

# Coerens



**IANLP**  
International Association for  
Neuro-Linguistic Programming



Damien Raczy, PhD, Fellow Member IANLP, INLPTA Certified NLP Trainer  
Christelle Auvray Chatellard, INLPTA Master Practitioner

## Praticien en Hypnose



### Module du Maître Praticien en Programmation Neuro Linguistique

Courriel : [coerens@coerens.com](mailto:coerens@coerens.com)  
Web : [www.coerens.com](http://www.coerens.com)  
Tel : (+687) 28 38 79

Adresse : BP KO 205  
98830 Dumbéa  
Nouvelle-Calédonie



# Table des matières

Présentation de la formation .....	8
Programme de la formation.....	9
Déroulement de la formation.....	10
Exigences de la formation.....	11
Tenue des heures .....	12
Contenu de votre étude de cas .....	13
Critique constructive d'une étude de cas d'un autre apprenant.....	14
Brève présentation de l'hypnose.....	16
Les différentes hypnoses .....	18
Hypnose classique .....	18
Hypnose ericksonienne.....	18
Hypnose humaniste .....	18
Nouvelle hypnose .....	18
Hypnose onirique .....	18
Hypnose de rue .....	19
Hypnose de spectacle.....	19
Hypnose médicale .....	19
Hypnoalgésie .....	19
Hypno analyse.....	19
Les 5 phases d'une séance d'hypnose .....	20
Fixation de l'attention.....	20
Dépotentialiser les systèmes habituels de croyance et de référence.....	21
Transdérivation.....	21
Exemple d'induction.....	22
Déroulement d'une séance.....	24
Anamnèse.....	24
Induction .....	24
Mise en place du signaling .....	24
Dissociation.....	24
Travail.....	24
Suggestions post hypnotiques.....	24
Sortie de transe ou « réveil » .....	24
Futurisation et feedback.....	24
Les états naturels de transe.....	25
Méthodes d'entrée .....	26
Spirale des sens .....	26
Relaxation musculaire .....	26
Induction de Dave Elman .....	27
Catalepsie du bras .....	29
Interruption, confusion .....	30
Fixation, concentration .....	30
Transfert et contre transfert .....	31

## Présentation de la formation

Touristes, plaignants et clients.....	32
Pourquoi des types de visiteurs .....	32
Quels sont les types de visiteurs .....	32
Comment traiter avec chaque type .....	33
Perspectives : Démarrer la relation Praticien-Client .....	35
Baisser la charge émotionnelle .....	37
Cueillette de données .....	38
Préparation de l'induction .....	38
Anamnèse et Cueillette de données .....	39
La première séance .....	39
L'objectif .....	39
L'anamnèse.....	39
Les dimensions personnelles.....	40
Les compétences de découverte.....	40
Le modèle de Milton en détail.....	41
Distorsions.....	41
Généralisations .....	41
Suppression.....	42
Synchronisation.....	42
Ambiguïtés.....	43
Suggestions indirectes .....	43
Doubles contraintes.....	44
Métaphore.....	44
Exemple de mise en application.....	46
En résumé .....	46
L'impossible négation .....	48
La formulation d'objectifs positifs.....	48
Les suggestions négatives .....	49
Mots sémantiquement chargés .....	50
Pourquoi ? .....	50
Mais.....	50
Toujours, jamais .....	50
Devoir, Ne pas pouvoir.....	50
Essayer .....	51
Suggestions négatives.....	52
Contre les distorsions.....	53
Mots charnière.....	54
Métaphores .....	55
Créer un isomorphisme .....	56
Les métaphores de la personne.....	56
Construire les métaphores hypnotiques .....	57
Métaphores emboîtées .....	58
La diversité des métaphores.....	59
Le temps et l'hypnose.....	60
Régression en âge.....	61

## Présentation de la formation

Progression en âge.....	63
Fractionnement.....	64
Ligne du temps d'Erickson.....	65
La puissance des sous-modalités .....	66
La puissance des sous-modalités .....	66
La douleur .....	67
Gestion de la douleur : mises en application .....	68
Le deuil.....	70
Le deuil de la perte d'un être cher.....	71
Le deuil d'une étape ou d'une perte matérielle .....	72
Utiliser les sous-modalités pour supprimer une compulsion .....	72
Les structures émotionnelles.....	74
La phobie.....	74
Les dilemmes, ou conflits internes.....	76
Recadrage en 6 étapes .....	79
Le changement d'histoire personnelle .....	80
La confiance en soi et l'estime de soi.....	81
Allergies.....	86
Confiance en soi .....	89
Exemple d'induction.....	89
Dickens.....	91
Générateur de nouveaux comportements.....	93
L'hypnose et l'enfant.....	95
Niveaux de conscience et spiritualité.....	98
Les niveaux logiques de DILTS.....	98
La cueillette de données .....	99
Onirisme.....	104
L'hypno-onirisme.....	104
Une diversité d'approches .....	105
Un ancrage dans le réel .....	106
Technique d'autobiographie en rêve de Leslie Bandler .....	107





# Présentation de la formation

Cette formation vous apportera les fondamentaux pour pratiquer l'hypnose ericksonienne aux niveaux personnel et professionnel. Elle est accessible à toute personne ayant eu une initiation de quatre jours à l'hypnose ericksonienne, ainsi qu'aux praticiens PNL<sup>1</sup> et, après entretien et une éventuelle mise à niveau, aux personnes maîtrisant les bases de l'hypnose ericksonienne. Cette formation est également constitutive du programme de maître praticien PNL certifié de l'IANLP et de l'INLPTA, délivrée par Coerens.

Sur le plan personnel, cette formation vous permettra de :

- Accéder à votre plein potentiel pour atteindre vos objectifs
- Développer votre créativité
- Mieux vous connaître
- Gérer vos émotions et vos états mentaux de manière différente
- ...

Sur le plan professionnel :

- Vous développerez votre confiance en vous et votre fluidité avec la communication hypnotique
- Vous acquerrez les outils permettant d'accompagner la personne
- Vous maîtriserez peu à peu les attitudes d'acceptation et de flexibilité pour un travail avec l'inconscient de la personne
- Vous apprendrez à créer des inductions efficaces, en toute autonomie, adaptée au cas de la personne

**Les formateurs**, Christelle Chatellard et Damien Raczy, ont développé ce programme sur la base de leur expérience en hypnose et en coaching ainsi qu'en enseignement de la PNL et de l'hypnose.

**Christelle Chatellard** est professionnelle du secteur de la santé, Maître Praticienne en Hypnose ainsi qu'en PNL, Formatrice certifiée elle est également formée en coach et en thérapies comportementales et cognitives. Elle est une professionnelle de la relation d'aide qui fonde son approche sur l'hypnose et sur la PNL.

**Damien Raczy** est docteur en psychologie, Fellow member trainer de l'IANLP, Certified NLP trainer de l'INLPTA et de l'IN, Official trainer de l'UNLPA, Coach certifié I.N. Il a plus de 30 ans d'expérience de la PNL qu'il a découvert à l'âge de 21 ans.

Cette formation est répartie entre 56 heures de formation en salle et autant d'heures de pratique personnelle. A la fin de la formation, une évaluation écrite, orale et pratique est requise, ainsi qu'une étude de cas.

La certification est délivrée au vu de la participation à l'ensemble de la formation, de la réalisation de 116 heures de travail personnel, de la rédaction d'un cas documenté, et de la réussite aux évaluations écrites, orales et pratiques.

Cette certification sera validée pour la délivrance du certificat de « Praticien en hypnose ericksonienne ». Elle constitue aussi le module 2 du Maître praticien en

PNL (IANLP et/ou INLPTA).

---

<sup>1</sup> Les cursus reconnus sont ceux de l'IANLP, de l'INLPTA et de l'IN, ou équivalent.

# Programme de la formation

Afin de vous permettre de développer des compétences qui vous permettront de pratiquer l'hypnose en autonomie, cette formation traitera des sujets suivants :

## Structure de la séance

- Le temps et le rythme d'une séance
- Les éléments clés lors de la cueillette des données
- Maîtriser une induction de l'entrée à la sortie
- Comment préparer son travail en amont?

## La découverte de la personne

- L'établissement du rapport et la confiance
- L'établissement des hypothèses
- L'anamnèse
- La découverte des types comportementaux

## Les différentes modalités d'induction

- Relaxation et visualisation
- Fixation et concentration
- Interruption et confusion
- Induction de la catalepsie du bras

## Les techniques spécifiques

- Le traitement de la douleur
- Le travail de deuil
- Les phobies et les peurs
- Les dépendances
- Les dilemmes

## L'utilisation du temps hypnotique

- La régression en âge
- La progression en âge
- Le travail sur la ligne du temps
- La réactualisation de l'histoire personnelle

## Langage

- Le langage de Milton : approfondissements
- La structure et le contenu linguistiques de Milton Erickson
- Patterns avancés de suggestion
- Jeux de langage pour créer des changements de conscience

## La puissance des métaphores

- Le langage métaphorique
- Analogies, contes, histoires, anecdotes etc.
- De la cueillette de données à la métaphore
- Techniques de créativité

## Comportement

- Les stratégies de changement comportemental
- Créer et installer des comportements nouveaux
- Identification des bénéfices secondaires
- Mise à jour et traitement des intentions cachées

## Ressources

- Contacter et mobiliser ses ressources
- L'état de conscience augmentée
- Réappropriation de ressources « perdues »
- Utiliser l'hypnose pour apprendre

A l'issue de cette formation vous aurez découvert un éventail de méthodes, d'outils et de techniques qui vous permettront de répondre à une bonne variété de situations.

Vous aurez acquis les ressources pour vous sentir à l'aise, et prêt à accompagner le changement chez autres, et l'amplifier pour vous même.

## Déroulement de la formation

Cette formation comprend des enseignements en salle ainsi que des heures de pratique personnelle, dans le contexte professionnel de l'apprenant. La formation en salle alterne des exposés théoriques et techniques avec des démonstrations et des exercices pratiques. Ceci représente un volume horaire non négligeable :

Élément du cursus	jours	heures
Formation en salle: Bases de l'hypnose ericksonienne (à valider)	4	28
Formation en salle: Praticien en hypnose ericksonienne	8	56
Temps total « en salle »	12	84
Pratique personnelle « hors salle »		40
Travaux de recherche « hors salle » (lecture, visionnement, recherche d'information, ...)		40
Evaluation écrite (20 questions)		8
Etude de cas « hors salle »		28
Temps total « hors salle »		116
<b>Durée totale de la formation</b>		<b>200</b>

La **pratique personnelle** consiste en des sessions avec des clients ou des volontaires. Ceci prend en compte l'ensemble des activités c'est-à-dire :

- La séance en elle-même
- Le temps de préparation de la séance
- Les temps pris à rédiger vos comptes rendus
- L'ensemble des temps administratifs
- Les temps morts liés à l'activité de praticien en hypnose
- Les temps passés à échanger entre pairs à propos de l'hypnose

Les **travaux de recherche** consistent en toute activité visant à développer vos connaissances. Ce peut être des lectures, le visionnement de vidéos, la participation à des cours et des formations en ligne, la participation à des séminaires, etc.

L'**évaluation écrite** portera sur 20 questions qui vous seront communiquées en début de formation. Il vous est demandé de répondre en détail à ces questions dans un document de traitement de texte au format DOC, DOCX ou ODT.

L'**étude de cas** consiste en deux parties :

- d'une part en la description détaillée d'une intervention, de l'anamnèse à la résolution, y compris l'induction, et l'enregistrement de la séance,
- d'autre part une lecture commentée et aidante de l'étude de cas d'un collègue de la formation, destinée à montrer votre esprit critique constructif et votre capacité à aider vos pairs

A l'issue de cette formation, il vous sera délivré une attestation provisoire. Vous aurez alors une année, renouvelable une fois, pour réaliser l'ensemble du travail demandé. C'est à l'issue de ce travail qu'il vous sera délivré l'attestation définitive.

# Exigences de la formation

## Présence

Il est demandé aux participants d'être présents et à l'heure. Au cas où le participant aurait manqué entre 5% et 20% du temps de formation (entre 1h50 et 11h15), il lui sera possible de récupérer ces heures en formation particulière avec Christelle Chatellard ou Damien Raczy, selon leurs disponibilités, moyennant un coût, ou les récupérer dans une formation ultérieure, gratuitement.

## Groupe de pratique

Les apprenants doivent pouvoir justifier de travaux de groupe. Pour cela il leur sera donné la possibilité de former des groupes entre eux. Le but est que les participants échangent leur expérience, partagent leurs ressources et leurs problèmes, se soutiennent, et s'apportent mutuellement des regards croisés constructifs. Un décompte de ces heures sera tenu pour l'inclure aux heures de « pratique ».

## Pratique

Les participants doivent mettre en pratique leurs apprentissages avec des personnes qui ne sont pas des membres du groupe de formation. Ces personnes peuvent être des proches ou des inconnus. Un décompte de ces heures sera tenu pour l'inclure aux heures de « pratique ».

## Etude de cas

Un enregistrement sera réalisé avec un de vos clients, sur la base duquel vous élaborerez un rapport qui présentera :

- Le contexte de l'intervention
- La cueillette de données et les constats que vous faites
- Vos conclusions en termes de structure d'intervention
- Votre stratégie pour construire l'intervention
- Le déroulé de l'intervention (métaphores, suggestions conscientes et inconscientes, techniques utilisées, etc.)
- Les résultats obtenus
- Le feedback du client

## Évaluation d'étude de cas

Vous commenterez également l'étude de cas d'un collègue et vous explicitez en l'argumentant :

- Votre synthèse du cas, de l'approche, des moyens utilisés et du résultat
- Les points spécifiques que vous avez appréciés
- Les suggestions et vos recommandations clairement justifiées et détaillées
- Ce que vous avez globalement apprécié

Le but est d'être aidant pour votre collègue en l'aidant à renforcer ses points d'appui, et à dépasser ses pistes de progrès

## Recherche, lectures et apprentissages hors classe

Un décompte de ces heures sera tenu pour l'inclure aux heures de « recherche » qui pourront comprendre toute source de savoir extérieure à la formation. Ceci doit être conçu de manière très extensive et peut parfois déborder du cadre de l'hypnose, à condition d'y être relié de manière claire et nette.



# Contenu de votre étude de cas

## Données biographiques

- Quelques lignes à propos des informations essentielles : âge, sexe, situation familiale, événements marquants, etc.

## Etat présent

- Quelle est la « plainte » de la personne ?
- Quelles sont les attentes ?
- Quelle est la problématique sous-jacente à la « plainte » ?
- Structure temporelle de l'expérience problématique : ancienneté, récurrence, évolution

## Profil comportemental

- Métaprogrammes essentiels
- Croyances aidantes et limitantes
- Valeurs significatives
- Systèmes de représentations

## Structure de l'intervention

- Quels seront les objectifs de la transe et de la dissociation ?
- Quelle est la structure métaphorique générale du problème ?
- Quelles réorganisations seront nécessaires (temps, espace, point de vue, etc.)

## Préparation de l'intervention

- Quelles réorganisations allez-vous viser ?
- Comment allez-vous faire communiquer conscient et inconscient ?
- Quelles suggestions allez-vous proposer ?
- Quelles métaphores (éventuellement emboîtées) particulières allez-vous utiliser ?
- Quels seront vos choix linguistiques ?

## Techniques

- Quelles techniques spécifiques allez-vous utiliser ?
- Pour quelle raison et pour quel objectif ?
- Quelles boucles allez-vous utiliser ?
- Comment allez-vous combiner et relier les techniques et les boucles ?

## Procédure d'évidence

- Comment votre client sait-il que l'intervention est efficace ?
- Comment le savez-vous ?

## Feedback

- Quel feedback vous a fait le client, spécifiquement ?

## Evaluation critique constructive de votre travail

- Spécifiquement, qu'avez-vous bien réussi ? Comment le savez-vous ?
- Que pouvez-vous concrètement améliorer ? Comment ? Pourquoi ? Dans quel objectif ?
- Globalement, à quel point avez-vous été performant ?
- Au vu de cette intervention, pour quelles raisons vous fera-t-on confiance en tant que praticien ?

# Critique constructive d'une étude de cas d'un autre apprenant

Date : \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Praticien évalué : \_\_\_\_\_

Praticien évaluateur : \_\_\_\_\_

## Accueil de la personne et rapport

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cueillette de données

---

---

---

---

---

---

---

---

## Inductions mises en oeuvre

---

---

---

---

---

---

---

---

## Métaphores

---

---

---

---

---

---

---

---

## Structure des boucles et gestion du temps

---

---

---

---

---

---

---

---

**Critique** constructive d'une étude de cas d'un autre apprenant

**Techniques utilisées**

---

---

---

---

---

---

**Capacité à réutiliser**

---

---

---

---

---

---

**Dissociation**

---

---

---

---

---

---

**Les points spécifiques que j'ai particulièrement apprécié**

---

---

---

---

---

---

**Les conseils ou les astuces que je donnerais**

---

---

---

---

---

---

**Mon appréciation globale**

---

---

---

---

---

---

## Brève présentation de l'hypnose

Il a été établi que les concepts, les croyances et les pratiques relatives à l'hypnose remontent à la préhistoire et ont perduré jusqu'à aujourd'hui sans discontinuer. D'ailleurs, on retrouve la trace de pratiques hypnotiques très anciennes dans des rituels qui existent encore de nos jours. Par exemple Michaux (1972) avait étudié les longues techniques d'inductions mises en œuvre par lors du N'döp (rituel thérapeutique pratiqué par les Wolof du Sénégal). Il avait été frappé par la puissance hypnotique de ces rituels. Ce faisant, au cours des âges, l'hypnose a connu de profonds changements. Alors que certains voient une histoire continue et ancienne, le terme hypnose n'a commencé à être largement utilisé qu'à partir des années 1880. Cela a été rendu possible par la capacité d'influence d'un petit groupe de personnes qui a pris corps en France, sur la base des travaux de Braid, 20 ans après sa mort.

L'histoire moderne de l'hypnose commence avec Mesmer avec son « magnétisme animal », même si la psychosomatique et l'étude du magnétisme ont commencé 3 siècles plus tôt.

Car c'est Paracelse (1493-1541), médecin et philosophe suisse d'expression allemande, praticien particulièrement innovant, qui a jeté certaines bases du travail de Mesmer. Bien que toute son œuvre soit imprégnée de magie naturelle, il a fortement travaillé à une analyse rationnelle de la maladie ainsi qu'à l'extraction et l'utilisation de médicaments internes et de remèdes psychoactifs. Il croyait par ailleurs que le corps affectait l'esprit et inversement, ouvrant la voie à la psychosomatique. Il est par ailleurs le premier médecin à avoir utilisé des aimants pour soigner aussi bien le corps que l'esprit, ce qui par la suite inspira Mesmer.

Mesmer (1734-1815) est une figure historique du développement de l'hypnose parce que, médecin, il a cherché à formuler une théorie qu'il a dénommé « magnétisme animal », approche qui est connue aujourd'hui sous le nom de mesmérisme. Fortement attaqué par la communauté scientifique, il pratique une médecine à base de passes dites « magnétiques » associant des suggestions destinées à provoquer un état de fascination. Néanmoins, même s'il est souvent cité comme un des pères de l'hypnose, son approche paraît aujourd'hui très éloignée de ce qu'est l'hypnose et l'hypnothérapie contemporaine. Cependant, il proposa un corpus de théories qui ont permis par la suite l'émergence de conceptions plus modernes.

Le Marquis de Puiséguir (1751-1825), moins connu, étudia la communication pendant ce qu'il appelait la « crise magnétique ». Il étudia l'effet de la suggestion et de l'imagerie, par exemple en induisant un état d'agitation à un jeune patient, Victor, qui s'imaginait dans une fête foraine, cette agitation pouvant entraîner une forte sudation que Puiséguir supposait capable d'évacuer la fièvre de son patient. Ce faisant, il fonde une approche de l'hypnosuggestion. Néanmoins, il se concentre ensuite sur le somnambulisme et il abandonne peu à peu cet axe de recherche même si le « sommeil lucide » reste un apport majeur de Puiséguir. Il a ainsi été le premier à caractériser l'état de « transe ».

Malgré ces avancées, les travaux de Mesmer et de ses disciples éveillaient le plus grand scepticisme au sein de la communauté scientifique, si bien que, en 1785, commission royale de Paris a diligencé une enquête, sous la présidence de Benjamin Franklin, qui était alors

## **Brève présentation de l'hypnose**

---

ambassadeur des Etats-Unis en France. Cette enquête a consisté en une série d'expérience avec groupe contrôle constitué d'une exposition à un placebo. Au vu des résultats, la commission discrédita complètement la théorie de Mesmer relative au magnétisme animal, attribuant les effets observés à l'imagination des patients. Ceci fit dire à un des disciples de Mesmer, Carles d'Eslon, que l'approche mesmérisme devait être efficace pour procurer des effets thérapeutiques aussi visibles sur la seule base d'un travail en imagination, posant la question de savoir pourquoi ne pas utiliser une technique si puissante. Néanmoins, les conclusions de la commission entraînent un recul très net de l'intérêt pour le mesmérisme, et il fallu attendre James Braid (1795-1860) pour remettre l'hypnose au gout du jour.

Fortement inspiré par le mesmérisme, Braid a forgé le terme « hypnose » en 1841, initialement en faisant référence spécifiquement à l'état du sujet, plutôt qu'aux techniques utilisées pour y parvenir. Son intention était de se démarquer par une approche centrée sur le sujet, par rapport à l'approche des disciples de Mesmer qui était centrée sur les opérations. L'approche de Braid a par conséquent introduit une rupture paradigmatique qui, au 19<sup>ème</sup> siècle, a fait passer d'une conception centrée sur le magnétisme à l'hypnose moderne.

Puis l'hypnose a été popularisée au 19<sup>ème</sup> siècle et elle connaissait alors une grande vogue dans le milieu scientifique, sous l'influence de personnalités comme Charcot (1825-1893) qui était neurologue. Ce dernier a en particulier démontré, alors qu'il étudiait l'hystérie, qu'il était possible d'induire chez des sujets sains des symptômes comme la cécité, la paralysie, la catalepsie, ou encore des personnalités multiples qui étaient tout à fait comparables à ceux des personnes malades.

Les travaux de Charcot ont ouvert la voie à Freud qui a utilisé l'hypnose pour étudier l'inconscient au travers des états de conscience modifiée. Puis, après son abandon par Freud, l'hypnose fut éclipsée pendant toute la première moitié du 20<sup>ème</sup> siècle.

C'est de l'autre côté de l'Océan Atlantique, aux Etats unis que l'hypnose connut son regain d'intérêt, grâce à Milton Erickson (1901-1980), qui a complètement renouvelé le champ clinique de cette approche. Par un travail méticuleux et rigoureux, il parvint à développer nombre de techniques hypno-thérapeutiques, et les fit connaître par des publications très détaillées (Erickson, 1980). Doté d'un esprit très curieux, toujours prêt à expérimenter, Erickson puise son inspiration auprès du groupe de Palo Alto, et de Gregory Bateson en particulier. Sa principale contribution est qu'il introduit une nouvelle forme de relation entre l'hypnothérapeute et le patient : il renonce au style directif et autoritaire de l'hypnotiseur classique pour adopter une attitude douce et permissive, un catalyseur de l'inconscient, se tenant auprès du patient, l'aidant à explorer son inconscient, à aller au devant de ses propres ressources. Ainsi c'est Milton Erickson qui fut à la source d'un renouveau d'intérêt, en proposant une approche thérapeutique utilisant l'hypnose pour activer des processus inconscients.

L'hypnose fut ensuite adoptée par le corps médical pour d'autres applications comme l'hypno-analgésie, technique qui est préférée à l'anesthésie par certains professionnels, comme des dentistes ou des chirurgiens. L'hypnose a alors connu ses lettres de noblesse.

# Les différentes hypnoses

Il existe une grande variété d'hypnoses qui ont toutes leurs spécificités. Elles sont brièvement listées ci-dessous.

## Hypnose classique

L'hypnose classique utilise des suggestions directes, voire des injonctions pour induire une hyper-réceptivité à l'information. L'hypnose classique est par conséquent dirigiste puisqu'elle se fonde sur une relation asymétrique dans laquelle l'hypnotiseur domine la personne. L'hypnose classique est particulièrement adaptée aux situations où il est nécessaire d'être déterministe, de contrôler le processus, comme en hypnose de spectacle, ainsi que dans toutes les situations où il est nécessaire de fortement contrôler les comportements de la personne.

## Hypnose ericksonienne

Basée sur les travaux du Dr Milton Erickson, l'hypnose ericksonienne se distingue de l'hypnose classique en ce qu'elle est basée sur des schémas permissifs plutôt que directifs. L'hypnose ericksonienne suggère et rend possible un état modifié de conscience qui permet d'activer l'inconscient et d'accéder à ses ressources. Le principe est que la personne, guidée par les suggestions souvent métaphoriques du praticien, active les ressources de son inconscient pour rechercher et choisir les modes de résolutions de l'état présent non désiré, de manière à accomplir un changement positif tout en profondeur.

## Hypnose humaniste

D'après Olivier Lockert, « *L'Hypnose Humaniste est une nouvelle forme d'Hypnose, basée sur l'utilisation de techniques hypnotiques spécifiques, dites "en ouverture", qui permettent de gommer la fracture naturelle qui existe entre l'esprit conscient et l'Inconscient. Cette "conscience augmentée" constitue son axe de changement et implique une vision holistique de l'existence.* » (cf. [www.hypnose-humaniste.com](http://www.hypnose-humaniste.com)). Alors que l'hypnose ericksonienne a tendance à focaliser l'attention sur le paysage intérieur, l'hypnose humaniste vise à ouvrir le modèle du monde sur l'extérieur et l'univers, et, toujours selon le site de l'hypnose humaniste « *au lieu d'appliquer un traitement psychologique "sur" la personne, le thérapeute lui explique comment faire ce qu'elle veut et l'aide à se soigner par elle-même* ».

## Nouvelle hypnose

Elle est une rationalisation de l'hypnose ericksonienne en la combinant à des éléments d'hypnose classique. Elle a été conceptualisée par Daniel Araoz, un sexothérapeute qui a voulu combiner l'hypnose aux approches issues des neurosciences de l'époque ainsi qu'à des outils de PNL. En France, la nouvelle hypnose est soutenue par L'Association Francophone de Nouvelle Hypnose (AFNH), et est destinée principalement aux professionnels de santé tout en ouvrant pourtant à un public élargi, mais sous condition.

## Hypnose onirique

Il s'agit de favoriser chez la personne un état d'hypnose facilitant la dérive d'images sous forme de production onirique (du rêve). Le rôle du praticien est de créer un cadre dans lequel

## Les différentes hypnoses

---

la personne pourra se laisser conduire vers le rêve, dans le sens de ce que la personne présente. La posture est donc paradoxale puisque le sujet se laisse guider par le thérapeute, tout en étant actif, parce qu'il dirige la construction du rêve, alors que dans l'hypnose ericksonienne, par exemple, c'est le praticien qui élabore et développe la métaphore. L'objectif est d'aider la personne à se libérer de sa souffrance existentielle.

### Hypnose de rue

Cette approche de l'hypnose est basée sur des inductions extrêmement rapides et directives afin de pouvoir être pratiquées dans des environnements perturbés et bruyants, et en particulier dans la rue. L'idée est de pouvoir hypnotiser n'importe qui, n'importe où. Cette approche pousse l'hypnotiseur à améliorer sans cesse sa technique, et à pratiquer avec bienveillance puisqu'il est confronté à des inconnus, dans des circonstances non contrôlées.

### Hypnose de spectacle

L'hypnose de spectacle consiste, contrairement à l'approche thérapeutique, à fournir une prestation qui soit extraordinaire et étonnante, avec des effets visuels forts. Pour réussir, les hypnotiseurs de spectacles ont des techniques de sélection des meilleurs sujets, des rituels captivants, ainsi que des techniques directives destinées en priorité à susciter des réactions visibles de l'extérieur. L'hypnose de spectacle est donc très peu orientée vers le travail intérieur, mais surtout sur les manifestations comportementales.

### Hypnose médicale

Le corps médical utilise également l'hypnose afin de soigner. Selon l'AFEHM (association française pour l'étude de l'hypnose médicale), l'hypnose « *est /.../ capable de guérir certains troubles ou comportements nocifs (contrôle de la douleur, addictions, difficultés alimentaires, dysfonctionnements psychiques ou psychosomatiques).* ». Dans les faits, c'est une pratique dédiée de l'hypnose, par des médecins, en ce qu'elle est utilisée pour « soigner », au sens médical du terme. Mais elle ne s'éloigne pas significativement des autres pratiques de l'hypnose. Certains médecins prétendent que la seule hypnose « rigoureuse » est celle qu'eux même pratiquent (Jean-Marc Benhaiem, 2003, *L'hypnose médicale*, Editions Med-Line).

### Hypnoalgésie

L'hypnoalgésie est un ensemble de techniques hypnotiques destiné à traiter la douleur et à remplacer l'anesthésie. Pratiquée également par le corps médical et les dentistes, elle l'est également par d'autres professions confrontées à la gestion de la douleur, comme les préparateurs et coachs sportifs, les psychologues, etc. Les formations en hypnoalgésie sont néanmoins le plus souvent réservées aux professionnels de santé.

### Hypno analyse

Ce champ de l'hypnose est apparenté à la psychanalyse dans sa forme et sa structure, ainsi que dans l'approche du travail sur soi-même. Le principe est de faciliter par l'hypnose le retour sur soi et dans le passé afin d'explorer en profondeur les causes des problématiques du présent. La personne est bien plus active que dans l'hypnose ericksonienne, en s'exprimant sur les sujets du présent et du passé, sur ses souvenirs, ses fantasmes, ses rêves etc.

# Les 5 phases d'une séance d'hypnose

En hypnose Ericksonienne, l'induction de l'état de transe s'appuie sur l'exploitation de phénomènes arrivant naturellement et régulièrement, dont la capacité à la dissociation lorsque l'esprit humain est occupé à traiter des stimulations comme la confusion, la monotonie, la suggestion à la focalisation de l'attention vers l'intérieur (ou l'extérieur), tout en intégrant le paysage mental de la personne. L'intuition du praticien joue un rôle prépondérant pour déterminer quelles sont les modalités qui seront utilisées pour induire la transe. Néanmoins, Erickson et Rossi (1976) ont décrit la logique de la transe en cinq étapes coordonnées qu'il est possible de reformuler de la manière suivante (adapté de Bioy et Michaux 2017) :

- 1) **Fixation de l'attention.** Il s'agit d'utiliser les croyances et le comportement de la personne pour focaliser son attention sur ses réalités internes, ce qui permet d'absorber son attention et de faciliter le lâcher prise.
- 2) **Dépotentialisation** des systèmes habituels de référence et de croyance. Les techniques sont la distraction, le choc, la surprise, le doute, la confusion, la dissociation et tous les processus qui peuvent interrompre les schémas habituels de la personne, de le détacher de ses cadres de référence.
- 3) **Recherche inconsciente.** Le praticien utilise les implications, les questions, les jeux de mot, et toutes les formes de suggestion hypnotique indirecte. L'utilisation de langage flou et de métaphore permet d'activer la recherche de sens par l'inconscient.
- 4) **Travail inconscient.** Pour ce faire, Erickson et Rossi proposent l'activation d'associations et de mécanismes mentaux personnels à l'aide de toutes les techniques ci-dessus. Bioy et Michaux y réfèrent comme l'activation de la « boîte noire » personnelle de la personne.
- 5) **Réponses hypnotiques.** Ce sont les expressions des potentiels comportementaux qui sont vécues comme se déroulant automatiquement. Ce sont les phénomènes de catalepsie, de régression en âge, les altération de la perception et les hallucinations, les distorsions du temps, les processus mnésiques (amnésie, hypermnésie)...

## Fixation de l'attention.

C'est un moyen qui a été utilisé depuis les origines pour initier le travail hypnotique. Aux débuts de l'hypnose, un point de fixation externe était utilisé (pendule, point, fixation des yeux de l'hypnotiste etc.), puis des approches très efficaces ont été élaborées sur la base de points de fixation interne qui sont aujourd'hui très utilisés en hypnose ericksonienne. Rossi et Erickson remarquent à juste titre que les débutants apprennent en général une méthode « qui marche » alors que, de nombreuses méthodes ayant été mises au point, ce serait une erreur que de n'en utiliser qu'une seule.

Le thérapeute attentif à ce qui survient dans la vie de tous les jours peut remarquer quantité de moyens d'induire la focalisation de l'attention, car les trances surviennent régulièrement, par exemple quand nous sommes absorbés dans une tâche, ou lassés par une activité répétitive, ou encore exposés à quelque chose d'intéressant, ou de nouveau.... Erickson avait par exemple constaté que de raconter une histoire intéressante ou un fait fascinant pouvait fixer l'attention aussi efficacement qu'une induction directive formelle classique.

Selon Erickson, le meilleur moyen de focaliser et fixer l'attention dans la pratique de l'hypnose clinique est de reconnaître et ratifier l'expérience courante de la personne. Lorsque

## Les 5 phases d'une séance d'hypnose

---

l'hypnotiste est capable de décrire de manière fidèle l'expérience « ici et maintenant » de la personne, cela la rend plus confiante et ouverte à ce que l'hypnotiste fait, dit et suggère.

### **Dépotentialiser les systèmes habituels de croyance et de référence**

Selon Erickson, le fait de focaliser et fixer l'attention de la personne a pour effet majeur de diminuer la cohésion des représentations mentales de la personne, et de les déconnecter des cadres de référence de l'expérience de tous les jours. Les liens entre les représentations mentales peuvent être mis entre parenthèse pendant des courts instants au cours desquels l'hypnotiste peut profiter de cette *distraction* (terme d'Erickson) de la conscience créer cet état altéré de la conscience caractéristique de la transe.

Le choc ou la surprise sont parmi les nombreux moyens de créer ces interstices dans la conscience parce qu'elles fixent momentanément l'attention tout en interrompant la séquence comportementale courante. Les expériences de doute, d'incertitude, de déséquilibre sont également des moyens puissants de dépotentialiser le champ conscient, ce qui force à créer de nouvelles significations pour interpréter l'environnement mais aussi la conscience de soi, ce que Rossi (1972) appelle un *moment créatif*, c'est-à-dire un moment où les associations habituelles sont interrompues, ce qui force à en créer de nouvelles pour donner du sens à l'expérience. Ce moment créatif peut également être induit par l'usage de drogue, la privation sensorielle, etc. Dans la vie quotidienne, nous sommes en permanence confrontés à des situations complexes ou énigmatiques qui nécessitent d'interrompre notre manière habituelle de pensée, nous imposant d'entrer dans un processus créatif pour rechercher des significations et des solutions nouvelles.

Dans le cadre de l'induction ericksonienne, le moment créatif est un espace-temps qui se crée dans les perceptions habituelles, espace-temps qui est à la base du travail d'installation des changements.

### **Transdérivation**

Dans la vie quotidienne il arrive périodiquement que l'attention se fixe, que les associations habituelles soient dépotentialisées, et que survienne une recherche inconsciente. Ce peut être pour répondre à une situation nouvelle, pour chercher un point de vue nouveau pour une situation ancienne, ou encore entrer dans un moment rêverie. Ce qui déclenche ces moments peut être un événement fortuit et surprenant, ou même un jeu de mot ou un lapsus qui prête à interprétation.

De manière analogue, pendant la transe hypnotique, le praticien crée les conditions pour que la personne ouvre de tels espaces temps créatifs. A l'aide de ce que Rossi et Erickson appellent des formes indirectes de suggestion. Ces dernières s'appuient sur toute question, jeu de mot, affirmation, suggestion etc. qui nécessite une recherche de sens supplémentaire pour que la signification soit complète. L'utilisation de suggestions indirectes permet à la personne de contourner ses propres schémas préétablis et les résistances que cela implique.

### Exemple d'induction

Alors... allez-y, installez-vous bien confortablement, aussi confortablement que possible... et pendant que vous vous êtes installé confortablement, vous prenez conscience de tout ce qui vous entoure... vous prenez conscience de la texture particulière du fauteuil contre votre dos (ratification)... et vous prenez conscience de cela... oui c'est ça, comme ça (ratification)... et vous pouvez sentir que vous pouvez être encore à l'aise... librement, à votre rythme... votre corps sait faire ce qu'il faut pour que votre tête aussi soit bien confortable (suggestion explicite)... Il peut aussi trouver une position bien confortable pour vos bras, vos mains... et pendant que vous respirez régulièrement... inspire... expire... votre esprit conscient peut réaliser tout ce qui survient autour de vous (évoquer par exemple le bruit de l'air conditionné)... et d'autres phénomènes qui surviennent peut être en vous, comme la manière dont vous ressentez le poids de ce corps... et pendant que vous avez conscience de laisser venir ce qui vient à vous... facilement... parce qu'il n'y a qu'à laisser aller... vous savez qu'il n'y a qu'à laisser venir cet état agréable... parce que vous n'allez pas... entrez dans cet état d'hypnose maintenant... avant de laisser votre corps prendre une inspiration un peu plus profonde (suggestion) avant de laisser votre corps se mettre dans une position, un état encore plus relax... parce que (implication) c'est en vous sentant plus relax que vous... commencez à explorer plus avant vos paysages intérieurs (suggestion)... et peut être qu'alors que vous prenez conscience de cet air qui ... inspire... expire... (ratifier) vous prenez également conscience que vos paupières sont plus lourdes... vous pouvez simplement accepter cette information et vous savez que vos yeux peuvent rester ouverts ou se fermer ... et il parfois il pourrait être encore trop tôt pour que... vos yeux se ferment maintenant (suggestion)... car vous savez qu'on peut garder les yeux ouverts et ne plus voir ce que l'on regarde... ou fermer les yeux et continuer à voir ce que l'on a à voir les yeux fermés (confusion)... un peu comme lorsque vous êtes absorbé à écouter de la musique que vous aimez ou que vous regardez un film qui vous captive, vous n'avez plus besoin de prêter attention à ce qui arrive en dehors parce que vous êtes tout à ce que qui vous captive... Et quand vous êtes complètement relax et absorbé, est-ce que vous pourriez découvrir qu'un de vos doigts?... des sensations inattendues, comme par exemple ressentir un de vos doigts... on ne sait pas lequel, ni comment... une sensation, comme cela arrive si souvent en hypnose, un léger mouvement souvent imperceptible et tout à fait naturel (ratification) et alors que vous prenez conscience de cette perspective intérieure, de ces sensations et de ces images qui défilent comme un paysage inconnu et pourtant familier... comme dans certains rêves... ou vous avez la possibilité d'y aller et venir librement... et votre corps pourrait même flotter comme on flotte lorsqu'on est en train de rêver tout éveillé... (Suggestion) en ayant l'impression de flotter en toute liberté... et apprécier cette sensation de liberté toute particulière... que vous pouvez... appréciez les possibilités infinies qui s'offrent à vous d'explorer ces rêves... d'explorer des sensations... de retrouver des souvenirs... Et vous réalisez que lorsque vous laissez aller et venir ces rêves, dans une autre partie de vous les pensées continuent d'aller et venir tout à fait naturellement... alors que vous pouvez flotter librement dans l'espace de vos paysages mentaux, flotter librement dans le temps... et de... réalisez (ambiguïté) que le temps est si différent maintenant que hier peut être tout proche... que certains souvenirs de votre enfance sont plus proche que le souvenir ce que vous avez fait avant hier.... (suggestion de régression) et alors que vous appréciez de pouvoir vous rappeler de détails précis de votre passé

## Les 5 phases d'une séance d'hypnose

---

lointain... et vous pouvez, vous rappeler de détails précis, et de tout ce qui est relié à cette expérience (suggestion d'hypermnésie)... et oublier ce qui n'est pas important... (suggestion d'amnésie)... Et vous pouvez laisser votre inconscient choisir ce qui est important mais peut rester niché au fond de votre inconscient... ou au contraire d'oublier ce qui mérite de l'être, car il est si facile d'oublier, comme on oublie sa liste de course ou un rendez vous... simplement parce qu'on pense à autre chose, ou parce que cela n'est pas important... Et parfois on oublie simplement parce qu'on se rappelle de ce qui est important, alors que parfois ce n'est pas important et qu'on oublie d'oublier alors que cela serait important d'oublier (confusion)... et vous pouvez prendre conscience que parfois on oublie les rendez-vous parce qu'on se trompe de date, en croyant que c'est demain alors que c'est aujourd'hui... tout comme maintenant vous pouvez ne plus prêter toujours autant attention à ma voix et être ailleurs, à moins que vous ne soyez hier ou demain en pensant être aujourd'hui... car dans les périodes de transition pour certains il est très fréquent de confondre les dates et même les années, comme lorsque vous indiquez encore l'année précédente alors que vous êtes déjà dans l'année suivante... et alors que vous pouvez déjà ne plus écouter toutes mes paroles et être un peu ailleurs, vous pouvez profiter de cette expérience particulière pour... contacter une partie de vous-même qui vous sera utile pour l'instant présent et pour l'avenir proche ou lointain... ou préférez-vous simplement ressentir le calme et la détente et, comment est-ce que cela sera possible ? Comment votre inconscient utilisera-t-il cette expérience présente dans vos expériences à venir ? Dans les instants et dans les heures qui viennent ? Comment votre inconscient les intégrera-t-il au moment de dormir pour les jours qui viennent ? Nul ne peut savoir quand se passera l'intégration... et peut être trouverez vous intéressant de laisser votre inconscient remarquer le changement lorsqu'il surviendra, parfois assez rapidement, et souvent plus tard (suggestion post hypnotique) alors que certaines personnes préfèrent au contraire ne pas l'identifier consciemment avant de sortir de transe parce qu'ils savent qu'on ne peut pas savoir à quoi s'attendre... parce que plus tard, lorsque vous repenserez à cette expérience, vous ne vous rappellerez que de la sensation de bien être (suggestion d'amnésie post hypnotique)

# Déroulement d'une séance

D'une manière générale, la séance a une structure plutôt constante, même si des ajustements se font en fonction des situations rencontrées.

## **Anamnèse**

L'anamnèse consiste en un recueil de toutes les informations nécessaires pour la résolution de la demande de la personne. Elle est la partie centrale de la première séance, mais a lieu également à chaque séance en ce qu'elle permet de préciser où se situe la personne dans son processus de changement, quels sont ses états mentaux, etc. C'est sur la base de l'anamnèse que les techniques et méthodes subséquentes sont déterminées.

## **Induction**

Il s'agit de la mise en transe qui s'opère par des techniques très diversifiées et dont la durée peut aller de quelques secondes, comme les inductions par sidération, à une vingtaine de minutes, comme pour les méthodes basées sur la relaxation progressive.

## **Mise en place du signaling**

Le plus souvent, le praticien communiquera avec la personne par le biais de codes qui sont établis au cours de cette phase. Le signaling est le plus souvent basé sur un processus inconscient qui se traduit par des manifestations comportementales externes.

## **Dissociation**

Il s'agit de la séparation de l'inconscient du conscient lorsque l'état modifié de conscience est suffisamment installé. C'est la dissociation qui permet la pleine existence des phénomènes hypnotique, avec les capacités de résolutions recherchées par la transe.

## **Travail**

C'est le processus de résolution en tant que tel. Il s'effectue essentiellement par le biais de suggestions hypnotiques, ainsi que par des techniques autres comme le rêve éveillé, ou l'hypnoanalyse. Dans cette phase, le praticien guide la personne afin de lui permettre d'actualiser ses représentations internes, le plus souvent au niveau inconscient.

## **Suggestions post hypnotiques**

Cette étape consiste à installer des comportements qui auront lieu après l'hypnose, parfois longtemps après, dans un délai pouvant aller de quelques instants ou quelques heures à plusieurs jours, voire plusieurs mois ou années. C'est en quelque sorte la consolidation de la phase de travail.

## **Sortie de transe ou « réveil »**

La sortie de transe est le moment où le praticien guide la personne pour qu'elle se réassocie, c'est à dire qu'elle réintègre son conscient et son inconscient dans un mode « normal », correspondant à un état de veille et de vigilance. En d'autres termes, le praticien ramène la personne « ici et maintenant » en interrompant toutes les manifestations de l'hypnose.

## **Futurisation et feedback**

La futurisation et le feedback permettent de vérifier en premier lieu que la personne est effectivement sortie de transe, c'est-à-dire qu'elle est réassociée, vigilante et alerte. En second lieu, mais non moins important, le praticien invite la personne à vérifier que la résolution a eu lieu en se projetant dans le futur pour éprouver le changement.

Le praticien note alors les informations recueillies lors de cette futurisation afin de les réintroduire à la séance suivante.

## Les états naturels de transe

La transe est un phénomène qui survient naturellement et le rôle de l'hypnotiste est en particulier de savoir les activer. Ces états naturels sont caractérisés par une certaine dissociation du réel, avec une perception altérée, voire une indifférence à ce qui provient de l'extérieur (bruits, événements divers, etc.) ainsi qu'une diminution de la réactivité. Ceci s'observe dans le cas d'activités très variées, allant de tâches nécessitant d'être particulièrement concentré et focalisé sur le but et les résultats aux états de rêverie.

La vigilance est altérée, focalisée sur un champ restreint, pouvant être externe (par exemple un film) ou interne (rêverie). Au niveau verbal on constate généralement que les personnes sont peu enclines à communiquer, et lorsque la communication survient, elle est plus limitée que lorsque la personne est parfaitement alerte. En terme de tonicité, on observe le plus souvent un relâchement de la tonicité, phénomène qui est d'ailleurs utilisé pour faciliter la transe en suggérant la détente corporelle.

Ces états de transe naturels se remarquent dans des situations de la vie courante, plusieurs fois par jour et ce peut être au cours de situations très diversifiées qui peuvent aller de la visualisation de spectacles captivants aux activités monotones comme la conduite automobile ou ennuyeuses, comme d'écouter un discours inintéressant. Certaines activités peuvent être provoquées pour susciter une sensation de torpeur, forme de transe naturelle, comme de se prélasser confortablement au soleil.

Les états de transe naturels peuvent être activés simplement par évocation du souvenir d'un autre état de transe. Il suffit par exemple de demander à une personne de revivre un moment où elle était particulièrement détendue et relax pour créer un contexte propice à la transe. De même, demander à quelqu'un de se remémorer la dernière transe qu'il a connu permet d'induire facilement et rapidement la transe.

Tout ce qui présuppose une transe la cause, et tout ce qui l'évoque la facilite. Ainsi, présupposer que la détente cause la transe la cause effectivement. C'est un travail important de l'hypnotiste que d'identifier les expériences de trances naturelles de la personne pour induire la transe hypnotique.

Etats naturels de transe	Comment les réactiver ?

# Méthodes d'entrée

## Spirale des sens

Betty Erickson, l'épouse de Milton Erickson, utilisait une technique très structurée, basée sur l'utilisation de trois modalités perceptives, qui sont présentées circulairement dans l'ordre : visuelles, auditive puis kinesthésique. Le principe est de demander à la personne de prendre conscience de :

- 3 éléments visuels accessibles à son expérience, et de les relier logiquement par des connecteurs comme « et », « alors que », « pendant que », « tandis que » (« Et alors tu es confortablement assis, tu vois devant toi la couleur presque uniforme de ce mur, et tu peux observer ces petits détails de la pièce, alors que tu vois encore le vert et le marron de ces rideaux... »).
- 3 éléments auditifs, également accessibles à l'expérience, toujours reliés logiquement (« et pendant que tu observes, tu peux maintenant entendre le bruit régulier de l'air conditionné, et parfois le bruit des voitures dans le lointain de la rue, tandis que tu prends conscience du timbre de ma voix... »)
- 3 éléments kinesthésiques, toujours accessibles à l'expérience, encore reliés logiquement (« et c'est alors que tu sens tes paupières qui parfois semblent plus lourdes, ainsi que de ta respiration qui ... inspire... expire..., et de cet air dans tes poumons »).
- Le praticien glisse alors une suggestion comme « et chaque inspiration peut t'aider à te sentir de plus en plus relax et confortable »)
- Ensuite continuer avec 2 éléments visuels, puis 2 éléments auditifs, puis 2 éléments kinesthésiques à nouveau suivi d'une suggestion (« et plus ta respiration est ample et plus tu entres en transe... maintenant... »)
- Puis enfin avec 1 élément visuel, puis 1 élément auditif, puis 1 élément kinesthésique et encore une suggestion pour consolider voire approfondir la transe : « ce qui veut dire que tu es de plus en plus en transe... c'est ça... »

Cette technique permet de guider méthodiquement la personne vers un état de connexion sensorielle puis de transe, avec d'excellentes chances de succès.

## Relaxation musculaire

L'idée de la relaxation musculaire est de créer un état de détente musculaire, par un balayage progressif de tous les muscles du corps, et de l'associer graduellement à l'état de transe. Plusieurs techniques sont passibles, et elles se distinguent souvent par l'ordre dans lequel le praticien progresse pour suggérer la relaxation. Nous suggérons le script suivant, qui peut être adapté à loisir, en fonction des préférences et des circonstances.

### Début

Demander de faire trois respirations abdominales lentes et profondes.

Suggérer de ressentir que le corps commence déjà à se détendre.

### Jambes et bas du corps

Amener l'attention sur les pieds, suggérer leur détente.

Puis faire parcourir de la même manière, pour les détendre, toutes les jambes : chevilles, mollets, genoux, cuisses... en prenant conscience de la détente en des zones particulières,

## Méthodes d'entrée

---

avant, arrière des membres, etc.

### Milieu et haut du corps

Continuer avec les hanches, l'abdomen.

Suggérer que tous les muscles sont souples et se relâchent, que tout le corps est de plus en plus profondément détendu.

Suggérer de diffuser la sensation de relaxation dans tout le corps, au plus profond des organes.

Reprendre la relaxation à partir du dos, en faire visualiser tous les muscles, en détail.

### Bras

Décontracter les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, jusqu'à l'extrémité des doigts.

Suggérer de ressentir l'approfondissement de la relaxation.

### Cou

Suggérer de diffuser la sensation de relaxation dans le cou, jusqu'au plus profond de la colonne vertébrale.

### Tête

Reprendre la relaxation de la tête, du cuir chevelu, du front, des muscles des yeux, des paupières.

Suggérer une profonde relaxation des paupières et la diffuser au plus profond du corps.

Continuer avec les joues, le menton, les mâchoires, et intensifier la décontraction des mâchoires.

### Installation de la transe

Suggérer de se laisser porter par cette sensation de relaxation totale.

Intensifier la conscience de plénitude et de calme dans tout le corps.

Intensifier calme et bien être, mettre au centre de la conscience.

Focaliser sur les états internes : « et vous n'avez rien d'autre à faire que d'être ici et maintenant ».

Reconnecter à la respiration régulière : « c'est pourquoi vous pouvez observer comme votre respiration est devenue lente ».

Constater la transe : « ce qui veut dire que vous étiez déjà en transe, maintenant... ».

## Induction de Dave Elman

L'hypnotiseur Dave Elman était un homme de scène et de radio, aussi il a un style plutôt direct, voir directif. L'idée de Dave Elman est de faire « comme si », car il supposait que toute hypnose est essentiellement de l'autohypnose. Il avait coutume de dire : « *Toute hypnose est de l'autohypnose, de toute façon. Alors, si vous suivez ces instructions très simples, rien ne peut vous empêcher d'expérimenter l'hypnose.* », affirmant que l'attitude la plus aidante pour la personne est de commencer avec le souhait que ça se passe, de s'attendre à ce que ça se passe, de faire en sorte ça se passe, et d'observer comment ça se passe.

La méthode suit un script assez simple, que le praticien enrichit de suggestions directes d'approfondissement de la relaxation:

1. Respiration profonde et fermeture des yeux
2. Test de la lourdeur du bras (laisser tomber le bras pour test la perte de tension musculaire)
2. Test de catalepsie des yeux (suggérer que la personne est incapable d'ouvrir les yeux)

## **Méthodes d'entrée**

---

3. « Fractionnement » de la transe par fermeture répétée des yeux

4. « Perdre les chiffres », pour approfondir la relaxation mentale et tester l'amnésie

Voici une induction adaptée de l'ouvrage « Hypnotherapy » de Elman (Elman (1964)).

### **Début du travail**

« Prenez maintenant une bonne respiration, longue et profonde et comptez mentalement jusqu'à trois... et puis laissez aller allez dans un souffle et fermez les yeux... et détendez-vous dans un état de parfaite relaxation... »

### **Relaxation physique et verrouillage des paupières**

« Ressentez cette relaxation maintenant et relaxez aussi tous les petits muscles tout autour de vos yeux... détendez tous ces muscles jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus fonctionner... et quand vous êtes certains que ces muscles ne fonctionnent plus... essayez d'ouvrir vos yeux pour être bien certain qu'ils ne fonctionnent déjà plus... » Si la personne ouvre les yeux, dites lui « Vous êtes en train de vérifier qu'ils fonctionnent encore... et maintenant détendez tous ces muscles jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus fonctionner... et quand vous êtes certains que ces muscles ne fonctionnent plus... testez que vous ne pouvez plus ouvrir les yeux... testez bien que vos yeux sont complètement détendus ». Ceci permet de vérifier la catalepsie des paupières.

### **Approfondissement**

« Et maintenant que vos yeux sont parfaitement détendus, diffusez cette sensation de détente de vos yeux... au sommet de votre crâne... dans tout votre corps jusqu'à vos orteils... et dans une instant, vous allez le refaire pour la deuxième fois et vous serez capable d'être encore dix fois plus détendus qu'avant... »

### **Fractionnement**

« Et maintenant dans un instant je vais vous demander d'ouvrir les yeux et puis de fermer les yeux, et quand vos yeux se ferment, détendez-vous encore... complètement... et vous glissez dans un océan de détente, et pour la troisième fois que vous ouvrez les yeux et fermez les yeux vous êtes maintenant capable de doubler encore cette détente que vous avez... Ouvrez les yeux, fermez les yeux, détendez-vous encore plus... »

### **Lourdeur du bras**

« Et maintenant, je vais lever votre main, et vous avez suivi les instruction, vous êtes parfaitement relaxé et votre main est lourde et molle, et elle retombera sur votre cuisse, comme un chiffon, et fera « plop » [relâchez la main de la personne]... mollement, vous ouvrez les yeux, vous fermez yeux, vous vous détendez encore... complètement, et vous laissez complètement aller ce bras que je soulève [levez encore le bras de la personne]... et ce bras est lourd, et cette main est lourde, lourde comme du plomb et retombe mollement.. « plop » [relâchez encore la main] et vous sentez vous laissez aller et vous êtes encore plus dans une relaxation profonde. Vous sentez cette relaxation plus profonde? » et la personne peut éventuellement répondre « oui ».

### **Perdre les chiffres**

## Méthodes d'entrée

---

« Et cette détente physique est profonde et complète et vous pouvez encore plus vous détendre et relaxer mentalement tout votre être, et vous allez commencer à compter à partir de 100, à l'envers, et chaque fois que vous dites un nombre, vous doublez la relaxation, et quand vous arriverez à 97, vous serez tellement détendu qu'il n'y aura plus de nombres. Vous allez commencer à compter lentement, en pensez à cette détente qui doublera, et à ces nombres qui vont disparaître, commencer à compter lentement, maintenant, à partir de 100, à haute voix, très calmement... allez y. ». Le client dit 100. « Doublez votre détente, et regardez comme les chiffres s'estompent et vont commencer à disparaître... » Le client dit 99 « Regardez comme les chiffres commencent à disparaître et votre détente se double encore... maintenant » Le client dit 98. « Maintenant, les chiffres ont presque complètement disparu, et vous doublez encore votre détente... » Le client dit 97 « Et maintenant tous les chiffres sont partis, et vous êtes si détendu qu'ils sont simplement hors de portée... et s'il en reste encore un peu, je vais lever votre main lourde et molle et la laisser tomber, et vous regarderez disparaître les dernières ombres des nombres, [lever la main, relâcher] « plop » qui se décrochent complètement, et vous les regardez finir de disparaître... C'est fini, ils sont tous partis ? » Le client répond oui ou bien alors vous lui demandez de compter les nombre suivant, jusqu'à ce qu'il manifeste un ralentissement, et vous recommencez.

**Si cela ne marche toujours pas**, dites-lui « Et maintenant, je vais lever votre main et la relâcher, et cela vous plongera profondément en transe »

**Et si cela ne marche toujours pas**, demandez à la personne de compter très très lentement, en silence, en écoutant intensément votre voix, pendant que vous continuez le travail d'hypnose.

## Catalepsie du bras

La catalepsie est une manifestation hypnotique qui permet de créer une relation de cause à effet au sein de la séance, en l'utilisant par exemple avec une métaphore, ou pour renforcer la dissociation.

Le principe est d'amener la personne à prendre conscience des différences de sensation entre ses deux bras.

« Puis-je vous emprunter votre bras ? Juste élever votre bras jusqu'ici, et puis réaliser que vous ne pouvez pas le maintenir comme cela consciemment, que seul votre inconscient peut le maintenir en cet endroit et qu'il le fait flotter comme cela. Et pendant que votre bras se tient ici, vous vous demandez quand il a bien pu commencer à tenir tout seul comme cela ».

Touchez le poignet de la personne au dessus et en-dessous, avec des petites pressions répétées. Tapotez les doigts, ou la main, pour montrer l'état de catalepsie, tout en suggérant que cet état va aller en augmentant.

« Regardez soigneusement votre main » en la désignant du doigt.

« Ceci est bien votre main ? Ce sont bien vos doigts ? Savez-vous déjà que votre inconscient sait comment maintenir votre main en lévitation ? Et je peux déjà commencer à la voir flotter ? Et vous ? ».

## **Méthodes d'entrée**

---

A ce moment il est possible de commencer à suggérer une dissociation conscient-inconscient, de suggérer la légèreté ou la lourdeur, ainsi que des mouvements, etc. pour approfondir la dissociation et la transe.

### **Interruption, confusion**

Les méthodes basées sur l'interruption et la confusion consistent à interrompre une séquence très automatisée, comme une poignée de main, pour créer un moment de confusion au cours duquel le praticien peut suggérer la transe, la dissociation, etc.

### **Fixation, concentration**

Les inductions par fixation et par concentration, par exemple sur un point, ou sur les yeux du praticien, sont anciennes.

## Transfert et contre transfert

Le transfert est un concept qui provient de la psychanalyse, initialement théorisé par Freud, et qui consiste en un transfert d'affects d'une personne à l'autre. Michel Plon et Élisabeth Roudinesco le définissent comme « un processus constitutif de la cure psychanalytique par lequel les désirs inconscients de l'analysant concernant des objets extérieurs viennent se répéter, dans le cadre de la relation analytique, sur la personne de l'analyste mise en position de ces divers objets. ». En quelque sorte, la personne (le patient) déplace ses désirs inconscients « sur » le praticien (l'analyste).

Ce phénomène n'est pas propre à la relation analytique, au contraire, c'est un phénomène courant et humain qui existe à divers degrés dans toutes les relations interpersonnelles. Mais, parce que certaines relations sont plus intenses et asymétriques, elles sont plus susceptibles de donner lieu à des effets tangibles qu'il sera nécessaire de prendre en compte dans la dualité de la relation. Et cela couvre des domaines aussi varié que la relation enseignant-élève, la relation médecin-malade, la relation hypnotiseur-hypnotisé, voire même d'autres relations comme celle existant entre un magnétiseur et un magnétisé... D'ailleurs ceci est évoqué depuis longtemps dans le domaine de l'hypnose, et avant cela du magnétisme puisque Puységur déclarait : « après la guérison, "complète", les anciens malades traités par le magnétisme sont susceptibles quelque temps encore de revenir à l'état somnambulique, s'ils entrent dans la chambre du traitement ou s'ils s'approchent de la personne qui les a magnétisés » (Puységur, 1986, p xxi).

La relation de transfert peut entraîner des réactions intenses de la part de la personne, qui pourrait attribuer au praticien des responsabilités qu'il n'a pas, ce qui peut aller jusqu'à l'irrationalité, par exemple, jusqu'à attribuer un pouvoir magique. Mais la relation de transfert peut également s'accompagner de mouvements complémentaires comme le contre transfert qui concernent le praticien (l'analyste en psychanalyse). En particulier, dans la cure psychanalytique, le contre-transfert est relatif à l'émergence d'un sentiment (inconscient) chez l'analyste, en réaction aux sentiments (inconscients) que la personne ressent en séance, et aussi entre les séances, du fait du travail d'analyse. Les phénomènes de contre-transfert ont un effet facilitant puisqu'ils ouvrent une porte chez l'analyste qui permet la compréhension et l'interprétation du vécu de la personne. D'un autre côté, le contre transfert peut, comme le transfert, entraîner l'émergence d'attributions inappropriées ou excessives.

Transfert et contre transfert sont symétriques et présentent de nombreuses analogies, tant et si bien que certains auteurs, comme Lacan proposent qu'ils ne soient que des subdivisions théoriques d'une même phénomène induit par la relation.

Ces phénomènes de transfert et de contre transfert doivent être ratifiés et acceptés par le praticien parce qu'ils sont logiquement du rapport praticien-personne et sont nécessaires. Ils doivent également être conscientisés et faire l'objet d'une évaluation de chaque instant de la part du praticien, parce qu'ils peuvent également être porteurs d'irrationalité, voire de sentiments comme l'amour ou la haine, et qui peuvent introduire un biais très important dans la relation.

# Touristes, plaignants et clients

Cette partie est inspirée de l'ouvrage de Yves Doutrelugne et Olivier Contencin qui s'intitule « Thérapies brèves : principes et outils pratiques », publié chez Masson en 2008.

## Pourquoi des types de visiteurs

En tant que praticien, l'on est souvent confronté au fait que la personne qui nous rend visite déclare ne pas être réellement concernée car le problème qui motive sa venue.

- Par exemple quelqu'un vient vous voir et dit ne pas avoir de problème, que si elle est là, devant vous, c'est parce que quelqu'un d'autre lui a dit de venir vous rencontrer. Ce cas est particulièrement fréquent en entreprise parce que le coaching y est fréquemment prescrit. Il est également rencontré en accompagnement privé lors ce que, par exemple, une personne vous rencontre par ce que son conjoint lui a fortement suggéré de rencontrer un praticien pour régler un supposé « problème ».
- C'est peut-être également quelqu'un qui déclare connaître un problème, mais que le problème est créé par quelqu'un d'autre. C'est par exemple le cas du manager qui dit que le problème est « l'incompétence » d'un collaborateur. Ou bien dans la pratique privée, de quelqu'un qui souhaite que voudrait que vous résolviez le « problème » de son conjoint.
- Certaines personnes enfin, viennent à vous en déclarant « J'ai un problème et je souhaite travailler moi-même sur les clés de ce problème, et j'ai besoin de vos conseils stratégiques ». La situation est alors bien différente.

A première vue, les demandes des visiteurs du premier et du second type ne relève pas de l'hypnose puisque dans votre pratique, vous envisagez avec le client, quelle stratégie, quelles ressources et quelles actions la personne mettra elle-même en œuvre pour résoudre son propre problème. Mais, si la personne est face à vous, elle a probablement ressenti le besoin d'aller rencontrer d'un praticien. La question est alors de savoir comment faciliter un changement de point de vue à votre visiteur de manière à lui permettre d'envisager les choses sous un angle nouveau, et devenir un « client demandeur », c'est-à-dire se positionner du côté « causes » de l'équation de « cause à effet », plutôt que du côté « effets ».

## Quels sont les types de visiteurs

### Le touriste

Dans la terminologie de Doutrelugne et Cottencin, le premier visiteur, est qualifié de touriste. En effet, il est **envoyé par un tiers**, il n'a pas de demande explicite et n'a pas vraiment d'intérêt à vous rencontrer : il fait du « tourisme ». Ce faisant il adopte l'attitude de quelqu'un qui souhaite garder le contrôle sur le processus, puisqu'il est pas demandeur. Et c'est d'ailleurs la principale difficulté de l'intervention : faire émerger la demande de cette personne, si elle existe.

### Le plaignant

Le second type de visiteur est appelé « plaignant » puisqu'il se **plaint du comportement d'un tiers**. Le plaignant est quelqu'un qui lui aussi souhaite garder le contrôle en déclarant ne pas avoir de problème. Parmi ces plaignants il y en a qui n'ont réellement aucun contrôle sur le

## **Touristes, plaignants et clients**

---

problème qui leur échappe complètement, alors que d'autres ont un certain contrôle sur le problème en question. Dans le premier cas l'intervention ne se justifie pas nécessairement, alors que dans le second cas le praticien en hypnose peut être utile à la personne afin de l'aider à prendre une part active à la gestion concrète et efficace du problème.

### **Le client**

Le troisième type de visiteur est appelé « client » puisqu'il est réellement dans la position de quelqu'un qui vient **chercher un service précis pour lui-même**, celui qui est offert par le praticien. Lorsque le visiteur adopte cette posture spécifique de client dès le premier entretien, alors tout semble logique et facile puisque la personne vous rencontre dans un objectif qui relève de votre compétence. Le but pour ainsi dire sera de transformer les visiteurs en clients ou bien simple visiteur qui n'a pas besoin de vous. La question est de savoir comment « transformer » chaque client potentiel en client réel, et ne pas transformer un visiteur en client alors qu'il n'aurait pas réellement besoin de vos services.

### **Comment traiter avec chaque type**

#### **Travailler avec un touriste**

Avec un touriste comme avec toute autre personne, il est important de ne pas mismatcher. Votre attitude la plus utile, dans un premier temps est d'accueillir ses déclarations, la mise en perspective venant plus tard. Et parmi les problèmes, il y a au moins un élément sur lequel se baser : cette personne a un problème avec le « référent » qui l'envoie consulter le praticien. Il y a donc une relation triangulaire qui s'installe entre le touriste, le référent et le praticien. Elle peut être définie de la manière suivante :

- Le référent « prescrit » l'intervention
- Le touriste rencontre le praticien mais nie le problème
- Le praticien pose la question : comment puis je vous aider pour que vous ne soyez plus sous la pression du référent ?

La **triangulation** consiste à restructurer l'énoncé du problème de manière à clarifier les rôles et à mettre clairement en évidence :

- Qui demande quoi à qui ?
- Quelle question se pose à qui ?
- Quelles sont les relations entre les parties ?

Aussi lorsqu'un touriste à se présente à vous, il y a quelques stratégies de base qui permettront de faire avancer l'intervention :

- La triangulation – Permettre une représentation partagée des acteurs et des enjeux.
- Le cadre objectif – Votre client gagne à spécifier ses attentes en termes d'actions concrètes et positives.
- Le cadre comme si – Il permet de remettre le client dans un cadre plus ouvert, et d'ouvrir des perspectives.
- La baguette magique – Il s'agit de mettre le touriste au travail, de le mettre du côté des « causes » plutôt que du côté « conséquences ».

## Touristes, plaignants et clients

### La baguette magique

- « Si par la magie d'une baguette magique à trois coups vous pouviez changer trois choses dans votre vie, que changeriez-vous ? »
- « Qu'avez-vous fait jusqu'à présent pour que cela arrive ? »
- « Que pouvez-vous faire pour que cela se produise ? »

Fondamentalement le touriste est quelqu'un qui n'exprime pas une plainte en son nom propre, mais celle d'un tiers : le référent. Néanmoins si cette personne vous rencontre, c'est qu'il a très certainement un problème à résoudre et l'enjeu de l'entretien est de rechercher une plainte différente de celle du référent.

### Travailler avec un plaignant

Le plaignant est quelqu'un qui se présente à vous comme subissant un facteur qui échappe à son contrôle. Le plus souvent la personne se plaint du comportement de quelqu'un ou d'un groupe de personnes. Parfois les tiers sont clairement identifiés par le plaignant. Parfois ils sont mal définis voire peuvent ne pas être spécifiés du tout. Ce peut être « les autres », « on », « eux », « le système », « la société » etc. Dans tous les cas le plaignant se présente comme une victime d'un tiers puisque ce n'est pas elle qui a le problème mais les autres. Cette personne se situe clairement du côté « effet » de l'équation de « cause à effet ».

### Le cas du tiers inclus

Parfois le tiers n'est pas une personne un groupe de personne ni même le système social. Parfois le tiers peut-être un mauvais souvenir, une expérience, un traumatisme. Ce peut être également une partie de la personne. Le point commun entre toutes ces types de tiers est qu'ils semblent échapper au contrôle de la personne. Pour le praticien, l'enjeu est de permettre aux plaignants de se prendre en charge, de passer du côté « cause » de l'équation.

Le thérapeute face à la personne plaignante pourra utiliser des stratégies comme :

- Ouvrir le modèle du monde de la personne pour lui permettre de découvrir qu'elle peut s'approprier le problème.
- Créer un cadre de partenariat entre le praticien et le client, et spécifier les règles de réciprocité de la relation entre le praticien et la personne.
- Mettre le client au cœur du changement, en tant que moteur, en tant que cause dans l'équation de cause à effet.

Avec les plaignants, très souvent il est utile d'adresser directement les croyances du client afin montrer les limites. Cela peut passer par la provocation. Une manière de provoquer est de nier la gravité ou le caractère d'urgence de la demande. Certains praticiens peuvent dire « Ce n'est pas grave, ne vous inquiétez pas, ne changez surtout rien vous-même ». L'injonction paradoxale « ne changez surtout rien vous même » est celle qui permet de mettre le client à la cause du changement.

### Provoquer pour mettre le client en action ?

Milton Erickson recevait un patient qui habitait si loin qu'il avait du prendre l'avion pour venir. Le patient expose son problème et Milton Erickson lui répond : « Vous n'êtes pas prêt, rentrez chez vous ». Le client est surpris et rentre chez lui sans rien dire. Il prend un nouveau rendez-vous avec Milton Ericsson, expose à nouveau sans problème et Milton Ericsson

## Touristes, plaignants et clients

répond : « Vous n'êtes pas prêt, rentrez chez vous ». Frustré, le client repart une nouvelle fois et reprends encore un rendez vous. Cette fois ci, il commence par exposer son mécontentement au Dr Erickson. Et Milton Erickson lui répond : « Vous êtes prêt, asseyez-vous ! »

### Qui possède le problème ?

Pour le client, ses raisons de se positionner en plaignant sont bonnes et selon son point de vue, cela est indubitable : il est la victime. Pour se sortir de cette impasse apparente, il est utile de permettre à la personne de restructurer le problème en utilisant la méthodologie des zones problème de Thomas Gordon, de faire découvrir en quoi la situation est un problème :

- pour l'autre,
- pour la personne.

« Bien sûr » la personne a raison, « bien sûr » l'autre est le problème, et « évidemment » cela pose un problème à la personne. La question est de savoir lequel.

1) Zone Pas de problème	2) L'autre personne a un problème
3) J'ai un problème	4) Nous avons tous deux un problème

*Le modèle de « propriété » du problème*

*Adapté de Richard Bolstad (2002), Transforming Communication*

L'idée est que ce qui pose problème à l'autre nous pose problème, et qu'il est possible de déconnecter le problème en questionnant le méta modèle, et en particulier les « relations de cause à effet » et les « équivalences complexes ».

### Perspectives : Démarrer la relation Praticien-Client

Afin de poser des bases solides pour l'intervention, dès les premiers mots, et même dès le premier contact, il est important de définir si le client est touriste, plaignant ou client. La personne est là parce qu'elle a un besoin, une demande, et le praticien est là pour l'aider à trouver les moyens de clarifier son objectif et l'atteindre. C'est en déterminant clairement l'objectif du client et de l'intervention que s'élabore le flux du changement. Le praticien se rappelle en chaque instant que son rôle est de permettre l'atteinte de l'objectif et l'éloignement des états non désiré. Dans son attitude de respect du client, le praticien garde une position basse ; la demande du client lui appartient, et c'est son problème, sa solution. Le praticien s'en tient aux faits tout en portant attention à ce que le client, par un changement de position perceptuelle, puisse le plus rapidement et le plus facilement possible devenir client, se mette en action, et atteindre l'objectif.

## Mise en pratique de la triangulation

Le but est de se familiariser avec la triangulation. Côté client, vous allez jouer l'un après l'autre les rôles de victimes, de client et de touriste de manière à permettre au praticien de s'entraîner à poser les questions.

### **Préambule**

Le client imagine une problématique d'intervention pour laquelle il tient le rôle de victime, de client ou de touriste. Pour cet exercice de découverte, le client adoptera une attitude plutôt facile sans pour autant tout céder tout de suite.

### **Ressources et rapport**

Le praticien se met en état de ressources et établit le rapport.

### **Identification de la problématique**

Le praticien demande au client ce qui l'amène.

Le praticien fait préciser en quelques mots de manière à déterminer quelle est l'attitude du client

Le praticien reformule en se focalisant sur le rôle de touriste, de plaignant ou de client.

### **Spécification d'un objectif**

Le praticien fait spécifier un objectif au client en s'attachant à ce qui il soit bien dans une position de client, et qu'il se projette comme étant à la source du changement.

L'idée est de se reporter aux questionnements ci-dessus pour mettre le client « côté cause » et spécifier sommairement un objectif SMART.

Le praticien reformule en supposant que son client est bien devenu client.

### **Pont vers le futur et Feedback**

Le praticien demande au Client comment a changé sa perception de la problématique

Le praticien demande un feedback au Client

### **Note**

- Praticien à Client : Aller rapidement au cœur des préoccupations du client
- Praticien à Touriste : Qui possède le problème ? Comment puis je vous aider pour que vous ne soyez plus sous la pression du référent ? Suggérer la reprise de contrôle
- Praticien à Plaignant : Qui possède le problème ? Comment pouvons nous commencer à travailler pour amorcer une reprise de contrôle ? Suggérer la reprise de contrôle

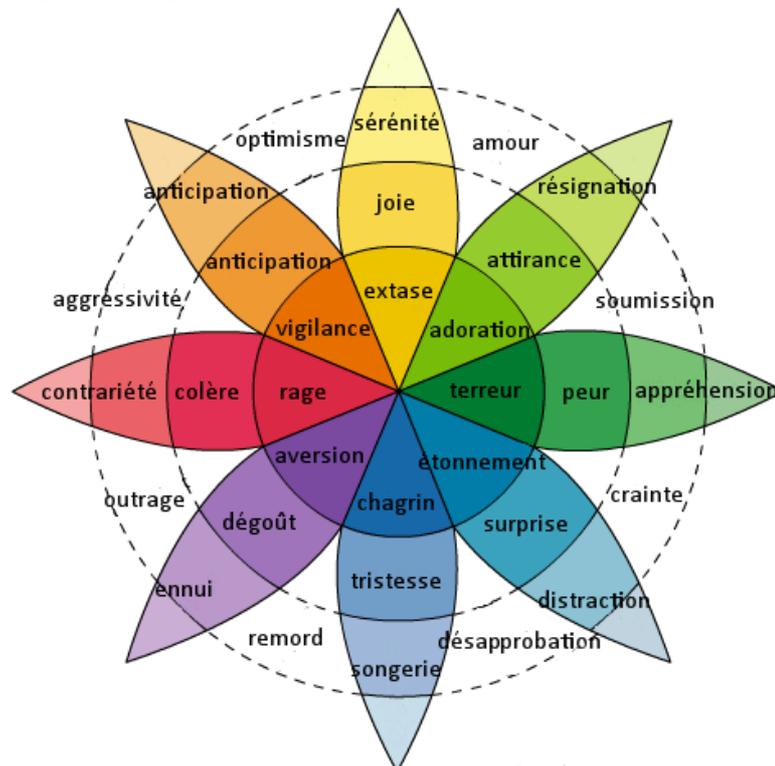
# Baisser la charge émotionnelle

Les émotions et les sentiments sont des composantes fondamentales du fonctionnement de l'esprit humain. Lorsqu'elles sont d'un niveau faible à modéré, elles apportent des informations importantes à l'ensemble des processus cognitifs car elles influent sur des domaines aussi variés que la motivation ou la décision, mais également la communication ou même la conscience. Par contre, lorsque l'intensité est trop importante, en particulier lorsque cela est chronique, l'ensemble de ces processus est perturbé, ce qui entraîne des schémas comportementaux dysfonctionnels, ce qui est une application de choix pour l'hypnose.

Les émotions et les sentiments dont la charge est excessive sont à rechercher derrière les mots utilisés par la personne, alors même que le plus souvent divers facteurs comme la pudeur, la gêne ou même le refoulement font que les mots utilisés peuvent être très éloignés des émotions effectivement ressenties. Le praticien recherchera les émotions primaires (joie, peur, surprise, dégoût, colère, tristesse, etc.). Une fois ces émotions identifiées, il est possible de construire une induction amenant graduellement la personne d'un niveau émotionnel élevé à un niveau compatible avec un fonctionnement optimal. Afin d'établir cette progression, le praticien suggère une gradation de sentiments ou d'émotions. Pour cela on peut utiliser le modèle des émotions de Robert Plutchik selon qui les huit émotions primaires s'opposent deux à deux de la manière suivante :

Joie	↔	Tristesse
Peur	↔	Colère
Sympathie	↔	Dégout
Surprise	↔	Anticipation

Ce qui est souvent représenté par la rosace suivante :



Roue des émotions de Robert Plutchik, traduction [www.scriptol.fr](http://www.scriptol.fr)

### **Cueillette de données**

La cueillette de données vise à repérer les émotions excessives non désirées au travers de mots, et à déterminer l'intention positive qu'il est absolument nécessaire de préserver :

Mot significatif	Emotion associée	Intention positive

### **Préparation de l'induction**

Pour préparer l'induction, le praticien construit des gradations d'émotions qui permettront d'amener la personne de l'émotion non désirée à l'émotion désirée, en s'aidant éventuellement de la rosace de Robert Pluchnik (ou de tout autre modèle). Il est souvent recommandé de ne traiter qu'une émotion, la plus significative, de manière à ne pas brouiller l'efficacité de l'induction.

Emotion excessive de départ : \_\_\_\_\_

Emotion de transition 1 : \_\_\_\_\_

Emotion de transition 2 : \_\_\_\_\_

Emotion de transition 3 : \_\_\_\_\_

Emotion de transition 4 : \_\_\_\_\_

Emotion de transition 5 : \_\_\_\_\_

Emotion souhaitée : \_\_\_\_\_

A partir de cette gradation, le praticien prépare rapidement le texte de son induction. Pour cela vous utilisez toutes les ressources du modèle de Milton et en particulier ceux qui permettent de généraliser, de créer des schémas de cause à effet et des équivalences complexes.

Utilisez des présuppositions pour installer les émotions, et connectez tant que faire se peut à l'aide de mots de charnière.

# Anamnèse et Cueillette de données

## La première séance

La première séance, en hypnose thérapeutique comme dans l'ensemble des autres approches d'aide à la personne, est un moment privilégié où la personne et le praticien peuvent créer le lien, et établir réciproquement leurs modes relationnels. Ce moment est par conséquent déterminant dans la relation. Comme la relation est neuve, le déroulement de la première séance ne peut pas être prédit.

En particulier lors de cette première séance, il est essentiel de recueillir l'ensemble des informations nécessaires à la bonne prise en charge de la personne. Classiquement, on fait une anamnèse, c'est-à-dire, au sens étymologique, une « évocation du passé ».

**Anamnèse** (médecine, psychologie, psychanalyse). Reconstitution de l'histoire pathologique d'un malade, au moyen de ses souvenirs et de ceux de son entourage, en vue d'orienter le diagnostic ; les données de cette reconstitution (définition CNTRL)

Cette exploration du passé de la personne concerne la genèse du trouble ou des problèmes tout autant que la biographie de la personne, ainsi que les données environnementales etc. En hypnothérapie, et en particulier en hypnothérapie PNL, on recherchera également des éléments comme les systèmes de représentations préférés de la personne, ses métaprogrammes, etc. On parlera alors de cueillette de données.

Pour recueillir toutes ces données, vous prélèverez dans le discours verbal, para-verbal et non-verbal du client les différents éléments pertinents au regard de la demande.

Cette première séance, parce qu'elle est cruciale pour la suite, doit être menée dans la plus grande rigueur. Bien des praticiens consacrent 30 minutes à la découverte de la personne, et débouche le plus souvent sur une hypnose qui, même courte, permet de tester la suggestibilité hypnotique de la personne tout en l'initiant au phénomène de l'hypnose. Ainsi, la première séance permet au thérapeute, par la cueillette de donnée, de donner au client une opportunité d'ouvrir son modèle du monde, d'établir une relation de confiance et une communication adaptée, de découvrir le ou les objectifs, tout en ouvrant la communication avec l'inconscient et en sensibilisant la personne à l'hypnose.

## L'objectif

Il est fréquent que les personnes arrivent avec une demande peu claire et/ou des demandes multiples. Il est nécessaire de clarifier l'objectif, et souvent de faire recentrer la demande. C'est une fois l'objectif précisé que la cueillette de donnée est effectuée.

## L'anamnèse

L'anamnèse, au sens classique est relative au recueil de toutes les informations (biographie, traitements éventuels, autres interventions, contexte, etc.) qui seront nécessaires à la résolution de la demande de la personne. Le but est que le praticien se construise une représentation la plus complète possible de la personne afin de permettre de construire un

## **Anamnèse et Cueillette de données**

plan d'intervention adapté, et de choisir une méthode de résolution pertinente. Ceci permettra entre autres de déterminer quel type d'induction choisir, ainsi que les leviers qu'il sera possible d'utiliser, ainsi que les mots et les messages utiles, et ceux qui le sont moins, voire ceux qui sont contre indiqués.

## **Les dimensions personnelles**

En plus de ces données usuelles, en hypnose ericksonienne et PNL, on recherche également à caractériser certains éléments :

- Système sensoriel préféré
- Mots fréquents et registre lexical de la personne
- Métaphores spontanées
- Métaprogrammes dominants

Et tous les éléments qui permettront d'adapter le travail à la personne.

## **Les compétences de découverte**

Pour découvrir la personne, les compétences clés sont celles que vous mettrez en œuvre tout au long de la relation avec le client. Thomas Gordon a fait connaître une approche particulièrement douce basée sur un certain nombre de clés qui peuvent être résumées de la manière suivante :

- Être attentif et s'accorder à l'autre
  - Réflétez la posture générale, synchronisez vous à la respiration et à la tonalité de voix.
  - Faites face à la personne et adaptez la distance et votre position pour la mettre à l'aise.
  - Opinez et maintenez votre regard disponible pour le contact
  - Évitez d'avoir une autre activité
- Encouragements minimums
  - « Hum-hum »
  - « Bien sûr »
  - « Oui »
  - Etc.
- Des questions ouvertes
  - « Parlez moi de... »
  - « Comment... ? »
  - « Qu'est-ce que... ? »
  - Note : on évite généralement les questions directes en « Pourquoi »
- Écoute réflexive
  - « Et donc pour vous... [reformulation] »
  - « Quand...[reformulation] vous ressentiez...[reformulation] »
  - « La manière dont vous voyez la chose est que...[reformulation] »
  - « Pour vous, vous l'entendez comme...[reformulation] »

(adapté de« Transforming Communication », Richard Bolstad, traduction Damien Raczy)

## Le modèle de Milton en détail

Le Langage de Milton est composé d'un certain nombre de schémas linguistiques, certains sont en quelque sorte l'inverse du méta modèle, alors que d'autres sont spécifiques au langage d'influence.

### Distorsions

**Présuppositions.** C'est ce qui est doit être présumé pour qu'une phrase soit comprise. « Tôt ou tard, vous remarquerez toutes les choses que vous avez apprises » présuppose que des choses ont été apprises. Ceci est la forme de suggestion la plus utilisée car toutes les phrases comportent des présuppositions.

**Lectures de pensée.** Il s'agit de prétendre savoir ce que l'autre pense ou ressent sans expliquer pourquoi vous le savez. « Et pendant que vous écoutez ma voix, vous remarquez que parfois votre attention décroche et raccroche » affirme que l'on sait que l'attention fluctue, sans donner d'arguments factuels.

**Origine perdue.** Ce sont des « vérités », des jugements de valeur, dont la personne qui en est l'origine n'est pas stipulée. « C'est une bonne chose d'être conscient de ses limites » affirme un principe très général, mais qui en est l'auteur ? C'est le principe des proverbes, des dictons... Cela permet de donner de la force à une affirmation en présupposant que « chacun sait ».

**Cause à effet.** C'est de suggérer que quelque chose survient à cause de quelque chose d'autre, sans forcément que la causalité soit avérée. « Respirer lentement et profondément amènera du calme et de la relaxation » peut sembler vrai, mais il n'y a pas forcément de relation causale claire entre la respiration et le calme, ce qui est utile pour suggérer la relaxation.

**Équivalence complexe.** Deux choses sont prétendues équivalentes parce que l'une veut dire l'autre. « Le fait que vos paupières parfois se ferment veut dire que la transe est déjà là... » affirme une équivalence entre paupières qui se ferment et transe. Ceci est souvent utilisé pour suggérer l'entrée en transe, ou pour la ratifier.

### Généralisations

**Quantificateurs universels.** L'utilisation des mots comme « tous », « aucun », « chaque », « toujours », « jamais »... qui affirment des choses de manière universelle et très générale, sans exception. « Chaque respiration profonde vous amène un peu plus en transe » affirme quelque chose de trop général pour être vrai (chaque respiration) puisque dans les faits certaines respirations profondes pourraient ne pas approfondir la transe. Ceci est pratiqué par exemple pour renforcer certaines croyances.

**Opérateurs modaux.** Des mots comme « falloir », « devoir » ou « pouvoir » qui décrivent la nécessité ou la possibilité. « Dans certaines situations, il faut lâcher prise et laisser aller » crée une obligation (falloir) alors que finalement rien n'y oblige. Les opérateurs modaux ont une grande capacité de suggestion, en particulier l'opérateur « pouvoir » en ce qu'il ouvre des possibilités, et qui est largement utilisé par Milton Erickson.

## Suppression

**Nominalisations.** Ce sont des substantifs utilisés à la place de verbes d'action, un processus d'action dynamique étant supprimé pour être remplacé par une chose statique. « La communication est la base de la transe hypnotique » : parler de l'action de communiquer comme une chose et non comme d'un processus en supprime la dynamique. Ceci est utile pour suggérer un état sans évoquer le détail de l'action sous-jacente.

**Verbes non spécifiques.** Un verbe qui n'indique pas ce qui survient de manière concrète et spécifique. On note que souvent les verbes sont utilisés d'une manière ou d'une autre de manière non spécifiques puisqu'ils ont généralement besoin d'un complément pour l'être. « Cet état de relaxation plus profond vous permet maintenant d'intégrer. » indique qu'un processus d'intégration se déroule, sans indiquer quoi spécifiquement. Ceci est utile pour induire un processus de recherche inconscient des informations manquantes, pour donner du sens.

**Suppression simple.** Il manque quelque chose dans la phrase. « Rappelez-vous d'un moment particulier où vous aviez de l'énergie » indique bien de l'énergie, mais quelle sorte d'énergie ? Pour quoi faire ? La suppression simple permet également d'induire un processus de complétion inconscient et automatique de l'information manquante afin de donner du sens à la phrase.

**Index de référence manquant.** Un nom est tellement généralisé qu'il ne spécifie plus rien du tout. « Vous serez curieux de découvrir certaines sensations » est vague et n'indique rien sur les sensations en question. Ceci permet également à la personne de compléter l'information par elle-même et d'y mettre sa propre signification.

**Suppression du comparatif.** La phrase contient une comparaison, mais ne dit pas par rapport à quoi. « Vous pouvez entrer plus profondément en transe maintenant » ne dit pas par rapport à quoi la transe sera plus profonde. Ce schéma du modèle de Milton suggère à la personne de compléter la comparaison avec ses propres références.

## Synchronisation

**Suivre (ratifier) l'expérience du client.** Il s'agit de décrire à la personne ce qu'elle ressent indubitablement. « ... votre respiration se fait plus profonde et plus régulière... ». Ce schéma est souvent suivi d'une relation de cause à effet ou d'une équivalence complexe comme « ... cela crée une sensation de relaxation encore plus profonde »

**Utilisation.** Incorporer au discours les différents événements provenant de l'environnement. « Le bruit de la musique dehors vous permet de réaliser comme ici c'est calme ». Ce peut également concerner ce que manifeste la personne comme « Client : Je ne parviens pas à entrer dans la transe », « Praticien : Et votre esprit conscient évalue sur la base de ses données que vous n'êtes pas encore en transe alors que votre esprit inconscient sait déjà comment entrer en transe maintenant ». Ceci permet souvent de gérer des éléments qui sans cette réincorporation pourraient devenir contrariants.

**Truismes.** Ce sont des énoncés qui sont toujours vrais, des affirmations qui sont incontestables. « Tôt ou tard, vos yeux se fermeront » ou « La plupart des gens sont plus à l'aise quand ils sont confortablement installés. ». Ceci renforce le rapport et augmente la confiance.

**Yes set.** Il s'agit d'une suite d'assertions pour lesquelles la personne répond « oui » qui est suivie d'une suggestion. « Êtes vous maintenant confortablement installé ? Êtes vous conscient de votre respiration plus lente ? Êtes vous maintenant relax et détendu ? Vous sentez vous entrer peu à peu en transe... maintenant ? ». Ceci permet de renforcer la suggestion à laquelle la personne aura tendance à répondre « oui ».

### Ambiguïtés

**Ambiguïté phonologique.** Créer une incertitude ou un glissement de sens en utilisant des mots ayant un sens différent mais se prononçant de la même manière. « Car vous savez qu'il est temps... (d) entrez en transe maintenant » ou bien « Vous apprenez, vous intégrez l'apprentissage, vous êtes l'apprenti sage ». Ceci permet de créer des suggestion ou de la confusion.

**Ambiguïté syntaxique.** Créer une incertitude ou un glissement de sens du fait structure même de la phrase et de la position des mots. « Vous emportez les clés de l'apprentissage dans la transe ». Le mot « de » peut avoir deux rôles grammaticaux, et indiquer la possession ou la participation. En d'autres termes, la personne emporte-t-elles les clés qui ouvrent l'apprentissage pour les incorporer à la transe, ou puise-t-elle les clés dans l'apprentissage ?

**Ambiguïté de portée.** La structure de la phrase peut être interprétée de manière différente selon la manière dont les mots se connectent les uns aux autres. Dans la phrase « Et vous en prenez conscience, vous écoutez le son de ma voix et vous allez dans une transe profonde », est-ce que « vous allez dans une transe profonde » est dans la portée de « vous en prenez conscience », ou en dehors ?

**Ambiguïté de ponctuation.** L'incertitude sur l'interprétation de la phrase résulte de pauses qui sont situées à des emplacements divers ou même inhabituels « Et vous n'êtes pas mal à l'aise, comme vous le disiez » (vous n'êtes pas mal à l'aise conformément à ce que vous disiez) ou « Et vous n'êtes pas mal à l'aise comme vous le disiez » (vous êtes mal à l'aise, mais pas comme vous le disiez).

### Suggestions indirectes

**Suggestions emboîtées.** Ce sont des suggestions qui sont incluses dans des phrases plus grandes qu'elles. On les met souvent en évidence par un marquage analogique comme une variation du ton de voix souvent, matérialisé à l'écrit par une typographie différente. « Et vous vous sentez de plus en plus détendu et vous pouvez **entrez en transe maintenant** ».

**Citations étendues.** Il s'agit de citer quelqu'un qui cite quelqu'un d'autre. « Richard Bolstad cite souvent Richard Bolstad qui avait modélisé que Milton Erickson disait *Entrez en transe*

## Le modèle de Milton en détail

---

*maintenant* ». Ceci a pour effet de renforcer la valeur de l'argument d'autorité de l'origine, mais aussi créer de la confusion tout en permettant d'emboîter des suggestions.

**Changer l'index de référence.** Cela consiste à changer le sujet au cours de l'énonciation, par exemple passer du « je » au « tu » : « Dans la transe, si je me dis que je ne suis pas complètement détendu alors la solution est que tu peux simplement te dire que tu peux te détendre complètement ». Ceci permet d'associer et dissocier la personne ainsi que de lui donner la possibilité de réorganiser ses perceptions.

**Violation sélective de restriction.** Ce sont des phrases qui affirment que quelque chose ou quelqu'un a des propriétés ou un comportement qui n'existent par essence pas. C'est le cas de l'expression « les murs ont des oreilles » mais cela peut concerner des énoncés comme « Pensez vous que votre chaise soit déjà en transe ? ».

**Postulat conversationnel.** C'est une question qui appelle une réponse « oui » ou « non », avec souvent l'une des deux alternative qui est nettement plus probable que l'autre : « Pensez-vous que vous pouvez vous laisser prendre une profonde inspiration relaxante maintenant ? ». Cette structure du modèle de Milton est très souvent utilisée pour faciliter une mise en mouvement ou un changement, ou une décision.

**Suggestions négatives.** Ce sont des suggestions qui sont présentées sous formes négatives mais qui sont destinées à déclencher des incitations positives. Elles sont très communément utilisées, par exemple « N'entrez pas en transe avant que votre inconscient ne soit prêt ». Elles peuvent aider à limiter certains comportements contre productifs : « Vous n'avez pas besoin de vous préoccuper de vous relaxer maintenant ».

**Questions « tag ».** Ce sont des questions interro-négatives de confirmation comme « n'est-ce pas ? ». Ce peut être par exemple « Vous commencez à vous détendre un peu plus, n'est-ce pas ? » mais aussi être des schémas plus directifs comme « Vous pouvez vous mettre plus à l'aise, ne croyez vous pas ? ». Ceci permet de renforcer l'adhésion de la personne.

## Doubles contraintes

**Les choix illusoirs.** Il s'agit de présenter les choses de telle manière que quelle que soit la réponse, le résultat arrive au même. « Tôt ou tard, il est possible que vous entrerez en transe, rapidement ou lentement ».

**Alternatives « conscient/inconscient ».** Ce sont tous les éléments de langage qui séparent le conscient de l'inconscient en laissant la responsabilité de ce qui se passe à l'un ou l'autre. « Votre esprit conscient analyse ce que dit ma voix et intègre que vous pourriez aller en transe maintenant alors que votre inconscient peut vous dire comment y aller, et écouter simplement votre esprit inconscient vous guide vers de nouveaux paysages de transe ».

## Métaphore

La métaphore est un élément important du langage de Milton. Ce peut être des anecdotes, des histoires, des contes, ou de simples phrases comme « Les enfants apprennent plus vite que les

## **Le modèle de Milton en détail**

---

adultes à patiner parce qu'ils se lancent sur la piste et, sans se faire mal, apprennent à tomber, pendant que les adultes s'accrochent à la rampe et font du sur place ».

### Exemple de mise en application

« En lisant ces lignes, vous allez probablement vous mettre rapidement à approfondir votre apprentissage du langage de Milton (lecture de pensée) et c'est toujours bien de maîtriser de mieux en mieux (origine perdue) parce que votre compréhension de l'hypnose deviendra encore plus profonde (cause à effet), ce qui veut dire que vous pourrez choisir quand être clair, et quand être flou (équivalence complexe), et je pense que même si vous entrez dans une transe légère en lisant ceci (présupposition) vous comprendrez comment utiliser chaque schéma du modèle de Milton (quantificateur universel) avec vos propres mots et vous pourrez le faire facilement lorsque vous devrez le faire (opérateur modal) parce que votre apprentissage améliorera votre compréhension (nominalisations) et vos capacités s'amélioreront en permanence, même si vous vous relaxez maintenant (verbe non spécifique), et maintenant que vous comprenez (suppression simple) que chacun peut trouver de la satisfaction à juste permettre à son inconscient d'apprécier (manque d'index de référence) lorsque les mots viennent mieux (suppression du comparatif) et parce que vous êtes en train de lire ceci (synchroniser l'expérience de la personne) vous pouvez voir cette page (utilisation) et, tôt ou tard, vous vous sentirez un peu fatigué de lire (truisme), et vous avez choisi de lire la dernière phrase et vous choisirez aussi de lire celle-ci, et vous êtes parfaitement détendu (yes set) ce qui est quelque chose que votre inconscient sait, tout comme votre conscient s'est/sait, intéressé à ces mots (ambiguïté phonologique) et quand allez vous le réaliser, vous apprenez très vite, vous allez lâcher prise (ambiguïté syntaxique), et vous prendrez confiance, vous lisez de plus en plus attentivement, et vous entrez encore un peu plus en transe (ambiguïté de portée) et vous n'êtes pas si perdu... comme vous le disiez (ambiguïté de ponctuation) et vous comprenez que vous pouvez... entrez en transe profonde maintenant (suggestion emboîtée) ou au contraire allez vous, comme le disait Erickson, « entrer en transe juste maintenant » (citation étendue) parce qu'il savait à quel point il était facile pour vous d'y aller (changement d'index de référence) en imaginant que cette page est en transe elle aussi (violation sélective de restriction). Certainement savez vous comment aller dans une transe encore plus profonde ? (postulat conversationnel) Ou peut-être est-il mieux de ne pas aller en transe avant la fin de cette phrase (suggestion négative) ne pensez vous pas ? (question tag) Que vous entriez en transe rapidement ou lentement (choix illusoire) c'est votre esprit inconscient qui peut vous permettre de sortir de transe ou de prendre conscience avec un petit sourire que ce texte est fini (alternative conscient/inconscient). » (inspiré de Richard Bolstad)

### En résumé

Comme le rapporte Richard Bolstad, le thérapeute Jay Haley suggère que la communication efficace repose sur quatre piliers :

- L'émetteur
- Le récepteur
- L'action qui survient
- Le contexte dans lequel cela survient

Que l'un de ces éléments manque dans une communication, alors le processus hypnotique surviendra chez celui qui écoute, afin de permettre de comprendre le message.



# L'impossible négation

Chacun sait que lorsqu'on demande de comprendre un énoncé comme « ne pensez pas à un éléphant rose », l'esprit commence par se former l'image d'un éléphant rose pour tenter ensuite de ne plus y penser. Si consciemment il est possible de conceptualiser l'absence d'éléphant rose, une représentation de cet éléphant rose se forme automatiquement à un niveau inconscient. Cet exemple est utilisé par la psychologie populaire pour expliquer que l'enfant, face à un interdit « ne fais pas ceci » commence par comprendre « fais ceci », ce qui peut entraîner que l'interdiction génère le comportement non désiré plutôt que de le limiter. Dans ces exemples, tout se passe comme si le conscient pouvait se former une représentation de la négation, mais que l'inconscient était incapable de le faire.



Magritte : Ceci n'est pas une pipe

En hypnose ericksonienne, ceci est largement repris et résumé par le principe selon lequel « l'inconscient ne comprend pas la négation » et sert de base pour deux approches complémentaires.

## La formulation d'objectifs positifs

Selon le principe de l'impossible négation, lorsque nous nous disons par exemple « Je ne dois pas rougir », même si rationnellement je comprends que je ne dois pas rougir, mon inconscient lui se forme une image positive « je rougis », ce qui contribue positivement à activer le comportement de rougir. C'est pourquoi le praticien en hypnose sait qu'il vaut mieux utiliser des énoncés positifs que des énoncés négatifs pour changer les comportements.

Entrenez vous à partir des exemples suivants :

Un énoncé négatif...	est compris comme...	et il vaut mieux dire...
Ne joue pas dans la rue	Joue dans la rue	Joue derrière la maison

## L'impossible négation

### Les suggestions négatives

Si la suggestion négative a un effet néfaste lorsqu'elle empêche de faire quelque chose de souhaitable, elle a un puissant effet qui peut aussi être utilisé comme levier pour suggérer des mises en mouvements ou des changements alors que la personne résiste. Par exemple, lorsque la personne résiste à entrer en transe, la phrase « n'entrez pas en transe maintenant » a comme effet de créer une représentation de « entrer en transe ». La personne, en résistant à l'injonction négative peut accepter sa contrepartie positive.

Cet effet est couramment utilisé par les praticiens en hypnose et les plus expérimentés savent utiliser finement la suggestion négative, certains même développent un registre très riche de variantes négatives de leurs suggestions positives habituelles.

Cherchez des exemples de suggestions positives qui pourraient rencontrer des résistances, et cherchez des reformulations sous forme de suggestions négatives :

<b>Enoncé positif</b>	<b>Suggestion négative</b>
Vous pouvez entrer en transe	N'entrez pas en transe maintenant

La recommandation est de rechercher des reformulations aussi variées que possible, afin de pouvoir s'adapter à des personnes très différentes.

## Mots sémantiquement chargés

Certains mots et expressions sont porteurs d'une charge sémantique qui les rends parfois contre-productifs, voire souvent. Ce n'est pas qu'il ne faut pas les utiliser, c'est plutôt qu'il est utile de comprendre comment les utiliser et quelles sont les autres possibilités d'atteindre son objectif lorsqu'on communique avec le client.

### Pourquoi ?

La question « pourquoi » est souvent posée par les parents à leurs enfants lorsqu'ils leur demandent des justifications. Ceci entraîne une association entre ce mot et des émotions négatives comme la honte, la crainte ou des sentiments comme de ne pas être aimé, se sentir rejeté... Il en résulte que les questions en « pourquoi », bien que formellement neutre, porte néanmoins une charge émotionnelle potentielle négative.

Pour éviter l'utilisation de « pourquoi » il est presque toujours possible d'utiliser d'autres adverbes interrogatifs. Ainsi, la question « pourquoi as-tu X ? » peut être utilement remplacé par d'autres formulations comme :

- En quoi était-il important de [X] ?
- Qu'est-ce qui a causé que tu fasses [X] ?
- Dans quel objectif as-tu [X] ?

### Mais

« Mais » est une conjonction de coordination qui a un sens proche de « et » à la différence que « mais » introduit une restriction ou une objection. Pour cette raison, « mais », en signifiant une opposition, risque, par réaction, de créer de la résistance. Minimiser l'utilisation de « mais » permet donc de rendre le discours plus acceptable par l'autre. Le plus souvent, le mot « mais » peut être remplacé par « et » sans rien retirer à la phrase, ce qui est la solution suggérée. Ainsi, la phrase « elle est belle mais elle est ronde » est porteuse de restrictions et de jugements voire des stéréotypes. Elle peut être reformulée en « elle est belle et elle est ronde », elle a le même sens mais n'a plus sa connotation négative.

### Toujours, jamais

Ces mots énoncent des généralisations qui limitent fortement la pertinence des énoncés qui les contiennent en ce qu'ils déforment la réalité en empêchant de prendre en considération tout ce qui n'est pas décrit dans le cas général. C'est le cas des énoncés comprenant « toujours » ou « jamais », mais également celui des phrases très générales comme « les musulmans sont des terroristes » ou bien « aujourd'hui les élèves ne font plus leurs devoirs ». Ces affirmations universelles sont utilement remplacées par « certains terroristes se réclament de l'islam » ou « j'aimerais que plus d'élèves fassent leurs devoirs », ou même « les élèves font moins leurs devoirs aujourd'hui qu'il y a 10 ans ». Il s'agit de remplacer les énoncés trop généraux par d'autres plus spécifiques et mesurés.

### Devoir, Ne pas pouvoir...

Le psychologue américain Albert Ellis a pointé que les comportements consistant à se dire exagérément « il faut », « on doit », « tu ne peux pas »... ainsi qu'à le dire aux autres, ont tendance à créer un niveau d'exigence excessif qui s'accompagne de rigidité, et par conséquent d'inefficacité. L'utilisation de schémas permissifs en utilisant des mots comme pouvoir au lieu de devoir permet d'aider à sortir de ces schémas de communication sclérosants.

### Essayer

Essayer est un mot qui est souvent utilisé pour adoucir un ordre ou une injonction. On peut par exemple dire à un élève « essaye de faire cet exercice en moins de 15 mn ». L'objectif peut être de ne pas infliger une pression trop importante, d'accorder le droit à ne pas réussir. Néanmoins, « essayer » est un mot qui, en filigrane, contient l'idée d'échec. Ainsi une affirmation comme « je vais essayer de me mettre au chinois » ou comme « je vais essayer de lui dire ce que j'en pense » présupposent l'échec de l'apprentissage du chinois ou d'avoir l'explication souhaitée. Dire « Essayez d'atteindre cet objectif » est donc une formulation contre-productive puisqu'elle peut suggérer l'échec. Il vaut mieux utiliser des expressions sémantiques moins chargées comme :

- « Je consacrerai une heure au chinois le dimanche matin et une autre le mercredi soir. »
- « Je vais lui parler et lui dire X, Y et Z. »

### Alternatives aux mots sémantiquement chargés

Trouvez des exemples et reformulez les pour chacun des mots et expression ci-dessous :

Mot	Formulation contre-productive	Formulation aidante
<b>Pourquoi ?</b>	Pourquoi avez-vous arrêté ?	Comment en êtes-vous venu à arrêter ?
<b>Mais</b>		
<b>Toujours</b>		
<b>Jamais</b>		
<b>Devoir</b>		
<b>Ne pas pouvoir</b>		
<b>Essayer</b>		

# Suggestions négatives

Les mots sémantiquement chargés peuvent également servir de puissants leviers pour créer des suggestions, en utilisant la négation. Par exemple le mot « pourquoi »

## Suggestions négatives aidantes

Trouvez des exemples et reformulez les pour chacun des mots et expression ci-dessous :

Mot	Formulation contre-productive	Suggestion négative aidantes
<b>Pourquoi ?</b>	Pourquoi penser au pire ?	Pourquoi ne pas penser à ce qui ira ?
<b>Mais</b>		
<b>Toujours</b>		
<b>Jamais</b>		
<b>Devoir</b>		
<b>Ne pas pouvoir</b>		
<b>Essayer</b>		

Ces suggestions négatives peuvent être utilisées dans les inductions pour suggérer à l'inconscient des pistes que la personne n'envisage pas habituellement de manière conscience, voire pour lesquelles elle rationalise et résiste.

## Contrer les distorsions

Une autre utilisation courante de la suggestion négative est également de contrer les distorsions de la personne, ou au contraire d'utiliser un langage permissif.

### Contrer à l'aide de suggestions négatives

Par groupe de 2 ou 3, écoutez une personne vous expliquer pourquoi elle ne parvient pas à atteindre un objectif. Dans un premier temps, notez les distorsions, puis prenez deux ou trois minutes pour en créer des reformulations basées sur des suggestions négatives aidantes :

<b>Distorsion du client</b>	<b>Suggestion négative</b>

### Contrer à l'aide de langage permissif

Par groupe de 2 ou 3, écoutez une personne vous expliquer pourquoi elle ne parvient pas à atteindre un objectif. Dans un premier temps, notez les distorsions, puis prenez deux ou trois minutes pour en créer des reformulations basées sur des suggestions négatives aidantes :

<b>Distorsion du client</b>	<b>Reformulation en langage permissif</b>

## Mots charnière

Lorsque le praticien utilise la parole pour créer la transe, il cherche à créer un contexte dans lequel l'inconscient se sentira suffisamment à l'aise pour rechercher et créer de nouvelles significations. Ce faisant, le praticien fait deux choses en apparences opposées. D'une part il fractionne l'espace du discours en entités parfois très hétéroclites, d'autre part il rapproche temporellement ces entités et les connecte par des mots de liaison.

Tu ressens le contact de cette chaise alors que tu entends le doux ronronnement de la climatisation et c'est à ce moment que tu prends conscience que tes pensées s'accrochent et se décrochent, tandis que ...

Ce faisant, le praticien, comme l'auteur d'un roman ou d'un poème, crée différents plans de réalité, associant des sensations, des concepts, des métaphores, des éléments provenant du réel, d'autres provenant de l'imaginaire, etc. Il s'agit de relier et de synchroniser ces éléments, pour en faire un ensemble coordonné. Ces décalages et ces recouvrements, d'un signifiant sur un autre, sont assurés non seulement par la juxtaposition ou le rapprochement temporel, mais également par la connexion par des mots charnière dont voici quelques exemples :

- Et : tu te sens de plus en plus relaxé et détendu
- Ou : tes yeux pourraient se fermer plus tard ou maintenant
- Or : tu sais que tu es ici parfaitement lucide or une partie de toi se pose la question
- Ainsi : tu peux prendre une respiration plus profonde ainsi tu sentiras l'air revivifiant
- Donc : tu ne sais pas combien tu es en transe donc tu peux y aller plus profondément
- Pendant que : tu sais que tes pensées parfois décrochent pendant que ma voix te guide
- Tandis que : et tes pensées décrochent tandis que tu entre dans tes paysages intérieurs
- Alors que : ces pensées vont et viennent alors que cette voix est parfois si distante
- Quand : tu sauras que tu peux laisser aller ces images quand tes pensées viendront

Il existe une très grande variété de mots charnière qui peuvent être utilisés.

Signifiant 1	Mot charnière	Signifiant 2

# Métaphores

Comme il est le plus souvent difficile de créer le changement par l'emploi conscient de la volonté, l'hypnose cherche à utiliser un langage qui fasse appel à l'inconscient, certains allant même jusqu'à suggérer que ce langage soit proche du rêve, et d'une manière générale largement basé sur la métaphore et l'analogie.

Et ceci est une fois encore naturel puisque lorsque l'on prête attention à la manière dont les gens communiquent, on constate que de très nombreuses métaphores sont incluses dans les discours, et que l'usage de la métaphore est parfaitement spontané. La métaphore permet de parler de tout par un processus de substitution analogique, le conscient cherchant les relations, alors que l'inconscient apporte tout ce qui manque pour donner du sens. La métaphore déclenche la transdérivation, favorisant la dissociation. Et d'ailleurs Erickson avait coutume de raconter des histoires à ses patients, la métaphore est devenue une pierre angulaire de sa pratique et à ce titre faisait partie intégrante de son approche thérapeutique.

Alors qu'Erickson s'en revenait du lycée, un jour, un cheval bridé passa devant lui en direction d'une ferme à la recherche d'eau. Le cheval, qui n'était pas familier des lieux, transpirait abondamment. Ressentant que le cheval s'était perdu, Erickson et quelques autres curieux cernèrent le cheval, puis de façon plutôt courageuse, Erickson sauta sur le dos du cheval et s'exclama « En avant ! » Erickson savait juste que le cheval devrait prendre la bonne direction, même si lui-même ne savait pas laquelle elle était. Le cheval commença par prendre la direction de la route, puis commença à s'égarer vers un champ. Chaque fois que le cheval faisait cela, Erickson le ramenait et redirigeait tout simplement vers la route. Cela continua pendant environ 4 miles jusqu'à ce que finalement le cheval arrive dans une ferme locale. Le fermier reconnu instantanément le cheval et demanda à Erickson où il l'avait trouvé. Lorsqu'Erickson répondit qu'il l'avait trouvé à environ 4 miles de la ferme, le fermier qui semblait maintenant plutôt étonné demanda : « Comment saviez-vous que vous deviez venir ici ? » Erickson répondit, « Je n'en savais rien. Le cheval, lui, savait. Tout ce que j'ai fait, c'est de maintenir son attention sur la route ».

En fait, le praticien pourrait très bien considérer que tout est métaphore, comme le suggérait Bateson pour qui les symptômes peuvent être décodés comme des symboles porteurs de métaphore représentant l'expérience profonde de la personne. Bateson pensait d'ailleurs que le rôle du thérapeute est de savoir décoder cette symbolique métaphorique pour aller rechercher dans les interstices du discours ce dont la personne n'a pas encore conscience. C'est en suivant cette logique qu'Erickson, au lieu de s'en tenir à une approche rationalisante de la personne, a privilégié une communication multi-niveau alliant langage de suggestion et métaphore.

L'histoire est un isomorphisme de l'expérience subjective du client en ce qu'elle en partage une grande partie de la structure. La métaphore en elle-même est le plus souvent apportée par la personne, du moins les fondements ou l'amorce, néanmoins, le praticien peut également de manière très efficace se baser sur l'histoire et la situation de la personne pour élaborer une métaphore ad hoc destinée à une finalité très spécifique.

### Créer un isomorphisme

L'approche d'auteurs comme Richard Bolstad ou encore John Overdurf est justement de partir de l'expérience de la personne pour créer une métaphore qui y soit isomorphique, c'est à dire en partageant la structure.

**Isomorphe** : se dit de deux structures qui ont une même forme

Car, selon ces auteurs, en hypnose, métaphore est non seulement isomorphique à l'expérience subjective et à l'inconscient de la personne, mais également une capacité d'entraînement. Aussi, le contenu de la métaphore doit contenir les éléments fondamentaux structurant l'expérience de la personne, et représenter également les relations entre ces éléments. Mais elle doit aussi aller au delà en ouvrant des perspectives nouvelles pour aider la personne à mobiliser des ressources afin d'atteindre son objectif. Et c'est justement parce que la situation n'est exprimée que sous forme métaphorique que l'inconscient de la personne, pour lui donner du sens l'inconscient cherchera à reconstituer ce qui manque, mobilisant les ressources pour résoudre les problèmes qui se posent pour l'atteinte de l'objectif. La métaphore ne dit donc pas à la personne ce qu'il faut faire, elle invite à rechercher une solution adaptée.

L'histoire qui est racontée ne doit pas seulement être un guide vers la solution, elle doit également éveiller la curiosité de la personne : la fascination est un élément essentiel du travail de l'inconscient.

### Les métaphores de la personne

Chacun d'entre nous utilise de très nombreuses métaphores pour s'exprimer, et c'est un moyen très naturel de communiquer. Ecouter et repérer ces métaphores peut être riche d'enseignement et peut directement concerner l'état présent de la personne, et en particulier être proche des symptômes :

- J'en ai plein le dos
- Je suis comme un lion en cage
- J'ai la tête pleine de tous ces problèmes, elle va exploser

Ces métaphores peuvent également concerner des éléments de l'histoire de vie de la personne et faire référence à des situations anciennes, parfois en lien avec l'image de soi :

- J'ai toujours été le vilain petit canard de la famille
- Ca n'a pas toujours été un fleuve tranquille, il a fallu que je me batte
- C'est encore et toujours a même rengaine, aussi longtemps que je m'en souviens

Elles peuvent encore porter sur une certaine manière d'appréhender le réel :

- Tous ces cafards qui viennent parasiter, je n'en peux plus
- Et là, tu avances à pas de loup en faisant gaffe aux snipers
- La vie réserve tant de surprises, il suffit de cueillir ce qui vient

Elles peuvent concerner des domaines inattendus et peuvent même être impénétrables :

- Le présent est un présent, c'est l'envers de la pièce du décor !

## Métaphores

En fait, les métaphores sont infinies et, même si leur signification est souvent codifiée, leur signification appartient toujours à la personne, en ce qu'elles sont directement reliées à une part de leur cognition inconsciente, qui n'est pas immédiatement traduisible en mots univoques. Le praticien pourra donc les utiliser pour créer un lien avec l'inconscient de la personne, et aider à créer le mouvement, en permettant au client à explorer ses propres métaphores, ou en construisant à partir de celles-ci.

### Construire les métaphores hypnotiques

Le principe de l'utilisation des métaphores en séance repose sur une structure temporelle en trois temps cueillette de données, élaboration de la métaphore, utilisation de la métaphore, après avoir préalablement établi le rapport et spécifié l'objectif de séance.



Le déroulé général d'une intervention basée sur l'hypnose est alors :

- Etablir le **rapport** et déterminer l'objectif
  - Le praticien se met en état de ressource
  - Il s'assure que la personne l'est également
  - Il établit le rapport avec la personne
  - L'objectif de la personne est spécifié, ainsi que les éventuels objectifs cachés
- **Cueillette** de données
  - Il s'agit de découvrir le modèle du monde de la personne
  - Elicitez la stratégie de la personne, c'est-à-dire la séquence comportementale qui cause le problème
  - Identifiez tout ce qui compose le modèle du monde, environnement, personnes, et éléments internes, et qui est relié au problème de la personne
  - Spécifiez l'état désiré
  - Identifiez les éléments qui caractérisent l'état problème, ainsi que l'état désiré, c'est-à-dire celui correspondant à la résolution.
  - Identifiez les métaprogrammes critiques
  - Vérifiez en profondeur l'écologie en prêtant une vigilance toute particulière aux bénéfiques secondaires et à l'intention positive
- **Elaboration** de la métaphore
  - Un héro (la personne), et anti-héro (ce qui empêche la personne)
  - Un symbole pour représenter le *problème* (par exemple un vase fêlé)
  - un autre pour représenter la *solution* (comme l'objet d'une quête)
  - des dilemmes représentant les choix et options que la personne aura à effectuer
  - des « à côté » pour représenter l'*intention positive* et les bénéfiques secondaires
  - une quête pour représenter la recherche de l'objectif et la résolution du problème
  - introduisez une représentation de nouvelles ressources utiles au client sous forme de nouvelles manières de résoudre les dilemmes
  - un dénouement, c'est à dire une fin heureuse à l'histoire
  - Assurez-vous de l'isomorphisme entre la métaphore et la situation de la personne, et que l'histoire va au delà de l'atteinte de la solution

## Métaphores

- Vérifiez que les événements créent une chaîne logique dont les éventuels trous seront propices à la transdérivation.
- **Utilisation** de la métaphore
  - Le praticien renforce le rapport en se synchronisant soigneusement
  - Il recherche ses propres ressources (se refaire mentalement le plan de la métaphore, rechercher une voix calme et assurée, ainsi que ses capacités à gérer l'intonation et les silences)
  - Commencer à narrer la métaphore en incluant des suggestions emboîtées, et en ajoutant autant d'ancres que cela semblera utile pendant la narration pour créer et maintenir l'état souhaité
  - Le praticien laisse du temps à la personne (un tempo lent, des silences) pour rechercher les significations manquantes
  - Il laisse encore un peu de temps pour que les processus liés à l'écologie se mettent en place

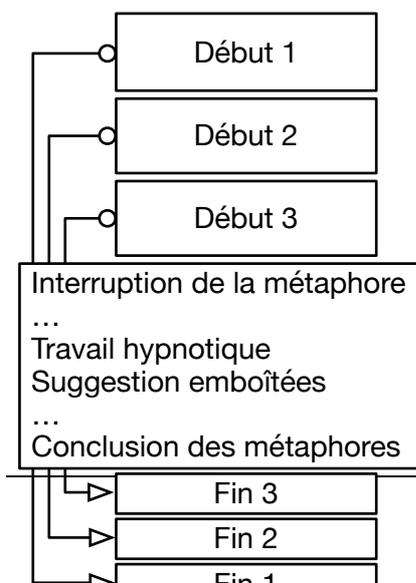
Et dans bien des approches de l'hypnose, les interventions adressent directement les problèmes des clients dans un travail métaphorique. De manière plus inattendue, des univers peu enclins à la rêverie se sont également appropriés les métaphores. En particulier, aux Etats Unis, le monde des affaires, dans les années 1980, ont développé tout un langage métaphorique, par exemple pour *mobiliser* leurs *troupes* pour *faire face* aux divers *fronts*, et être *armés* face à des *opposants* de plus en plus *agressifs* dans un monde en *guerre*. Pendant ce temps, au Japon, d'autres métaphores étaient utilisées pour valoriser la coopération en utilisant des métaphores basées sur la famille (Bolstad 2011).

### Métaphores emboîtées

Généralement, les problématiques comprennent plusieurs facettes, voire plusieurs domaines, qui s'intriquent. Pour cette raison, on peut utiliser plusieurs métaphores dans une même transe. Gilmore (1987) a illustré cette approche des métaphores emboîtées en relatant le cas d'une femme qui éprouvait des troubles de panique lorsqu'elle ressentait de l'attraction sexuelle. Le but des métaphores emboîtées était d'assister la personne à dissocier les sensations de souffrance et de panique associées à des expériences sexuelles violentes passées de l'attraction sexuelle qu'elle pouvait maintenant ressentir. La première métaphore sexuelle évoquait une marche au soleil et était conçue pour créer un état de relaxation afin de l'aider à s'engager dans une expérience sensuelle. La seconde appelait à surmonter un échec

et une faisait une situation passée qui représentait apparemment un échec avant de reprendre le contrôle de la situation. La troisième métaphore se concentrait sur les moyens d'évacuer la peine et la culpabilité.

Les métaphores sont racontées de manière à maintenir une forme de suspens. Et pour cela elles sont temporairement arrêtées un peu avant le dénouement. Dans l'intervalle, d'autres métaphores peuvent être contées, des suggestions peuvent être faites, ainsi que toute autre intervention. En d'autres termes, commencez à raconter la première histoire



## Métaphores

---

et, aux trois quarts, ou aux quatre cinquièmes de celle-ci, vous l'interrompez, à un moment où il n'y a pas encore de résolution, mais au moment où l'histoire est réellement en suspens. Vous continuez dans la foulée avec la seconde histoire que vous interrompez de la même manière. Vous procédez de même avec la troisième histoire, laissant les trois histoires inachevées. Le vide ainsi créé stimule l'inconscient, et vous pouvez glisser toutes les suggestions souhaitées dans cet interstice ouvert au cœur des histoires.

### La diversité des métaphores

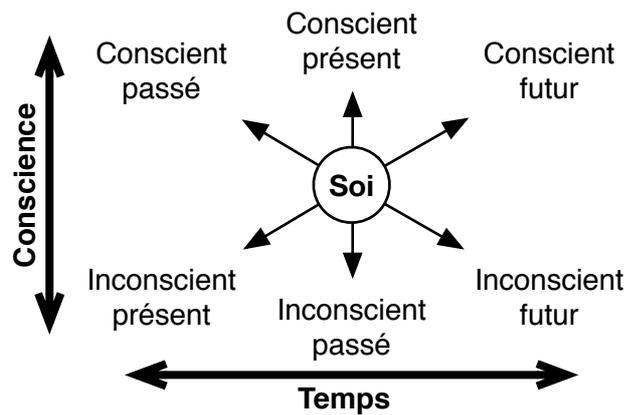
Les métaphores peuvent avoir des natures très variées qui peuvent être combinées en fonction de l'objectif de séance. Leur choix peut être conditionné par des paramètres aussi divers que pragmatiques comme le temps dont on dispose, les préférences personnelles de la personne, mais aussi du praticien, mais aussi la complexité et la structure de la problématique à adresser, le type de transdérivation que l'on souhaite générer, etc.

Dans leur diversité les métaphores peuvent par exemple être brèves, voire très brèves, ou au contraire longues, avoir une structure simple ou complexe, être concrètes ou fantasmatiques, etc. ce qui entraîne autant de variations de styles que le praticien pourra exploiter :

- **Formulations métaphoriques simples.** Il s'agit d'utiliser un concept pour en représenter un autre comme dans « au bout du *chemin se trouve* la guérison ».
- **Analogie.** Il s'agit d'établir un lien explicite entre deux conceptions qui n'ont rien à voir comme « la quarantaine, c'est (comme) un virage, et dans les virages, on lève le pied »
- **Anecdotes.** Ce sont des récits plutôt courts de faits concrets, le plus souvent véridique, mais pouvant être relatés avec parfois une certaine liberté.
- **Citations.** Ce sont des extraits d'auteurs connus, ou présentés comme connus, qui sont rapportés de manière exacte, ou du moins fidèle.
- **Mythes.** Ce sont des récits fabuleux, des fables symboliques, souvent anciens, qui de ce fait ont un caractère généralement universel. Ils peuvent s'ancrer dans une réalité passée, mais la dimension fictionnelle est toujours prééminente.
- **Contes.** A la différence du mythe qui est également un récit de fiction, le conte n'a pas toujours une dimension symbolique. Généralement le conte est plutôt court et caractérisé par sa capacité à distraire.
- **Légendes.** La légende se distingue des contes et des mythes en ce qu'elle est un récit populaire, la plupart du temps merveilleux, mais qui repose sur un fondement dont on dit qu'il est historique, même si dans les faits il peut être fantasmé.
- **Paraboles et allégories.** Ce sont des courts récits métaphoriques destinés à illustrer un enseignement, une morale ou une doctrine en se basant sur des scènes ou des événements relevant du quotidien.
- **Dictons et proverbes.** Ce sont des formulations à portées générales qui comportent une expression de sagesse populaire, et qui ne peuvent pas être (ou ne sont pas) attribués à un auteur particulier.

# Le temps et l'hypnose

En hypnose, le temps est particulièrement utilisé d'une part parce que le travail dans le temps est particulièrement dissociatif, et d'autre part parce que nous sommes et serons le résultat de l'interprétation que nous avons faites de nos expériences passées, et que nous aurons eu faites de nos expériences présentes et futures. L'idée est de faire circuler les expériences, de créer un mouvement d'une part entre le passé, le présent et le futur, mais également entre le conscient et l'inconscient.



*Les mouvements dans le temps*

D'une manière générale, toute intervention en hypnose pourrait utiliser le temps, passé, présent, et également futur car le travail en transe, en mettant du mouvement dans les représentations du problème, que ce soit au niveau du symptôme (présent) ou des causes (passé), permet au présent une modification qui générera des effets (futur).

En aidant la personne à se replacer sur le chemin de sa vie, le praticien facilite non seulement une remise en mouvement, mais également une prise de repère qui aidera la personne à reprendre le contrôle de sa vie et à atteindre ses objectifs.

Les techniques les plus connues utilisant le temps sont :

- La **régression en âge**, qui consiste à reculer dans le passé, le plus souvent créer un accès aux souvenirs, aux pensées et aux émotions spécifiques de l'enfance en facilitant la focalisation et l'exploration sur des souvenirs d'épisodes précis et spécifiques.
- La **progression en âge** est en quelque sorte l'intervention complémentaire en ce qu'elle propose une exploration du futur par un processus de construction progressif des possibles à venir, de manière constructive, imaginant l'objectif souhaité ainsi que ses conséquences.
- La **projection future**, qui consiste à aller rechercher une ressource dans le futur pour l'intégrer dans le présent.
- Le **fractionnement**, qui consiste à neutraliser, voire supprimer les conséquences non désirables d'un souvenir tout en préservant les apprentissages.

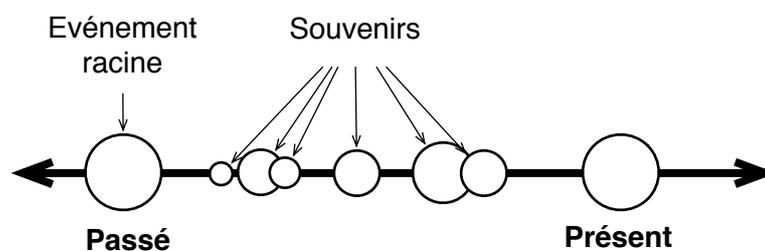
Bien d'autres techniques encore ont été élaborées, elles sont le plus souvent basées sur des variantes ou des compositions de ces techniques de base.

# Régression en âge

La régression en âge consiste à réactiver en mémoire des événements passés, la spécificité de l'hypnose étant que ce processus naturel est utilisé avec une visée particulière qui peut être d'approfondir la transe, ou bien de permettre la restructuration par elle-même du vécu subjectif de l'histoire de la personne. Cette restructuration peut revêtir plusieurs formes. Ce peut être par exemple être de revisiter des expériences traumatiques enfouies dont l'intégration n'a pas été correctement faite, ou bien d'attribuer une signification différente à un événement, mais également de rechercher des souvenirs heureux, etc. Mais si la régression est une reconstruction ou une recherche de souvenirs réprimés en dessous du champ de la conscience, elle n'est pas une exploration destinée à rechercher des faits « cachés ». Par ailleurs, la régression n'est pas nécessairement menée en relation avec des mémoires douloureuses : elle peut être dirigée vers la réactivation de souvenirs reliés à des états ressource, afin par exemple d'augmenter leur disponibilité au présent. Ceci peut positivement aider les personnes en leur redonnant des émotions positives comme la joie, ou des états internes caractérisés par exemple par l'enthousiasme, l'engagement, la motivation... Dans le cas de l'exploration de souvenirs traumatisants et peu intégrés, la régression permet de créer le contexte qui permettra la résolution.

Dans le cas de l'exploration de souvenirs dits négatifs, pouvant être liés à des traumatismes ou des expériences mal intégrées, le praticien aide en quelque sorte la personne à redonner vie aux moments concernés, voire à des périodes entières de la vie passée de la personne. La dissociation conscient-inconscient aide alors la personne à accéder aux parties refoulées des souvenirs en facilitant la réactivation des portions non conscientes de ces souvenirs, ainsi que leur réintégration avec ce qui ressort de la sphère consciente. La dissociation permet à la partie « enfant » qui est reliée aux souvenirs de restructurer ces derniers, aidé ou non de la partie « adulte » de l'ici et maintenant, souvent consciente mais pas toujours.

Pendant la régression, la dissociation peut être amplifiée par divers moyens, comme le travail en positions perceptuelles, c'est-à-dire en explorant en « je » les points de vues des personnes présentes dans les souvenirs, ou même de retisser les liens avec les parents (reparentage). L'idée sous-jacente de cette dernière technique étant que l'adulte de l'ici et maintenant peut, par exemple, prendre le rôle des parents, ou d'autres tiers, pour prodiguer les encouragements et les messages d'amour qui auraient été utiles à l'enfant, à cette époque là.



*Les perles de la mémoire*

Quelle que soit la technique ou les objectifs, la méthode pour conduire la régression est toujours basée sur l'exploration en arrière des événements pour guider une remontée dans le temps, jusqu'à un événement racine, en gardant toujours le lien entre les différents souvenirs

qui forment comme des perles formant une chaînette cohérente qui relie l'expérience au soi.

La transe est alors libératrice parce cela permet non seulement de revivifier le passé, mais également en reconnectant les événements, en renforçant les ressources. L'amplification de la dissociation qui permet cela résulte de ce qu'une partie de la personne, l'adulte, est ici et maintenant, alors que l'autre, l'enfant, qui est rejoint dans le passé, est mis en possibilité d'interagir et de réinterpréter ce qui l'était à l'époque au travers des yeux encore vierge de l'expérience de la vie, en y apportant l'expérience d'une existence complète.

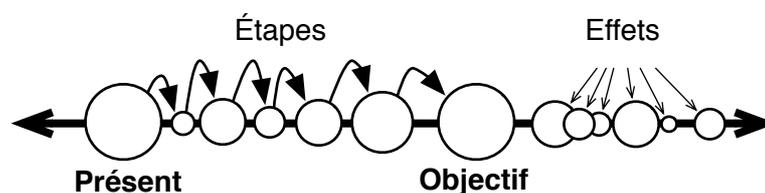
### **Exemple de reparentage**

« ... et je sais que votre mère n'est plus, tout comme vous savez maintenant que vous pourriez réaliser que votre mère, à l'époque avait elle aussi toutes les bonnes raisons d'avoir les meilleures intentions du monde. Et vous savez aussi que chacun d'entre nous, comme vous et moi essaye toujours de faire au mieux de ses capacités, ce qui ne nous a pas empêché de prendre des décisions qui, plus tard, auraient pu être différentes, mais qui étaient la bonne décision au moment où nous l'avons prise. Et nous sommes comme votre mère qui elle aussi avait des raisons bien à elle de faire tout ce qu'elle a fait, au moment où elle l'a fait. Et vous en prenez conscience, de ce qu'elle était à l'époque avec toutes vos capacités car aujourd'hui vous savez... Et nul ne sait s'il serait possible, à la place de votre mère, d'aider cette petite fille, car ce n'est pas encore si ce sera facile pour vous de lui pardonner. Et alors que vous réalisez que vous vous serez posé la question de lui donner une chance de vous aider, vous savez que vous pouvez vous même prendre sa place un instant, comme une autre mère, aimante... et vous pouvez laisser cette partie de vous-même être une mère qui aide cette petite fille qui est en vous... en lui apportant tout ce qui lui manquait à ce moment là... juste le temps de lui apporter ce dont elle a besoin... maintenant... Et tout en réalisant que nous sommes ici et que vous écoutez le son de ma voix qui vous accompagne et vous reconforte, vous pouvez apporter à cette petite fille que vous étiez tout ce réconfort... tout ce qui vous était nécessaire à ce moment là... Vous pouvez accueillir sa douleur et ses sanglots... et l'aider à vivre ce moment ou elle se sentait si seule en la prenant dans vos bras... pour lui apporter toute votre présente de mère aimante... Et vous pouvez, petite fille, écouter et recevoir tout ce que votre mère avait à vous dire et à vous offrir... »

## Progression en âge

La progression en âge n'est pas exactement le miroir de la régression, comme c'est souvent dit. Alors que la régression se base sur un retour sur des faits concrets et leur interprétation, la progression est une exploration de possibilités, voire de fantasmes. Néanmoins, si la régression en âge est un voyage dans le passé, la progression en âge peut être vue comme une anticipation du futur. Or, Richard Wiseman a montré que la capacité à envisager le futur en y mettant en œuvre des ressources, en surmontant des difficultés et en résolvant des problèmes est un puissant levier pour faciliter la réussite, tant en augmentant la motivation qu'en affinant les moyens pour atteindre l'objectif. Ceci facilite également l'apparition de prophéties auto-réalisatrices. La progression en âge permet de modifier les comportements de la personne de telle manière qu'ils s'ajustent pour faire se réaliser la prophétie dévoilée pendant la progression. Ceci aide à rendre réel ce qui n'est encore qu'une possibilité, par le simple fait de l'oracle qui formule la prophétie. Ceci permet en particulier de contrer les prophéties autodestructrices qui elles fonctionnent sur le mode inverse, c'est-à-dire en amenant l'échec annoncé par l'oracle, c'est à dire la personne elle-même.

Ceci entraîne que la progression est une construction progressive à partir du présent des étapes pour résoudre le problème ou atteindre le résultat souhaité. Il s'agit de dépasser les anticipations négatives, et d'ouvrir une fenêtre dans l'espace temps qui rende possible et qui permette d'activer les ressources qui en permettront par la suite la réalisation concrète.



*Les perles de l'avenir*

Dès la mise en transe, il s'agit d'activer les ressources de la personne afin qu'elle soit en situation de construire la ou les premières étapes et de se faire une représentation de l'avancée vers l'objectif. Le praticien crée un contexte positif de manière à ce que la personne se sente en confiance avec elle-même. Des développements métaphoriques permettent ensuite d'aider la personne à se projeter. Pour aider la personne, le praticien peut évoquer « le cinéma de votre vie », « d'écrire le récit de votre vie », ou encore « lire dans un boule de cristal »... Un dialogue peut alors s'installer avec le praticien, et l'élaboration du futur résulte d'un processus co-constructif dans lequel le praticien a une position basse, se contentant de fournir le cadre et le support, la personne étant pleinement en charge d'explorer et sélectionner les possibles. Pour ce faire, le praticien intègre toutes les informations qu'il possède à propos de la personne : environnement, capacités, croyances et valeurs, identité etc.

A l'issue de ce travail d'élaboration, la consolidation peut consister en premier lieu en un ancrage des ressources mises en œuvre, et leur réincorporation au présent, aux niveaux tant conscient qu'inconscient. Par ailleurs, il est souvent souhaitable que le praticien propose un examen de ce qui a été accompli.

# Fractionnement

En hypnose, le terme de fractionnement peut faire référence à une technique d'approfondissement de la transe qui consiste à faire sortir et entrer la personne en transe de manière répétitive, en suggérant à chaque fois que la transe s'approfondira. Ici, le fractionnement réfère plutôt à une technique de Milton Erickson qui consiste à explorer les souvenirs en les fractionnant, de manière à en séparer les différentes composantes, ce qui permet de laisser aller ce que la personne souhaiterait laisser aller, pour ne conserver que ce qui est positif pour elle, et en particulier les apprentissages.



Pour cela, le praticien peut commencer le travail comme pour la régression, puis il suggère une dissociation de l'expérience en polarités qui s'opposent comme :

- positif et négatif
- désiré et non désiré
- agréable et désagréable
- aidant et limitant

et toute distinction qui aide la personne à effectuer une séparation et un tri qui lui permettra de laisser partir ce qui doit l'être.

Cette méthode est particulièrement efficace pour restructurer et donner du sens à des expériences qui sont vécues comme non désirables, manquant de sens, obsédantes...

« et alors que vous revivez cet instant... vous pouvez ressentir la qualité particulière de cette expérience... qui comme toute expérience... comporte plusieurs facettes... certaines étant plus sombres que d'autres... d'autres encore étant plus lumineuses... car tout est composé d'ombres et de lumières, parce qu'il n'y a pas d'ombre sans lumière... et cette expérience est elle-même une expérience de la vie, comportant ses ombres... et ses lumières... et ces lumières éclairent les expériences, alors que les ombres sont si utiles... parce que si certaines expériences peuvent être agréables et porteuses de lumière... d'autres peuvent être moins agréables... et vous savez qu'à la lumière certaines choses apparaissent... et que d'autres peuvent s'effacer comme les ombres s'évanouissent dans la clarté du matin... et ces ombres dans cette expérience, vous pouvez les laisser s'évanouir maintenant, sans vraiment comprendre comment tout cela disparaît... en les regardant disparaître, laissez venir à vous la partie agréable de cette expérience.. et pendant que ces ombres s'en vont, notez tous les apprentissage qu'elles ont à vous laisser avant de complètement disparaître.... Et alors que vous laissez aller ces dernières ombres, vous prenez complètement conscience de toute cette partie de l'expérience que vous souhaitez conserver... et vous savez que vous pouvez faire confiance à votre inconscient pour prendre soin de tous ces apprentissage... pour les conserver maintenant dans cet endroit secret... »

## Ligne du temps d'Erickson

Le concept de ligne du temps fait référence à la représentation spécialisée que la grande majorité des gens est capable de se faire de leur temporalité. Cette spatialisation peut donner lieu à différentes configurations, souvent des représentations linéaires. Ce peut être des lignes droites ou des courbes, mais aussi des spirales, ou des formes en « Y » ou en « V » etc. Malgré cette grande variété, les représentations spatialisées du temps représentent toujours le passé, le présent et le futur.

Cette représentation de l'espace temps remplit une fonction spécifique qui va au delà de la simple orientation, elle contribue à donner du sens à l'expérience.

- Le passé sert à se renseigner, se rappeler, à fournir des références permettant d'éclairer le présent
- Le présent a pour fonction de représenter l'environnement, d'interagir avec celui-ci, de se mettre en action, de réaliser les objectifs
- Le futur est ce qui permet de créer des options, en quelque sorte de « rêver », il donne envie et fournit la motivation pour agir au présent.

Milton Erickson avait une façon bien à lui de mettre en œuvre les techniques de ligne du temps. La base du travail avec la Ligne du Temps, comme l'hypnose, est la dissociation et la réassociation. La dissociation est généralement utilisée pour favoriser la prise de recul par rapport à la partie problématique de la situation. Ce faisant, le changement de point de vue ainsi facilité permet de rechercher des ressources nouvelles, qui seront ensuite incorporée lors d'une phase de réassociation.

Un travail avec la Ligne du Temps permet d'aider le patient à rééquilibrer sa ligne pour que chacun des espaces temps – passé, présent, futur – puisse jouer pleinement son rôle. Et ceci a des applications par exemple pour :

- désensibiliser une émotion,
- transformer une décision limitante,
- envisager des futurs possibles,
- programmer un événement à venir,
- générer des ressources.

Pour l'ensemble de ces interventions, il est possible de partir de protocoles non temporalisés, et de les instancier dans une logique temporelle, simplement en créant la ligne du temps, et en invitant la personne à l'explorer. Cette tâche métaphorique permet souvent de renforcer très fortement l'effet des techniques en renforçant le travail inconscient de recherche des ressources, mais aussi de construction, de reconstruction et de reconnexion des ressources entre-elles, et avec l'expérience subjective de la personne.

Aussi, au delà de la technique de la ligne du temps en elle même, l'important pour le praticien, est de parvenir à combiner cette approche métaphorique avec d'autres.

## La puissance des sous-modalités

Les caractéristiques sensorielles des représentations mentales tendent à en déterminer la signification. Faites par exemple l'expérience d'aller voir un film au cinéma, de le visionner en 3D avec son 5.1 dans une salle panoramique avec écran géant concave... Ressentez la puissance des impressions alors que vous êtes immergé dans le film, et pensez maintenant à l'intensité du souvenir que cela vous laissera. Mais tout n'est pas toujours aussi vivant, et les perceptions peuvent complètement changer. Imaginez maintenant que vous regardez plutôt ce même film sur un petit écran, par exemple celui d'un lecteur de poche premier-prix, et que vous écoutez la bande son sur les petits hauts parleurs de votre lecteur. Figurez-vous maintenant la qualité des souvenirs que cela pourrait vous laisser. Vivrez-vous vraiment le même film ?

C'est la qualité des perceptions qui change, qu'elles soient visuelles (netteté, taille, intensité, couleurs, ...) ou auditives (fidélité, stéréo ou mono, harmonie, ...), et qui détermine la nature de l'expérience subjective. Ces qualités visuelles, ou auditives sont les sous-modalités sensorielles. Richard Bandler, fondateur de la PNL, et également un expert de la communication hypnotique, considère la modélisation des sous-modalités sensorielles comme l'une des plus importantes contributions à la PNL et à l'hypnose. D'ailleurs, pendant des années, pour ses interventions thérapeutiques, il utilisait intensivement les sous-modalités, dont la puissance est telle qu'il pouvait selon-lui induire chez ses clients pratiquement tous les changements que ceux-ci désiraient.

### La puissance des sous-modalités

L'hypothèse de Richard Bandler est que l'impact de ce que nous vivons n'est pas directement lié à l'expérience que nous vivons, mais plutôt à la représentation que nous nous en faisons, et plus précisément à la qualité de cette représentation mentale, qui est en grande partie codée en sous-modalités sensorielles. La raison en est que les sous-modalités sont le moyen qu'utilise le cerveau pour coder l'expérience sensorielle, et que ce codage est fortement impliqué dans le traitement émotionnel de l'information. Par exemple un souvenir visuel, c'est-à-dire codé en mémoire sous forme d'image, aura souvent un impact émotionnel positif d'autant plus important que l'image stockée en mémoire est grande et que ses couleurs sont intenses. Cela est également vrai pour l'expérience présente, et pour vous en convaincre, il suffit de vous imaginer prendre l'angle de vue et la distance adéquate pour admirer quelque chose de beau, peut-être même ajuster la lumière à un niveau optimal. Mais cela peut encore concerner ce qui est à venir, c'est particulier vrai avec des émotions ou des sensations fortes, qu'elles soient positives, comme l'anticipation d'un bon repas, ou de la douleur. D'ailleurs, si vous vous laissez penser à quelque chose que vous aimez, en cet instant, et que vous repensiez à la saveur particulière de cette chose que vous aimez, à sa texture, à la sensations dans votre bouche, il y a quelques chances que vous vous mettiez à réaliser que lorsque ces sensations précises viennent à votre esprit, vous pourriez être en train de commencer à saliver.

Ceci peut aussi concerner des expériences moins sensorielles, comme les souvenirs dont il est possible d'intensifier ou d'atténuer l'intensité, voire d'en modifier la qualité. Ce sont ces

## La puissance des sous-modalités

---

propriétés intéressantes qu'utilise le praticien en hypnose, en aidant la personne à diriger son attention vers ces sous-modalités spécifiques de son expérience sensorielle.

Cette possibilité de modifier la signification de l'expérience sensorielle a des applications aussi variées que le traitement de la douleur, la résolution des deuils, ou encore la modération des comportements compulsifs.

## La douleur

C'est seulement au XIX<sup>ème</sup> siècle que les médecins ont commencé à prendre en compte la douleur du patient et qu'ils tentèrent d'y remédier par une approche psychologique ou psycho-corporelle. A cette époque certaines chirurgies commençaient à être réalisées sous hypnose en association avec des solutions pharmacologiques comme le protoxyde d'azote, l'éther ou encore le chloroforme. L'hypnose en France fut ensuite délaissée surtout à cause de la méconnaissance entretenue par les spectacles et certains aprioris négatifs des psychanalystes de l'époque. Néanmoins, dans les pays anglo-saxons ainsi que dans les pays de l'Est, l'hypnose a été enseignée très tôt dans les cursus universitaires pour une utilisation tant en psychologie qu'en médecine.

Depuis, la gestion de la douleur est devenue un enjeu si important en hypnose que cela a donné une spécialité en soi et l'émergence de l'hypnoalgésie qui, en médecine, est relative à l'induction par l'hypnose de l'insensibilité à la douleur, ce qui est aujourd'hui utilisé en chirurgie, ou en chirurgie dentaire, en lieu et place de l'anesthésie physique. D'une manière générale, l'hypnose est largement utilisée pour aider les personnes à gérer leur douleur, technique qui est le plus généralement associée à l'autohypnose, selon des modalités encore très proches de celles que Milton Erickson utilisait lui-même. La recherche scientifique récente montre que la douleur en elle même comporte trois dimensions :

- la sensation en elle même, causée par les nocicepteurs, récepteurs sensoriels spécifiques de la douleur,
- le souvenir de douleurs qui se réactivent lors de la réexposition à des stimuli comparables, et qui déclenchent des émotions dites négatives,
- l'anticipation de la douleur, c'est-à-dire le déclenchement de messages de danger, avant même que la sensation n'apparaisse, avec également des émotions négatives.

Cela confirme très exactement les hypothèses de Milton Erickson qui avait basé son approche de l'hypnose sur une prise en compte de ces trois dimensions.

Aujourd'hui, les applications sont très nombreuses. En obstétrique l'analgésie hypnotique est utilisée pour préparer un accouchement, mais également pendant l'accouchement. En pré ou post chirurgie, l'hypnose permet de préparer le patient en induisant la détente et la sérénité avant l'anesthésie médicamenteuse ou encore pour faciliter le réveil et diminuer les douleurs post opératoires. En cas d'intolérance aux anesthésiques, de risques ou d'enjeux particuliers, l'anesthésie elle-même peut être réalisée sous hypnose, ce qui permet par exemple de réveiller partiellement le patient pour certains tests. Dans le cadre des soins dentaires, l'hypnose occupe aussi une place de plus en plus importante, et certains dentistes y recourent de plus en plus systématiquement. Les recherches récentes concernent des domaines où la

## La puissance des sous-modalités

---

la douleur est si critique que la mise en coma artificiel s'impose, comme dans le cas du traitement des grands brûlés. Utilisée aussi dans les douleurs chroniques, l'objectif de l'hypnose est la prise de conscience que l'on peut agir soi-même sur sa douleur, en installant un sentiment de contrôle et une diminution de l'anxiété. Dans ce cas, l'autohypnose est le plus généralement associée à l'hypnose.

### **Gestion de la douleur : mises en application**

Bien sûr les suggestions concernant la douleur et la mémoire seront choisis en fonction du discours de la personne et donc adaptées à chaque cas ;

Milton Erickson disait : «Chaque personne constitue un être humain unique en soi. La psychothérapie devrait être conçue de manière à répondre aux besoins uniques de chaque individu ».

Vous aurez besoin de savoir la manière dont la personne ressent et vit ses émotions en relation à sa douleur. Il y a toujours une histoire de la douleur.

### **Modification des sous-modalités**

Cette technique se déroule en deux phases principales :

- Identifier les modalités et sous-modalités de la douleur
- Changer la structure de ces sous-modalités

**Identification des modalités et sous-modalités de la douleur.** Pour cette phase d'exploration préalable, on fait décrire la douleur dans tous ses états en favorisant éventuellement l'émergence de métaphores : « Donnez-moi une image ou une représentation de votre douleur ».

Le praticien écoute alors les mots que la personne utilise pour décrire sa douleur, et en particulier ceux faisant référence à des comparaisons ou des analogies. La personne pourra par exemple comparer la sensation actuelle avec des douleurs ressenties dans le passé, comme un brûlure, une pesanteur, des fourmillements, etc... Chez certaines personnes les descriptions seront très métaphoriques et parfois élaborées. Elles pourront par exemple déclarer « C'est comme un coup de poignard » ou bien « On dirait qu'une bête me ronge », etc.

Ce faisant, le praticien identifie alors les sous-modalités critiques, c'est-à-dire celles qui semblent centrales dans la manifestation de la douleur.

**Changer la structure des sous-modalités.** Une fois cette cueillette de donnée effectuée, il est possible de construire une intervention qui visera spécifiquement à modifier les sous-modalités. Celle-ci jouera sur la représentation évoquée par la personne, et le praticien déplacera l'attention de la personne sur des sous-modalités complémentaires aux sous-modalités critiques. Elle pourra déplacer la douleur, l'éloigner, la localiser à un autre endroit, la rendre floue, diffuse, voire en changer la luminosité, le goût ou l'odeur, si cela fait sens pour la personne...

Le but n'est pas nécessairement d'abolir la douleur mais plutôt de l'aménager, comme la réduire par exemple, la rendre plus supportable. Une fois l'objectif atteint, tant que possible, le praticien s'attache à renforcer ce changement par une futurisation et un apprentissage.

Il est important de toujours attribuer le changement à la personne.

### Mise en forme de la douleur

Cette technique très simple est basée sur un changement radical de sous-modalités dans une tâche purement métaphorique.

- Dans un premier temps, le praticien demande à la personne de ressentir sa douleur comme un objet, avec une forme, une couleur, une texture, etc.
- Dans un second temps, le praticien invite la personne, par exemple, à en modifier des sous-modalités essentielles, comme de diminuer la taille, d'en changer la couleur, etc...

Le praticien facilite la tâche en donnant des objectifs précis, tout en validant les réussites intermédiaires de manière à suggérer le progrès. Par exemple, si une migraine est évoquée sous la forme d'une tomate, le praticien peut inviter la personne à diminuer sa taille jusqu'à celle d'une cerise tout en demandant « faites-moi signe quand elle aura la taille d'une prune ».

Cette technique très rapide permet le plus souvent de faire constater à la personne que la douleur a décru. Il est également possible de la mettre en mouvement, ce qui peut être une solution alternative, ou complémentaire.

Ici aussi il est important de d'attribuer le changement à la personne et de consolider les apprentissages.

### Technique du gant magique

Cette technique, est un grand classique de l'hypnoalgésie. Elle permet d'obtenir un apaisement aussi bien émotionnel que physique. Elle utilise également les sous-modalités, en suivant le schéma d'intervention suivant :

- Ressentir et évaluer la douleur
- Imaginer un gant sur la main
- Donner des propriétés magiques de protection
- Suggérer l'analgésie et la suppression des sensations dans la main
- Passer le gant magique sur la zone douloureuse
- Recueillir les apprentissages de cette expérience
- Evaluer à nouveau la douleur
- Consolider

**Exemple d'induction.** « Tout d'abord, concentre-toi bien sur ta main. Tu peux regarder ses contours, ses couleurs et poser ton regard à un endroit très précis de ta main. Et puis à un moment tu peux fermer les yeux et demander à ton imaginaire de te donner un beau gant bien protecteur..... Et puis maintenant, tu vas pouvoir l'enfiler. ... maintenant on va demander au gant de devenir un peu magique. Je ne sais pas du tout comment cela va fonctionner pour toi cela peut être un gant très froid ou au contraire très chaud... Remarque comme tu peux sentir des sensations différentes dans cette main : de l'engourdissement, des picotements, de la chaleur, ou toute autre chose... Puis laisse-la devenir toute engourdie, bien protégée. Quand les sensations seront bien différentes, ce sera le signe que le gant fait de l'effet. A ce

moment-là, tu peux soulever la main et le gant, et laisser le gant magique aller se déposer sur une partie du corps qui en aurait besoin... La main et le gant magique vont pouvoir aller apprendre quelque chose à cette partie du corps qui en a besoin pour lui donner de l'apaisement, ou toute autre chose... Et tu peux laisser la main et le gant le temps qu'il faut pour cela... Voilà, tu peux retirer le gant lorsque le travail du moment est fini et le réutiliser pour toi dès que tu en as besoin. »

Il est important de féliciter la personne et de lui attribuer la responsabilité du changement réussi.

### Le deuil

La perte de ce qui est cher est douloureuse, en particulier la perte d'un être aimé, c'est ce que l'on appelle le deuil. Par extension, l'expression « faire son deuil de quelque chose » veut dire d'y renoncer, de ne plus souffrir en y pensant.

Que ce soit au sens premier, ou dans son extension populaire, le deuil est un processus complexe avec un processus de maturation qui a été appelé « travail de deuil » à la suite de Freud. Apparue initialement dans l'article Deuil et mélancolie (Sigmund Freud, 1917) l'expression fait référence au processus intrapsychique consécutif à la perte d'un être cher mais aussi de toute objet d'attachement. Aussi, toute perte peut requérir un travail de deuil même si la situation n'est pas un deuil au sens strict. D'après les travaux d'Elisabeth Kübler-Ross, ce processus est traditionnellement décomposé en cinq étapes :

- **Choc initial et déni de la réalité.** La personne refuse de croire en la perte annoncée. Au cours de cette période initiale les émotions peuvent paraître absentes et la personne être en état de choc. C'est à la sortie de cette phase transitoire que la personne prend conscience de la réalité de la perte.
- **Colère.** Après le choc initial apparaît un sentiment de colère face à la perte, éventuellement accompagné de culpabilité et entraînant des questionnements.
- **Marchandage.** Cette phase se caractérise par un besoin de s'arranger avec la réalité, du fait de la tendance à vouloir éviter la situation. Elle peut donner lieu à des négociations ou à des recherches de compromis.
- **Dépression.** Suit un état caractérisé par la tristesse et de la détresse ainsi que des remises en question, ainsi que l'impression que cette phase ne s'arrêtera jamais.
- **Acceptation.** Cette dernière étape du deuil consiste en ce que la réalité de la perte est comprise et acceptée, même si la personne endeuillée peut encore ressentir de la tristesse. La personne a réorganisé sa vie en fonction de la perte et elle a de nouveau un comportement efficace et adapté.

Lorsque ces étapes ne se déroulent pas correctement, le deuil ne peut pas se finir, et il en résulte de la souffrance, ainsi que des comportements inadaptés.

L'enjeu, pour le praticien, est, lors de la cueillette de donnée, de déterminer à quelle étape la personne est parvenue, et ce qui l'empêche de parvenir à l'étape suivante. Plusieurs approches sont possibles :

## La puissance des sous-modalités

---

- Jouer sur les sous-modalités de l'étape actuelle et de l'étape suivante pour créer un différentiel qui permettra de créer du mouvement ;
- Réarranger l'ordre des choses pour permettre à l'être aimé de partir, et d'occuper la place qui lui ira le mieux ;
- Couper le lien de manière métaphorique ;
- Construire une métaphore qui reprend les étapes qui restent à accomplir ;
- Etc.

Dans tous les cas, un travail fin sur les sous-modalités permettra de remettre du mouvement ainsi que d'établir les distances appropriées avec l'être cher.

## Le deuil de la perte d'un être cher

Le principe de cette approche est de permettre à la personne de revivre l'ensemble du deuil sous une forme extrêmement condensée et symbolique. Cette technique peut être effectuée de manière conversationnelle ou non. L'idée est de métaphoriquement couper le lien qui relie la personne à l'être cher tout en lui permettant d'aller à sa place, dans le passé, tout en s'assurant que la relation est apaisée. Cette structure d'intervention est celle qui est la plus utilisée par l'auteure de ces lignes (CC), en particulier pour les situations de deuil difficile.

- Le praticien demande à la personne de penser à l'être cher qui a été perdu et de commencer à s'en faire une représentation, une image.
- Puis cette représentation est intensifiée, sur la base de la première image qui en a été faite, en intensifiant les sous-modalités (taille, couleur, localisation précise, etc.)
- Le praticien demande à la personne de revoir et de réentendre « une dernière fois » tout ce qu'il y a à voir et à entendre.
- Le praticien suggère à la personne, en retour de dire tout ce qu'elle a à dire à l'être cher avant que celui-ci ne parte définitivement.
- Si le besoin s'en fait sentir, la personne est ensuite invitée à pardonner à l'être cher de partir aussi tôt.
- Le praticien fait visualiser un lien imaginaire qui relie la personne à l'être cher et, une fois que ce lien est parfaitement conscientisé, la personne le coupe ce lien. En cas de difficulté ou de résistance, il est possible de demander de l'aide à un mentor.
- Le lien est ensuite détruit par la personne, à l'aide de tout moyen que celle-ci trouvera approprié.
- L'image de l'être cher est ensuite mise en mouvement, vers la droite ou vers la gauche, pour l'amener derrière dans le passé, selon l'organisation de la ligne du temps de la personne.
- En suggestion post hypnotique, le praticien s'assure que la personne :
  - d'une part conserve ses apprentissages et les bons souvenirs,
  - d'autre part est soulagée de savoir que l'être cher est maintenant en paix.

La personne effectuant un important travail en reprenant les commandes d'elle-même, il est important de souligner le travail qu'elle a effectué, et de la féliciter.

### **Le deuil d'une étape ou d'une perte matérielle**

Même s'il ne s'agit pas de deuil à proprement parler, le changement, le franchissement d'étapes, etc. peuvent donner lieu à des renoncements importants et entraîner des processus psychologiques difficiles. C'est pourquoi, pour ces situations là, bien des praticiens parlent également de processus de deuil. Le principe utilisé pour y faire face est tout à fait analogue à celui du protocole du deuil d'un être cher. Néanmoins, il est généralement possible d'utiliser d'autres métaphores que de couper le lien, comme de passer à autre chose, remplacer une chose par une autre, etc.

### **Utiliser les sous-modalités pour supprimer une compulsion**

Les sous-modalités, en tant que composantes caractéristiques de l'expérience sensorielle, ont un puissant effet sur les états interne de la personne, et participent activement au déclenchement des comportements. Chacun connaît par exemple l'effet de la couleur et de l'aspect sur l'intérêt que l'on peut porter, ou non, à un aliment.

Dans les compulsions, c'est souvent la perception de caractéristiques très précises des stimuli qui déclenchent les comportements. Par exemple, un parfum, un détail d'aspect, peut déclencher une compulsion alimentaire. Et c'est exactement ce qu'utilisent les commerçants lorsqu'ils attirent les clients avec des vitrines aux couleurs chaudes (sous-modalité visuelle). Certains professionnels peuvent utiliser d'autres systèmes sensoriels, comme certains pâtisseries qui utilisent du parfum artificiel « viennoiserie », dont l'effet peut aller jusqu'à déclencher des achats par impulsion.

En agissant sur cette réceptivités à certaines sous-modalités, ou en influant sur leur interprétation, le praticien peut atténuer voire supprimer certaines addictions.

Le principe est d'identifier la sous-modalité critique, c'est-à-dire celle qui est décisive, et de décoder quelle est la valence déclenchant le comportement. Le praticien se garde de tout a priori, car d'une personne à l'autre, les sous-modalités critiques ne sont pas les mêmes, et il en est de même pour les valences. Une fois identifiées la sous-modalité critique et la valence, il est possible d'accompagner la personne de quantité de manières différentes, l'important étant de changer l'expérience subjective de manière significative et durable.

Il est possible d'influencer la personne afin qu'elle porte son attention sur d'autres sous-modalités. Par exemple, une personne qui souhaite s'arrêter de fumer peut porter son attention sur certaines sous-modalités propres à la consommation de cigarette et qui ne sont pas « intéressantes ». L'auteur de ces lignes (DR) s'est aidé lui-même à arrêter de fumer en portant son attention sur le contact de la cigarette entre les doigts qu'il a toujours trouvé puéril (cela lui appartient !).

Une autre stratégie peut être d'intensifier une ou plusieurs sous-modalités critiques jusqu'à l'écoeurement. Une amie des auteurs (CC et DR) a ainsi été définitivement « dégoûtée » des twisties (friandises salées au fromage) en quelques minutes, par une intensification des sous-modalités couleur, distance et odeur, jusqu'à l'insoutenable, suivi de suggestions post hypnotiques pour sauvegarder les apprentissages.

D'une manière générale, le rôle du praticien est de guider la personne pour l'aider non seulement à découvrir les sous-modalités critiques, mais également à choisir une stratégie qui pourra être efficace : atténuation, intensification, glissement, dérivation, etc.

# Les structures émotionnelles

## La phobie

La phobie est une manifestation d'angoisse injustifiée liée à une situation, à une chose ou à l'accomplissement d'une action qui se caractérise par une aversion très importante. Les phobies sont généralement très spécifiques et elles peuvent par exemple concerner les araignées, la foule, les espaces clos etc. Les phobies sont également dépendantes de la culture et de l'environnement. Par exemple, depuis la seconde moitié du XX<sup>ème</sup> siècle, nous sommes devenus très dépendants des transports et, de ce fait, les phobies concernent souvent les situations en relation avec les trains, les avions, les ascenseurs, les autoroutes, les tunnels etc. Lorsque la phobie est d'ordre relationnel, autrement dit qu'elle survient au moment du rapport aux autres, on parle de phobie sociale. D'autres comportements phobiques peuvent concerner des animaux : souris, serpents, oiseaux ... ou des insectes : araignées, guêpes. En fait, la variété des phobies est infinie et dépend de chacun.

La phobie survient lorsque la personne ne parvient plus à contrôler ses émotions face à un événement de son environnement direct, ou à l'évocation de celui-ci, alors même qu'il n'y a pas réellement de menace avérée. Le malaise provient d'une forte décharge de neurotransmetteurs caractéristiques de la peur et du stress, dont l'adrénaline, qui produisent les symptômes comme l'accélération du rythme cardiaque, la sudation, la sensation de « jambes en coton » ou d'oppression, des vertiges, des troubles de la vue...

Les traitements des phobies reposent sur des approches très diversifiées, permettant le plus souvent d'abaisser la phobie à un seuil mieux adapté aux situations et plus acceptable, permettant de gérer la peur et les anticipations négatives. La stratégie de prise en charge est par conséquent adaptée à chaque personne, et en fonction des situations concernées. Chaque peur étant différente, il importe de parvenir à déterminer avec la personne les différentes composantes et les éléments déclenchant la peur. Le plus souvent, on ne cherche pas à « dissoudre » la phobie, mais plutôt à l'amener à un niveau gérable par la personne, de manière à ce qu'elle puisse avoir un comportement adapté

Une structure d'intervention classique en hypnose et en PNL est la double dissociation VK dont la structure est la suivante.

## Double dissociation VK

### 0) Rapport et ancrage de ressource

- Se mettre en état de ressource et établir le rapport
- Construire par empilement une puissante ancre ressources (calme, confort, sécurité etc.)
- Se mettre d'accord sur un signal « oui » et « non » pour communiquer qu'une étape est franchie
- Assurez vous que la personne est capable de construire mentalement des images visuelles
- **1) Induction et ancrage de ressource**

## Les structures émotionnelles

---

- Induisez la transe.
- Créez un puissant ancrage de ressource et testez le.
- Si nécessaire, faite un empilement d'ancres pour gagner en puissance.

### 2) Identifier et évaluer la phobie

- Le praticien demande à la personne d'identifier la phobie, d'en parler en quelques mots.
- Faire évaluer l'intensité de la phobie sur une échelle de 1 à 10.
- Identifiez en *l'intention positive*.
- Rechercher l'événement racine (la première occurrence de la peur).

### 3) Mettre en place une salle de cinéma (rapidement)

- Faites entrer la personne dans une salle de cinéma et s'installer au 10<sup>ème</sup> rang.
- La personne visualise sur l'écran une photographie noir et blanc de lui même, juste avant l'événement racine.

### 4) Aller à la cabine de projection et ancrer l'état double dissocié

- La personne s'imagine flotter jusqu'à la cabine de projection, derrière elle.
- Elle se regarde assise en bas au 10<sup>ème</sup> rang regardant l'image fixe N & B d'elle-même sur l'écran.
- Ancrer cet état double dissocié et maintenir l'ancre, ainsi que l'ancre positive
- Expliquer que la personne a le contrôle de la cabine de projection avec les boutons marche, arrêt, avance rapide, rembobinage rapide etc.

### 5) Démarrage du film

- Demandez lui de démarrer le film en N & B de ce jeune moi et de regarder l'autre moi au 10<sup>ème</sup> rang regarder le film jusqu'à la fin de l'événement.
- Assurez-vous que la personne reste dissociée en utilisant la troisième personne
- À la fin, arrêtez sur une image fixe N & B, juste après l'expérience négative.

### 6) Restructuration du film

- Demandez au client de « rentrer » dans le film à la dernière image puis de le passer en accéléré, en arrière, en couleur, avec la bande son qui va aussi en arrière.
- Accompagnez en activant l'ancre de ressource et en disant « alors que tout dans le film va en arrière y compris vous, vous revivez l'histoire à l'envers jusqu'à vous retrouver en sécurité juste avant le début ».
- Demandez à la personne de hocher la tête quand elle a fini. Remarquez que le rembobinage est en général très rapide (2 à 3 secondes), ce qui est souhaitable.
- Calibrez que l'émotion a disparu, recommencez au besoin, souvent plusieurs fois, rapidement.

### 7) Sortie et suggestion post hypnotique

- Réassociez la personne.
- Demandez à la personne de rassurer son double sur l'image dissociée procéder à l'intégration finale en demandant à l'inconscient de rediriger positivement toute cette nouvelle énergie.

Aujourd'hui, il existe d'autres méthodes qui ont été développée en thérapie comportementale cognitive (TCC). Elles consistent en des méthodes d'exposition progressive, en imagination et en actes, en prenant soin de toujours s'assurer que la personne a toutes les ressources

nécessaires pour faire efficacement face aux stimuli. Ces approches sont très efficaces. Les effets cliniques ont même démontré une supériorité par rapport à l'usage d'anxiolytiques.

### **Les dilemmes, ou conflits internes**

Il est fréquent de vivre des situations de conflit interne et, métaphoriquement, la personne se sent souvent tiraillée par deux forces contraires, une partie de soi voulant une chose, tandis qu'une autre veut autre chose, voire le contraire. Les personnes peuvent alors déclarer « d'un côté j'aimerais que ... mais d'un autre côté ... ». D'un point de vue psychologique, tout de passe comme si deux parties s'exprimaient, ce qui entraîne des difficultés à faire des choix, mais également des comportements impulsifs, des compulsions, etc.

Comme la structure du trouble donne très spontanément lieu à des métaphores individuelles basées sur l'existence de parties, il est naturel de proposer des protocoles de résolution qui réutilisent cette tendance naturelle. Ici, deux approches sont proposées. L'une est basée sur l'idée de « mettre » littéralement chaque partie dans l'une et l'autre main, afin de les matérialiser afin de faciliter leur coopération. L'autre est une variante basée sur un processus purement imaginaire, utilisant des images mentales.

Exercice intégration des polarités : il y a diverse manière d'utiliser cet exercice, nous verrons ici deux des principales façon de faire une intégration de polarité

#### **1) Intégration avec le support des deux mains**

La manière traditionnelle de procéder est de demander à la personne de visualiser dans chacune de ses mains chacune des deux parties impliquées dans le conflit interne, puis de fusionner ces images pour en créer une nouvelle qui intègre les caractéristiques essentielles des deux parties en conflit.

Cette approche est très efficace avec les personnes qui visualisent facilement. Lorsque la personne déclare être incapable de se faire une image, changez simplement de registre sensoriel, ou devenez évasif sur la nature de la représentation, et la personne adaptera le processus à ses propres capacités et aptitudes.

### **Intégration des polarités**

#### **1) Identifier le conflit et les parties impliquées**

- Demandez à la personne d'identifier un conflit intérieur.
- Demandez lui ensuite d'identifier et de nommer les deux parties responsables.

#### **2) Création d'une image visuelle**

- Demandez-lui de placer ses deux mains paumes vers le haut.
- Demandez lui de se représenter tour à tour chacune des deux parties, de manière imagée ou symbolique, si possible de lui donner une voix, et de placer chaque partie dans une main.

#### **3) Décrire chacune des deux polarités du conflit**

Demander à la personne de décrire chaque polarité.

- Quand a-t-elle commencé à exister ?
- À quel âge de la vie du client ?
- Comment se manifeste-t-elle aux différents âges du client ?

#### **4) Séparer l'intention positive, traiter l'écologie**

## Les structures émotionnelles

---

- Interrogez chaque partie individuellement en demandant à chaque fois ce qu'il y a comme inconvénients, pour chaque situation pertinente.
- Pour une partie, puis pour l'autre, demandez de décrire et nommer les ressources et les apprentissages que chaque partie lui a permis de faire.
- Demandez ce que chaque partie a d'appréciable, quelle est l'intention positive de chacune d'elle.

### 5) Recadrage

- Demandez ce que chaque partie a comme ressources utiles à l'autre partie.
- Comment les parties peuvent-elles collaborer encore plus ?
- Inviter la personne à adopter un point de vue global de manière à ce qu'il réalise que les deux parties ont une intention positive commune.

### 6) Intégration des polarités

- Créer visuellement une troisième partie qui combine les ressources de chaque partie.
- Placer cette partie entre les images des deux autres parties.
- Créer une série d'images qui transforment chacune des deux parties en la troisième.
- Ramener les mains ensemble et dans le même temps laisser les images des deux parties se fusionner.

### 9) Intégration de la « super-partie »

- Demander à la personne d'intégrer cette nouvelle super-partie au cœur de son être en prenant conscience qu'elle a bien toutes les ressources des deux autres anciennes parties.

### 10) Suggestion post hypnotique et pont vers le futur

- Suggérer que le travail d'intégration se consolidera, qu'il prendra place dans le futur.
- Une fois le changement suggéré dans le futur, demander à la personne d'imaginer une situation future où elle avait l'habitude de ressentir ce conflit, afin d'intégrer le changement.

## 2) Intégration purement conversationnelle

Parfois, pour des raisons variées, pouvant être liées au contexte, à l'environnement, à la personne, à la situation en général, il peut arriver que le praticien ne puisse pas ou ne veuille pas utiliser la technique ci-dessus basée sur le fondu visuel. Le choix peut alors se porter sur une version beaucoup plus conversationnelle. Le principe est le même, puisqu'on invite la personne à envisager que deux parties de soi sont en conflit, à en chercher l'intention positive, et à rechercher une troisième partie intégrant les intentions positives des deux autres.

La trame est par conséquent la même, mais il est possible d'apporter certains ajustements :

- Le praticien peut utiliser ses propres mains pour suggérer la dissociation des parties.
- Ceci permet d'ancrer distinctement dans chaque main du praticien le travail sur chaque partie.
- Le travail sur l'écologie et l'intention positive reste tout à fait analogue.
- La recherche d'une super partie intégrant les intentions positives des deux autres peut être utilement différente. Il est possible en approfondissant la transe conversationnelle, de faire rechercher une intention positive qui transcende les intentions positives. Le risque à éviter est une recherche consciente et rationalisante,

## Les structures émotionnelles

---

qui risque alors d'être porteuse d'objections du fait par exemple de mobilisation de métaprogrammes de type « éloigner de » ou « mismatch ».

- Pour faciliter l'émergence de la « super intention positive », le praticien peut utiliser des tâches métaphoriques ou suggérer des analogies, ce qui facilite la transdérivation et le travail de l'inconscient, en évitant que le conscient ne reprenne trop les commandes.
- Une fois l'intention positive supérieure trouvée, laisser les nouvelles options se construire à partir de celle-ci.

Le processus est alors moins « spectaculaire », et les suggestions post hypnotiques prennent une importance majeure pour que le changement s'installe effectivement.

## Les dépendances

La dépendance peut signifier plusieurs choses, selon le domaine auquel le concept se rapporte :

- **Addictologie** : la dépendance ou addiction est un état où la personne n'est pas ou plus la capacité à garder le contrôle de sa consommation, qui devient excessive, et ce bien qu'elle ait conscience de la situation. Ceci peut concerner des substances très variées. Ce peut concerner des médicaments (pharmaco dépendance) comme les somnifères (hypnotiques), les antidépresseurs, les anxiolytiques, etc. Ce peut être une dépendance au jeu, au sexe, la pornographie, au sport etc. La recherche montre que la dépendance peut toucher pratiquement tous les domaines.
- **Psychologie** : dépendance peut être de nature affective et se caractérise par un besoin général et excessif d'être pris en charge par un ou des tiers. Cette dépendance entraîne un comportement soumis aux tiers concernés, ainsi qu'une angoisse de séparation. S'il n'y a pas soumission, on ne parle alors pas de dépendance. C'est par exemple le cas de l'amour, qui peut être intense, sans entraîner de soumission, et donc de dépendance.
- **Médecine** : dans ce cas, la dépendance concerne la situation des personnes dépendantes d'une aide extérieure pour leur vie quotidienne du fait d'un handicap, de pertes de facultés, etc.

Ici, il sera question de dépendance au sens des addictions. Il n'est pas question ici de « soigner » la dépendance, mais de proposer un cadre aidant qui repose sur les stratégies suivantes :

- **Supprimer le besoin à la source**, l'hypnose permettant d'aller chercher l'événement racine, la « source », et de travailler sur l'expérience subjective liée à l'événement.
- **Trouver des alternatives**, c'est-à-dire d'autres manières de répondre au besoin sous-jacent. L'hypnose permet de travailler sur l'intention positive et les bénéfices secondaires, puis de rechercher des solutions nouvelles.
- **Diminuer le besoin** à un niveau supportable et gérable, et trouver des manières alternatives de le gérer.

Le choix de la stratégie de prise en charge dépendra de la personne, de son histoire, de la structure de la dépendance et de la nature de l'addiction. Les outils peuvent être :

- **La ligne du temps.** Lorsque la source est connue, un travail de réempreinte ou de changement d'histoire personnelle est souvent efficace.
- **Le recadrage en 6 étapes.** Parce qu'il adresse directement l'intention positive donne souvent de bons résultats. Pour installer et consolider le résultat, on peut dans la foulée, ou plus tard, y associer un **générateur de nouveaux comportements**. Par contre, le générateur de nouveaux comportements seul donne rarement des résultats durables, à moins de particulièrement soigner l'écologie, l'intention positive et les bénéfiques secondaires.
- **Les sous-modalités.** Un travail en transe sur les sous modalités permet de changer la perception des déclencheurs. Par exemple, avec quelqu'un qui est « accro » aux chips, il est possible d'altérer la représentation des chips en intensifiant l'odeur, l'aspect, le goût en allant jusqu'à l'écoeurement. Cette technique est par contre peu efficace avec l'alcool et les drogues, voire contre productive si elle est centrée sur les caractéristiques sensorielles du produit. Par contre, elle a une très bonne capacité à diminuer le besoin si le travail sur les sous modalités est centré sur les sensations de besoin ou de manque.
- **La prescription de tâches.** Milton Erickson avait coutume de prescrire des tâches, parfois paradoxales comme de faire la compulsion délibérément à des moments choisis, ou de prédire le moment où la personne allait « craquer », etc. Les tâches et leur résultats, incluses dans un plan en quelques séances permet de créer une passerelle entre le temps de la transe et le temps inter-séances.

### Recadrage en 6 étapes

Initialement, le recadrage en 6 étapes avait été mis au point par Richard Bandler et John Grinder pour contourner les lois californiennes très restrictives en ce qui concerne l'hypnose. Le recadrage en 6 étapes est également une technique orientée solutions en ce qu'elle cherche à générer des options pour atteindre un résultat. Elle est caractéristique de la PNL parce qu'elle s'attache à traiter en profondeur les aspects écologiques, l'intention positive et les bénéfiques secondaires.

### Recadrage en 6 étapes

#### 1) RRRO

- Le praticien se met en état de ressources et établit le rapport.
- Le praticien demande à la personne : « De quel problème souhaitez-vous parler ? »
- Le praticien fait spécifier à la personne pour qu'elle identifie clairement ce qui est à changer.

#### 2) Dissociation de la partie responsable

- Expliquer que nous sommes fait de plusieurs parties...
- Mise en place de d'un mode de communication (signaling).
- Le praticien demande à la personne de laisser s'exprimer la partie responsable du comportement.
- Le praticien demande à la partie responsable si elle est d'accord pour continuer.

#### 3) Identification de l'intention positive

## Les structures émotionnelles

---

- Le praticien demande à la « partie responsable » quelle est l'intention positive de ce comportement non désiré.

### 4) Rechercher des options

- Le praticien demande à la personne d'établir la communication avec sa « partie créative ».
- Le praticien demande à la « partie créative » de rechercher trois nouvelles options qui satisfassent l'intention positive.

### 5) Contrat

- Passez un contrat avec la nouvelle partie pour la mise en œuvre des nouveaux comportements.
- Le praticien demande à la partie responsable du comportement de passer un contrat avec la partie créative pour mettre en œuvre les nouveaux comportements.

### 6) Vérifier l'écologie

- Le praticien demande à la personne de vérifier que ce contrat est écologique :
- « Y a-t-il une partie de toi qui s'oppose à ce contrat ? »
- Si une partie s'oppose, le praticien retourne à l'étape 4 avec la personne.

### 7) Pont vers le futur et Feedback

- Le praticien demande à la personne comment a changé sa perception de la situation
- Le praticien demande un feedback à la personne

## Le changement d'histoire personnelle

Il est fréquent que les émotions négatives récurrentes aient des origines anciennes, engrammées dans l'histoire de vie. Et s'il n'est pas possible de changer le passé, il est possible d'en changer l'interprétation. Le protocole ci-dessous repose sur ce principe, et est une adaptation d'une technique de PNL également appelée « Changement d'histoire personnelle ». Elle est adaptée quand la répétition d'une situation génère les mêmes états internes non désirés.

### 1) RRRO

- Identifier quelques (environ de 3 à 5) exemples la situation récurrente ainsi que l'état non désiré qui y est associé. Faire nommer cette situation récurrente et ancrer l'état associé (A1)

### 2) Remonter à l'événement racine

- En maintenant l'ancre, recherchez les expériences passées analogues, jusqu'à trouver l'expérience initiale.
- Amplifiez les perceptions ainsi que les sentiments et émotions, et empilez avec l'ancre A1

### 3) Dissocier

- Demandez à la personne de se dissocier et devenir spectatrice de sa vie et de cet événement

#### **4) Intention positive et apprentissages**

- Demandez à la personne, depuis cette position dissociée, de rechercher l'intention positive liée à la situation, ainsi que les apprentissages à préserver

#### **5) Réinterpréter la situation**

- Le praticien invite alors la personne toujours dissociée à réanalyser la situation.
- Si nécessaire, la personne peut faire des ajustements. Faire éventuellement des changements pour que cette expérience devienne pleinement satisfaisante
- Une fois les ajustements faits, la personne se réassocie, et peut encore procéder à des ajustements finaux.

#### **6) Retour au présent et diffusion du changement**

- Ramener la personne au présent en l'invitant à apprécier les changements concernant les autres expériences passées, jusqu'à faire un pont vers le futur
- Faites les suggestions post hypnotiques appropriées

### **La confiance en soi et l'estime de soi**

Bien que la recherche scientifique en psychologie montre qu'elles sont fortement reliées, la confiance en soi et l'estime de soi sont différentes. L'estime de soi, en psychologie, désigne l'évaluation que fait la personne de sa propre valeur. La notion de « confiance en soi », bien que reposant sur l'estime de soi, est en rapport aux capacités, c'est-à-dire de se sentir capable, plus qu'aux valeurs, c'est-à-dire de se penser valeureux. Néanmoins, les relations entre l'un et l'autre concept sont si fortes que, pour ce qui suit, nous allons parfois les confondre lorsque cela est possible, et les distinguer lorsque cela sera utile ou nécessaire.

Les problématiques de « confiance en soi » sont très fréquentes et le praticien est souvent confronté à des demandes de personnes qui souhaitent un « renforcement du moi », qui sont en recherche d'une image d'eux même qui soit plus positive. Le but de l'intervention est alors souvent d'augmenter l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle, sociale, professionnelle etc. L'hypnose permet par diverses techniques de suggestion directe et indirecte, mais aussi de recadrages, de régression en âge ou autre, de rechercher des expériences de réussites, ou de restructurer l'expérience subjective, pour créer une orientation positive.

Mais le « manque de confiance en soi » exprimé par la personne peut recouvrir de nombreuses réalités dont elle n'a pas nécessairement elle-même pleinement conscience. Un travail préalable soigneux d'accueil et d'écoute réflexive doit impérativement être effectué pour clarifier la demande et identifier le besoin, afin de fournir les bases qui permettront de structurer l'intervention.

Le travail se fait alors progressivement, installant la confiance en soi de séance en séance. Les prescriptions de tâches sont très fréquemment utilisées afin de jeter un pont entre les séances, permettant à la personne d'expérimenter concrètement ses progrès, ou ses reculades. En séances, les métaphores occupent une place importante, en particulier celles impliquant une quête ou un parcours initiatique. Elles permettent non seulement d'ouvrir des perspectives mais de suggérer des possibilités par identification au héros de l'histoire.

Les tâches et les métaphores doivent être cohérentes entre elles, et adaptées à la structure de la mésestime de soi de la personne. C'est pourquoi le praticien recherche avec la personne la source de ce déficit d'estime ou de confiance en soi. S'agit-il d'échecs passés ? D'injonctions anciennes provenant de parents ou d'autres figures d'autorité ? De critiques répétées ou traumatisantes ? Le praticien recherche toutes les possibilités que la personne ait intégré de telles expériences négatives à sa propre identité. C'est une fois découverte l'origine des autocritiques destructives que le travail peut commencer, afin de redonner une dimension acceptable à des suggestions négatives. Ce faisant, le praticien aide la personne à prendre conscience de ses qualités et de sa valeur.

Un outil utile est le journal, cahier dans lequel la personne suivra son évolution personnelle, dans lequel elle pourra noter ses affects et ses jugements de soi, ce qui l'aidera à prendre conscience de sa valeur, et à relativiser ce qui doit l'être.

En ce qui concerne l'induction proprement dite, l'exemple ci-dessous repose sur un principe très souvent utilisé, consistant à utiliser un effet levier pour commencer à créer la ressource manquante, ici la confiance, puis à intensifier la ressource elle-même pour augmenter d'autant cet effet levier.

### **Accéder à la confiance en soi**

« Alors que vous êtes conscient d'être ici, vous que vous êtes conscient de cet espace autour de vous, vous pouvez prendre conscience de cet autre espace à l'intérieur de vous. Et ce lieu à l'intérieur de vous-même, vous pouvez l'explorer comme vous pourriez explorer ce qui est à l'extérieur de vous. Et alors que vous entendez qu'il pourrait être possible d'explorer cet espace intérieur, vous réalisez que cette voix qui vous accompagne vous propose d'explorer un endroit particulier à l'intérieur de vous, que certains appellent *l'espace de votre confiance*, qui est si intéressant parce qu'il échappe à vos pensées, à tout ce que vous maîtrisez consciemment. Cet espace de la confiance se produit en chaque moment de votre vie, tout comme vos autres fonctions physiologiques et psychologiques, comme la respiration ou la capacité de penser ou de parler. »

« Car vous pouvez accéder à cette capacité de respirer, parce que vous pouvez prendre une grande inspiration maintenant. Vous avez aussi la capacité d'accéder à vos pensées, et vous écouter penser maintenant, et vous pouvez accéder à vos propres pensées, celles qui s'accrochent, et celles qui se décrochent. Vous avez également capacité à accéder à cette confiance. Et vous savez que plus que d'avoir confiance, vous pouvez accéder à la confiance. »

### **Dissociation conscient-inconscient**

Dissocier le conscient et l'inconscient. Placer la conscience consciente, les réalités perçues et les croyances limitantes dans la main du conscient. Placer la conscience inconsciente dans l'autre main, avec les potentiels et les intuitions, et toute les possibilités d'évolution encore inconscientes.

### **Installer le début de la confiance**

« Car vous vous avez appris quantité de choses sans y penser, sans vous demander comment faire, de manière le plus souvent parfaitement inconsciente. La plupart de ce que vous avez appris, vous l'avez appris en laissant simplement vos capacités vous permettre d'apprendre sans même y penser, sans même vous poser la question de comment apprendre, et même sans vous demander ce que vous étiez en train d'apprendre. C'est cet espace qu'aujourd'hui encore,

vous pouvez l'explorer, sans rien faire de particulier, parce que votre inconscient sait. »

### **Intensifier la dissociation des mains**

« Et d'ailleurs vous pourriez laisser votre mémoire inconsciente ramener des souvenirs du passé, juste en laissant des images et des souvenirs revenir, retrouver cette conscience présente, en vous, et laisser venir la présence de la confiance. Car vous pouvez ramener la présence de cette confiance. Et vous pouvez laisser ces souvenirs revenir, même les plus anciens, ceux dont vous n'avez pas conscience. »

« Car vous n'aviez pas toujours conscience de ce que vous alliez faire pour apprendre ce que vous avez appris. Et vous pouvez laisser votre conscience flotter et remonter dans ces souvenirs anciens, et jusqu'à cette époque où vous vous appreniez à faire ce qui semble si facile aujourd'hui. Laisser votre conscience flotter jusqu'aux souvenirs les plus anciens. A cette époque où vous appreniez à parler. Car, comme tous les être humains, vous n'êtes pas nés avec cette fabuleuse capacité : parler le français. Il a fallu du temps pour apprendre à coordonner les muscles de la bouche, la langue, les lèvres, les cordes vocales, et même votre respiration. Et personne ne vous a montré comment faire tout cela. »

Car avant votre premier cri, vous ignoriez même comment faire un son avec votre bouche. Et puis vous l'avez fait. Et peu à peu, vous avez appris à faire des sons avec votre bouche. Personne ne vous a expliqué comment utiliser vos cordes vocales, moduler les sons avec votre langue et vos lèvres. Vous avez exploré par vous-même les infinies possibilités alors même que vous ne saviez même pas que vous étiez en train d'apprendre votre langue natale, ni même qu'il existe des milliers d'autres langues, car vous étiez alors capable d'apprendre toutes les langues de tous les continents. Pour vous, c'était juste, en confiance, retrouver ces capacités, cette énergie particulière de votre corps qui a appris à parler votre langue.

Vous n'avez pas appris parce qu'on vous a expliqué comment le faire. Vous avez appris parce que vous étiez en relation avec d'autres personnes qui elles-mêmes avaient appris à parler sans y penser non plus donc vous étiez disponible. Vous aviez simplement ce besoin de communiquer avec ces personnes, et cela vous a servi de but pour apprendre en confiance, même si vous n'aviez pas la conscience consciente d'apprendre.

### **Dissociation conscient-inconscient**

Le praticien peut trouver utile d'accentuer la dissociation : « La main de l'inconscient est légère et explore tous ces espaces mémoires de ces souvenirs d'apprentissages, apprentissages qui se passaient sans en avoir réellement conscience, peu à peu, sans conscience de comment apprendre. L'inconscient va rechercher cette confiance. »

### **Intégration**

« Et comme vous avez appris à parler, vous avez appris l'essentiel de ce que vous savez aujourd'hui en utilisant certaines possibilités de vos capacités. Vous avez appris à marcher, à lire, à écrire, à faire des additions... pour chaque apprentissage, vous avez mis du temps. Et pour chacun d'entre eux, vous ne saviez pas si vous alliez réussir, simplement parce que vous ne vous êtes pas posé la question. Et pourtant, vous avez réussi, en pleine confiance. »

### **Suggestions post-hypnotiques et pont vers le futur**

Le praticien s'assure ensuite du transfert des apprentissages au niveau inconscient, et invite la personne à effectuer un pont vers le futur.

## **Hypnose conversationnelle**

L'hypnose conversationnelle est une modalité d'interaction dans laquelle le praticien utilise les techniques d'hypnose, mais hors d'une séance formelle. Les techniques sont les mêmes, mais les résultats sont plus fugaces. Par exemple, lorsque vous utilisez les techniques

## Les structures émotionnelles

---

d'hypnose conversationnelle, en règle générale, vous ne constaterez pas de transe profonde, ni de catalepsie du bras, ni forcément d'amnésie... Par contre, vous pourrez observer des moments où la personne semblera coupée du monde, sera totalement centrée sur elle même, ou encore paraîtra se déconnecter et être absente, ou au contraire être hyper-vigilante etc.

Certains préconisent des approches très structurées (Olivier Lockert), alors que d'autres (dont l'auteur de ces lignes, DR) préfèrent des approches plus globales, basées sur un opportunisme bienveillant.

### Structure d'une hypnose conversationnelle

(Tiré de Olivier Lockert, Hypnose, p 556)

#### Centrer la personne sur elle même

Comme pour toute induction, facilitez la focalisation et l'absorption :

- Réduire le changement de conscience par un mouvement « intérieur/extérieur ».
- Réduisez le champ de perception de tout le VAKOG à un canal, V, A ou K.
- Synchronisez vous : voix, respiration, physiologie et devenez « hypnotique ».

#### Choisissez un thème de conversation propice à la transdérivation

Orientez la personne sur des sujets qui favorisent le travail inconscient ou en imagination :

- Poser des questions captivantes comme de savoir si on rêve ou si on est éveillé.
- Porter l'attention sur des sensations dont on a habituellement pas conscience.
- Remémorer une expérience et inviter à la revivre intensément.
- Suggérer de revivre un état hypnotique ou quasi hypnotique (conduite, rêverie, etc.).

#### Ratifiez et amplifiez

Ralentissez le rythme de la personne et accentuez ses réactions :

- Observez les indices, même les plus minimaux, fiez-vous à votre intuition.
- Ratifiez tout ce que vous calibrez, naturellement, sur le ton de la conversation.
- Servez vous des premiers signes de transe pour présupposer les suivants.
- Restez dans le flux et le sujet de la conversation.

#### Rassurez la personne au moment de l'entrée en transe

La personne est généralement tout à fait consciente que quelque chose d'inhabituel survient :

- Souriez, montrez votre calme et votre confiance.
- Indiquez directement ou indirectement à la personne qu'elle peut fermer les yeux.
- Félicitez la personne d'apprendre si vite au niveau inconscient.
- Présupposez que le changement se passe déjà, et invitez à continuer.

#### Accompagnez et utilisez

Une fois l'état de transe atteint, utilisez le comme une transe formelle classique :

- Maintenez votre rapport et en particulier sa qualité hypnotique.
- Variez la profondeur de la transe.
- Dites les métaphores et insérez les suggestions.
- Laissez de la place au silence et au temps pour les processus hypnotiques.

#### Sortie de transe

Comme pour la transe classique, graduez la sortie de la transe :

- Insérez les suggestions post hypnotiques.

## Les structures émotionnelles

---

- Suggérez la consolidation des apprentissages.
- Félicitez la personne et étonnez vous sincèrement de ses capacités d'introspection.

Dans cette approche, Olivier Lockert cherche à obtenir un état de transe marquée. Mais ce n'est pas toujours une approche possible, certaines personnes préférant garder une distance par rapport à ce type de processus. Ma technique (DR) est d'utiliser des processus facilitant la circulation entre conscient et inconscient, et de bâtir un état hypnotique autour de ce processus. Cela a pour effet de donner du sens à la personne en ce qui concerne l'état en lui-même, et cela peut limiter fortement les résistances. Toute la finesse de la chose est d'aider la personne à laisser son inconscient prendre les commandes et de « débrancher le cerveau rationalisant ».

Aussi, l'induction de la transe est articulée autour de certaines tâches qui peuvent être :

- L'exploration d'un souvenir
- Un protocole de PNL facilitant la dissociation, comme l'alignement des niveaux logiques
- L'exploration méthodique de ressentis par rapport à une situation
- Etc.

Une approche utilisable pour une transe conversationnelle légère est :

- Demander à la personne quel est son objectif.
- Vérifier l'écologie.
- Précadrer l'intervention en expliquant la structure générale, et les ressentis éventuels.
- Demander à la personne de se faire une représentation associée, intensifier les sous modalités.
- Faire l'intervention sous une forme conversationnelle :
  - Intensifier le travail de centration par une écoute réflexive intensive et répétitive ;
  - Féliciter la personne à chaque fois qu'elle facilite le travail inconscient ;
  - Travailler les sous modalités dès qu'elle rationalise (retour au conscient) ;
  - Se synchroniser (en particulier à la respiration) et ralentir le processus.
- Demander à la personne comment cela change (suggestion de changement).
- Suggestions post hypnotiques de consolidation.
- Sortie de transe.

Cette manière de procéder entraîne une transe légère telle que la personne se sent réellement dans le processus, bien connectée à elle-même, tout en se sentant être dans une conversation naturelle, certes intense et profonde, parfois même intime, mais pas autre chose qu'une conversation. Ma suggestion (DR) est parfois de savoir résister à la tentation d'approfondir la transe car ce n'est généralement pas utile, et cela peut entraîner des résistances en cas de faux pas.

# Allergies

Dans leur ouvrage « Beliefs: Pathways to Health and Well-Being » (1990), Dilts, Hallbom, et Smith, proposent une approche du traitement des allergies qui est très originale en ce qu'elle se fonde uniquement sur une approche cognitive et comportementale. Cette approche n'est en aucun cas destinée à se substituer aux approches médicales, mais elle mérite qu'on s'y intéresse car, dans certains cas, elle permet une amélioration significative des symptômes, ou leur gestion.

Selon l'approche de Dilts & al., l'allergie est une réaction excessive du système immunitaire. Cette idée lui aurait été suggérée par le Dr Levi qui était un chercheur renommé dans les années 1950. Selon cette conception, l'allergie est en quelque sorte vue comme une anticipation négative excessive du corps à une agression potentielle, ce qui est, selon eux, d'une structure analogue à une phobie. Pour les auteurs, puisqu'une allergie est une erreur du système immunitaire qui sur-réagit, il est possible de la déprogrammer. L'idée sous-jacente est, comme pour les phobies, d'aider la personne à se dissocier de la réaction excessive et de créer une nouvelle configuration de l'index de computation, c'est-à-dire la relation entre états internes (dont les croyances), processus internes (y compris les interprétations et les anticipations) et comportements externes (réactions physiologiques). C'est sur le modèle de traitement de ces dernières qu'ils ont développé cette technique particulière de traitement des allergies. Malgré l'efficacité observée, Dilts & al. indique qu'elle doit être utilisée, « comme pour tout problème médical, [...] en conjonction avec le traitement médical approprié » (Dilts & al., 1990, p 174).

Robert Dilts relate qu'en 1994, un essai clinique contrôlé a été fait pour tester le processus de traitement des allergies ([www.nlpu.com/Patterns/pattern9.htm](http://www.nlpu.com/Patterns/pattern9.htm)). Il a été mené sur environ 120 personnes souffrant d'allergies. L'étude a été menée sous la supervision du Dr David Paul, à l'hôpital de Vail, dans le Colorado. L'étude a montré que le processus de traitement des allergies permet une réduction significative des symptômes pour plusieurs types d'allergies, en particulier les allergies alimentaires. Les détails de cette étude peuvent être demandés à l'IASH (Institut pour les Etudes Avancées sur la Santé) :

Institute for the Advanced Studies of Health  
346 S. 500 E. #200  
Salt Lake City, Utah 84102-4022  
(801) 534-1022  
Fax (801) 532-2113

Néanmoins, nous (CC et DR) insistons sur le fait que certaines allergies peuvent être mortelles. 1 % à 2 % de la population serait à risque de réaction allergique extrême, grave et brutale qui, si elle n'est pas traitée rapidement et efficacement, peut entraîner un choc anaphylactique pouvant aboutir au décès, en quelques minutes.

Environ un tiers des réactions anaphylactiques sont causées par une allergie alimentaire dont celles aux arachides, aux noix, aux poissons aux fruits de mer etc.

# Allergy pattern

### 0) RRRO et vérification initiale

Le praticien établit le rapport et demande à la personne d'explicitier l'allergie.

Si l'allergie est importante, le praticien en hypnose s'assure qu'il est assisté par un praticien médical compétent, comme un médecin ou un allergologue, et prêt à intervenir.

### 1) Entrer dans l'état et calibrer

Le praticien demande à la personne de s'imaginer ou de se rappeler être en présence de la substance allergène, de ressentir l'expérience de manière suffisamment intense pour commencer à ressentir les effets désagréables. En agissant sur les sous modalités, le praticien aide la personne à accentuer les réactions jusqu'à créer les symptômes caractéristiques, ce qui peut aller du simple inconfort à des manifestations physiologiques caractéristiques comme des larmoiements, des rougeurs, de la toux etc. En agissant sur les sous modalités, le praticien aide également la personne à ajuster le niveau de réaction.

### 2) Expliquer l'erreur du système immunitaire

Le praticien explique à la personne que son système immunitaire a fait un erreur en croyant que quelque chose est dangereux pour le corps, alors que cela ne l'était pas vraiment. Et comme le système immunitaire a étiqueté la substance comme dangereuse, il déclenche des réactions excessives, qui elles peuvent être dangereuses, allant de la simple gêne, comme des yeux qui pleurent ou des éternuements, jusqu'au choc anaphylactique. Et à la place de cette réaction excessive, une réaction plus adaptée peut être réapprise rapidement.

### 3) Ecologie et bénéfices secondaires

Le praticien invite la personne à vérifier l'écologie ainsi que les éventuelles problématiques de bénéfice secondaire qui concernent directement ou indirectement la réaction allergique. Par exemple, pour certaines personnes, être allergique permet de se tenir éloigné de produits qu'elle n'aime pas comme de la fumée de cigarette ou de certains aliments. D'autres ont construit une partie de leur identité sur leur allergie, et c'est leur principal sujet de discussion, qui pourrait alors disparaître.

### 4) Recherche de contre-exemples de l'allergène, et ancrage (A1)

Le praticien aide ensuite la personne à rechercher une substance aussi proche que possible de l'allergène, mais qui ne crée pas de réactions allergiques. Il peut être intéressant également d'identifier les substances qui peuvent être encore plus toxiques que l'allergène, mais que la personne a appris à gérer efficacement, sans réaction allergique. Pour une personne qui serait allergique à la fumée de cigarette, c'est pourrait être d'être capable de supporter sans réaction allergique des fumées industrielles ou de la pollution.

Le praticien aide le processus à l'aide des sous modalités pour s'assurer que la personne est pleinement associée ainsi que dans un état physiologique sain.

Lorsque le praticien calibre une réaction physiologique appropriée et que la personne est clairement associée, il installe l'ancre (A1).

### 5) Ancrage de l'état désiré (A2)

Le praticien demande à la personne s'imaginer avoir une réponse positive et adaptées à

## Allergies

l'allergène. Pour cela il lui demande d'imaginer comment il aimerait réagir face à la substance, et de s'associer le mieux possible à cette expérience. Le praticien aide le processus en agissant les sous modalités, comme à l'étape initiale. Le praticien ancre l'état (A2).

### 6) Dissociation et installation d'une ancre (A3)

Le praticien installe une ancre pour un état dissocié. Pour cela il demande à la personne de s'imaginer protégée de l'allergène par une épaisse plaque de plexiglas incassable et parfaitement étanche. Puis, pour la dissocier, il lui demande de s'imaginer dans une cabine d'observation, comme si elle était dans la cabine de projection d'un cinéma, et se voir elle-même ainsi assise et efficacement protégée de l'allergène par cette plaque de plexiglass.

Le praticien installe l'ancre (A3) lorsqu'il peut calibrer que la personne est bien dissociée : respiration calme et profonde, visage relaxé, regard défocalisé etc.

### 7) Effondrement d'ancres

Le praticien déclenche l'ancre A1 et demande à la personne de s'imaginer se rapprocher de la substance allergène. Ce faisant le praticien active l'ancre A2 correspondants à l'état désiré ainsi que l'ancre A3 des contre-exemples, le tout simultanément. Le praticien maintient l'activation des ancres suffisamment longtemps pour constater la variation des réponses physiologiques associées à ces différentes expériences.

### 8) Exposition progressive

À ce moment là, le praticien suggère une exposition progressive à l'allergène, en augmentant peu à peu les doses, très progressivement, jusqu'à ce que la personne se sente complètement exposées sans aucun effet. Pour ce faire, le praticien commence par activer l'ancre A3 de dissociation, puis les ancres A2 et A1 simultanément.

Le praticien utilise les sous modalités découvertes précédemment pour renforcer la nouvelle réponse (état désiré) lorsque la personne est progressivement exposée à la substance.

Si des paliers sont nécessaires, le praticien réactive les ancres à chaque fois.

La personne doit absolument conserver un contrôle complet et total de la quantité de substance à laquelle elle est exposée pendant le processus, ainsi que de l'intensité et de la durée de cette exposition.

### 9) Test

Le praticien demande à la personne mais s'imaginer une situation elle sera exposée à la substance, et comme à la première étape, il invite la personne à en ressentir les effets. Il demande à la personne de s'assurer que les choses ont changé positivement.

Un test supplémentaire peut-être de s'exposer volontairement à l'allergène lui-même, **à la stricte condition de le faire en coopération avec le support médical adapté, en particulier en cas d'allergie grave.**

Dans tous les cas, comme pour tout processus de ce type, nous enjoignons à la prudence et à s'entourer de toutes les précautions médicales nécessaires.
---

# Confiance en soi

Souvent, estime de soi et confiance en soi sont confondues, ou l'une est expliquée au travers de l'autre. Néanmoins, les deux concepts sont distincts puisque l'estime de soi se rapporte à l'évaluation faite par une personne à propos de sa propre valeur alors que la confiance en soi concerne la manière dont la personne évalue ses propres capacités, et non pas sa valeurs. La confiance en soi est donc un jugement sur soi à propos de ses capacités, de son efficacité, etc.

## Exemple d'induction

L'exemple ci-dessous repose sur un principe très souvent utilisé, consistant à utiliser un effet levier pour commencer à créer la ressource manquante, ici la confiance, puis à intensifier la ressource elle-même pour augmenter d'autant cet effet levier.

### Accéder à la confiance en soi

« Alors que vous êtes conscient d'être ici, vous que vous êtes conscient de cet espace autour de vous, vous pouvez prendre conscience de cet autre espace à l'intérieur de vous. Et cet espace à l'intérieur de vous même, vous pouvez l'explorer comme vous pourriez explorer l'espace extérieur à vous. Et alors que vous entendez qu'il pourrait être possible d'explorer cet espace intérieur, vous réalisez que cette voix qui vous accompagne vous propose d'explorer un espace particulier à l'intérieur de vous, que certains appellent l'espace de votre confiance, qui est si intéressant parce qu'il échappe à vos pensées, à tout ce que vous maîtrisez consciemment. Cet espace de la confiance se produit en chaque moment de votre vie, tout comme vos autres fonctions physiologiques et psychologiques, comme la respiration ou la capacité de penser ou de parler. »

« Car vous pouvez accéder à cette capacité de respirer, parce que vous pouvez prendre une grande inspiration maintenant. Vous avez aussi la capacité d'accéder à vos pensées, et vous écouter penser maintenant, et vous pouvez accéder à vos propres pensées, celles qui s'accrochent, et celles qui se décrochent. Vous avez également capacité à accéder à cette confiance. Et vous savez que plus que d'avoir confiance, vous pouvez accéder à la confiance. »

### Dissociation conscient-inconscient

Dissocier le conscient et l'inconscient. Placer la conscience consciente, les réalités perçues et les croyances limitantes dans la main du conscient. Placer la conscience consciente dans l'autre main, avec les potentiels et les intuitions, et toute les possibilités d'évolution encore inconscientes.

### Installer le début de la confiance

« Car vous vous avez appris quantité de choses sans y penser, sans vous demander comment faire, de manière le plus souvent parfaitement inconsciente. La plupart de ce que vous avez appris, vous l'avez appris en laissant simplement vos capacités vous permettre d'apprendre sans même y penser, sans même vous poser la question de comment apprendre, et même sans vous demander ce que vous étiez en train d'apprendre. C'est cet espace qu'aujourd'hui encore, vous pouvez l'explorer, sans rien faire de particulier, parce que votre inconscient sait. »

### Intensifier la dissociation des mains

« Et d'ailleurs vous pourriez laisser votre mémoire inconsciente ramener des souvenirs du passé, juste en laissant des images et des souvenirs revenir, retrouver cette conscience présente, en vous, et laisser venir la présence de la confiance. Car vous pouvez ramener la présence de cette confiance. Et vous pouvez laisser ces souvenirs revenir, même les plus

## **Confiance en soi**

anciens, ceux dont vous n'avez pas conscience. »

« Car vous n'aviez pas toujours conscience de ce que vous alliez faire pour apprendre ce que vous avez appris. Et vous pouvez laisser votre conscience flotter et remonter dans ces souvenirs anciens, et jusqu'à cette époque où vous vous appreniez à faire ce qui semble si facile aujourd'hui. Laissez votre conscience flotter jusqu'aux souvenirs les plus anciens. A cette époque où vous appreniez à parler. Car, comme tous les êtres humains, vous n'êtes pas nés avec cette fabuleuse capacité : parler le français. Il a fallu du temps pour apprendre à coordonner les muscles de la bouche, la langue, les lèvres, les cordes vocales, et même votre respiration. Et personne ne vous a montré comment faire tout cela. »

Car avant votre premier cri, vous ignoriez même comment faire un son avec votre bouche. Et puis vous l'avez fait. Et peu à peu, vous avez appris à faire des sons avec votre bouche. Personne ne vous a expliqué comment utiliser vos cordes vocales, moduler les sons avec votre langue et vos lèvres. Vous avez exploré par vous-même les infinies possibilités alors même que vous ne saviez même pas que vous étiez en train d'apprendre votre langue natale, ni même qu'il existe des milliers d'autres langues, car vous étiez alors capable d'apprendre toutes les langues de tous les continents. Pour vous, c'était juste, en confiance, retrouver ces capacités, cette énergie particulière de votre corps qui a appris à parler votre langue.

Vous n'avez pas appris parce qu'on vous a expliqué comment le faire. Vous avez appris parce que vous étiez en relation avec d'autres personnes qui elles-mêmes avaient appris à parler sans y penser non plus donc vous étiez disponible. Vous aviez simplement ce besoin de communiquer avec ces personnes, et cela vous a servi de but pour apprendre en confiance, même si vous n'aviez pas la conscience consciente d'apprendre.

### **Dissociation conscient-inconscient**

Le praticien peut trouver utile d'accentuer la dissociation : « La main de l'inconscient est légère et explore tous ces espaces mémoires de ces souvenirs d'apprentissages, apprentissages qui se passaient sans en avoir réellement conscience, peu à peu, sans conscience de comment apprendre. L'inconscient va rechercher cette confiance. »

### **Intégration**

« Et comme vous avez appris à parler, vous avez appris l'essentiel de ce que vous savez aujourd'hui en utilisant certaines possibilités de vos capacités. Vous avez appris à marcher, à lire, à écrire, à faire des additions... pour chaque apprentissage, vous avez mis du temps. Et pour chacun d'entre eux, vous ne saviez pas si vous alliez réussir, simplement parce que vous ne vous êtes pas posé la question. Et pourtant, vous avez réussi, en pleine confiance. »

### **Suggestions post-hypnotiques et pont vers le futur**

Le praticien s'assure ensuite du transfert des apprentissages au niveau inconscient, et invite la personne à effectuer un pont vers le futur.

# Dickens

La technique de Dickens a été popularisée par Anthony Robbins qui l'a standardisée pour aider les personnes à faire des changements rapides et à se créer un futur irrésistible. Cette technique se fonde sur une modélisation le personnage Scrooge de « Ghost of Christmas Future », alors qu'il focalisait son attention sur le futur déplaisant que pouvait lui offrir sa vie si elle se déroulait selon les mêmes paramètres. Ce faisant, Scrooge a éprouvé une telle douleur qu'il s'est retrouvé pour ainsi dire contraint par lui-même de faire d'autres choix, et de changer sa vie, pour se créer un avenir radieux. L'idée sous-jacente est que nous faisons les choses parce que nous recherchons le plaisir et que nous évitons la douleur, dans un même mouvement complémentaire.

La douleur peut être un facteur particulièrement motivant, et le schéma de Dickens vous aidera à vous y associer en ne faisant rien, sans chercher y remédier, de manière si intime que vous créerez des perspectives complètement nouvelles.

## Le Pattern de Dickens

### 1) RRRRO (passé)

Visualise ta vie comme là maintenant. Qu'as tu obtenu de ta vie ? Qu'est ce qui manque à ta vie ? Par rapport à quels aspects limitant de toi es-tu complaisant ? Ce sont des comportements ? Des émotions ? Ce sont des croyances ou des décisions limitantes ?

Tiens toi bien debout dans le présent.

### 2) Faire le bilan (présent)

Combien ces limitations t'ont-elle fait perdre dans le passé ? Combien coûtent-elles présentement ? Combien te coûteront-elles dans le futur ? Combien t'ont-elles fait perdre en termes de relations humaines ? Combien de choses n'as-tu pas réalisé ? Qu'est ce que tu y as perdu ? Que t'es tu empêché de faire par complaisance avec tes propres schémas limitants ?

### 3) Projeter les conséquences (futur)

Maintenant, imagine ce que ce serait d'être 5 ans plus âgé, alors que tu n'as rien fait pour changer. Mais en vérité tu as changé ! Maintenant, tu as encore un petit peu plus de gras, tu fais un peu moins de sport. Mais qu'en est-il dans les autres domaines de ta vie ?

Qu'est ce que tu regrettes le plus ? Combien de regrets as-tu ajouté à ta liste ? Combien es-tu prêt à payer pour être complaisant avec tes propres schémas limitants ?

(répéter à 10 ans et à 20 ans du présent, adaptez en fonction de l'âge de la personne)

Associe-toi complètement avec cette réalité là, créée par ta complaisance avec tes propres schémas limitants. En quoi ta vie est-elle différente de ce que tu veux vraiment ? Que n'as tu pas fait il y a 5 ans, il y a 10 ans, il y a 20 ans ? Comment ressens-tu ces émotions négatives ?

### 4) Ouvrir des possibles (futur)

Maintenant, imagine que tu peux encore changer de futur là. Quel genre de vie voulais-tu réellement ? Que cherchais-tu à obtenir ?

### 5) Créer l'espoir et changer (présent)

Reviens au présent. Constate que toutes les conséquences futures de ta complaisance ne se sont pas encore produites. Tu peux changer ton avenir. Tu as le pouvoir de changer les choses maintenant. Imagine maintenant que tu changes la manière dont tu fais les choses. Prends ton temps voir comment les choses quand tu changes ta façon de faire. Juste de faire les choses de manière saine et équilibrée. Prends soin de toi.

### 6) Apprécier le changement (présent)

## Dickens

---

Ressens le plaisir que tu éprouves maintenant que les choses sont différentes, que tu fais les choses différemment, maintenant que tu as ajusté ton comportement. Regarde tous tes schémas limitants, et pour chacun d'entre eux, écris maintenant un schéma contraire, qui créera un avenir radieux.

### **7) Apprécier les conséquences du changement (futur)**

Retourne maintenant dans le futur, associe toi au plaisir de vivre ces schémas aidants, et vois les conséquences de ce changement.

### **8) Prévenir les rechutes et consolider (futur)**

Guette les moments où dans le futur tu redeviens complaisant avec toi-même.

Ajuste ton comportement pour te créer un futur irrésistible

### **9) Suggestions post hypnotique**

S'assurer que la personne préserve ses apprentissages

La ramener ici et maintenant

# Générateur de nouveaux comportements

L'enjeu de cette technique est de créer des schémas comportementaux effectifs permettant de passer de la résolution de nouvel à un changement effectif suivi d'une mise en l'action. C'est tout l'objet de ce « générateur de nouveaux comportements » qui a été élaboré initialement par John Grinder dans les années 1970, puis décliné en de multiples variantes, qui reposent sur un certain nombre de concepts clés. Le premier est que les gens apprennent les nouveaux comportements en s'en créant une représentation mentale, et que plus cette représentation mentale est riche et dense, plus la probabilité de mettre en acte le nouveau comportement est élevée. Ensuite, les gens ont toutes les ressources mentales pour acquérir de nouveaux comportements, la réussite dépend de la capacité à accéder aux représentations mentales efficaces. Enfin, se concentrer sur l'objectif est le moyen le plus rapide d'activer les représentations mentales utiles à son atteinte.

Sur la base de ces concepts clé, Grinder a imaginé un processus structuré permettant de générer de nouveaux comportements de manière itérative, en sollicitant les trois principaux systèmes sensoriels pour en élaborer une représentation mentale et la densifier.

Le principe du générateur de nouveaux comportements est de construire la représentation mentale du comportement désiré en effectuant une sorte de répétition mentale en imaginant des scénarios de plus en plus concrets, dans lesquels la personne met en œuvre et affine le comportement désiré, tout en vivant le plus complètement possible l'expérience. Selon Robert Dilts, les étapes peuvent être résumées en trois points :

- Créer une image visuelle (V) du comportement désiré, ce qui permet de le modéliser de manière fine, en étant dissocié.
- S'associer à l'image de manière kinesthésique (K) jusqu'au niveau du ressenti, afin d'en tester la cohérence, en étant associé.
- Verbaliser (A) les éléments requis ou manquants, ce qui permet de déclencher un processus de mise au point

Ces trois étapes peuvent être répétés en boucle afin de permettre l'interaction des modalités sensorielles visuelle, kinesthésique et auditive, jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant. Les principes même du générateur de nouveaux comportements ainsi que sa simplicité font que la technique est extrêmement flexible et adaptable à une grande variété d'objectifs et de situations.

Les étapes concrètes pour générer le nouveau comportement sont les suivantes :

## 1) Créer une image dissociée

- La personne se demande : « Si je pouvais réaliser mon objectif, de quoi aurais-je l'air ? »
- Elle s'imagine elle-même, se voyant en train d'atteindre son objectif.
- En cas de difficulté, pour faciliter ce travail, la personne peut :
  - se rappeler d'une réussite analogue,
  - modéliser quelqu'un d'autre,
  - se représenter soi-même réussissant une partie de l'objectif.

## 2) S'associer à l'image

- La personne « entre » dans l'image et accède à la sensation d'atteindre l'objectif

## **Générateur de nouveaux comportements**

---

- Comparer ces sensations avec celles relatives à des succès passés analogues
- Si les sensations ne sont pas comparables, la personne dénomme ce dont elle a besoin et l'ajoute à son objectif avant de retourner à l'étape (1)

### **3) Consolidation et suggestions post hypnotiques**

- La personne imagine des situations futures où elle mobilisera ce nouveau comportement
- Elle ressent et apprécie la différence
- Le praticien suggère de conserver ces apprentissages, consciemment et inconsciemment

Ce processus très simple peut être réalisé sur un mode conversationnel, mais se prête également à des approches en transe profonde. Auquel cas, il peut être pratique d'installer des réponses idéomotrices afin de faciliter la communication.

# L'hypnose et l'enfant

L'hypnose a été mise en œuvre depuis ses débuts avec des enfants puisque, par exemple, au 18<sup>ème</sup> siècle, Puységur a « découvert » le somnambulisme provoqué en travaillant avec Victor, un jeune garçon qui souffrait de « crises de rage convulsive ». Au 19<sup>ème</sup> siècle, il y eu beaucoup de publications sur l'hypnose chez l'enfant dont en particulier un article de Liébeault (1888), publié dans « La revue de l'hypnotisme » intitulé « Emploi de la suggestion hypnotique pour l'éducation des enfants et des adolescents ». Au 20<sup>ème</sup> siècle, l'hypnose des enfants a connu le même déclin que l'hypnose des adultes, pour ressurgir dans les années 1960, plus particulièrement aux Etats-Unis.

Il semblerait que l'état hypnotique soit tout à fait naturel chez les enfants, et que les parents la pratiquent de manière non consciente. Par exemple dans sa thèse de médecine intitulée « L'hypnose et ses applications thérapeutiques à l'enfant et l'adolescent » (2007), Carole Hilpert-Flory, écrit :

*« L'état hypnotique pourrait être un état bien connu des enfants. Dès leur naissance, leur mère ou les personnes amenées à s'occuper d'un bébé se servent de techniques pour apaiser leur enfant : comment ne pas comparer les bercements et les berceuses qu'elles peuvent chanter à des inductions hypnotiques ? »*

Elle relate aussi que les parents utilisent très spontanément des suggestions et des métaphores pour quantités d'applications, comme pour soulager la douleur :

*« Et que penser de toutes les techniques qu'utilisent les parents pour soulager la douleur chez leur enfant ? Souffler sur une plaie ou une bosse, faire envoler la douleur en demandant à l'enfant de regarder cette douleur qui s'en va (testé à l'instant sur ma petite dernière de 2 ans qui s'est cogné le front), n'est-ce pas là une technique de distraction, pour sortir du contexte douloureux du réel ? »*

Et effectivement, les enfants sont en pleine capacité d'utiliser leur imaginaire, et évoluent dans un univers où tout est possible, qu'ils construisent et déconstruisent en permanence, à loisir. Cette caractéristique de l'enfant fait que ce sont des sujets facilement hypnotisable, et d'ailleurs, Gardner (1977) note à propos de sa propre pratique que « les inductions verbales habituelles commençaient à fonctionner vers l'âge de 5-6 ans, pour atteindre une réponse maximale après 10 ans » (*Hypnosis with infants and preschool children*). Récemment, des techniques ont été mises au point, y compris pour les tout-petits, basées sur des stimulations tactiles et visuelles adaptées.

Carole Hilpert-Flory (2007) rapporte une liste de techniques d'induction adaptées par âge, d'après les travaux de Olness et Kohen.

Âge préverbal, 0-2 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stimulation tactile, caresses, câlins</li><li>• Stimulation kinesthésique : bercer, faire bouger un bras en faisant des aller-retour</li><li>• Stimulation auditive : musique ou bruit continu comme un sèche-cheveux, un rasoir électrique ou un aspirateur, placé loin de l'enfant</li><li>• Stimulation visuelle : mobiles autres objets qui peuvent</li></ul>
------------------------	---

## L'hypnose et l'enfant

	<p>changer de taille, de position, de couleur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir une poupée ou une peluche</li> </ul>
Âge préverbal, 2-4 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souffler des bulles</li> <li>• Raconter une histoire</li> <li>• Livres avec des personnages animés</li> <li>• Visionneuse stéréoscopique</li> <li>• L'activité favorite de l'enfant</li> <li>• Parler à l'enfant au travers une poupée ou une peluche</li> <li>• Se regarder sur une vidéo</li> <li>• Utiliser une poupée toute molle</li> </ul>
Âge préscolaire ou scolaire débutant 4-6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souffler l'air</li> <li>• Un endroit favori</li> <li>• Des animaux multiples</li> <li>• Un jardin avec des fleurs</li> <li>• Raconter une histoire (seul ou dans un groupe)</li> <li>• Le grand chêne</li> <li>• Fixer une pièce de monnaie</li> <li>• Regarder une lettre de l'alphabet</li> <li>• Des livres avec des personnages animés</li> <li>• Une histoire télévisée fantasmagorique</li> <li>• La vision stéréoscopique</li> <li>• La vidéo</li> <li>• Des boules qui se balancent</li> <li>• Bio feedback thermique ou autre</li> <li>• Les doigts qui s'abaissent</li> <li>• Une activité dans une salle de jeu</li> </ul>
Préadolescence 7-11 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'activité favorite</li> <li>• L'endroit favori</li> <li>• Regarder les nuages</li> <li>• La couverture volante</li> <li>• Des jeux vidéo vrais ou imaginaires Monter sur une bicyclette</li> <li>• Souffler l'air à l'extérieur</li> <li>• Ecouter de la musique</li> <li>• S'écouter sur une cassette</li> <li>• Fixer une pièce de monnaie</li> <li>• Rapprochement des mains</li> <li>• La rigidité du bras</li> </ul>
Adolescence 12-18 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'endroit favori ou l'activité favorite</li> <li>• Activité sportive</li> <li>• Catalepsie du bras</li> <li>• La respiration</li> <li>• Les jeux vidéo vrais ou imaginaires</li> <li>• Des jeux informatiques vécus ou imaginés La fixation des yeux sur une main</li> <li>• Conduire une voiture</li> <li>• Ecouter ou entendre de la musique</li> <li>• Lévitacion de la main</li> <li>• Le rapprochement des mains</li> <li>• Des jeux fantasmagoriques</li> </ul>

Parce qu'ils travaillent facilement en imagination et sont réceptifs, il est le plus souvent très facile d'induire un état de transe avec les enfants, mais comme celui-ci est naturel, il peut être difficile à calibrer.

La demande venant souvent des parents, vous devrez vous assurer de la motivation de l'enfant à changer, c'est lui qui doit vous demander de l'aide. Avec les enfants les techniques sensorielles indirectes fonctionnent bien car ils sont encore souvent connectés à leur inconscient. Soyez créatif et drôle. La plupart des protocoles peuvent être adaptés à un enfant, il suffit de le mettre « à la hauteur » de l'enfant.

Personnellement (CC), j'utilise facilement le dessin avec les plus jeunes : vous vous ferez expliquer la signification du dessin bien entendu et vous pourrez réutiliser ses explications dans une métaphore.

### **Technique du dessin**

Cette technique est plutôt directe et permet d'avoir rapidement des résultats dès que les enfants sont capables de dessiner et de maintenir leur attention :

- 1) Faire dessiner l'état présent : Comment symbolises-tu ton problème ?
- 2) Faire dessiner l'état désiré : Comment aimerais-tu que ce soit ?
- 3) Faire dessiner comment passer de l'un à l'autre

### **La technique du bras qui se lève**

Cette technique s'utilise facilement sur un mode conversationnel.

- Je parie que tu ne sais pas faire rêver ton bras
- C'est quoi ?
- Tiens je savais bien, mais c'est un secret, je ne peux pas te montrer... silence...
- (à voix basse et avec un ton mystérieux) ok alors se sera un secret entre toi et moi, tu m'as dit que tu aimais beaucoup Mickey, tu te souviens la fois où tu es allé à Disneyland (calibrer l'accès oculaire), en fermant les yeux tu pourras bien y retourner maintenant
- Lorsque l'enfant ferme les yeux, saisir le bras opposé à l'accès oculaire, le mettre en catalepsie et poursuivre
- Comme dans un rêve, continuer en développant une métaphore adaptée.

Avec les enfants il est possible d'utiliser des contes mais également des fictions mettant en action le héros préféré de l'enfant. Cette approche est très efficace, la présence de son héros préféré est souvent une aide précieuse lors des séances. Vous pouvez utiliser une variété de héros, généralement protecteur, rarement des anti-héros, bien que cela soit également possible.

On note enfin que l'hypnose aide à résoudre les problèmes d'apprentissage, et l'état de transe aide à libérer les capacités de l'enfant, lui permettant d'élargir les possibilités.

# Niveaux de conscience et spiritualité

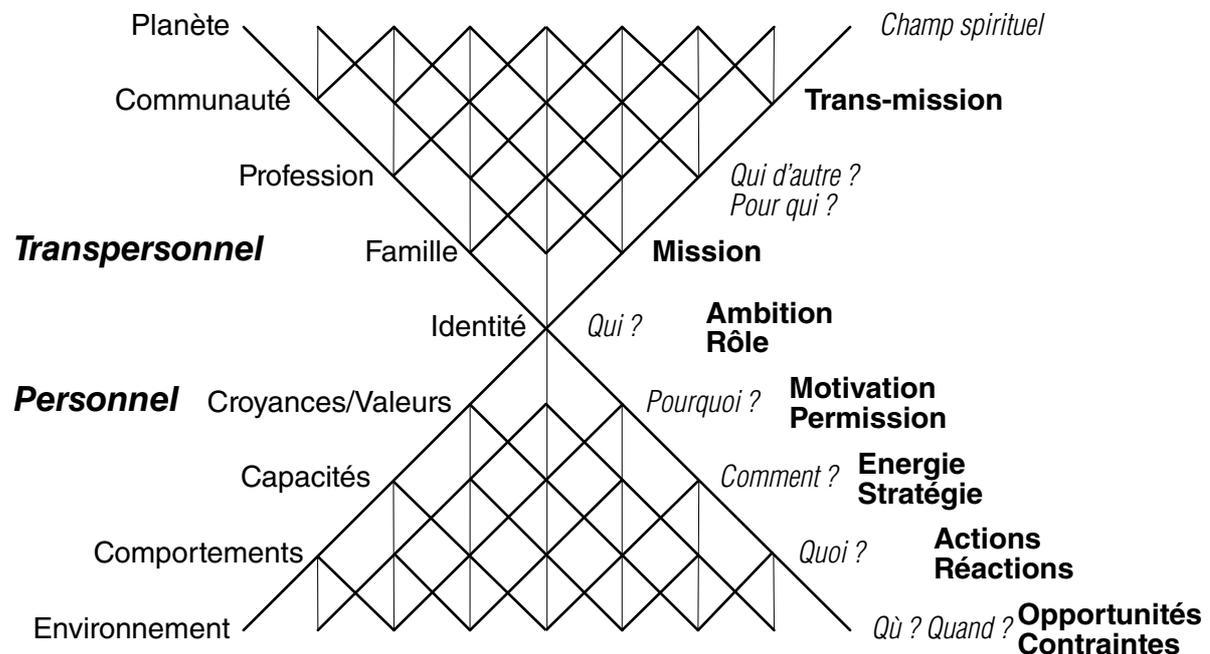
## Les niveaux logiques de DILTS

Les niveaux logiques ont été développés par Robert Dilts dans le but de fournir un modèle simple et versatile pour conduire le changement mais aussi pour structurer la cueillette de données. Ce modèle a initialement été développé dans le champ de la PNL, et a rapidement investi d'autres domaines comme le coaching, mais aussi l'hypnose.

L'idée générale de Dilts est que nos comportements sont structurés par des processus qui suivent une organisation structurée en six couches :

- Nous vivons dans un **environnement**
- Nous agissons sur cet environnement par nos **comportements**
- Cela est possible parce que nous en avons les **capacités**
- Que nous mettons en œuvre selon nos **valeurs** et nos **croyances**
- Notre **identité** détermine qui nous voulons être au travers de cela.
- Nous avons une place dans le monde, c'est notre dimension **systemique**, voire **spirituelle**.

Selon Dilts, ces différences « couches » sont ordonnées dans une logique dite ascendante, le niveau le plus bas concernant l'environnement, alors que le plus élevé est celui de la systémique et de la spiritualité. Partant de là, il suppose qu'un problème d'un niveau donné ne peut être réglé qu'au niveau supérieur, c'est ce qu'il appelle la mise en cohérence.



Le modèle complet des niveaux logiques d'après Dilts

Dilts a généralisé l'usage de son modèle, qui fonde pratiquement l'ensemble de son œuvre. Ici, nous nous concentrerons sur son usage génératif en hypnose Ericksonienne.

### La cueillette de données

Un questionnement précis et rapide permet d'interroger chaque niveau spécifiquement et de faire émerger les éléments cohérents et incohérents. Par exemple, l'investigation progressive des niveaux logiques de Dilts pour un objectif donné pourrait être :

- 1) **Environnement** : Où et quand dois-je atteindre mon objectif ?
- 2) **Comportement** : Quels comportements vais-je mettre en œuvre ? Que puis-je faire, dire, pour réussir ?
- 3) **Capacités** : En quoi suis je capable d'avoir ces comportements ?
- 4) **Valeurs et croyances** : En quoi est il important que j'atteigne cet objectif ?
- 5) **Identité** : En quoi la réalisation de cet objectif me met en accord avec moi-même ?
- 6) **Spiritualité, Système** (ou Mission) : En quoi est-ce important pour les autres et pour l'univers que je réalise cet objectif ?

Niveau	Question
Systeme	Pour qui et avec qui ?
Identité	Pour être qui ?
Croyances et valeurs	Pour quoi ?
Capacités et aptitudes	Comment ?
Comportements	Quoi ? Quoi faire ?
Environnement	Où ? Quand ? Avec quoi ?

On note que les questions vont généralement dans un ordre ascendant, depuis l'environnement vers les niveaux supérieurs, jusqu'à l'identité, voire le système ou la spiritualité.

Pour avoir un comportement adapté, la personne doit être capable de comprendre les relations entre les différents niveaux logiques, et également que ces niveaux soient alignés, c'est-à-dire cohérents. Concrètement, les comportements et capacités mis en œuvres doivent être appropriés à l'environnement, et être soutenus par les croyances et les valeurs de la personne, et, de manière générale, être accordés avec ce qui fait l'identité de la personne connectée au système dans son ensemble.

### L'alignement des niveaux logiques

Le processus d'alignement des niveaux logiques permet d'accéder de manière structurée à chacun de ces niveaux, afin de reconnecter les processus associés à chacun d'eux. En recombinaison entre eux les processus cognitifs et physiologiques propres à chaque niveau, il est possible de les mettre en phase pour qu'ils coopèrent mieux à la mission et à la vision propres à la personne. Initialement, le processus utilisait des ancrages spatiaux, puis, peu à peu, des techniques d'alignement sous hypnose sont venues compléter ces approches.

L'idée est de faciliter l'émergence des ressources en balayant d'abord les niveaux logiques de manière ascendante, puis de ramener les ressources des niveaux supérieurs en les parcourant cette fois de façon descendante, jusqu'au niveau de l'environnement.

Ci-dessous, le synopsis d'une induction générative utilisant les niveaux logiques de Dilts. Cette présentation sous forme de tableau a surtout pour but de distinguer et schématiser les

## Niveaux de conscience et spiritualité

différentes étapes et de les mettre clairement en relation avec chaque niveau. Une induction réelle se devrait d'être bien plus détaillée et serait probablement métaphorique. Dans ce qui suit, on pose l'hypothèse que la personne part du problème, et que l'alignement des niveaux logiques est effectué à partir de là. Le contexte est que la personne se sent mise en danger du fait d'une pression importante du travail et d'une grande difficulté à y faire face, elle déclare par ailleurs se sentir démunie et sans valeur :

Niveau	Dire de la personne	Synopsis d'induction
Environnement	Toute cette pression me rend fou. Je n'arrive pas à lutter.	Par le passé, vous avez eu à faire face à une pression importante, qui vous a agressé...
Comportement	Je prends les choses pour moi, je ne lâche pas prise.	Une pression si forte que vous avez de la difficulté à laisser aller
Capacités	Je ne sais pas comment les autres font pour que ça glisse.	Et vous avez parfois l'impression de ne savoir comment faire pour vous détendre...
Croyances et Valeurs	Mais de toute façon, je n'ai pas le câblage pour et je ne vois pas comment tout ça s'améliorera.	Et vous pensez aussi que les choses sont écrites d'avance, et que vous ne pourrez plus changer...
Identité	Je ne suis pas la personne de la situation, je suis vraiment un nul.	Si bien que vous avez l'impression que tout votre être se résume à cette partie de votre existence...
Spiritualité	Et je ne vois vraiment pas à quoi je sers, ni quelle trace je peux laisser.	Au point que vous vous demandez quel est le sens réel de votre mission, de votre place dans l'univers...
Spiritualité	/.../	Et au delà de cette aspect de votre existence, vous pouvez prendre conscience de l'infinité des facettes du sens de notre vie...
Identité	/.../	Et vous avez d'infinies richesses personnelles pour être la personne valable que vous souhaitez être...
Croyances et Valeurs	/.../	Même si la pression reste telle qu'elle est, vous avez votre libre arbitre pour faire face à ce qui est le plus important...
Capacités	/.../	Vous savez comment trouver d'autres manières de faire face, d'organiser et hiérarchiser, rendre la pression à ceux qui la génèrent...
Comportement	/.../	Vous êtes maintenant plus détaché, vous choisissez quoi faire et comment le faire, comment gérer ce qui vous revient réellement, et laisser aux autres gérer ce qui est de leur responsabilité...
Environnement	/.../	Ainsi, vous percevez cet univers de pression pour ce qu'il est : un paramètre de la situation, que chacun participe à gérer...

Il pourrait être tout à fait possible d'avoir une approche différente, et de partir du problème résolu. Par exemple que la personne commence par s'imaginer avoir résolu le problème (avoir arrêté de fumer, avoir réussi ses examens etc.) et ensuite, le praticien lui fait explorer les changements que cela induit en parcourant les différents niveaux logiques, selon un ordre ascendant, puis, dans un second temps, de ramener les ressources à partir des niveaux supérieurs, de la même manière que ci-dessus.

## Explorer logiquement la problématique

Niveau	Question	Dire de la personne
<b>Environnement</b>	Où ? Quand ? <ul style="list-style-type: none"><li>• est le problème ?</li><li>• atteindrez-vous votre objectif ?</li></ul>	
<b>Comportements</b>	Que (quoi) faites-vous pour : <ul style="list-style-type: none"><li>• faire le problème ?</li><li>• réaliser votre objectif ?</li></ul>	
<b>Capacités</b>	Comment faites-vous : <ul style="list-style-type: none"><li>• le problème ?</li><li>• pour réaliser votre objectif ?</li></ul>	
<b>Croyances Valeurs</b>	Pour quoi ? Pour quelle raison : <ul style="list-style-type: none"><li>• le problème existe-t-il ?</li><li>• l'objectif est-il important ?</li></ul>	
<b>Identité</b>	Qui êtes vous quand : <ul style="list-style-type: none"><li>• vous « faites » le problème ?</li><li>• vous atteignez l'objectif ?</li></ul>	
<b>Système Spiritualité</b>	Pour qui ? Pourquoi ? <ul style="list-style-type: none"><li>• « faites-vous » le problème ?</li><li>• atteignez vous l'objectif ?</li></ul>	

---

## Induire l'alignement des niveaux logiques

Sur la base des informations précédemment recueillies, écrire les grandes lignes des inductions hypnotiques que vous utiliserez. Créez un mouvement ascendant en pensant dans le même temps au mouvement descendant :

Niveau	Induction
Environnement	
Comportements	
Capacités	
Croyances Valeurs	
Identité	

## Niveaux de conscience et spiritualité

Niveau

Induction

Spiritualité

---

**Identité**

---

**Croyances**  
**Valeurs**

---

**Capacités**

---

**Comportements**

---

**Environnement**

---

# Onirisme

Le rêve est sans doute l'une des portes vers l'inconscient parmi les plus naturelles puisqu'il survient à chaque cycle de sommeil, et parfois lors de l'éveil. Le plus souvent, les rêveurs n'ont pas l'impression de pouvoir contrôler leur rêve, et, contrairement au travail en imagerie consciente, les images du rêveur restent le plus souvent impénétrables et mystérieuses, et ce même lorsque le sens de l'image est explicite.

## L'hypno-onirisme

Néanmoins, l'hypnose peut suggérer la mise en état de rêverie, avec une approche simple pour travailler en images (Michaux 2007, p 181) :

- « Solliciter une représentation imagée du problème en mettant en place une situation qui facilite la production d'images non volontaires et non consciemment construites ;
- Focaliser l'attention sur ces images et ainsi amener une sorte d'élaboration imagée du thème ;
- Enfin, soutenir le patient dans ses tentatives de solutions toujours en restant strictement dans l'imagerie. Rester dans l'imagerie est un choix qui s'explique par le refus de stérilisation de l'imagerie par le décodage conscient qui amènerait le sujet à retrouver son problème dans les termes où il se posait avant cette démarche onirique. C'est aussi risquer d'inhiber cette production perçue comme une source d'indiscrétion. »

Le principe est d'établir une communication qui permette à la personne de développer son imagerie mentale, tout en la décrivant, et en restant à un niveau descriptif et non interprétatif (Michaux 2007).

Depuis quelques mois, une personne connaît de grandes difficultés avec ses enfants et son épouse, et celles-ci vont croissant. Il en souffre, et il a l'impression que plus il fait des efforts, plus il détruit les relations au sein de sa propre famille. Il comprend qu'il a des réactions qui sont inadaptées, sait qu'il doit changer quelque chose, et a l'impression d'être de plus en plus maladroit. En perte de repère, il accumule les bévues, et a de plus en plus de difficulté à gérer ses propres humeurs. Sous hypnose, le praticien lui propose de laisser les parties les plus profondes de son être exprimer sa propre vision de la situation, sous forme d'images qui vont et qui viennent.

La personne se construit une série d'images puis il évoque un paysage de forêt, plutôt tortueux, serpentant au milieu d'arbres plusieurs fois centenaires. Il évoque également que non seulement le chemin est tortueux, mais également qu'il est encombré d'obstacles, dont des ronces qui piquent et déchirent les chairs. Il ajoute que ces ronces sont si coriaces et si denses qu'il lui serait impossible de les écarter ou les couper avec sa machette.

La tentation pourrait être forte pour le praticien de guider la personne de telle manière qu'elle explore la signification de ces ronces qui pourraient représenter le réseau inextricable que forme la communication blessante et compliquée qui s'est peu à peu installée au sein de sa famille. Le praticien pourrait par exemple travailler la métaphore, en explorer la signification et les conséquences. Néanmoins, en hypno-onirisme, l'important n'est pas nécessairement de décoder,

mais plutôt d'encourager le développement des paysages intérieurs, jusqu'au développement d'un espace solution qui lui appartienne en propre.

Et d'ailleurs, après que la personne ait constaté que le chemin est encombré de ronces, il constate qu'il existe d'autres chemins, qui sont autant de traces habituelles d'animaux sauvages. Il constate que ces animaux sont plus petits que lui, et que ces chemins forment des galeries certes dégagées, mais qu'ils imposent de courber l'échine pour y avancer. Il s'y engage, pour rapidement aboutir dans une clairière.

La logique initiale du rêve est délinéarisée, et ces « chemins de traverse » permettent d'envisager d'autres perspectives. Ceci pourrait paraître fortuit, et pourtant il est la manifestation d'une restructuration en profondeur de l'espace problème qui a abouti à une formulation différente, avec des solutions originales et nouvelles. La personne, en décidant d'abandonner la voie toute tracée qu'il avait choisi malgré l'impossibilité d'y progresser, en choisissant de profiter de l'opportunité d'autres chemins que les siens propres, en acceptant de courber un l'échine, laisse une porte ouverte vers l'exploration de nouvelles manières de communiquer, d'accepter les voies ouvertes par d'autres.

Les progrès sont sensibles dès les séances suivantes : la personne parvient à ne plus vouloir être celui qui rétablit la communication, il perçoit mieux les perches tendues par son épouse et ses enfants, et rapidement la situation s'améliore.

Dans ce travail, deux approches sont possibles. Soit rester dans un travail exclusivement inconscient, soit faciliter un passage de l'inconscient au conscient. Ces deux approches sont valables et efficaces. Dans le cas d'un travail au niveau strictement inconscient, la personne élabore des scénarios nouveaux, ce qui lui permet de s'écarter des scénarios anciens. S'il y a une réinterprétation consciente, la personne pourra gagner en compréhension de ses anciens scénarios, et les conscientiser de manière à s'en affranchir en en prenant le contrôle. Le choix de l'approche dépend des préférences du thérapeute, de son orientation psychothérapeutique. Mais cela peut également dépendre de la personne et de ses modes de fonctionnement. En effet, certaines personnes sont si attirées par l'analyse et l'interprétation, qu'il serait illusoire de chercher à rester à un niveau purement inconscient. A contrario, certaines personnes sont si réfractaires à l'introspection que l'imagerie purement inconsciente s'avère être bien plus naturelle à mettre en œuvre, et plus efficace.

### **Une diversité d'approches**

Notre approche personnelle (DR) est essentiellement basée sur un travail non interprétatif d'une imagerie libre, c'est-à-dire privilégiant le travail de l'inconscient, et minimalisant tant que possible l'analyse consciente du rêve.

D'une manière générale, que l'on favorise une approche consciente ou inconsciente, il existe une très grande variété de techniques permettant de faciliter l'imagerie et l'onirisme. La première distinction à faire, selon nous, concerne le type structuré ou non structuré de l'approche. Dans les approches non structurées, le praticien s'attache à faire émerger des représentations de la situation problème et des solutions, sans influencer le contenu et l'interprétation de ce qui vient pendant la séance. Parce que le praticien n'influence pas la résolution et n'apporte pas de solution, il est tout à fait possible d'aboutir à des impasses ou à des errances empêchant la résolution. Dès lors, il peut être utile que le praticien intervienne

## Onirisme

pour faciliter la résolution. Notre recommandation est de le faire de la manière la moins directive possible. Par contre, d'autres praticiens préfèrent des approches plus structurées, et induisent clairement un processus de résolution, afin d'aider la personne à en finir avec le problème sans risquer une telle phase de stagnation apparente. Le praticien peut également suggérer ou non le thème du rêve. Il peut par exemple suggérer un espace de bien-être, de calme, de relaxation, d'amour, etc. Il peut aussi orienter le temps, en dirigeant vers une époque précise : passé, présent ou futur. Ce faisant il a la possibilité de provoquer ou non le mouvement, en particulier dans le temps et dans l'espace.

Mais quelles que soient les options choisies, le praticien doit lui-même adopter une approche onirique pour lui-même. Ainsi, dans Antoine Bioy et Didier Michaux (2007), Oleg Poliakow écrit :

« *Le thérapeute doit penser en images* : pour introduire le patient à cette réalité et pouvoir la comprendre, le thérapeute se doit d'être lui-même "sujet pensant en images". Une présence onirique au patient est donc nécessaire. Et cela se vit, se révèle, s'expérimente, s'apprend, se travaille. C'est à ce prix que s'acquiert un savoir-faire, une lucidité, qui vont permettre au thérapeute de se mettre au service du patient. »

## Un ancrage dans le réel

Cependant, malgré sa dimension onirique, le travail est ancré dans le réel, et si le praticien aide le patient, au travers d'un travail en imagination, à rechercher des solutions, il n'y a pas de « magie » permettant de s'affranchir des règles du monde concret. Les séances permettent de progressivement induire un processus de libération, mais elles ne changent pas le réel. Voici un exemple tiré de Michaux 2007, p 183 :

Il s'agit d'une patiente, infirmière, âgée d'environ 50 ans, venue pour des douleurs au niveau de son épaule droite en cours de chronicisation. Ces douleurs résultaient d'une traction très violente qui s'était exercée sur son bras et qui avait atteint les ligaments de l'épaule et nécessité une opération chirurgicale. Pendant la séance d'hypnose, le thérapeute lui demande de représenter cette douleur aussi concrètement que possible. La patiente évoque alors une hache métallique plantée dans son épaule. Le thérapeute l'encourage à bien observer et décrire cette image puis lui propose de la même façon de laisser émerger des images pouvant lui permettre d'aménager ou de dépasser cette situation. Au bout de quelques instants, la patiente évoque un changement du matériau dont est fait l'objet blessant. La hache devient une hache de bois.

Lors de la deuxième séance, la patiente note que sa sensation est devenue moins douloureuse, il n'y a plus le côté aigu, l'impression de déchirement, il y a encore la sensation de « pression-écrasement » qui la fait souffrir. En utilisant la même approche, la patiente évoque à nouveau la hache. Elle est en bois comme à la fin de la séance précédente. Cette fois, à l'idée d'un changement permettant une amélioration de son état, elle évoque un possible émoussement de la lame sans pour autant la retirer du bras. La semaine se passe, et la douleur est jugée de plus en plus supportable. Dans l'entretien émergent des éléments concernant son statut professionnel et ses difficultés à sortir d'un rôle de totale disponibilité. Elle ne sait pas vraiment dire non et trouve injuste que l'on continue à lui demander de brancarder les patients, ce qui lui paraît de plus en plus pénible. Après avoir évoqué ses difficultés professionnelles en séance, elle prend contact avec le chef du

## Onirisme

personnel. Un accord est trouvé pour lui assurer un travail déchargé de ces contraintes physiques. Dans les séances suivantes, la hache est retirée et les douleurs disparaissent.

Dans cet exemple, on constate que le travail onirique permet une amélioration de la situation, mais qu'il n'y a pas de solution définitive magique. En effet une des clés de la résolution totale est un accord avec le chef du personnel qui permet une reconnaissance et une prise en compte de sa souffrance.

### Technique d'autobiographie en rêve de Leslie Bandler

Leslie Cameron Bandler a proposé une technique combinant PNL et hypnose et reprenant les principes de « rêve éveillé dirigé » (RED), une méthode thérapeutique mise au point par Robert Desoille dans les années 1930. L'idée générale est, au cours d'un travail en rêve, et à l'aide des positions perceptuelles, de restructurer ses propres représentations de soi.

#### 1) RRRO

- Le praticien invite la personne à penser à quelqu'un qui l'aime et l'estime sincèrement

#### 2) Induction du rêve

- Après avoir suggéré la détente et la relaxation, le praticien invite la personne à se transporter en imagination dans lieu agréable et rassurant
- Assurez vous que la personne aménage l'espace de manière à pouvoir percevoir son environnement, et être vue depuis ce même environnement
- Approfondir la transe

#### 3) Induction de l'autobiographie

- Inviter la personne à s'imaginer écrivant le récit de sa propre vie
- Vérifiez que la personne peut voir l'environnement et être vue pendant qu'elle écrit ce récit

#### 4) Introduire le tiers dans le rêve

- Et alors qu'elle écrit, demandez à la personne de penser à la personne aimante et sincère
- Suggérez que ses pensées sont irrésistiblement attirées par cette personne aimante
- Suggérez que la personne aimante apparaît dans le rêve, pendant l'écriture de cette biographie
- Et pendant que l'écriture continue, la personne aimante regarde votre « client » en portant un regard aimant et sincère

#### 5) Changement de point de vue

- Demandez à votre « client », tout en continuant d'écrire, de se transporter mentalement aux côtés de la personne aimante, afin d'avoir le même point de vue qu'elle, ce qui fait que votre « client » peut se voir en train d'écrire l'histoire de sa propre vie.
- Suggérez à votre « client » de porter un regard d'amour et de sincérité sur cette personne unique qui écrit l'histoire de sa propre vie.
- Demandez à votre « client » de se mettre dans la peau de la personne aimante et de continuer à observer, avec amour et sincérité

#### 6) Amplifier

## **Onirisme**

---

- Demandez au « client », depuis sa place où il est en train d'écrire, de regarder la personne en train de l'observer, et de prendre conscience de ce regard sincère et aimant.
- Demandez au « client » de prendre conscience de tout ce que la personne peut penser de positif à propos de lui-même.

### **7) Intégrer l'expérience**

- À la lumière de cette prise de conscience, demandez à votre « client » d'écrire tout cela dans l'histoire de sa vie, de consigner tout ce qui est apparu.

### **8) Futurisation et suggestions post hypnotiques**

- Demandez à la personne de projeter les changements dans le futur
- Suggérez l'inscription des apprentissages dans l'inconscient