Ces formations se déroulent sur 3 ans et totalisent 254 heures. Elles se déroulent sur 3 cycles, un cycle par an.



En France, de différentes écoles proposent des diplômes pour devenir praticien en hypnose Ericksonienne et/ou hypno thérapeute pour tout public, sans limite d'âge, sans diplôme minimum, sans autre prérequis. Ce sont des sessions de 14 journées, réparties sur des weekends ou bien des séances en e-learning. Aucune de ces formations ne délivre pas un diplôme d'état.

L'Institut Français d'Hypnose organise également des formations à l'hypnose sur plusieurs cycles : une première approche, la communication thérapeutique, l'hypno analgésie dans les soins, l'hypnose et anesthésie, l'hypnose au cabinet dentaire, l'hypnose et l'imagerie médicale, l'hypnose et l'obstétrique (accompagner les futurs parents), l'hypnose et pédiatrie ou même des formations en intra-hospitalier, sur mesure, en fonction des projets de chaque service d'un hôpital.

# Conclusion

---

L'hypnose reste une technique ancienne, utilisée pour le soin dans les sociétés occidentales depuis au moins 200 ans.

Par la parole, le praticien en hypnose induit chez le patient un état de conscience particulier : la personne reste indifférente à tout ce qui se passe en extérieur et devient super suggestible.

Cet état de conscience « hypnotique » peut être utilisé pour amplifier les ressources internes du patient de lutte contre l'anxiété et la douleur et faire disparaître des symptômes.

L'hypnose peut remplacer différentes pratiques dans le milieu médical : on peut la pratiquer au niveau de la sédation en anesthésie (hypnosédation), on peut l'utiliser pour diminuer les douleurs (hypnoalgésie) ou bien dans les thérapies psychologiques (hypnothérapie)

Il existe une vingtaine d'études cliniques (incluant plus de 100 sujets) réalisées par la fondation Cochrane qui ont eu pour but d'évaluer l'efficacité de l'hypnose dans certaines de ses indications : hypnosédation, hypnoalgésie (accouchement, intervention chirurgicale, etc.), pathologies fonctionnelles (colopathie, bouffée de chaleur, etc.) et psychiatriques (addictions, stress post-traumatique).

Certaines de ces études ont de réelles qualités méthodologiques. Les résultats sont variables ; il existe suffisamment d'éléments pour pouvoir affirmer que l'hypnose a un intérêt thérapeutique potentiel, en particulier en anesthésie préopératoire ou dans la colopathie fonctionnelle (côlon irritable) - trouble du fonctionnement de l'intestin sans gravité, mais responsable d'une gêne importante.

Les données actuelles sont insuffisantes voir décevantes dans d'autres indications comme le sevrage tabagique ou la prise en charge de la douleur lors de l'accouchement.

Des études qualitatives conduisent cependant à relativiser la portée de ces conclusions : les bénéfices de l'hypnose tels que formulés par les patients ont du mal à être traduits en termes numériques à l'aide des instruments cliniques habituellement utilisés dans les études.

Par exemple, dans le traitement de la douleur, c'est l'impact émotionnel de la douleur qui serait réduit par l'hypnose plus que l'intensité de la douleur elle-même.

J'ai demandé à ma mère de me faire une séance pour que je comprenne mieux. Elle m'a juste fait une séance d'hypnose conversationnelle, où nous sommes parties toutes les deux dans des souvenirs de vacances et cela m'avait tellement détendue et porté ailleurs, que j'avais eu l'impression qu'on discutait depuis des heures. En fait, il ne s'était passé que 10 min. Cela m'avait permis de comprendre ce qui est l'état modifié de conscience. J'étais présente dans la même pièce que ma mère, mais j'avais l'esprit ailleurs, comme dans un rêve. Je me suis laissée portée par les souvenirs et une fois

## L'hypnose Ericksonienne

que la « séance » s'est terminée, je me suis rendu compte que je me sentais mille fois mieux, plus confiante, plus détendue.

C'est ainsi que je veux aider les personnes pour qu'elles aillent mieux, car je suis confiante que chacun peut trouver des capacités incroyables dans son inconscient pour trouver le chemin vers l'aller mieux et se sentir serein.

# Bibliographie

---

- [www.magasin.fr](http://www.magasin.fr)
- [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- [www.psychologie.com](http://www.psychologie.com)
- <https://www.hypnose.fr/hypnose/hypnose-histoire/>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypnose\\_ericksonienne](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypnose_ericksonienne)
- <https://www.hypnose-medicale.com/arret-du-tabac-arreter-de-fumer-definitivement>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypnose>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypnoth%C3%A9rapie>
- <https://www.psychologies.com/Therapies/Hypnose>
- [https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/consulter/les\\_therapies/12804-hypnose-ericksonienne.htm](https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/consulter/les_therapies/12804-hypnose-ericksonienne.htm)
- <https://hypnose-ericksonienne.com/fr/existe-t-il-un-risque-a-utiliser-l%E2%80%99hypnose/>
- [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=hypnose-ericksonienne\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=hypnose-ericksonienne_th)
- <https://www.psychologies.com/Therapies/Hypnose/Articles-et-dossiers/Dix-questions-sur-l-hypnose>
- <https://www.ouest-france.fr/sciences/hypnose-voici-comment-elle-agit-sur-notre-cerveau-4411639>