Milton Erickson

Milton Hyland Erickson est né en 1901 dans le Nevada, au sein d’une communauté de mineurs. Quatre ans plus tard, ses parents s’installent dans une ferme du Wisconsin.

L’école révèle qu’il souffre de handicap légers : daltonisme, dyslexie et absence de perception des rythmes. Malgré ces dysfonctionnements, Milton Erickson va développer d’autres aptitudes, fort nombreuses, dont une remarquable acuité auditive et un sens aigu de l’observation.

A l’âge de 17 ans, il est atteint d’une poliomyélite qui le laisse paralysé après un profond coma. Il affirmera que ce que cette maladie fut son meilleur professeur. En effet, un jour, il s’aperçoit qu’en stimulant ses membres mentalement, son fauteuil roulant se met à bouger légèrement. A partir de là, il ne cessera de s’entraîner, persuadé qu’il pourra surmonter sa paralysie. Grâce à une volonté sans faille, il va des mois durant réapprendre à coordonner sa motricité. Au cours de son entraînement, il observera les mouvements de sa jeune soeur qui apprend,à côté de lui, à faire ses premiers pas, ce qui lui permet de se remémorer les mécanismes d’apprentissage. Il découvre également de façon empirique qu’une pensée peut déclencher une réponse corporelle. Milton Erickson utilise sans le savoir l’auto-hypnose et découvre que “*c’est hors du champ de notre conscience que sont situées toutes nos ressources*”.

A la fin de sa première année de médecine, il décide de traverser les Etat-Unis en canoë pour mettre à l’épreuve ses capacités physique retrouvées.

Devenu psychiatre, il bouleverse le monde de psychothérapie et de l’hypnose par son approche à la fois humaine et créative.

Pendant près d’un demi-siècle, il a travaillé avec des milliers de patients et a grandement contribué à la naissance des thérapies familiales, dites systémiques. Il a également fortement influencé les créateurs de la Programmation Linguistique (PNL) et donné ses lettres de noblesse à une hypnose non directive, respectueuse des valeurs et des croyances de chacun, “*l’hypnose ericksonienne*”.

En 1948, il est alors Directeur Clinique de “*l’Arizona State Hospital*”, mais sa santé décline. A 51 ans, il subit une attaque poliomyélite. Malgré ce nouvel accident, il continue son enseignement et ses travaux sur l’hypnose.

Milton Erickson finit sa vie entouré d’amis et de collaborateurs, reçoit de nombreuses visites de patients ou de confrère qui viennent parfois de très loin dans le monde pour le rencontrer, mais il est toujours resté simple. Il consulte dans un petit cabinet, sans aucun lue, un vieux bureau avec quelques chaises inconfortables… ce qui surprend toujours les visiteurs qui connaissent sa renommée internationale. Il les invite ainsi à se méfier des idées préconçues qui inhibent toute réflexion. Il décède le 27 mars 1980.

L’HYPNOSE DANS L’HISTOIRE

**20ème dynastie, Ramsès II, 3000 ans avant J.C.** : en Egypte, une stèle décrivant une séance d’hypnose fut découverte dans les années 1970.

**Sur plusieurs continents**, on trouve encore aujourd’hui des rites chamaniques qui révèlent de façons de faire proches de l’hypnose moderne.

**L’Abbé de Faria (1756-1819)**, moine portugais, met en avant le travail sur la suggestion dans un “sommeil dit lucide” qui donnera naissance à l’hypnose.

**A la même période, John Elliotson**, professeur en chirurgie, pratique déjà des anesthésies sous hypnose. **James Esdaille** , chirurgien écossais exerçant à Calcutta, rapporte plus de 2000 interventions réalisées avec cette approche.

**En 1846**, avec l’invention du chloroforme, l’hypnose perd de ses lettres de noblesse.

**En 1866, Ambroise-Auguste Liébault**, médecin de campagne, convainc le professeur **Hippolyte Bernheim** de l’importance de l’Hypnose et de la suggestion verbale. L’Ecole de Nancy voit alors ses début.

**1878, Jean-Martin Charcot**, titulaire de la première chaire de Neurologie créée dans le monde, fonde l’Ecole de la Salpêtrière au sein de laquelle l’Hypnose est considérée comme un état pathologique rattaché à l’hystérie. Les inductions employées sont assez primaires et mécaniques pouvant aller jusqu’à des injections chimiques. C’est le début de la fameuse bataille des d’écoles, la Salpêtrière contre Nancy, qui se soldera en faveur de l’existence de zones cérébrales permettant d’amener de façon naturelle des Etats Modifiés de Conscience.

**1885, Sigmund Freud**, âgé de 29 ans, effectue un stage à la Salpêtrière pendant quatre mois, auprès de Charcot qui lui enseigne l’hypnose telle qu’il la pratique.

**1887**, Freud pratique l’hypnose en utilisant des suggestions directes.

**1889**, Freud préfère abandonner cette technique hypnotique pratiquée à l‘époque de façon autoritaire. En **1937**, il écrira qu’il n’y a pas de substitut à ‘hypnose.

**1889**, à l’Hôtel-Dieu de Paris, se tient le **1er Congrès International de l’Hypnotisme Expérimental et Thérapeutique**.

**1891**, Freud publie “Psychologie Pratique”, ouvrage dans lequel il traite de l’Hypnose.

**1891**, en Russie, **A.A. Tokarski**, mondialement connu pour ses travaux sur la mémoire, inaugure le premier “**Cours d’Hypnose et de Psychologie**” à l’Université de Moscou. Plus tard, **Ivan Petrovitch Pavlov** élabore la théorie neurophysiologique de l’Hypnose.

En france, le professeur **Bernheim** trouve le nom de “Psychothérapie” pour désigner sa méthose thérapeuthique, axée sur la suggestion hypnotique.

**1919**, l’Hypnose n’a plus la cote, et pourtant **Pierre Janet**, père de la Psychologie Clinique, découvre le phénomène de la régression hypnotique.

**1957**, toujours en Russie, **K.I. Platonov** analyse l’importance considérable des mots sur les sujets en état hypnotiques, comme étant en état de veille “normal”. Il démontre qu’il est possible de contrôler la coagulation du sang et la cicatrisation d’une plaie importante d’un sujet en transe hypnotique.

### **\***

**\*\***

**Aux Etat-Unis**, les travaux géniaux de **Milton Hyland Erickson**, psychiatre américain né en 1901, bouleversent les conceptions de l’Hypnose et la Thérapie en général.

**G. Bateson, P. Watzlawick, Weakland** et **J. Haley**, membres de la fameuse **Ecole de Palo Alto**, le considèrent comme le “père de la Communication moderne”.

**\*\***

**\***

**1937, l’Hypnose Ericksonienne est née** et va grandir grâc aux élèves d’Erickson tels **Jay Haley, Jeffrey Zeig** ou **Ernest Lawrence Rossi**…

**1970**, la pratique de Milton Erickson sera aux origines de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), “fille” de **Richard Bandler** et de **John Grinder**.

**Aujourd’hui,** l’Hypnose Ericksonienne a de nombreux champs d’application : développement personnel, thérapie, chirurgie, médecine, coaching, formation… car l’Hypnose est outil permettant l’accès à notre réservoir de ressources inconscientes et illimitées ainsi qu’à nos immenses capacités inconscientes de changement et d’apprentissages.

**Indications et contre-indications de l’hypnose**

**Indications**

* **Améliorer nos potentiels** : concentration, apprentissage, préparation aux examens, gestion du stress, créativité…
* **Traiter des problèmes de santé** :
	+ **Troubles psychosomatiques** : asthme, migraines, problèmes de peau, ulcère, bégaiement, éjaculation précoce, impuissance, vaginisme…
	+ **Troubles fonctionnels** : troubles du rythme cardiaque, du sommeil, de la mémoire, énurésie, sudation excessive…
	+ **Troubles psychologiques** : l’hypnose s’avère être un complément utile à n’importe quelle forme de traitement psychothérapeutique, quand elle n’est pas exclusivement en tant qu’hypnothérapie : depression, trouble névrotiques - en particulier angoisses, syndrome de stress post-traumatique (SPT), troubles du comportement alimentaire (TCA), dépendances et addictions (alcoolisme, drogues, tabagisme, jeux, ordinateur, …)
	+ **Douleurs** : l’hypnose est également efficace à des fins antalgiques ou anesthésiques, pour la préparation à l’accouchement, la chirurgie (dentaire en particulier), toutes les douleurs chroniques ou aigües et la gestion des petites interventions : injections, pansements.

Ces indications ne sont pas exhaustives. La lecture de certains ouvrages montre combien le champs de l’utilisation de l’hypnose peut être large.

Enfin, sans qu’il existe vraiment d’explications scientifiques du phénomène, la transe hypnotique possède une valeur thérapeutique en soi, nombre d’hypnothérapeutes ayant pu constater avec satisfaction des améliorations survenues dans des domaines où pourtant, aucune allusion aux troubles en cause n’avait été faite.

Bien entendu, tout travail en hypnose avec un sujet présentant des troubles psychiatriques devra être effectué en parallèle avec un suivi médical prescrit par un médecin traitant.

**Contre-indications**

**La première des contre-indications** est représentée par les limites des compétences du thérapeute. La relation de confiance instaurée et l’expérience clinique du praticien sont primordiales.

Il est fréquent d’entendre dire qu’un thérapeute ne doit pas utiliser l’hypnose s’il ne sait pas traiter autrement le problème abordé. Ainsi il utilisera l’hypnose dans son domaine de compétence et d’expérience, et dans les limites de sa spécialité et de sa pratique quotidienne.

**Autres contre-indications habituelles** : les patients psychotiques en phase aigüe (paranoïa, schizophrénie, psychose maniaco-dépressive, délires, bouffées délirantes aigües, décompensations), les états “borderline”, les patients diagnostiqués psychopathes ou pervers et la patients pathologiquement dissociés en raison d’un risque de bouffées délirantes, les dépressions mélancoliques (en raison du risque suicidaire très important).

Enfin, la plus grande précaution est de rigueur avec les patients passionnément décidés à explorer leur passé à la recherche d’un abus supposé ou réel.

**Risques possibles lors d’une séance :**

* Un réveil avec céphalées souvent due à un retour de transe trop rapide. Il suffit souvent de repartir en transe et de prendre son temps pour revenir tranquillement.
* Les techniques de régression (qu’elles soient hypnotiques ou non) peuvent entraîner des abréactions affectives violentes auxquelles le praticien devra faire face en travaillant sur les souvenirs remontant à la conscience : accueil de l’émotion, mise en lien, recadrages, mise en place rapide d’une dissociation, …
* Un patient qui ne se réveille plus suite à une transe trop profonde. J’en ai trois en ce moment dans mon cabinet. (blague).

**L’inconscient, notre meilleur ami**

 L’HE agit directement sur l’inconscient.

 Pourquoi vouloir agir sur l’inconscient ?

 Parce que notre inconscient est le réservoir sans limite de toutes nos connaissances, sans exception, e toutes nos mémoires, de tous nos refoulements protecteurs, de toutes nos solutions forcément adaptées car venant de nous, de notre propre inconscient.

Comment fonctionne t-il ?

- L’inconscient est protecteur :

Afin de nous éviter de souffrir, il met en place tout un de tas de stratégies, il refoule par exemple, rationalise, projette, etc.

- L’inconscient est positif :

Toutes les études réalisées en psychiatrie et largement poursuivies depuis Freud qui en fût le précurseur, ont mis en évidence que notre inconscient n’entend pas le négatif. Ainsi, il est facile d’imaginer que toutes les injonctions directives de spectacles où une personne aurait été programmée “pour tuer” est impossible. C’est du “spectacle”, justement. On ne peut donc pas mettre dans la tête de qui que ce soit quelque chose qui n’y soit pas déjà.

- L’inconscient est bienveillant : de par ses stratégies refoulements, rationalisations, etc.), notre inconscient cherche avant tout à nous protéger, nous veut du bien.

Comment s’exprime t-il ?

 Caché derrière l’esprit conscient qui l’empêche de s’exprimer, nous n’avons pas accès aux informations qu’il contient.

 Or, même si on sait aujourd’hui que notre esprit conscient mémorise enviro 5 à 7 informations à la seconde, on sait également que notre inconscient, pour la même durée, rentre en mémoire 5000 à 7000 informations et ce depuis notre naissance et même bien avant.

 Il sait tout de vous, TOUT !

 Et donc est le seul à détenir NOS solutions, celles qui nous sont adaptées, qui nous conviennent, à travers tout ce qu’il a emmagasiné de nous et tous les liens mémoriaux qu’il est le seul à pouvoir accomplir.

 Malgré la “main mise” de l’esprit conscient, notre inconscient, dès qu’il le peut, cherche à rentrer en contact avec nous, pendant ce qu’on appelle des “états modifiés de conscience”, que ce soit en état d’hypnose, en méditation ou même dans la vie de tous les jours. Par exemple, qui n’a jamais connu cet état où, en conduisant et en réfléchissant à quelque chose de précis, nous arrivions à destination sans nous en rendre compte. Concentrés sur une idée, nous avons bien pris les virages, nous sommes arrêtés aux feux, etc… sans même l’avoir choisi consciemment. Que s’est-il passé ? Notre esprit conscient étant occupé “ailleurs”, c’est notre esprit inconscient… Qui a pris le volant et nous a conduit en toute sécurité ! Il a pu alors s’exprimer car l’esprit conscient, trop occupé, ne lui faisait plus barrage. Nous étions alors sans le savoir dans un état modifié de conscience, très proche de la transe hypnotique.

 Il s’exprime également à travers nos rêves, à travers nos projections, à travers nos phobies, à travers nos douleurs corporelles et bien sûr psychologiques, à travers nos comportements et réactions non calculés et spontanés, etc. Car avant tout il ne cherche qu’une chose : pouvoir être entendu !

Comment entend-il ?

 En lui parlant en terme positif, en détournant l’attention de l’esprit conscient pour pouvoir s’adresser directement à l’inconscient, en utilisant une technique de communication (ce que nous allons apprendre) qu’il peut entendre, dont les symboles et les suggestions.

Et l’hypnose dans tout ça ?

 L’hypnose est un état modifié de conscience qui permet de s’adresser directement à l’inconscient. La transe (appelée aussi “Induction”) est l’état représentatif de cette modification de conscience. Il existe plusieurs profondeurs de transe.

 L’Hypnose Ericksonienne est une transe légère, de faible profondeur. Le consultant reste donc partiellement conscient du contexte dans lequel il se trouve. Sa caractéristique est d’être permissive, non autoritaire, non directive, tout en utilisant les symboles et les suggestions indirectes (et non par les ordres directes).

 Ainsi, grâce à cette transe légère et grâce à la permissivité, l’Hypnose Ericksonienne est respectueuse des valeurs, croyances et volontés du sujet.

**Les différents types d’hypnose**

***L’hypnose dite “de spectacle” (2 types)***

1. L’intervenant, parfois illusionniste ou parfois comédien, trompe le public par une mise en scène où se acolytes comédiens “jouent” autour de la magie de l’hypnose.
2. L’hypnose de scène où l’hypnotiseur travail soit avec des comparses habituels, soit avec des spectateurs repérés comme étant facilement hypnotisables. Pour ce faire, l’hypnotiseur pratique sur le public (qui n’en a pas conscience) toute une série de tests pour déterminer quels sont les sujets les plus réceptifs aux techniques d’induction en transe. Les sujets donnant les meilleures “réponses” seront amenés à participer au spectacle, sur scène.

***L’hypnose traditionnelle***

Connue depuis plusieurs siècles, ce type d’hypnose est pratiquée depuis longtemps dans les milieux scientifiques. Freud s’appuiera sur l’hypnose pour mettre à jour la notion d’inconscient, ce qui constitua une véritable révolution. Utilisée dans le milieu médical, cette approche permet, par exemple, d’agir au plus vite pour traiter la douleur ou pour préparer rapidement à une intervention médicale.

Le thérapeute se place alors en position haute, il utilise un vocabulaire parfois autoritaire et des suggestions directes - elles ressemblent plutôt à des ordres - afin d’obtenir l’adhésion rapide de la personne. Le thérapeute dit à la personne ce qu’elle va ressentir, ou ce qu’elle ressent.

La voix du thérapeute - en position de pouvoir sur le sujet - est rythmée et très monocorde. Une série de tests (lourdeur ou raideur des parties du corps) permet d’apprécier l'approfondissement de la transe - élément considéré comme essentiel à la réussite de la séance.

***L’hypnose Ericksonienne***

L’hypnose Ericksonienne fait partie des thérapies dites brèves car le nombre de séances pour traiter un symptôme ou un problème est particulièrement réduit.

Le thérapeute se doit d’être en position basse, c’est à dire qu’il n’est pas celui qui sait mais celui qui cherche à entendre et à comprendre intrinsèquement l’autre. La communication utilisée, dite Ericksonienne, est un langage d’influence qui invite le sujet à vire un état modifié de conscience.

Utilisé dans un but thérapeutique, cette approche s’adresse à tout type de sujets, exceptés ceux qui souffrent d’une psychose, qu’ils soient particulièrement influençables ou très résistants aux suggestions du thérapeute. LEs résultats obtenus ne dépendent pas nécessairement de la profondeur de la transe.

Lors des séances, le thérapeute veille à être particulièrement attentif à la personne afin d’adapter son attitude, son langage et sa voix en fonction des indications que le sujet lui renvoie. Ces informations, qui seront réutilisées au cours de la séance, portent autant sur le rythme de sa respiration, son style d’élocution, que sur ses mots porteurs de sens, ses préoccupations, ses valeurs, des croyances, ses habitudes, ses centres d’intérêts, etc… Le thérapeute ericksonien se synchronise au sujet.

Particulièrement respectueuse de la personne, l’hypnose ericksonienne amène la personne à sa propre réalité intérieure parce que chaque individu est considéré comme un être unique dans tout ce qu’il vit. Le thérapeute capte l’information afin d’être au plus près de la réalité de la personne, de ce qu’elle vit et comment elle le vit. Ainsi, le thérapeute est considéré comme un accompagnateur dans le changement et le patient est celui qui a intrinsèquement les ressources et les solutions recherchées.

Le thérapeute, dans sa position basse, est à l’écoute de son patient : il adopte un langage très permissif, non autoritaire, ce qui permet de mettre rapidement les personnes en confiance. Le ton de la voix du praticien, enveloppant, accompagne le sujet dans les suggestions proposées, de façon indirecte et permissive. Cette attitude rend possible la levée des résistances.

L’hypnose ericksonienne utilise des techniques de changement telles que les métaphores, les histoires ou les anecdotes, autant d’inductions, de suggestions indirectes et non directives qui amènent le patient à faire ses propres liens entre sa réalité et le message induit. La personne placée dans un état de conscience modifié, l’état hypnotique, a alors une conscience accrue des situations et des problèmes à résoudre.

***L'Hypnose Intégrative***

L'Hypnose Intégrative est une approche d'accompagnement thérapeutique et un outil de communication, d'évolution et de changement qui, pour être opérationnelle, se nourrit principalement de la subjectivité de l'homme, de sa réalité individuelle.

L'Hypnose Intégrative s'inscrit dans l'esprit et la continuité des thérapies brèves et tend vers des résultats rapides, bien sûr souhaités par le sujet, sans avoir à visiter sa réalité. Unique, l'être humain construit sa réalité interne mais ne peut la communiquer précisément tant le langage (verbal, para verbal et non verbal) constitue et participe des modes de communication imparfaits. Nous pouvons facilement constater que la subjectivité omniprésente est cause de nombre de difficultés polluantes dans de nombreux domaines : qu'il s'agisse de la communication, des organisations ou des systèmes.

L'Hypnose Intégrative développe des outils qui extraient de la subjectivité toute sa puissance et toute sa force de résonance pour servir l'épanouissement et les objectifs du sujet ; la subjectivité du sujet devient la meilleure alliée du thérapeute.

***L’hypnose Conversationnelle***

Au travers d'une conversation qui pourrait ressembler à la problématique du sujet, le praticien va, par son attitude et grâce à son langage à la fois adapté et élégant, amener la personne vers un état de mieux-être ou vers des solutions adaptées. Le praticien fait alors consciemment confiance à son propre inconscient sans se préoccuper des aspects techniques que sous-tend cette approche. Milton Erickson fut le grand pionnier de cette forme d'hypnose particulièrement efficace.

***L'auto-hypnose***

L'auto-hypnose vise à permettre à la personne de se mettre par elle-même dans un état hypnotique. Elle peut alors utiliser à souhait cet état de lâcher prise pour amplifier des ressources ou trouver des solutions qui peuvent grandement améliorer son quotidien.

L'hypnose étant un état naturel, il est tout à fait possible de se mettre soi-même dans un état de conscience modifiée sans intervention extérieure. Nous nous trouvons plusieurs fois par jours dans cet état, le plus souvent sans nous en rendre compte. Certaines personnes y sont plus habituées : les rêveurs, les penseurs, les poètes, les adeptes de la méditation.

**L'approche ericksonienne**

Comme pour la PNL, l'approche ericksonienne est faite d'un ensemble vaste (et non fini !) de techniques soutenues par un état d'esprit fait d'ouverture, de respect et de pragmatisme.

**L'attitude ericksonienne ne dit pas que :**

· Les symptômes ont des causes profondes et sous-jacentes.

· La prise de conscience est nécessaire à la résolution du symptôme.

· L'amélioration ou la disparition du symptôme est au mieux inutile ou superficielle, au pire dangereuse ou nuisible (dès lors qu'on respecte l'écologie de la personne).

· Les clients sont ambivalents et résistent à la thérapie. Les vrais changements demandent du temps.

· La thérapie doit se centrer sur l'identification et la correction de la pathologie et des points faibles.

**L'attitude ericksonienne sait que:**

· Les clients ont les ressources, les points forts pour résoudre leurs problèmes. Le rôle du thérapeute, est de les repérer pour amplifier le changement.

· Il n'est pas indispensable d'en savoir beaucoup sur le problème pour le résoudre. Il n'est pas nécessaire de connaître les causes et les fonctions pour le résoudre. Un petit changement est la seule chose qui soit nécessaire.

· Les clients définissent leur objectif.

· Il est possible d'obtenir des changements rapides. Il n'y a pas une façon juste de voir les choses. L'intérêt est centré sur ce qui est réalisable.

**Présupposés de base**

1. La transe est un phénomène naturel.

2. L'inconscient est un réservoir de ressources.

3. Chacun possède toutes les ressources nécessaires pour effectuer les changements désirés.

4. Une personne qui « résiste » est un indicateur précieux sur l'attitude du thérapeute, elle signale qu'une partie de la personne n'est pas « accompagnée ».

5. Il n'y a pas d'erreurs, seulement du feed-back, c'est-à-dire de l'information en retour, de l'apprentissage.

6. La confusion est la porte d'entrée à la réorganisation des perceptions.

7. Si ce que vous faites ne marche pas, faire n'importe quoi d'autre.

8. Il est impossible de ne pas communiquer.

9. La communication existe à deux niveaux : au niveau conscient et au niveau inconscient.

10. L'esprit et le corps font partie d'un même système cybernétique.

11. C'est ce que le patient fait pour lui-même qui est l'origine de ses propres changements et non l'intervention du thérapeute.

12. À chaque instant, une personne fait le meilleur choix qui est à sa disposition.

13. La carte n'est pas le territoire.

14. Nous créons nos cartes d'après nos expériences, et agissons ensuite dans le monde à partir de nos cartes.

15. La signification de la communication est déterminée par là réponse qu'elle déclenche chez l'interlocuteur.

16. Notre attitude n'est pas ce que nous sommes, nous ne sommes pas ce que nous faisons.

**Les sous-modalités sensorielles**

Nos 5 sens nous renvoient la façon dont nous percevons le monde, ces sens sont des modalités sensorielles. Ainsi notre expérience, qu'elle soit présente, passée ou à venir, est codée par notre cerveau sous forme de représentations sensorielles (VAKOG). La structure de l'expérience subjective est composée de l'ensemble de modalités et de sous-modalités.

Les sous-modalités sont les différents paramètres ou caractéristiques qualitatives de chacune des modalités sensorielles (VAKOG).

Par exemple, une image (V) peut être en noir et blanc ou en couleurs, elle a une taille, une forme, etc. De même un son a forcément un volume, une fréquence, et parvient à celui qui l'entend à partir d'un point donné dans l'espace.

**VISUEL**

Associé /dissocié Couleurs /noir et blanc Luminosité (clarté)

Taille Teintes (nuances) Distance

Ombres/ Pas d'ombres Netteté / flou Intensité

Localisation Transparence /Opacité Forme

Brillance Contraste Proportion

Statique/ mouvement Perspective Isolé /en contexte

Symétrie Durée Film / Diapositive

Défilement Nombre d'images Angle de cadrage

Cadre / pas de cadre Dimension/Relief (2D/3D) etc.

**AUDITIF**

Distance Digital / analogique Associé / dissocié

Volume Mono / stéréo Résonance

Rythme Interne / externe Clarté

Durée Continu / discontinu Localisation

Tonalité Amplitude Vitesse / débit

Justesse Distinct etc.

**KINESTHESIQUE**

Poids Localisation Interne / externe

Elasticité Intensité Pression

Mouvement Texture Malléabilité

Température Densité Forme

Consistance Humidité Viscosité

Fréquence Durée etc.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Métamodalités :****Visuelles :**Associé / dissocié Interne / externe | **Auditives :**Mots / sonInterne / externe | **Kinesthésiques:** Emotion / tactile Interne / externe |

Chaque **image mentale possède un état interne correspondant.** Si une certaine image mentale produit chez moi un état interne non satisfaisant, en modifiant l'image, il devient possible de modifier également l'état interne et de l'améliorer.

La modification ne touche pas au contenu de l'image mais à sa structure : je vais agir uniquement sur les caractéristiques visuelles de l'image : les submodalités visuelles. Je jouerai ici le rôle du directeur de la photo (et non celui du metteur en scène).

Il en est de même pour les submodalités auditives. Certaines personnes se représentent mentalement les choses en ayant recours au Dialogue Interne ou aux sons : elles se parlent dans leur tête ou entendent des sons, des paroles ; ce dialogue interne avec soi — même est parfois tout à fait conscient et parfois presque inconscient.

Le contenu de ce que je me dis ou de ce que j'entends est important. Mais ce qui est encore plus important c'est la manière dont je me le dis ou dont je l'entends. Imaginez un texte dit par Robert HOSSEIN puis par Mickey ou chanté par un ténor. L'effet produit sera totalement différent.

Pour d'autres personnes, il sera intéressant de travailler sur les submodalités kinesthésiques.

On peut utiliser les submodalités pour booster un objectif. (Que verras-tu, qu'entendras-tu ? etc.)

C'est un outil que l'on peut utiliser de façon transversale à toutes les étapes d'une communication PNL.

Chaque état interne correspond à certaines représentations mentales avec ses submodalités visuelles, auditives, kinesthésiques. Il peut être intéressant d'extraire les submodalités correspondant à des états internes positifs et de les transférer sur des représentations mentales générant des états internes négatifs :

Ex : submodalités de la motivation par rapport aux submodalités désintérêt, submodalités de la confiance par rapport au doute ...

***Les sous-modalités critiques (déclencheurs ou essentielles ou leader)***

La sous-modalité critique ou majeure est celle qui lorsqu'elle change va faire basculer la représentation de l'individu.

- Lorsqu'elle change la représentation change au maximum.

- Elle varie d'une personne à l'autre et peut varier selon la nature des expériences.

***Questions pour préciser les submodalités visuelles et auditives***

**Observez les caractéristiques de l'image que vous avez en tête :**

· Êtes-vous associé à cette image (vous êtes dedans) ? ou

· Êtes-vous dissocié (vous vous voyez à l'extérieur) ?

· Est-elle en noir et blanc ou en couleur ?

 Contrastée ou non ?

 Lumineuse ou non ?

 Nette ou vague ?

 Près ou loin

 Plus grande qu'en réalité, plus petite ou de la même taille ?

 Immobile comme une diapositive ou en mouvement comme un film ? Le mouvement est-il le même qu'en réalité, plus lent ou plus rapide ? L'image est-elle panoramique ou a-t-elle un cadre ?

Où est-elle localisée dans l'espace ?

**Si cette image est accompagnée de sons, sont-ils :**

· D'un volume fort ou faible ?

· Rapides ou lents ?

· Y a-t- il quelque chose de particulier à propos de la tonalité, du rythme ou du timbre ?

**Comment procéder ?**

· Identifier les submodalités visuelles : (à partir de la liste donnée) *Si aucune image ne vient se poser la question : si je devais me représenter cet événement par une image, à quoi ressemblerait-elle ? Comment je la construirais dans ma tête ?*

 · Effectuer les modifications successives : submodalité par submodalité en prenant le temps de ressentir à chaque fois si l'état interne change. *Certaines n'auront peut-être aucune influence. En revanche, à un moment, le changement d'une submodalité va produire un effet significatif : à l'intérieur de moi, je ressens une réelle différence, mon Etat Interne de départ s'améliore.*

· Tester l'efficacité de la nouvelle représentation en faisant un pont sur le Futur. Procéder de même avec les submodalités auditives et kinesthésiques, si nécessaire.

**Entrons dans la danse !**

Par groupes de 3 : Un modèle A et deux observateurs B et C. 45 minutes en tout.

1. le groupe choisit une personne qui sait se mettre elle-même en état de relaxation profonde (qui a une expérience de la transe ou de la méditation).
2. cette personne choisie sera la première à servir de modèle. Elle se met elle-même en état modifié de conscience.

 les deux autres observent avec attention les changements qui se produisent : en quoi l'attitude du modèle est différente de son état normal, quels sont les changements que l'on peut voir (2-3 minutes).

1. 4. un des deux observateurs l'aide à sortir de transe: "merci, tu peux revenir ici avec nous, bien éveillé(e) " Si ça ne suffit pas, dire 'Je vais compter jusqu'à cinq et à cinq tu seras complètement réveillé(e) .1-2-3-4-5".
2. 5. après le retour de A à la réalité d'ici et maintenant, B et C échangent sur les modifications observées sur son visage, sa respiration, sa posture, ses mouvements éventuels...
3. 6. un des deux observateurs, B, va se synchroniser à A.
4. 7. A entre à nouveau en état modifié et B le synchronise au niveau de la posture et de la respiration. C observe les changements chez l'un et l'autre (deux ou trois minutes). Puis C "réveille" A et 8, en utilisant des phrases comme au point 4.
5. 8. partage de groupe, et notamment C qui exprime ce qu'il a observé.
6. 9. Changer, chacun devenant le modèle (A) à tour de rôle.

NB : une personne dans le groupe est responsable du temps. Quinze minutes maxi par passage échanges inclus.

**Eléments de la technique d'induction**

**La voix**

La voix est un élément essentiel parce que c'est elle qui s'adresse directement à la partie inconsciente du sujet. En transe, le sujet vit ses représentations internes, se laisse guider par la voix du thérapeute et assimile la voix du thérapeute à ses propres pensées. Par conséquent, imprégniez-vous de pensées positives et laissez les transparaître.

La voix est un outil essentiel. Nous pouvons faire varier la direction, le volume et le ton de notre voix. Nous pouvons également travailler sur le rythme des mots dans les phrases. Tout comme un musicien, il est nécessaire d'accorder notre voix. Il est important qu'il y ait congruence entre la forme et l'intention qui accompagne les mots. Le sujet peut ainsi se sentir pleinement dans la réalité intérieure de ce qu'il vit.

La **calibration** et le rapport avec le sujet sont essentiels dans ce travail ; nous pouvons par exemple nous mettre en accord avec le rythme de sa respiration. Les hypnothérapeutes utilisent souvent un ton de voix descendant lorsque la respiration du sujet est sur l'expir ou en fin de phrase. Laissez parler votre intuition et votre créativité car l'utilisation de la voix, comme celle de la parole, est infinie.

Le silence même est utile pour que le sujet ait le temps nécessaire pour créer des images mentales, des liens, et laisser les connections internes se faire. Jouer avec les silences peut également être utile pour intensifier les messages induits. Souvenez-vous que la communication non verbale représente 66 % de la communication.

Exemples de variations au cours d'une induction :

Les rimes pour donner un rythme : «... et tu vas t'apercevoir... que tu peux recevoir.... cette histoire...comme un savoir... »

Variations sur le volume, le rythme, le ton. « ..............................................................................................

**LA CALIBRATION**

L'intérêt d'une bonne acuité sensorielle permet de calibrer les changements, c'est-à-dire repérer les signes externes liés aux modifications de **l'état interne :** états d'harmonie, de début de conflits, états de motivation, états de concentration ou de déconcentration, états de fatigue...

Mais aussi de lire le langage inconscient dans notre communication avec les autres. (cf. **Milton Erickson** dont l'acuité sensorielle particulièrement aiguisée était propice à induire la transe hypnotique.)

La calibration permet d'écouter et d'observer finement un ensemble de signes physiologiques qui traduisent les états internes de notre interlocuteur lorsque celui-ci vit (ou revit) une expérience :

· une **calibration macros :** postures, gestes, mimique, rythme, volume, timbre),

· une **calibration micros :** respiration, couleur, mouvements oculaires, tonicité musculaire, toux, déglutition, intonation (chantante, monocorde), hésitation...

**La synchronisation**

La synchronisation permet de rejoindre l'autre dans sa propre carte du monde par le reflet de ses comportements, de son attitude et sa façon de parler.

Le but consiste à détecter les comportements inconscients d'une personne et lui renvoyer avec discrétion et naturel afin d'obtenir un effet inconscient de la part de son interlocuteur.

La synchronisation comportementale peut être indirecte ou croisée, par exemple : le client balance ses bras, je balance mes jambes. La synchronisation indirecte permet d'éviter d'imiter ou de singer

Notez qu'il est nécessaire de savoir aussi se désynchroniser avec notre interlocuteur afin de prendre parfois le recul nécessaire.

**La synchronisation non verbale directe (analogie)**

· **Physique (comportements) :**

n Posture corporelle : reproduire la posture du corps de votre interlocuteur dans son entier, dans la partie supérieure ou dans la partie inférieure du corps

n Gestes (mains + doigts) : imiter avec discrétion certains gestes

n Expression du visage et clignements des paupières

n La position de la tête et des épaules

n La respiration : adopter le même rythme respiratoire

· **Auditive** (caractéristique vocale) :

n Le volume

n Le timbre

n Le ton

n L'intonation

n Le rythme : le débit régulier ou saccadé

n Le registre de la voix

**La synchronisation digitale (verbale)**

Repérer **les prédicats linguistiques** et parler sur le(s) même(s) registre(s) sensoriel(s).

**Le maintien de l'espace de confort**

La distance de confort est la distance qui sépare une personne d'une autre et avec laquelle elle se sent bien : plus proche ou plus éloignée, elle se sent inconfortable. Cette distance varie d'une culture à l'autre, mais aussi d'un individu à l'autre. L'étude de cette distance s'appelle la proxémique.

Certaines personnes ont besoin d'être très proches de leur interlocuteur pour pouvoir les toucher au besoin, tandis que d'autres préfèrent être plus éloignée, voire séparée par un meuble (table, comptoir).

Il est bon de respecter la distance de confort de notre interlocuteur de sorte qu'il ne sente pas menacé ou ne ressente aucune intrusion dans son "espace vital". Il suffit pour cela de calibrer la distance qui est la meilleure pour notre partenaire.

**La position basse**

Nous devons par notre attitude, nos gestes et notre langage signifier à notre interlocuteur que nous ne savons rien à l'avance, que nous ne pouvons pas travailler seul et que nous allons travailler en collaboration avec lui. **Notre rôle n'est pas un rôle**

**La ratification des phénomènes corporels**

Si au cours de l'induction, le sujet a quelques petites secousses musculaires il est possible de dire « Et tout en remarquant ces petites secousses musculaires qui sont le signe que vos tensions se relâchent, vous pouvez maintenant vous autoriser à laisser peu à peu tout votre corps se relâcher profondément »

Si le patient s'étire alors que la séance n'a pas encore officiellement commencée, il est possible de dire : « avez-vous noté qu'après vous être étiré ainsi, l'ensemble de votre corps se relâche plus

|  |  |
| --- | --- |
| profondément ? » | (1„<\_ 'se )c.D1-- IQ *É,* |

***L'utilisation du langage du patient (à),***

à,

**"›-e- CLV**

.-Y \ e\-• V /1 G-

Cette technique est une aide à l'induction parce que les mots, les expressions ou les métaphores utilisées, qui seront celles du sujet, seront simplement plus parlants et plus compatibles avec la réalité de son monde intérieur.

Les expressions et conceptions du sujet ont été intégrées dans les suggestions suivantes :

« Bon, vous êtes une personne intelligente, une personne perspicace, qui peut évaluer les situations d'une manière équilibrée. Et vous pouvez commencer à vous rendre compte que vous avez même d'autres ressources mentales, au-delà de votre intellect conscient.

Votre esprit inconscient est très perspicace, et à l'intérieur de vous il y a une grande part de bon sens intuitif Votre esprit inconscient perçoit ce qui doit être fait. Et votre esprit inconscient va utiliser ces aptitudes et va commencer à vous donner des impressions spontanées sur vos relations.

Quand vous êtes avec quelqu'un, et quand vous observez les interactions des autres, des impressions, des prises de conscience vont vous venir spontanément à l'esprit, à propos de ce que vous faites et qui est contraire au but recherché dans vos relations.

Et vous pouvez être sûr que votre esprit inconscient a le bon sens nécessaire pour reconnaître ce que vous avez fait pour rebuter les gens, sans bien vous en apercevoir consciemment.

Votre esprit inconscient ne va pas vous permettre de vous laisser aller, en laissant votre avenir au hasard.

Il va vous faire venir à l'esprit des images et des impressions à propos de vos relations, afin de vous permettre de prendre des décisions intelligentes et de faire des changements.

Et plutôt que de laisser vos relations être le fruit du hasard, vous allez découvrir que vous commencez à prendre en main votre destinée, en réalisant les changements qui doivent être faits. »

**Souvenirs agréables : lère partie**

Par groupes de 3 : Un sujet A et deux praticiens B et C.

A choisit un souvenir agréable dans lequel il se sentait complètement impliqué et avec un champ d'attention réduit.

A nomme à B et C le thème de la situation, par un ou deux mots maximum (rencontre amoureuse, pêche, promenade, plongée sous-marine, courir...)

A s'installe confortablement et ferme les yeux, comme si il était sous hypnose. Et il pense profondément à son souvenir.

B et C, chacun à leur retour, décrivent (par 2 phrases à chaque fois) en termes sensoriels ce qu'ils pensent *nécessaire* pour que A vive *plus intensément* cette expérience : ce qu'il peut voir, entendre, ressentir, percevoir.

Par exemple pour une expérience de jogging : "tu peux sentir le mouvement de tes jambes"

B et C disent 2 phrases à chaque fois, en alternant ainsi trois ou quatre fois.

B et C observent A en remarquant finement comment il réagit non verbalement à chaque évocation.

A revient ici et maintenant.

Il donne à B et C un feed-back sur les suggestions qui lui ont permis d'entrer plus profondément dans son vécu, et celles qui l'ont fait sortir.

Changer, chacun jouant le rôle de A.

Durée 30 minutes maxi en tout, soit 10 minutes par passage, échanges inclus

**L'attitude Ericksonienne : un langage**

**(Le Milton modèle 1/5)**

L'idée essentielle est que tout le monde a les ressources pour faire les changements nécessaires : le travail de l'hypnotiseur ou du thérapeute est de **trouver les ressources qui sont à l'intérieur** du sujet et de faire en sorte qu'elles lui soient révélées pour faire partie de sa vie.

Cette approche de l'hypnose est donc moins d'ajouter des informations nouvelles que d'évoquer ce qui existe déjà à l'intérieur de la personne, puis de « l'arranger » pour résoudre le problème. **Et la manière principale de le faire est de donner des permissions !**

Pour expliquer simplement la différence entre l'hypnose classique et l'hypnose ericksonienne, il suffit de préciser qu'il ne s'agit **pas de suggestions, mais d'évocations :** plutôt que de dire « *vous allez ou vous devez »,* Erickson disait « *vous pourriez, vous pouvez, il se pourrait que... ».*

Le pouvoir est ainsi donné aux sujets. Il s'agit alors de construire des phrases suggestives et permissives plutôt que de donner des ordres ( !). **En plus des permissions, nous ouvrons le champ des possibilités en offrant des choix multiples.** Ce sont les premiers éléments que l'on va utiliser pour faire de l'hypnose ericksonienne.

Notre langage va devenir un langage de possibilités :

*"Vous pourriez, vous pouvez, il se pourrait que",* avec des choix multiples pour que la personne trouve sa propre réponse.

*« ... vous pourriez le faire de cette façon... », « ... vous pourriez le faire de cette façon-là... », « ... ça pourrait se manifester comme ça ou d'une manière complètement différente... »*

L'attitude ericksonienne est donc la suivante :

**Quoique le sujet soit en train de faire, il convient de lui donner une permission au cours de l'induction en transe.**

Par exemple, s'il déglutit, on lui dit : « *...c'est bien normal de déglutir quand on entre en transe... »* C'est ce que l'on appelle l'approche utilisationnelle.

Il s'agit donc **d'inclure ce qui se passe plutôt que le mettre à l'extérieur** de l'espace hypnotique.

***Le Parler flou ou « l'artistiquement vague »***

Il s'agit d'un langage non spécifique qui consiste à utiliser des mots ou des expressions pouvant se prêter à de multiples interprétations personnelles.

Les mots et les expressions sensoriels seront donc le moins précis possible afin de coller au plus près de l'expérience interne du sujet. Vous pouvez ainsi accompagner un sujet sans vous tromper sur ce qu'il fait, ni sur comment il le fait. Vous prendrez ainsi en compte toutes les éventualités possibles lorsque vous décrirez un paysage ressourçant ou lorsque vous devrez obtenir des éléments vrais, facilement vérifiables par le sujet, sans pour autant posséder des dons de télépathe.

Pour aller plus loin dans cette démarche, vous pourrez même libérer des processus inconscients, des problèmes inconscients sans avoir besoin d'en connaître précisément l'origine. La personne sera véritablement l'auteur de son changement.

Par exemple, pour accompagner le sujet dans une promenade dans le désert :

**Canal visuel :**

« *... vous pouvez voir le ciel au-dessus de votre tête... »*

« *...la couleur du sable sous vos pieds... »*

« *...peut-être peux-tu regarder ce qui ce passe au loin... »*

« *...profite-s-en pour mieux observer tous les détails de ce lieu... »*

**Canal Auditif :**

*«...écoutez le bruit de vos pas... observez le bruit de votre respiration... ou d'autres bruits peut-être... je ne sais pas... »*

« *... écoutez ce silence tout autour de vous... peut-être le bruit du silence... »*

« *...écoutez tout ce qu'il y a à écouter... entendre tout ce qu'il y a à entendre... »*

**Canal Kinesthésique :**

« *...vous pouvez percevoir le contact de l'air sur votre peau... »*

« *...vous pouvez apprécier la qualité de l'air que vous respirez... »*

« *...vous pouvez observer et ressentir l'ambiance de cet espace rempli de sensations particulières... »*

*«... vous pouvez ressentir encore plus les sensations de cette expérience... »*

**Souvenirs agréables - 2ème partie**

Par 3, même groupe :

Vous allez reprendre le même exercice que la 1ère partie, avec le même souvenir chacun.

1. A se remet bien installé dans la détente, ferme les yeux, et repense au même souvenir que précédemment

2. B et C vont toujours faire des suggestions nécessaires à l'approfondissement de l'expérience de A, en faisant en sorte qu'elles soient non spécifiques, artistiquement vagues. Si, pour l'exemple de courir, vous dites: "tu peux entendre le bruit de tes baskets sur le sol" et que A était pieds nus, ça ne marchera pas.

3. B et C vont, en plus, parler sur l'expiration de A : vous accordez votre voix à la vitesse et au tempo de la respiration de A. Toujours 2 phrases... chacun à votre tour... et si vous voulez... au bout d'un moment... alterner une phrase chacun... autorisez-vous cela ... et amusez-vous.

Noter les nuances que cela apporte, que ce soit en observant A, ou que ce soit en étant sujet vous-même.

3 - 4 minutes par passage, 10 — 12 minutes en tout.

Pas de feed-back entre vous. On le fait en grand groupe. Votre expérience personnelle sera votre professeur.

**Soyons flous !**

Par trois : A est sujet, B et C guident.

1. A choisit une expérience vécue comme agréable et la nomme en un, deux ou trois mots maximum.

2. B construit une phrase artistiquement vague dans le canal **visuel. =>** Feed-back de A qui dit si cette phrase l'aide à renforcer son vécu.

C construit une phrase artistiquement vague dans le canal **auditif. =>** Feed-back de A (idem).

B construit une phrase artistiquement vague dans le canal **kinesthésique. =>** Feed-back de A (idem).

C fait une phrase artistiquement vague dans le canal **visuel. =>** Feed-back de A (idem).

B fait une phrase artistiquement vague dans le canal **auditif. =>** Feed-back de A.

C fait une phrase artistiquement vague dans le canal **kinesthésique. =>** Feed-back de A (idem).

Le but est d'en proposer suffisamment pour trouver **4 phrases minimum** qui ont plu à A.

3. Puis, avec une voix lente, **sur l'expiration,** B invite A à s'immerger dans son souvenir, les yeux ouverts ou fermés, en l'aidant par des suggestions de confort et de détente. Puis il enchaîne en redisant **2 phrases qui ont bien marché** par des **mots de liaisons** comme *"et", « et aussi tu peux", "tandis que tu peux aussi" ...*

C fait de même avec 2 autres phrases.

Feed-back et permutation, chacun devenant A à son tour.

**Le Milton modèle (suite 2/5)**

***Descriptions sensorielles vérifiables immédiatement (DS)***

Ce sont des descriptions que le sujet peut immédiatement vérifier dans sa situation d'ici et maintenant. **On appelle cela « incorporer ».**

« *...vous pouvez voir la -lumière qui entre par les fenêtres.. », «... vous pouvez sentir le contact de votre main gauche sur la droite... », « ...vous entendez le son de ma voix... », « ...vous pouvez percevoir le rythme de votre respiration... »,*

Il est possible aussi d'incorporer des comportements :

*«...vous pouvez prendre conscience de votre déglutition... », «...vous sentez votre main droite qui bouge par saccades... »,*

***Descriptions d'états internes (Dl)***

Il y a certaines descriptions d'états internes qui sont congruentes avec le développement d'un état de transe :

*... devenir plus détendu(e)...*

*... entrer en contact avec des sentiments de bien-être...*

*... être plus centré(e)...*

*... entrer à l'intérieur de vous...*

*... pouvoir commencer un voyage intéressant...*

*... avoir des sentiments d'harmonie...*

*... pouvoir diriger votre attention à l'intérieur de vous...*

*... devenir de plus en plus curieux de ce qui va se passer maintenant... ... avoir des sensations de calme...*

*... pouvoir tourner ton attention vers l'intérieur...*

*... prendre plaisir à ton propre fonctionnement...*

*... avoir envie de commencer un voyage (intéressant)...*

***Truismes***

Un truisme est une vérité non contestable qui permet d'accepter les choses comme des évidences. Il s'agit d'un fait que la personne a vécu si souvent qu'elle ne peut que l'accepter comme vrai.

« *...L'hiver, tout le monde aime les doux rayons du soleil parce qu'ils sont si rares... »*

Si la première partie de la phrase est vraie, la deuxième partie peut être acceptée plus facilement. Les truismes font partie des techniques d'influence. En hypnose, ils créent un effet de confusion.

« *...parce que tu aimes aller bien... tu vas aller de mieux en mieux... »*

« *...parce que tu aimes te détendre... tu apprendras mieux... »*

« *...la lumière qui nous permet de voir... nous aide aussi à comprendre... »*

Les expressions suivantes accompagnent souvent un truisme :

« *...Tout le monde... vous le savez déjà... vous savez déjà comment... certaines personnes... la plupart d'entre nous... »*

***Mots de liaison***

Ce sont des mots qui créent des connexions artificielles. Le but consiste à établir un lien entre ce que le patient est en train de faire et ce que l'hypnothérapeute souhaiterait qu'il fasse. Le message implicite est celui-ci :

« *...alors que vous êtes en train d'expérimenter ceci... vous pouvez commencer à expérimenter cela... ».*

Ils permettent :

- De faire des inductions avec douceur et élégance.

- De créer un climat de confiance.

- De faire accepter des choses qui n'ont pas forcément de liens entre elles. Nous créons donc des connexions artificielles. (équivalences complexes)

D'amener le sujet à vivre une chose, puis une autre, de façon progressive.

- De passer d'une idée à une autre idée, d'une expérience à une autre, d'un concept à un autre, d'une histoire à une autre...

De diriger plus aisément la transe et d'accompagner le sujet dans un but bien précis.

- De partir de faits réels et vérifiables vers des concepts plus complexes.

· ***Simple* conjonction *(lien indirect) : « ...et ... »***

Nous pouvons utiliser ces mots en choisissant de commencer par des **transitions douces comme avec le mot « et »** et d'aller vers des transitions croissantes.

« *...vous pouvez sentir le contact de votre corps sur le fauteuil* ***et*** *vous autoriser à prendre tout le temps du monde* ***et*** *créer votre espace de confort... »*

« *...vous pouvez fixer ce point* ***et*** *vous sentir confortable dans ce siège...»*

« *...vous pouvez entendre le tic tac de l'horloge* ***mais*** *permettre au temps de s'écouler plus lentement...»*

· ***L'implication causale (lien moins indirect) :***

Avec des mots tels que « ***tandis que, tout en, comme quand, pendant que, alors que,... »*** qui traduisent une **relation temporelle,** le lien devient plus fort.

« *...les choses que tu vis s'agencent entre elles d'une façon de plus en plus agréable, alors gu'à un autre niveau déjà ton esprit découvre d'autres possibles... «*

« *...Pendant que vous lisez ces lignes, vous devenez de plus en plus experts... »*

« *...Vous écoutez mes propos, tandis que votre esprit peut se promener ailleurs...»*

« *...Comme vous entendez la porte qui claque, vous vous demandez peut-être... »*

· ***La cause à effet (lien direct) :***

Avec des mots tels que « ***entraîne que, parce que, fera que,• rend, crée, provoque... »*** qui traduisent une relation de cause à effet, le lien devient de plus en plus fort.

« *...parce que vous percevez le rythme subtil de votre respiration, vous parvenez à comprendre précisément le sens de ce que vous vivez... »*

« *...écouter ma voix vous rend plus disponible à vous-même... »*

« *...respirer profondément va augmenter votre sensation de relaxation... »*

« *...parce que vous entendez ma voix qui ralentit vos yeux se font plus lourds... »*

Chacun de ces enchaînements constitue donc une sorte de passerelle entre ce que les patients éprouvent et font — et ce qu'ils pourraient éprouver et faire.

NB : Il est important d'utiliser avec précaution le « ***mais »*** car il annule la partie de phrase qui le précède. « *Nous avons été bien reçus,* ***mais*** *le café était froid. »*

***Présuppositions***

En hypnose ericksonienne, nous utilisons très souvent des présuppositions lors des inductions en transe.

Cette technique linguistique, très pratiquée — entre autres en publicité, fait partie intégrante du

langage d'influence. En hypnose, on l'utilise pour affirmer que la réalisation de quelque chose est acquise. Et nous en parlons avec certitude.

· **Alternatives illusoires :**

Nous laissons la possibilité de choisir entre deux choses qui mènent forcément à un même résultat, un même but.

« *...préférez-vous attendre un peu ou entrer en transe tout de suite... »*

Sous-entendu : « *...vous allez entrer en transe.: . ».*

« *...voulez-vous commencez par détendre vos jambes ou une autre partie de votre corps... »* Sous-entendu : « *...vous allez vous détendre... »*

· **Lien temporel :** Comme : ***avant, après, pendant, quand, alors que, déjà, à quel moment...***

« *...êtes-vous* ***déjà*** *entré en transe ?... »*

« *...vous pouvez commencer à entrer en transe* ***avant*** *de m'expliquer votre histoire... « ...et je me demande à quelle vitesse tu vas entrer en transe aujourd'hui... » « ...sais-tu à l'avance combien de temps tu vas mettre pour être hypnotisé ?... »*

« *...continuez à m'écouter et à vous détendre... »*

« *... es-tu consciente des parties de ton corps qui sont déjà détendues ?... »*

« *...à votre avis, avez-vous été conscient tout le temps durant la transe ?... » « ...avez-vous fait un bon voyage ? Êtes-vous complètement revenu ?... »*

· **Nombres ordinaux :**

Comme : ***un autre, le premier, le second, le troisième...***

« *...je me demande quelle partie de votre corps va* ***en premier*** *se détendre... »*

· **Prises de conscience :**

Verbes : ***se rendre compte, remarquer, prendre conscience, savoir, découvrir, constater...***

« *... vous pouvez* ***prendre conscience*** *que votre corps se relâche beaucoup plus rapidement à partir de maintenant... »*

« *... et peut-être êtes-vous curieux de* ***découvrir*** *et de* ***constater*** *la façon dont vous parvenez à entrer en transe... »*

· **Changement temporel :**

Verbes et des adverbes comme : ***commencer, finir, continuer...***

« *...et vous pouvez* ***commencer à continuer*** *comme cela...»*

· **Commentaire :**

Amené avec des mots tels que ***heureusement, par chance, par miracle, nécessairement, curieusement, facilement....***

« ***...et*** *votre transe devient* ***facilement*** *plus profonde... à chaque fois que vous expirez... »*

« ***...nécessairement,*** *vous trouverez toutes les réponses aux questions que vous vous posez... »*

« ***...curieusement,*** *votre main comme un aimant est attirée vers votre visage ou peut-être est-ce votre visage qui est attiré par votre main... »*

· **Adverbes et adjectifs :**

« *...et c'est tellement important pour toi de trouver* ***facilement*** *la façon la plus adaptée de... »*

« *... vous êtes agréablement* ***surpris*** *de constater que votre esprit peut se laisser aller à rêver* ***agréablement... »***

« ...et vous pouvez être **ravis** d'apprécier que quelque chose d'important commence déjà à se mettre en place... »

Technicien en Hypnose Ericksonienne v4

**Vous percevez ceci et vous éprouvez cela ...**

Par trois. A sujet, B et C guident.

1. A s'assoit sur une chaise et ne dit rien.

2. B va proposer un élément vu par A. Par exemple : *"...tu peux voir la fenêtre devant toi..."*

3. C enchaîne avec un *"et"* sur un élément entendu par A. Par exemple: *"...et tu entends le son de notre voix..."*

4. B enchaîne avec : *"...alors que... », « ...tandis que... », « ...comme ... "* sur ce que A peut ressentir : *"...alors que tu sens le contact de tes avant-bras sur l'accoudoir..."*

5. C enchaîne avec un *"et"* sur ce que A voit ou entend ou ressent. Par exemple : *"...et tu peux voir la couleur de la moquette..."*

6. Et B finit par : *"...et tu peux commencer à te relaxer..."*

Ou "... ce *qui te permet de te détendre, à ton rythme..."*

Ou bien *"...tandis que tu deviens plus détendu..."*

7. B et C parlent toujours avec une voix lente (un ton de voix 1/3 plus bas, avec une voix qui vient du ventre) et sur l'expiration de A.

8. Puis B fait l'exercice tout seul, soit trois ou quatre phrases incluant des éléments que A peut facilement observer lui-même en finissant par une induction de détente progressive.

9. Enfin, C fait la même chose que B au point précédent.

Si A commence à partir en transe, le féliciter et lui dire qu'on a besoin de lui pour la suite de cet exercice mais qu'il pourra, au cours du prochain, retrouver cet état de bien- être, de détente... et ceci se fait avec votre voix de plus en plus normalement forte et rapide.

Et bien entendu, on permute. Et ne vous endormez pas trop... parce que le cours continue.

**Comment sortir une personne de transe**

Très souvent, les sujets ont besoin d'être aidés pour sortir d'un état de transe. Il s'agit ici d'accompagner la sortie plutôt que de la guider.

Voici différentes possibilités :

***1. Instructions directes***

Donner des *instructions simples* pour aider les sujets à revenir bien éveillé.

« *...et vous pouvez maintenant revenir... ici et maintenant... en pleine conscience de l'environnement autour de vous... », « ...il est temps de vous réorienter vers la réalité extérieure... à votre propre vitesse... maintenant...»*

***2. Voix normale***

Ramenez peu à peu votre voix normale, en augmentant son volume, son ton (plus aiguë que votre voix hypnotique) et son rythme.

***3. Toucher la personne***

Dites à la personne que vous allez la toucher (si vous êtes certain(e) qu'elle n'en sera pas dérangée), *0* y et quand elle sentira votre main la toucher, elle reviendra à la réalité.

1

ë) « *...pleinement disponible... et en ramenant avec elle tout le bien-être possible... »*

***4. Faire redescendre le bras***

Si la personne a un bras levé (lévitation ou catalepsie), lui donner l'induction que son bras va redescendre peu à peu, et que, quand la main touchera son genou (sa jambe...) elle sera complètement sortie de transe, les yeux ouverts.

***5. Compter*** Compter de **1 à 10** (ou 5, ou 7...) :

« *...et lorsque j'atteindrai 10, vous serez complètement revenu à la réalité...»*

« *...je vais maintenant compter de 1 à 7. Et à 7, vous serez complètement parmi nous, éveillé, en pleine possession de vos moyens... 1... vous profitez complètement des ressources de votre inconscient, maintenant... 2... et à l'avenir... alors que vous sentez la confiance dans votre*

*corps... vous prenez... 3... conscience de votre respiration et de votre confiance en vos capacités... 4... vous pouvez commencer à vous étirer avec une sensation de repos... 5... vous êtes attentifs à ce qui se passe autour de vous... 6... et vos yeux vont s'ouvrir à... 7... vous ouvrez les yeux... vous êtes présents totalement parmi nous, reposé, en pleine possession de vos moyens... Bonjour ! »*

**NB : Ne faites jamais rien de soudain ni de brusque, une personne en transe, c'est comme de la porcelaine !**

**Entrons dans la danse !**

Par groupes de 3 : Un modèle A et deux observateurs B et C. 45 minutes en tout.

1. le groupe choisit une personne qui sait se mettre elle-même en état de relaxation profonde (qui a une expérience de la transe ou de la méditation).

2. cette personne choisie sera la première à servir de modèle. Elle se met elle-même en état modifié de conscience.

3. les deux autres observent avec attention les changements qui se produisent : en quoi l'attitude du modèle est différente de son état normal, quels sont les changements que l'on peut voir (2-3 minutes).

4. un des deux observateurs l'aide à sortir de transe: *"merci, tu peux revenir ici avec nous, bien éveillé(e) "* Si ça ne suffit pas, dire *'Je vais compter jusqu'à cinq et à cinq tu seras complètement réveillé(e) .1-2-3-4-5".*

5. après le retour de A à la réalité d'ici et maintenant, B et C échangent sur les modifications observées sur son visage, sa respiration, sa posture, ses mouvements éventuels...

6. un des deux observateurs, B, va se synchroniser à A.

7. A entre à nouveau en état modifié et B le synchronise au niveau de la posture et de la respiration. C observe les changements chez l'un et l'autre (deux ou trois minutes). Puis C "réveille" A et 8, en utilisant des phrases comme au point 4.

8. partage de groupe, et notamment C qui exprime ce qu'il a observé.

9. Changer, chacun devenant le modèle (A) à tour de rôle.

NB : une personne dans le groupe est responsable du temps. Quinze minutes maxi par passage échanges inclus.

**Eléments de la technique d'induction**

**La voix**

La voix est un élément essentiel parce que c'est elle qui s'adresse directement à la partie inconsciente du sujet. En transe, le sujet vit ses représentations internes, se laisse guider par la voix du thérapeute et assimile la voix du thérapeute à ses propres pensées. Par conséquent, imprégniez-vous de pensées positives et laissez les transparaître.

La voix est un outil essentiel. Nous pouvons faire varier la direction, le volume et le ton de notre voix. Nous pouvons également travailler sur le rythme des mots dans les phrases. Tout comme un musicien, il est nécessaire d'accorder notre voix. Il est important qu'il y ait congruence entre la forme et l'intention qui accompagne les mots. Le sujet peut ainsi se sentir pleinement dans la réalité intérieure de ce qu'il vit.

La **calibration** et le rapport avec le sujet sont essentiels dans ce travail ; nous pouvons par exemple nous mettre en accord avec le rythme de sa respiration. Les hypnothérapeutes utilisent souvent un ton de voix descendant lorsque la respiration du sujet est sur l'expir ou en fin de phrase. Laissez parler votre intuition et votre créativité car l'utilisation de la voix, comme celle de la parole, est infinie.

Le silence même est utile pour que le sujet ait le temps nécessaire pour créer des images mentales, des liens, et laisser les connections internes se faire. Jouer avec les silences peut également être utile pour intensifier les messages induits. Souvenez-vous que la communication non verbale représente 66 % de la communication.

Exemples de variations au cours d'une induction :

Les rimes pour donner un rythme : «... et tu vas t'apercevoir... que tu peux recevoir.... cette histoire...comme un savoir... »

Variations sur le volume, le rythme, le ton. « ..............................................................................................

**La calibration**

L'intérêt d'une bonne acuité sensorielle permet de calibrer les changements, c'est-à-dire repérer les signes externes liés aux modifications de **l'état interne :** états d'harmonie, de début de conflits, états de motivation, états de concentration ou de déconcentration, états de fatigue...

Mais aussi de lire le langage inconscient dans notre communication avec les autres. (cf. **Milton Erickson** dont l'acuité sensorielle particulièrement aiguisée était propice à induire la transe hypnotique.)

La calibration permet d'écouter et d'observer finement un ensemble de signes physiologiques qui traduisent les états internes de notre interlocuteur lorsque celui-ci vit (ou revit) une expérience :

· une **calibration macros :** postures, gestes, mimique, rythme, volume, timbre),

· une **calibration micros :** respiration, couleur, mouvements oculaires, tonicité musculaire, toux, déglutition, intonation (chantante, monocorde), hésitation...

**La synchronisation**

La synchronisation permet de rejoindre l'autre dans sa propre carte du monde par le reflet de ses comportements, de son attitude et sa façon de parler.

Le but consiste à détecter les comportements inconscients d'une personne et lui renvoyer avec discrétion et naturel afin d'obtenir un effet inconscient de la part de son interlocuteur.

La synchronisation comportementale peut être indirecte ou croisée, par exemple : le client balance ses bras, je balance mes jambes. La synchronisation indirecte permet d'éviter d'imiter ou de singer

Notez qu'il est nécessaire de savoir aussi se désynchroniser avec notre interlocuteur afin de prendre parfois le recul nécessaire.

**La synchronisation non verbale directe (analogie)**

· **Physique (comportements) :**

n Posture corporelle : reproduire la posture du corps de votre interlocuteur dans son entier, dans la partie supérieure ou dans la partie inférieure du corps

n Gestes (mains + doigts) : imiter avec discrétion certains gestes

n Expression du visage et clignements des paupières

n La position de la tête et des épaules

n La respiration : adopter le même rythme respiratoire

· **Auditive** (caractéristique vocale) :

n Le volume

n Le timbre

n Le ton

n L'intonation

n Le rythme : le débit régulier ou saccadé

n Le registre de la voix

**La synchronisation digitale (verbale)**

Repérer **les prédicats linguistiques** et parler sur le(s) même(s) registre(s) sensoriel(s).

**Le maintien de l'espace de confort**

La distance de confort est la distance qui sépare une personne d'une autre et avec laquelle elle se sent bien : plus proche ou plus éloignée, elle se sent inconfortable. Cette distance varie d'une culture à l'autre, mais aussi d'un individu à l'autre. L'étude de cette distance s'appelle la proxémique.

Certaines personnes ont besoin d'être très proches de leur interlocuteur pour pouvoir les toucher au besoin, tandis que d'autres préfèrent être plus éloignée, voire séparée par un meuble (table, comptoir).

Il est bon de respecter la distance de confort de notre interlocuteur de sorte qu'il ne sente pas menacé ou ne ressente aucune intrusion dans son "espace vital". Il suffit pour cela de calibrer la distance qui est la meilleure pour notre partenaire.

**La position basse**

Nous devons par notre attitude, nos gestes et notre langage signifier à notre interlocuteur que nous ne savons rien à l'avance, que nous ne pouvons pas travailler seul et que nous allons travailler en collaboration avec lui. **Notre rôle n'est pas un rôle**

**La ratification des phénomènes corporels**

Si au cours de l'induction, le sujet a quelques petites secousses musculaires il est possible de dire « Et tout en remarquant ces petites secousses musculaires qui sont le signe que vos tensions se relâchent, vous pouvez maintenant vous autoriser à laisser peu à peu tout votre corps se relâcher profondément »

Si le patient s'étire alors que la séance n'a pas encore officiellement commencée, il est possible de

dire : « avez-vous noté qu'après vous être étiré ainsi, l'ensemble de votre corps se relâche plus

|  |  |
| --- | --- |
| profondément ? » | (1„<\_ 'se )c.D1-- IQ *É,* |

***L'utilisation du langage du patient (à),***

à,

**"›-e- CLV**

.-Y \ e\-• V /1 G-

Cette technique est une aide à l'induction parce que les mots, les expressions ou les métaphores utilisées, qui seront celles du sujet, seront simplement plus parlants et plus compatibles avec la réalité de son monde intérieur.

Les expressions et conceptions du sujet ont été intégrées dans les suggestions suivantes :

« Bon, vous êtes une personne intelligente, une personne perspicace, qui peut évaluer les situations d'une manière équilibrée. Et vous pouvez commencer à vous rendre compte que vous avez même d'autres ressources mentales, au-delà de votre intellect conscient.

Votre esprit inconscient est très perspicace, et à l'intérieur de vous il y a une grande part de bon sens intuitif Votre esprit inconscient perçoit ce qui doit être fait. Et votre esprit inconscient va utiliser ces aptitudes et va commencer à vous donner des impressions spontanées sur vos relations.

Quand vous êtes avec quelqu'un, et quand vous observez les interactions des autres, des impressions, des prises de conscience vont vous venir spontanément à l'esprit, à propos de ce que vous faites et qui est contraire au but recherché dans vos relations.

Et vous pouvez être sûr que votre esprit inconscient a le bon sens nécessaire pour reconnaître ce que vous avez fait pour rebuter les gens, sans bien vous en apercevoir consciemment.

Votre esprit inconscient ne va pas vous permettre de vous laisser aller, en laissant votre avenir au hasard.

Il va vous faire venir à l'esprit des images et des impressions à propos de vos relations, afin de vous permettre de prendre des décisions intelligentes et de faire des changements.

Et plutôt que de laisser vos relations être le fruit du hasard, vous allez découvrir que vous commencez à prendre en main votre destinée, en réalisant les changements qui doivent être faits. »

**Souvenirs agréables : lère partie**

Par groupes de 3 : Un sujet A et deux praticiens B et C.

A choisit un souvenir agréable dans lequel il se sentait complètement impliqué et avec un champ d'attention réduit.

A nomme à B et C le thème de la situation, par un ou deux mots maximum (rencontre amoureuse, pêche, promenade, plongée sous-marine, courir...)

A s'installe confortablement et ferme les yeux, comme si il était sous hypnose. Et il pense profondément à son souvenir.

B et C, chacun à leur retour, décrivent (par 2 phrases à chaque fois) en termes sensoriels ce qu'ils pensent *nécessaire* pour que A vive *plus intensément* cette expérience : ce qu'il peut voir, entendre, ressentir, percevoir.

Par exemple pour une expérience de jogging : "tu peux sentir le mouvement de tes jambes"

B et C disent 2 phrases à chaque fois, en alternant ainsi trois ou quatre fois.

B et C observent A en remarquant finement comment il réagit non verbalement à chaque évocation.

A revient ici et maintenant.

Il donne à B et C un feed-back sur les suggestions qui lui ont permis d'entrer plus profondément dans son vécu, et celles qui l'ont fait sortir.

Changer, chacun jouant le rôle de A.

Durée 30 minutes maxi en tout, soit 10 minutes par passage, échanges inclus

**L'attitude Ericksonienne : un langage**

**(Le Milton modèle 1/5)**

L'idée essentielle est que tout le monde a les ressources pour faire les changements nécessaires : le travail de l'hypnotiseur ou du thérapeute est de **trouver les ressources qui sont à l'intérieur** du sujet et de faire en sorte qu'elles lui soient révélées pour faire partie de sa vie.

Cette approche de l'hypnose est donc moins d'ajouter des informations nouvelles que d'évoquer ce qui existe déjà à l'intérieur de la personne, puis de « l'arranger » pour résoudre le problème. **Et la manière principale de le faire est de donner des permissions !**

Pour expliquer simplement la différence entre l'hypnose classique et l'hypnose ericksonienne, il suffit de préciser qu'il ne s'agit **pas de suggestions, mais d'évocations :** plutôt que de dire « *vous allez ou vous devez »,* Erickson disait « *vous pourriez, vous pouvez, il se pourrait que... ».*

Le pouvoir est ainsi donné aux sujets. Il s'agit alors de construire des phrases suggestives et permissives plutôt que de donner des ordres ( !). **En plus des permissions, nous ouvrons le champ des possibilités en offrant des choix multiples.** Ce sont les premiers éléments que l'on va utiliser pour faire de l'hypnose ericksonienne.

Notre langage va devenir un langage de possibilités :

*"Vous pourriez, vous pouvez, il se pourrait que",* avec des choix multiples pour que la personne trouve sa propre réponse.

*« ... vous pourriez le faire de cette façon... », « ... vous pourriez le faire de cette façon-là... », « ... ça pourrait se manifester comme ça ou d'une manière complètement différente... »*

L'attitude ericksonienne est donc la suivante :

**Quoique le sujet soit en train de faire, il convient de lui donner une permission au cours de l'induction en transe.**

Par exemple, s'il déglutit, on lui dit : « *...c'est bien normal de déglutir quand on entre en transe... »* C'est ce que l'on appelle l'approche utilisationnelle.

Il s'agit donc **d'inclure ce qui se passe plutôt que le mettre à l'extérieur** de l'espace hypnotique.

***Le Parler flou ou « l'artistiquement vague »***

Il s'agit d'un langage non spécifique qui consiste à utiliser des mots ou des expressions pouvant se prêter à de multiples interprétations personnelles.

Les mots et les expressions sensoriels seront donc le moins précis possible afin de coller au plus près de l'expérience interne du sujet. Vous pouvez ainsi accompagner un sujet sans vous tromper sur ce qu'il fait, ni sur comment il le fait. Vous prendrez ainsi en compte toutes les éventualités possibles lorsque vous décrirez un paysage ressourçant ou lorsque vous devrez obtenir des éléments vrais, facilement vérifiables par le sujet, sans pour autant posséder des dons de télépathe.

Pour aller plus loin dans cette démarche, vous pourrez même libérer des processus inconscients, des problèmes inconscients sans avoir besoin d'en connaître précisément l'origine. La personne sera véritablement l'auteur de son changement.

Par exemple, pour accompagner le sujet dans une promenade dans le désert :

**Canal visuel :**

« *... vous pouvez voir le ciel au-dessus de votre tête... »*

« *...la couleur du sable sous vos pieds... »*

« *...peut-être peux-tu regarder ce qui ce passe au loin... »*

« *...profite-s-en pour mieux observer tous les détails de ce lieu... »*

**Canal Auditif :**

*«...écoutez le bruit de vos pas... observez le bruit de votre respiration... ou d'autres bruits peut-être... je ne sais pas... »*

« *... écoutez ce silence tout autour de vous... peut-être le bruit du silence... »*

« *...écoutez tout ce qu'il y a à écouter... entendre tout ce qu'il y a à entendre... »*

**Canal Kinesthésique :**

« *...vous pouvez percevoir le contact de l'air sur votre peau... »*

« *...vous pouvez apprécier la qualité de l'air que vous respirez... »*

« *...vous pouvez observer et ressentir l'ambiance de cet espace rempli de sensations particulières... »*

*«... vous pouvez ressentir encore plus les sensations de cette expérience... »*

**Souvenirs agréables - 2ème partie**

Par 3, même groupe :

Vous allez reprendre le même exercice que la 1ère partie, avec le même souvenir chacun.

1. A se remet bien installé dans la détente, ferme les yeux, et repense au même souvenir que précédemment

2. B et C vont toujours faire des suggestions nécessaires à l'approfondissement de l'expérience de A, en faisant en sorte qu'elles soient non spécifiques, artistiquement vagues. Si, pour l'exemple de courir, vous dites: "tu peux entendre le bruit de tes baskets sur le sol" et que A était pieds nus, ça ne marchera pas.

3. B et C vont, en plus, parler sur l'expiration de A : vous accordez votre voix à la vitesse et au tempo de la respiration de A. Toujours 2 phrases... chacun à votre tour... et si vous voulez... au bout d'un moment... alterner une phrase chacun... autorisez-vous cela ... et amusez-vous.

Noter les nuances que cela apporte, que ce soit en observant A, ou que ce soit en étant sujet vous-même.

3 - 4 minutes par passage, 10 — 12 minutes en tout.

Pas de feed-back entre vous. On le fait en grand groupe. Votre expérience personnelle sera votre professeur.

**Soyons flous !**

Par trois : A est sujet, B et C guident.

1. A choisit une expérience vécue comme agréable et la nomme en un, deux ou trois mots maximum.

2. B construit une phrase artistiquement vague dans le canal **visuel. =>** Feed-back de A qui dit si cette phrase l'aide à renforcer son vécu.

C construit une phrase artistiquement vague dans le canal **auditif. =>** Feed-back de A (idem).

B construit une phrase artistiquement vague dans le canal **kinesthésique. =>** Feed-back de A (idem).

C fait une phrase artistiquement vague dans le canal **visuel. =>** Feed-back de A (idem).

B fait une phrase artistiquement vague dans le canal **auditif. =>** Feed-back de A.

C fait une phrase artistiquement vague dans le canal **kinesthésique. =>** Feed-back de A (idem).

Le but est d'en proposer suffisamment pour trouver **4 phrases minimum** qui ont plu à A.

3. Puis, avec une voix lente, **sur l'expiration,** B invite A à s'immerger dans son souvenir, les yeux ouverts ou fermés, en l'aidant par des suggestions de confort et de détente. Puis il enchaîne en redisant **2 phrases qui ont bien marché** par des **mots de liaisons** comme *"et", « et aussi tu peux", "tandis que tu peux aussi" ...*

C fait de même avec 2 autres phrases.

Feed-back et permutation, chacun devenant A à son tour.

**Le Milton modèle (suite 2/5)**

***Descriptions sensorielles vérifiables immédiatement (DS)***

Ce sont des descriptions que le sujet peut immédiatement vérifier dans sa situation d'ici et maintenant. **On appelle cela « incorporer ».**

« *...vous pouvez voir la -lumière qui entre par les fenêtres.. », «... vous pouvez sentir le contact de votre main gauche sur la droite... », « ...vous entendez le son de ma voix... », « ...vous pouvez percevoir le rythme de votre respiration... »,*

Il est possible aussi d'incorporer des comportements :

*«...vous pouvez prendre conscience de votre déglutition... », «...vous sentez votre main droite qui bouge par saccades... »,*

***Descriptions d'états internes (Dl)***

Il y a certaines descriptions d'états internes qui sont congruentes avec le développement d'un état de transe :

*... devenir plus détendu(e)...*

*... entrer en contact avec des sentiments de bien-être...*

*... être plus centré(e)...*

*... entrer à l'intérieur de vous...*

*... pouvoir commencer un voyage intéressant...*

*... avoir des sentiments d'harmonie...*

*... pouvoir diriger votre attention à l'intérieur de vous...*

*... devenir de plus en plus curieux de ce qui va se passer maintenant... ... avoir des sensations de calme...*

*... pouvoir tourner ton attention vers l'intérieur...*

*... prendre plaisir à ton propre fonctionnement...*

*... avoir envie de commencer un voyage (intéressant)...*

***Truismes*** YÏ5

Un truisme est une vérité non contestable qui permet d'accepter les choses comme des évidences. Il s'agit d'un fait que la personne a vécu si souvent qu'elle ne peut que l'accepter comme vrai.

« *...L'hiver, tout le monde aime les doux rayons du soleil parce qu'ils sont si rares... »*

Si la première partie de la phrase est vraie, la deuxième partie peut être acceptée plus facilement. Les truismes font partie des techniques d'influence. En hypnose, ils créent un effet de confusion.

« *...parce que tu aimes aller bien... tu vas aller de mieux en mieux... »*

« *...parce que tu aimes te détendre... tu apprendras mieux... »*

« *...la lumière qui nous permet de voir... nous aide aussi à comprendre... »*

Les expressions suivantes accompagnent souvent un truisme :

« *...Tout le monde... vous le savez déjà... vous savez déjà comment... certaines personnes... la plupart d'entre nous... »*

***Mots de liaison***

Ce sont des mots qui créent des connexions artificielles. Le but consiste à établir un lien entre ce que le patient est en train de faire et ce que l'hypnothérapeute souhaiterait qu'il fasse. Le message implicite est celui-ci :

« *...alors que vous êtes en train d'expérimenter ceci... vous pouvez commencer à expérimenter cela... ».*

Ils permettent :

- De faire des inductions avec douceur et élégance.

- De créer un climat de confiance.

- De faire accepter des choses qui n'ont pas forcément de liens entre elles. Nous créons donc des connexions artificielles. (équivalences complexes)

D'amener le sujet à vivre une chose, puis une autre, de façon progressive.

- De passer d'une idée à une autre idée, d'une expérience à une autre, d'un concept à un autre, d'une histoire à une autre...

De diriger plus aisément la transe et d'accompagner le sujet dans un but bien précis.

- De partir de faits réels et vérifiables vers des concepts plus complexes.

· ***Simple* conjonction *(lien indirect) : « ...et ... »***

Nous pouvons utiliser ces mots en choisissant de commencer par des **transitions douces comme avec le mot « et »** et d'aller vers des transitions croissantes.

« *...vous pouvez sentir le contact de votre corps sur le fauteuil* ***et*** *vous autoriser à prendre tout le temps du monde* ***et*** *créer votre espace de confort... »*

« *...vous pouvez fixer ce point* ***et*** *vous sentir confortable dans ce siège...»*

« *...vous pouvez entendre le tic tac de l'horloge* ***mais*** *permettre au temps de s'écouler plus lentement...»*

· ***L'implication causale (lien moins indirect) :***

Avec des mots tels que « ***tandis que, tout en, comme quand, pendant que, alors que,... »*** qui traduisent une **relation temporelle,** le lien devient plus fort.

« *...les choses que tu vis s'agencent entre elles d'une façon de plus en plus agréable, alors gu'à un autre niveau déjà ton esprit découvre d'autres possibles... «*

« *...Pendant que vous lisez ces lignes, vous devenez de plus en plus experts... »*

« *...Vous écoutez mes propos, tandis que votre esprit peut se promener ailleurs...»*

« *...Comme vous entendez la porte qui claque, vous vous demandez peut-être... »*

· ***La cause à effet (lien direct) :***

Avec des mots tels que « ***entraîne que, parce que, fera que,• rend, crée, provoque... »*** qui traduisent une relation de cause à effet, le lien devient de plus en plus fort.

« *...parce que vous percevez le rythme subtil de votre respiration, vous parvenez à comprendre précisément le sens de ce que vous vivez... »*

« *...écouter ma voix vous rend plus disponible à vous-même... »*

« *...respirer profondément va augmenter votre sensation de relaxation... »*

« *...parce que vous entendez ma voix qui ralentit vos yeux se font plus lourds... »*

Chacun de ces enchaînements constitue donc une sorte de passerelle entre ce que les patients éprouvent et font — et ce qu'ils pourraient éprouver et faire.

NB : Il est important d'utiliser avec précaution le « ***mais »*** car il annule la partie de phrase qui le précède. « *Nous avons été bien reçus,* ***mais*** *le café était froid. »*

***Présuppositions***

En hypnose ericksonienne, nous utilisons très souvent des présuppositions lors des inductions en transe.

Cette technique linguistique, très pratiquée — entre autres en publicité, fait partie intégrante du

langage d'influence. En hypnose, on l'utilise pour affirmer que la réalisation de quelque chose est acquise. Et nous en parlons avec certitude.

· **Alternatives illusoires :**

Nous laissons la possibilité de choisir entre deux choses qui mènent forcément à un même résultat, un même but.

« *...préférez-vous attendre un peu ou entrer en transe tout de suite... »*

Sous-entendu : « *...vous allez entrer en transe.: . ».*

« *...voulez-vous commencez par détendre vos jambes ou une autre partie de votre corps... »* Sous-entendu : « *...vous allez vous détendre... »*

· **Lien temporel :** Comme : ***avant, après, pendant, quand, alors que, déjà, à quel moment...***

« *...êtes-vous* ***déjà*** *entré en transe ?... »*

« *...vous pouvez commencer à entrer en transe* ***avant*** *de m'expliquer votre histoire... « ...et je me demande à quelle vitesse tu vas entrer en transe aujourd'hui... » « ...sais-tu à l'avance combien de temps tu vas mettre pour être hypnotisé ?... »*

« *...continuez à m'écouter et à vous détendre... »*

« *... es-tu consciente des parties de ton corps qui sont déjà détendues ?... »*

« *...à votre avis, avez-vous été conscient tout le temps durant la transe ?... » « ...avez-vous fait un bon voyage ? Êtes-vous complètement revenu ?... »*

· **Nombres ordinaux :**

Comme : ***un autre, le premier, le second, le troisième...***

« *...je me demande quelle partie de votre corps va* ***en premier*** *se détendre... »*

· **Prises de conscience :**

Verbes : ***se rendre compte, remarquer, prendre conscience, savoir, découvrir, constater...***

« *... vous pouvez* ***prendre conscience*** *que votre corps se relâche beaucoup plus rapidement à partir de maintenant... »*

« *... et peut-être êtes-vous curieux de* ***découvrir*** *et de* ***constater*** *la façon dont vous parvenez à entrer en transe... »*

· **Changement temporel :**

Verbes et des adverbes comme : ***commencer, finir, continuer...***

« *...et vous pouvez* ***commencer à continuer*** *comme cela...»*

· **Commentaire :**

Amené avec des mots tels que ***heureusement, par chance, par miracle, nécessairement, curieusement, facilement....***

« ***...et*** *votre transe devient* ***facilement*** *plus profonde... à chaque fois que vous expirez... »*

« ***...nécessairement,*** *vous trouverez toutes les réponses aux questions que vous vous posez... »*

« ***...curieusement,*** *votre main comme un aimant est attirée vers votre visage ou peut-être est-ce votre visage qui est attiré par votre main... »*

· **Adverbes et adjectifs :**

« *...et c'est tellement important pour toi de trouver* ***facilement*** *la façon la plus adaptée de... »*

« *... vous êtes agréablement* ***surpris*** *de constater que votre esprit peut se laisser aller à rêver* ***agréablement... »***

« ...et vous pouvez être **ravis** d'apprécier que quelque chose d'important commence déjà à se mettre en place... »

Technicien en Hypnose Ericksonienne v4

**Vous percevez ceci et vous éprouvez cela ...**

Par trois. A sujet, B et C guident.

1. A s'assoit sur une chaise et ne dit rien.

2. B va proposer un élément vu par A. Par exemple : *"...tu peux voir la fenêtre devant toi..."*

3. C enchaîne avec un *"et"* sur un élément entendu par A. Par exemple: *"...et tu entends le son de notre voix..."*

4. B enchaîne avec : *"...alors que... », « ...tandis que... », « ...comme ... "* sur ce que A peut ressentir : *"...alors que tu sens le contact de tes avant-bras sur l'accoudoir..."*

5. C enchaîne avec un *"et"* sur ce que A voit ou entend ou ressent. Par exemple : *"...et tu peux voir la couleur de la moquette..."*

6. Et B finit par : *"...et tu peux commencer à te relaxer..."*

Ou "... ce *qui te permet de te détendre, à ton rythme..."*

Ou bien *"...tandis que tu deviens plus détendu..."*

7. B et C parlent toujours avec une voix lente (un ton de voix 1/3 plus bas, avec une voix qui vient du ventre) et sur l'expiration de A.

8. Puis B fait l'exercice tout seul, soit trois ou quatre phrases incluant des éléments que A peut facilement observer lui-même en finissant par une induction de détente progressive.

9. Enfin, C fait la même chose que B au point précédent.

Si A commence à partir en transe, le féliciter et lui dire qu'on a besoin de lui pour la suite de cet exercice mais qu'il pourra, au cours du prochain, retrouver cet état de bien- être, de détente... et ceci se fait avec votre voix de plus en plus normalement forte et rapide.

Et bien entendu, on permute. Et ne vous endormez pas trop... parce que le cours continue.

**Comment sortir une personne de transe**

Très souvent, les sujets ont besoin d'être aidés pour sortir d'un état de transe. Il s'agit ici d'accompagner la sortie plutôt que de la guider.

Voici différentes possibilités :

***1. Instructions directes***

Donner des *instructions simples* pour aider les sujets à revenir bien éveillé.

« *...et vous pouvez maintenant revenir... ici et maintenant... en pleine conscience de l'environnement autour de vous... », « ...il est temps de vous réorienter vers la réalité extérieure... à votre propre vitesse... maintenant...»*

***2. Voix normale***

Ramenez peu à peu votre voix normale, en augmentant son volume, son ton (plus aiguë que votre voix hypnotique) et son rythme.

***3. Toucher la personne***

Dites à la personne que vous allez la toucher (si vous êtes certain(e) qu'elle n'en sera pas dérangée), *0* y et quand elle sentira votre main la toucher, elle reviendra à la réalité.

1

ë) « *...pleinement disponible... et en ramenant avec elle tout le bien-être possible... »*

***4. Faire redescendre le bras***

Si la personne a un bras levé (lévitation ou catalepsie), lui donner l'induction que son bras va redescendre peu à peu, et que, quand la main touchera son genou (sa jambe...) elle sera complètement sortie de transe, les yeux ouverts.

***5. Compter*** Compter de **1 à 10** (ou 5, ou 7...) :

« *...et lorsque j'atteindrai 10, vous serez complètement revenu à la réalité...»*

« *...je vais maintenant compter de 1 à 7. Et à 7, vous serez complètement parmi nous, éveillé, en pleine possession de vos moyens... 1... vous profitez complètement des ressources de votre inconscient, maintenant... 2... et à l'avenir... alors que vous sentez la confiance dans votre*

*corps... vous prenez... 3... conscience de votre respiration et de votre confiance en vos capacités... 4... vous pouvez commencer à vous étirer avec une sensation de repos... 5... vous êtes attentifs à ce qui se passe autour de vous... 6... et vos yeux vont s'ouvrir à... 7... vous ouvrez les yeux... vous êtes présents totalement parmi nous, reposé, en pleine possession de vos moyens... Bonjour ! »*

**NB : Ne faites jamais rien de soudain ni de brusque, une personne en transe, c'est comme de la porcelaine !**

**La dissociation**

La caractéristique la plus significative de l'état hypnotique ou "état de conscience modifiée" est probablement la dissociation, c'est-à-dire la simultanéité d'une activité mentale ou physique consciente et d'une activité mentale ou physique inconsciente, activités séparées l'une de l'autre. Plus forte sera la dissociation, plus grande sera la probabilité des réponses inconscientes.

Le mécanisme de la dissociation implique un autre phénomène caractéristique de l'état hypnotique : la focalisation de l'attention sur une partie d'une expérience tout en occultant les autres parties.

Par le langage, nous pouvons favoriser la dissociation entre :

· **une partie du sujet/une autre partie du sujet**

o Conscient - Inconscient :

*«...et tandis que ton inconscient m'écoute... ton conscient lui peut arrêter de m'entendre... »*

o Cerveau droit - cerveau gauche :

« *...et pendant que ton cerveau gauche entend ce que je dis... ton cerveau droit comprend à un autre niveau... »*

o Main droite - main gauche :

« *...et ta main droite perçoit des sensations... différentes de celles de la main gauche...»*

o Partie plaisir - partie contrainte

o Partie féminine - partie masculine

o Éveillée - endormie

o Inspiration — Expiration

· **le temps : présent / passé (ou présent / futur)**

o Avant - après

o L'enfant - l'adulte

· **l'espace : ici / ailleurs**

o Bruits extérieurs - silence intérieurs (ou bruits extérieurs - bruits intérieurs)

o L'extérieur - l'intérieur (ou dehors - dedans)

· **une façon de percevoir / une autre façon de percevoir**

o Visuel - kinesthésique ou visuel - auditif ou kinesthésique — auditif

o Confusion (et questions) - certitude (et réponses)

o Optimiste — pessimiste

A o Le problème - la solution

**La Machine à phrases**

**1. Sujet**

*Tu/vous*

*L'inconscient*

*Tout ton corps*

*Une partie de toi*

*Moi, (votre nom), je*

*A un autre niveau, cela*

*Une facette de ton esprit*

*-s Toutes tes ressources 1C*

*(2.* **Verbe non-spécifique activateur**

*(se) mobilise - trie - ordonne - transforme*

*façonne - bâti - crée - apprécie - explore*

*approfondi - évolue - découvre - enrichi*

*décide - intègre - résoud - change -grandi - se demande - connaît - comprend e- guérit - améliore - organise - optimise*

**3.**

*en toi /pour toi (ou «moi», le sujet)*

*profondémerÉ - tranquillement*

*simplement - agréablement .*

*complètement - doucement*

*avec curiosité - à tous les niveaux*

*en collaboration avec le Conscient*

*maintenant - dans un moment/*

*dans quelques instants*

*consciemment - inconsciemment*

**4.** (idem 3., abec

une liaison «et» / «ou»)

*et en collaboration avec*

*chaque partie de ton esprit*

*et à chaque inspiration*

*et de plus en plus*

*et profondément*

*et en toute sécurité*

*et de façon autonome*

*et simplement / agréablement*

*et sans que tu ais besoin de*

*faire quoi que ce soit*

**5. Nominalisation de Processus**

**Fétat hypnotique - l'Equilibre - l'expérience - le confort**

le(s) Changement(s) - le(s) Savoir(s) - l'Energie - les émotions

les sensations - les Apprentissages - les souvenirs - les comportements

le Chemin (de Vie) - le Bonheur - le Bien-être - cette légèreté

plus de Liberté - les différents niveaux / apprentissages

quelque chose (de vraiment important)

**7. Nominalisation de Résultat**

*à toi /pour toi*

*à / pour ton Evolution future*

*à/ pour ton Harmonie intérieure*

*aux Changements que tu souhaites*

*à/ pour ta réalisation / vie future / Santé*

*à / pour une transe agréablement profonde*

*pour te permettre de faire ce que tu as à faire*

*à / pour plus de maîtrise et de confort quotidien*

*à/ pour la découverte de ton Chemin de lumière*

*à / pour plus de liberté - à ton Bonheur/ Bien-être*

*à ces Changements Inconscients, qui ont déjà*

*commencé et dont tu pourras prendre conscience*

*plus tard - que tu découvriras avec plaisir/ curiosité /*

*dans un moment/ dans un rêve /un jour...*

*qui te surprendra agréablement*

**Le langage de la Confusion**

« *...pour être à l'heure il ne faut pas être à une minute près... »*

« *...à trop regarder sa montre on perd son temps... »*

« *...il faut parfois céder pour pouvoir s'aider... »*

« *...tu peux apprendre à laisser ce qui n'est pas apprendre ou à prendre... »*

« *...nous changeons... pour être plus... nous-mêmes... »*

« *...ne soyez pas en reste... c'est un nouveau départ... »*

« *...vous attendez au lieu-dit... à toi de partir... au bon moment... »*

« *...cela est sûr... vivre est certain... »*

« *...souffrir est inutile pour s'ouvrir utile... »*

« *...pour changer... ne changeons pas... »*

« *...toutes les parties sont en nous nous ne sommes pas les parties... »*

« *...l'ordre fait désordre et inver'sement... »*

« *...il faut se perdre quelques fois (en nous) pour s'y retrouver... »*

« *...comment se retrouver sans s'être perdu ?... »*

« *...ayez les pieds sur terre, vous aurez la tête dans les nuages... »*

« *... alerte, tout est tranquille... »*

*« ...l'inconscient oublie de se rappeler et le conscient se rappelle d'oublier...*

« *...et c'est toujours plus difficile quand c'est compliqué... ».*

« *...hâte-toi lentement... »*

**Une séance d'hypnose, c'est quoi ?**

*(*

av-5- v.clit. *I i*

a) Accueil a f ,.c.,- a:- I c. › cLe- 5 ...i.>‘-iLter p:, el %.et.A-- -.., c.-ee, L -.11J-- cl, L-

... (.>

if 4,, 0, e„ ri. la.". *r"-*

b) Création et entretien du rapport. L'hypnose, c'est de la relation !

c) Recueil d'informations : connaissance de la personne (valeurs importantes, croyances, goûts), description du symptôme, du problème, de la demande, du ou des objectifs.

-L-

d) Explication de ce qu'est l'Hypnose ericksonienne si c'est la première foiq:

*Aos-P- 0%.2. c*

1. Pour cadrer *ve7--* - oc Ir\ r *s* vo/n r

cl° '

2. Pour rassurer

3. Pour permettre

e) Induction de transe : 41/32/23/14, (ou fixer un point), ou saturation du conscient : escalier, comptage, évocation d'expériences de la vie ordinaire (prendre un bain, écouter de la musique, regarder un feu de cheminée, voyage en train avec le paysage qui défile...), rappel de la dernière transe vécue par le sujet...

f) Fluff :une histoire sans queue ni tête.

g) Approfondissement de la transe (éventuellement) : dissociation, marquage analogique (saupoudrage), induction de profondeur, faire ouvrir puis refermer les yeux...

h) Éventuellement, installer un élément pour valider la transe: lévitation du bras (ou des deux), catalepsie, anesthésie (main en gant).

i) Travail thérapeutique : suggestions, métaphore, protocole d'intervention, travail sur la douleur, recadrage du symptôme, régression en âge,...

Suggestion post-hypnotique (souvent), Amnésie (éventuelle).

*.1).(2,11&,\D, T (IL -c- t .14 s frlatA -en il LAro6*

Sortie de transe. r-

+. *eL.t. cLss oc w* rea\_sço ,

Et onon parle d'autre chose...

Ceci est un canevas, rien ne vous empêche de faire du crochet, du radio-crochet, du tricot ou de la haute couture puisque cela peut aller jusqu'à l'hypnose conversationnelle, sans aucun canevas, en tout cas visible...

**Le langage de la Dissociation**

L'hypnose étant un processus de dissociation, l'utilisation de cette technique peut s'avérer très efficace pour approfondir la transe. Elle est de plus très élégante voire poétique.

*« ...nous avons tous un esprit conscient... et... un esprit inconscient... »*

**Votre esprit conscient Votre esprit inconscient**

*peut entendre les paroles peut écouter la musique*

*peut poser des questions peut accéder à certaines réponses*

*raisonne d'une certaine façon résonne de façon certaine*

*a besoin de savoir sait ce dont on a besoin*

*utilise l'analyse utilise la synthèse*

*comprend partiellement comprend globalement*

*peut avoir des doutes connaît la certitude*

*a un côté ordinaire a un côté extraordinaire*

*ignore certaines choses sait plus que vous ne savez que vous savez*

*est limité est illimité*

*donne l'avis donne de la vie*

*pense avec des mots panse les maux*

*juge et évalue jauge et évolue*