**PRATICIEN HYPNOSE ERICKSONIENNE**

**Le Milton modèle (5/5)**

Le (Modèle de) Milton modèle vient directement de l'observation minutieuse d'une utilisation particulière du langage par Milton Erickson. Le Milton modèle est un modèle linguistique qui offre des outils facilitant une utilisation efficace du langage. Cet ensemble de schémas de langage vise à influencer l'expérience subjective d'un interlocuteur en induisant chez lui un état modifié de conscience (un état de transe, un état hypnotique).

Avec un langage truffé volontairement d'omissions, de généralisations et de distorsions, le discours devient ambigu et abstrait. Ce « flou artistique » oblige celui qui écoute à chercher activement la signification de ce qui est dit, en opérant entre autre des recherches trans-dérivationnelles (en recherchant dans ses souvenirs et ses représentations mentales pour trouver une représentation tirée de sa propre expérience).

Par exemple: *«...pensez à une relation agréable...» :* la personne va penser à une relation agréable sans que celui qui a posé la question sache de quoi ni de qui il s'agit. Sans s'en rendre compte, celui qui écoute associe à sa propre expérience ce qui vient d'être dit, tout en acceptant de facto la direction ou les limites données par celui qui parle. Cela produit un état modifié de conscience, un état de transe plus ou moins profond.

Même si le langage n'est pas l'expérience, le langage crée l'expérience. N'oublions pas aussi que les schémas de langage que nous allons étudier sont exprimés, dans la pratique, à voix haute. Ce qui permet, comme le faisait Milton Erickson, de rajouter des options paraverbales très efficaces : parler sur l'expiration, moduler sa voix de façon différente si on s'adresse au conscient ou à l'inconscient du sujet, accentuer certains mots, rythmer spécifiquement son discours.

***1 Omissions***

**Omission simple :**

**« *...vous*** *réalisez si bien... que nous pouvons continuer... » : vous laissez l'auditeur remplir cette omission tout seul.*

**Suppression de l'index de référence :**

**« *... on*** *peut tout apprendre... il y en a qui le font si vite que... » on ne précise pas de qui il s'agit.*

**Omission du comparatif :**

*« ...asseyez-vous sur la chaise... vous serez mieux... » : vous utilisez des mots qui impliquent une comparaison, mais sans préciser l'autre terme.*

***2. Généralisations***

**Quantifieurs universels :**

**« *...il*** *y a en vous toutes les ressources dont vous pourriez avoir besoin... » : vous utilisez des mots qui sont de généralisations : toujours, chaque, jamais, tous, personne, tout le monde...*

**Nominalisations :**

*« ... il existe des combinaisons créatives à l'intérieur de vous pour créer une nouvelle motivation... » : vous remplacez un processus (correspondant à un verbe) par un événement ou une chose (correspondant à un nom), pour obliger l'interlocuteur à créer sa propre compréhension.*

**Origine perdue :**

**« ...** *il est vrai que l'utilisation du Milton modèle augmente considérablement les résultats d'un communiquant... » : vous faites des jugements de valeur sans donner la référence, sans dire d'où ils viennent. Cela vous permet de guider un interlocuteur sans qu'il exprime d'objection particulière.*

***3. Distorsions***

**Cause à effets :**

*« ...parce que les stagiaires apprennent ces schémas de langage, ils découvrent des façons créatives de les utiliser... » : vous utilisez des mots comme « cela prouve que », « si »; « tandis que », « alors », « et », « ... pendant que... », « ... il s'ensuit que... » ». Ainsi, vous créez un lien entre 2 idées, ce qui peut vous permettre d'induire quelque chose : « ...tandis que vous respirez... vous vous sentez plus détendu... », « ...la déglutition vous permet d'entrer plus profondément en hypnose... ».*

**Lecture de pensée :**

*« ...je sais que vous êtes le genre de personne qui aime apprendre... » : vous prétendez connaître les pensées ou les sentiments de quelqu'un sans expliquer d'où vient l'information. Cela sera souvent « avalé » sans objection par votre interlocuteur. Je suis certain que tous ces schémas de langage vous paraissent riches de nouvelles possibilités...*

***4. Tournures de langage pour influencer directement***

**Question Tag :**

*« ...le Milton modèle est génial, n'est-ce pas ? »*

*Vous rajoutez une question à la fin d'une phrase pour prévenir une résistance éventuelle*

*« ...n'est-ce pas ? » « ...ne crois-tu pas ? » « ...ne peux-tu pas ... ? »*

**Synchroniser sur des évidences, des truismes (yes set) :**

***« ...vous*** *êtes assis là... en train de me regarder...* ***et*** *d'écouter ce que je vous dis...* ***et*** *vous allez mieux vous porter après cette séance... ». L'obligation d'acquiescer mentalement aux premières évidences prouvées entraîne l'acquiescement de la suite.*

**Postulat de conversation :**

*« ...pourriez-vous regarder en l'air quelques instants ? », « ...voici le contrat. Avez-vous un stylo pour le signer ? » C'est une simple question fermée, mais l'auditeur va probablement répondre en faisant ce qui est impliqué (il va plutôt agir que répondre).*

**Ambiguïtés :**

**On cherche à utiliser un mot ou une expression qui a plusieurs sens possibles, pour créer une dissociation conscient/inconscient (cela surcharge le conscient).**

* **Ambiguïté phonologique :**

**« ...** *êtes-vous là ? ... » (« Êtes-vous las? », à dire d'un air fatigué)*

*« ...j'adore la Grèce... » (« J'adore la graisse ! »)*

*Jeux/Je ..., en temps/entends ...*

**Les homonymes créent la confusion.**

* **Ambiguïté de syntaxe :**

**« ...** *il a pris un cliché de moi encourageant l'apprentissage de mes stagiaires... »*

**Le « truc », c'est de placer les mots dans une** phrase de telle **façon qu'on puisse** lui attribuer **plusieurs sens.**

* **Ambiguïté de ponctuation :**

*« ...tu t'endors, de plus, en plus tu t'endors, en plus c'est profond... »*

*« ... tu t'endors de plus en plus, ... tu t'endors, en plus c'est profond... »*

*« ...tu t'endors de plus en plus, ...tu t'endors en plus, .... C'est profond... »*

**Le jeu consiste à relier des propositions avec des mots « pivots »** qui finissent et commencent **simultanément deux phrases.**

***5. Tournures de langage pour suggérer à mots couverts***

**.-Présuppositions**

**Les présuppositions sont un des moyens les plus puissants pour influencer linguistiquement quelqu'un. Le principe est simple: pour répondre à la question posée ou pour comprendre la phrase dite, il faut nécessairement acquiescer à la présupposition incluse. La seule autre possibilité est de ne pas répondre et de questionner ce qui a été induit.**

*« ...es-tu déjà entré* ***en transe? ... », «*** *...préfères-tu entrer* ***en*** *transe vite* ***ou*** *lentement ? ... »*

**Messages cachés :**

*« ...vous pouvez commencer à* ***vous*** *détendre... » :* ***commande enrobée.***

**Le but est de donner un double message, un au conscient, l'autre à l'inconscient. Utiliser pour cela un marquage analogique (voix plus grave par ex.) pour que l'inconscient puisse mieux recevoir le message (saupoudrage) déjà vu).**

**Commande négative :**

*« ...je ne veux pas que vous rentriez en transe trop vite... ». Génial pour les « résistants » (d'autant plus que l'hémisphère droit ne sait pas quoi faire des négations).*

**Violation par sélection restrictive :**

*« ...ta chaise connaît la réponse... », « Et la pendule disait : j'en ai assez de tourner en rond... ».*

Vous donnez un attribut (qualité, propriété, émotion...) à quelque chose qui ne le possède pas pour conduire indirectement (et inconsciemment) l'auditeur à appliquer cette possibilité à lui-même.

**Citation :**

*« ...hier, j'ai rencontré une ancienne patiente qui a arrêté de fumer en 2 séances d'hypnose... »*

*« ...ma grand-mère me disait : détends-toi profondément... ».*

Cette communication indirecte évite de prendre la responsabilité de l'affirmation tout en faisant passer le message.

**Question cachée :**

*« ...je suis curieux de savoir comment fu entres en transe... ».*

*« ...je me demande ce dont tu as vraiment besoin pour toi-même... ».*

Le but de ce questionnement est de provoquer intérieurement une réponse à une question qui n'est pas posée directement.

**Histoires encastrées**

*« ...il y a trois jours, mon* ***ami*** *Jo* ***me*** *racontait qu'il avait retrouvé une amie d'enfance qui lui rappelait que la première fois qu'ils s'étaient rencontrés, c'était sur les bancs de l'école* ***et*** *que leur maîtresse les avaient accueillis en leur disant : vous aller voir, c'est* ***facile d’apprendre! ... »***

Ils'agit ici de masquer une injonction directe dans une histoire.

***6. Techniques pour induire la transe***

**Dissociation :**

*« ...et pendant que consciemment tu peux* ***ne*** *plus m'écouter...* ***et*** *t'évader inconsciemment...* ***tu*** *vas entendre ce que* ***je*** *veux* ***te*** *dire... », « ... une partie de* ***toi*** *est en train de* ***se*** *demander comment faire... pendant que l'autre partie cherche à* ***te*** *montrer le chemin... »*

**Confusion :**

*« La confusion est à la base de la plupart de nies approches d'induction », disait Milton Erickson.*

*« ...comment allez-vous bien aujourd'hui ? ... »*

*« ...et qu'est-ce qu'on fait comment... maintenant ? ... »*

*« ...et* ***je*** *peux bien sûr... de façon ordonnée* ***ou*** *désordonnée... vous renouveler cette ordonnance avec des mots pour calmer vos maux... puisqu'il y* ***a,*** *comme vous le savez...* ***un*** *temps pour chaque chose...* ***et*** *que chaque chose* ***a sa*** *cause... pendant que vous* ***et*** *moi* ***on*** *cause... avec des mots... désordonnés* ***ou*** *ordonnés ... mais qu'importe... l'essentiel est* ***de se*** *comprendre, n'est-ce pas ? ... »*

**La confusion va être utile en saturant l'hémisphère gauche qui est le siège des certitudes conscientes pour laisser ainsi un plus grand espace à l'hémisphère droit et induire de la sorte une transe qui permettra au sujet de se connecter à ses ressources inconscientes.**

* *Capito ? »*

**« ... avec de l'entraînement, vous vous surprendrez à utiliser ces structures à bon escient... en suivant le contenu... et en guidant sur la structure.... Vous améliorerez plus tard le processus... lorsque vous pourrez désapprendre... ce que vous aurez déjà appris... afin d'être complètement présent à la personne en face de vous... »**

**Il vous suffira alors d'avoir l'intention de l'accompagner ainsi, et cela reviendra tout seul. Bonne continuation !**

**Le signaling idéomoteur**

(ou les **signaux idéo-moteurs)** Le signaling est un indice donné par le sujet en transe sur ce qui se passe en lui à un niveau inconscient. Ce signal observable permet au praticien de questionner l'inconscient directement et d'obtenir ainsi des informations stockées au niveau inconscient ou préconscient. Et ceci sans verbalisation.

Les encourager revient à induire et approfondir la transe car ils renforcent la dissociation. Les signaux des doigts (« signaling » formalisé par Cheek et Lecron) sont un des multiples signaux idéomoteurs possibles.

On peut utiliser aussi les mouvements de tête, des paupières, de la respiration, des mains, des membres inférieurs ou même des changements de coloration de la peau.

Erickson ne construisait pas de signaling formalisé mais utilisait ce qu'il observait au cours de la séance: son approche était dite "utilisationnelle".

***Méthode indirecte:***

Après que la transe ait été induite, l'inconscient suggère au sujet qu'il peut "laisser ses doigts s'occuper de la communication".

*« ...permettez à votre inconscient de choisir quel doigt se lèvera pour signaler oui... ».*

*« ...pensez et sentez oui. Oui tandis que vous vous demandez quel doigt va se lever ... ».*

Attendez. Si vous n'avez pas de réponse après 60 secondes ...

*...pensez intensément à quelque chose que vous aimez et désirez vraiment et permettez à votre inconscient de lever le doigt qui ressent ce 'oui' », ou bien "...retrouvez un souvenir où la seule réponse évidente était 'oui' ...", ou "...c'est comme s'il y avait un ruban entre votre esprit intérieur OUI et ce doigt. Votre esprit intérieur fera lever ce doigt pour signaler OUI...*

*Faites la même chose pour le "non" et "Je ne sais pas, j'ai besoin d'aide".*

***Méthode directe :***

1. **Avant d'induire la transe,** expliquez que vous voulez établir une connexion directe entre l'esprit inconscient du sujet et les signaux "oui", "non" et "je ne sais pas".

Demandez à la personne de s'installer confortablement et de penser et de sentir OUI. Demandez quel doigt sent le plus OUI : « *levez-le ».* Faites la même chose pour NON. Dites à la personne que vous allez la mettre en transe et entraîner son inconscient aux "signaux des doigts".

1. **Induisez la transe.** Dites à la personne de penser et de sentir oui.
2. **Prévenez le sujet que vous allez le toucher** et dites-lui où. En levant son doigt, dites à la personne que ceci est le doigt qui indique Oui.

« *...chaque fois que votre inconscient veut indiquer un OUI, il lèvera ce doigt... ».* Levez le doigt désigné.

*« ...pensez et sentez OUI, ceci veut dire OUI... ».*

Levez le doigt désigné. Faites cela plusieurs fois.

1. **Demandez** à la personne de penser et de sentir OUI et demandez à son esprit inconscient de dire OUI avec un doigt. Attendez un moment. S'il n'y a pas de réponse reprenez à l'étape 3. S'il n'y a toujours pas de réponse, l'inconscient peut préférer utiliser un autre doigt pour OUI. Faites alors la méthode indirecte.
2. **Répétez ce procédé** pour le signal NON et le signal *« Je ne sais pas, j'ai besoin d'aide ».*

•

1. **Testez.** Posez à la personne une question à laquelle la réponse est évidemment OUI ou évidemment NON : des questions fermées donc. Pas de *« quoi, quand, pourquoi » ...*

*« ...est-ce que tu es en formation d’hypnose? ... » « ...est-ce que vous vous prénommez Jean ? ... »*

De la même manière, ne posez qu'une question à la fois. Évitez donc les « *cela vous convient-il ? ... »* ou *« ...as-tu besoin d'autre chose ? ... ».* Puis demandez si l'inconscient est satisfait des signaux OUI/NON.

***Utilisation du signaling***

Les signaux des doigts seront utilisés dans de nombreux protocoles d'hypnose et en tout cas à chaque fois que nous en aurons besoin. Voici quelques questions que nous pouvons par exemple poser :

*« Avez-vous identifié une ressource ? »*

*« Est-elle suffisante pour le problème ? » « Comprenez-vous mes instructions ? »*

*« Avez-vous besoin de plus d'informations ? »*

**L'amnésie**

Une amnésie est la capacité mentale naturelle de notre inconscient à supprimer des portions de notre expérience. Plus une personne est profondément en transe, plus elle a de chances d'oublier spontanément ce qui est arrivé pendant la transe.

Voici quelques moyens pour amplifier cette capacité d'oublier, ce qui peut être intéressant pour éviter au conscient de récupérer le contenu de la séance.

***1. Suggestions verbales :***

* Suggestions directes :

*« ...et vous pouvez vous* ***souvenir d'oublier*** *de vous* ***rappeler d'oublier de ce*** *qui est le mieux au niveau inconscient... »*

*« ...j'aimerais que vous —* ***décidez — d'oublier de vous souvenir...*** *ou de « ...vous souvenir* ***d'oublier*** *ce qu'il vaut mieux laisser à l'inconscient... »*

*« ...et plus l'inconscient comprend, plus... le conscient oublie ... »*

* Suggestions indirectes :

*« ... et vous pouvez commencer à revenir à votre état de conscience éveillée, à votre rythme, comme si vous —* ***sortez —*** *d'un merveilleux et profond rêve, et ce rêve agréable va* ***s'estomper...*** *Au fur et à mesure du réveil... Comme le matin quand on se lève et qu'on* ***oublie*** *les rêves de la nuit... »*

***2. Mise entre parenthèses***

* En sollicitant un souvenir :

Par exemple la contemplation d'un lac de montagne en faisant "regarder" le paysage à notre interlocuteur ; puis nous glissons vers la séance proprement dite. À la fin du travail, nous le ramenons à la contemplation du lac de montagne: ce qui s'est passé entre les deux contemplations aura tendance à être effacé.

* Par une répétition :

Par une phrase répétée à l'identique juste avant l'induction: « ... *il y* a *combien* de *feux tricolores pour venir jusqu'ici ? ... »*

Puis on fait la séance et au retour de transe: *« ...et il y a combien* de *feux tricolores pour venir jusqu'ici ? ... » .* C'est le même principe.

* Par une histoire :

Vous racontez le début d'une anecdote, vous coupez le fil de l'histoire en plaçant votre séance ou vos suggestions et vous reprenez le fil de votre histoire pour la finir.

• Par comptage :

Dites à votre sujet que vous allez compter de 1 à 5 tout en touchant légèrement son genou (épaule, main...) : « ...1 *vous commencez à vous relaxer ... Pendant que 2 de plus* en *plus à l'intérieur* de *vous* ... *Vous pouvez maintenant laisser partir votre imagination... ».*

Et vous enlevez le contact et faites votre séance. À la fin, recommencez à compter en le retouchant au même endroit :

*« ... et 3 il est temps de commencer à reprendre contact avec le monde extérieur ... 4 et les bruits environnants ... car vous vous réveillez de plus en plus ... et à cinq vous serez complètement revenus ici dans cette pièce ... tranquille et en pleine forme ... 4 et demi ... à votre rythme ... voilà ... 5 très bien...". La personne aura tendance à oublier ce qui s'est passe entre 2 et 3 »*

1. ***Redirection de l'attention juste après la sortie de transe***

*« ...vous savez, je suis vraiment curieux de savoir ce que vous pensez de ... »*

Vous vous levez et, en regardant par la fenêtre :

« ... *c'est votre voiture que la fourrière est en train d'enlever, là ? ... »*

N'avez-vous jamais vécu cela, lorsque quelqu'un ou le téléphone vous interrompt, et que vous ne savez plus ensuite où vous en étiez ?

**Techniques d'induction Ericksonienne**

***Le principe d'utilisation de Milton Erickson (ou l'hypnose utilisationnelle)***

Le principe d'utilisation consiste à observer attentivement les réactions, les préoccupations du sujet, afin de pouvoir les réutiliser et permettre une intervention personnalisée, adaptée : la personne la reçoit et l'intègre facilement.

Lors d'un entretien, il devient intéressant de chercher à trouver les éléments qui pourront devenir des leviers agissant sur la problématique de la personne. Il sera alors possible de « jouer » avec ces « réponses ou solutions » données par le sujet en les déplaçant ou en les transformant de façon élégante.

Prenons l'exemple d'un sujet qui trouve que ses transes hypnotiques sont trop légères parce que son esprit, insuffisamment concentré, vagabonde. Il est possible de réutiliser ce constat dans une induction :

*« ...et tandis que votre esprit vagabonde et va je ne sais où... pour découvrir des images d'un autre lieu... ou tout autre chose peut-être... cela est tout à fait normal, vous pouvez continuer à faire cela... parce que votre esprit conscient n'a rien d'important à faire pour l'instant... et votre esprit inconscient peut lui aussi en faire de même... vagabonder, parce qu'il saura par lui-même... comment gérer cela... comment gérer son activité... parce qu'à l'instant où je vous parle... il l'a déjà fait tant et tant de fois... et qu'il sait faire cela tout au long de la journée... ».*

***Le « yes set »***

II s'agit d'une série de phrases amenant à chaque fois une réponse positive.

Les phrases choisies se basent sur ce qui est immédiatement perceptible et présent dans « l'ici et maintenant » ou sur ce qui est obligatoirement présent dans la transe. Cette technique a pour objectif de créer l'adhésion et d'amener vers un état désiré.

*« ...et alors que vous êtes là... confortablement installé dans ce fauteuil... et que vous suivez le son de ma voix... et les bruits des personnes autour de vous... et que vous parvenez à percevoir... aussi des bruits beaucoup plus subtils... et chacune de vos inspirations... vous pouvez naturellement commencer à vous détendre un peu... »*

***Induction couvrant tous les possibles***

Voici une induction sur la réussite puisqu'elle tend à énumérer tous les phénomènes hypnotiques possibles que la personne peut vivre lors de l'induction.

De plus, cette technique permet d'évaluer la capacité de la personne à entrer en transe.

*« ...et ce travail va continuer... et votre inconscient peut vous envoyer une solution... cette nuit... la nuit prochaine... ou bien encore l'autre... par un rêve particulier... dont vous vous souviendrez... après une bonne nuit reposante... »*

• Pour préparer la prochaine séance :

*« ...et tu verras qu'à notre prochaine séance d'hypnose... tu iras beaucoup plus facilement... et beaucoup plus vite... dans la transe hypnotique... »*

***« L'emballage cadeau »***

Une SPH est souvent « emballée » avec une induction d'amnésie afin de s'assurer que le conscient n'interfèrera pas avec l'inconscient.

Milton Erickson remarquait que les comportements post-hypnotiques authentiques se manifestaient automatiquement, sans aucune prise de conscience. Il pensait que le fait de garder inconsciente la SPH rendait la résistance du sujet plus difficile.

**Les suggestions post-hypnotiques**

***Définition - intérêt***

Comme leur nom l'indique, les suggestions post-hypnotiques - SPH - sont destinées à produire un effet sur la personne après la séance d'hypnose. Elles consistent à "programmer", dans l'esprit du sujet en transe, quelque chose qui se produira immédiatement après la transe ou dans les jours qui suivront.

Durant le travail sous hypnose, on tisse des liens entre les ressources de la personne et leur application dirigée vers des solutions. On utilise ensuite les suggestions post-hypnotiques pour que le client s'en souvienne quand le besoin de changement est requis.

Les SPH reposent sur le principe d'association. ***Quelques exemples***

* Pour contrôler des symptômes, des douleurs :

*« ...et lorsqu'une autre migraine surviendra, le temps s'accélérera ... comme tout à l'heure ... et vous pouvez garder cette sensation de fraîcheur et de légèreté au niveau de votre tête ... pour revenir à vos occupations habituelles ... relâché et concentré... »*

* Pour induire des comportements, des attitudes ou des sentiments :

*« ...les prochaines fois que vous entrerez dans un ascenseur, lorsque les portes se ferment, vous vous souvenez irrésistiblement d'une chose qui vous fait rire et vous passez un moment agréable ... »*

*« ...partout, n'importe quand, en toutes circonstances, quand vous vous retrouvez en train de parler en public, vous restez détendue et confiante... ». (Suggestion directe de style hypnose classique).*

*« ...je demande avec respect à l'inconscient d'Isabelle qu'elle accède à toutes les ressources et les capacités utiles et nécessaires... et qu'elle les organise de la meilleure façon possible, pour obtenir un résultat permanent, harmonieux... et écologique sur la prise de parole en public... comme le souhaite Isabelle... et de rendre ce résultat totalement disponible, automatiquement et pour chaque contexte où elle en a besoin... ».*

*(Style permissif des suggestions indirectes de M Erickson).*

* Pour être bien après la séance :

*« ...et lorsque tu rouvriras les yeux, tu seras relaxée... et en pleine forme pour continuer cette ' journée de formation... »*

* Pour prolonger la séance :

Voici un exemple de ce type de suggestion :

* *... bientôt votre main droite... ou peut-être que ça sera votre main gauche... va commencer à être légère... et à se soulever... ou peut-être va-t-elle développer une lourdeur... qui la fera appuyer sur votre genou... ou bien peut-être ne va-t-elle pas bouger du tout... je ne peux pas vraiment le savoir... Mais vous pouvez simplement remarquer très attentivement... ce qui commence à se produire... [implication]. Peut-être allez-vous remarquer... quelque chose dans votre petit doigt... ou peut-être ce sera dans votre index.... que vous allez ressentir d'abord... ce mouvement ou cette sensation... je ne sais vraiment pas... Mais la chose la plus importante... n'est même pas comment cela commence à bouger... mais simplement d'être attentif... à ce qui commence à se produire... dans cette main... »*

***Induction par autorisation***

Le praticien se doit d'autoriser le sujet à laisser de côté toutes les réticences possibles, tout ce qui entrave le travail d'entrée en transe et de la dissociation conscient / inconscient.

En effet, le sujet peut involontairement résister de façon inconsciente à entrer en transe. Le praticien va lui donner la possibilité de se libérer de cette résistance involontaire et d'accepter l'idée que l'état hypnotique est normal, naturel et possible, sans qu'il ait « d'efforts » supplémentaires à faire.

* *...vous n'avez pas besoin de réfléchir... ou de répondre... ou d'essayer de faire quoi que ce soit... En fait, il n'est même pas nécessaire... que vous écoutiez attentivement... ce que je dis... parce que votre esprit inconscient... va inévitablement entendre tout ce que je dis... sans aucun effort de votre part.… »*
* *...vous n'avez pas à... Il n'est pas nécessaire de... Il n'est pas important... Vous n'avez pas besoin de... Sans le savoir, vous avez... Vous n'avez pas à vous inquiéter si... Laissez simplement faire... Sans vraiment essayer, cela va se produire de lui-même... »*

***La dissociation conscient I inconscient***

Le praticien cherche à parler directement à la partie inconsciente du sujet. Il peut utiliser la métaphore de la « partie inconsciente » ou de la partie qui « gère » ... afin de rendre la partie consciente moins directive.

* *... et si votre esprit inconscient est prêt à vous faire entrer en transe... votre main droite va commencer à être légère... et à se soulever... Si votre esprit inconscient n'est pas disposé... à ce que vous — entrez en transe —... votre main gauche va se soulever... »*
* *...et l'esprit inconscient peut continuer... à travailler sur ce problème... et vous préparer pour notre prochaine séance après votre départ... Et la chose vraiment intéressante... réellement curieuse... est que votre esprit conscient... peut ou non se rendre compte ou même comprendre ce qui se passe... selon ce que préfère votre esprit inconscient... Et en même temps que votre esprit inconscient... vous prépare ainsi... et fait son travail... votre esprit conscient va demeurer libre... de poursuivre toutes les nombreuses autres choses auxquelles vous devez prêter attention chaque jour... »*

***Utilisation des contraires***

Il s'agit d'une induction s'appuyant sur les contraires (chaleur-fraîcheur, tension-relaxation, léger-lourd, vide-plein, difficile-facile...).

* *...en même temps que ce bras droit devient plus tendu et rigide... le reste de votre corps est de plus en plus relaxé... »*
* *...alors que votre bras droit s'élève... votre bras gauche descend… »*
* *... comme votre front devient plus frais... vous allez sentir que vos mains deviennent plus chaudes... »*

Dans ce type de suggestion, on peut aussi mentionner ou suggérer une métaphore physique, et ensuite une autre directement psychologique (calme, estime de soi, ...).

***La dissociation avec double lien***

Suggestion qui génère de la confusion :

* *...votre esprit conscient... pendant que votre esprit inconscient... ou peut-être votre esprit inconscient... pendant que votre esprit conscient... »*
* *...votre esprit conscient réfléchit peut-être à des solutions... pendant que votre esprit inconscient étudie leurs conséquences... ou peut-être votre esprit inconscient... va générer des solutions... alors que votre esprit conscient se demande quels vont en être les résultats... »*
* *...votre esprit conscient peut se rappeler les détails de ces événements... pendant que votre esprit inconscient perçoit les sentiments... ou bien votre esprit inconscient peut se souvenir de ce qui s'est passé... alors que votre esprit conscient ne se rend compte... que des sentiments les plus puissants... et pas de la raison de ceux-ci... »*
* *...votre esprit conscient peut se rendre compte du temps... dont vous disposez pour terminer le test... pendant que votre esprit inconscient semble avoir tout le temps dont il a besoin... ou bien votre esprit conscient peut prendre plaisir... à un rythme détendu... sans souci de temps... pendant que votre inconscient... surveille le temps qu'il vous reste... et la vitesse de votre travail... »*
* *...et quand vous ouvrez les yeux... vous pouvez consciemment voir votre mère assise en face de vous... alors que votre esprit inconscient se rend compte de vos sentiments à son égard... ou peut-être votre esprit inconscient va-t-il garder son image... pendant que votre esprit conscient est plongé dans les sentiments... que vous avez à son égard... »*

Ne vous inquiétez pas si, au départ, ces suggestions qui génèrent de la confusion semblent très complexes à maîtriser. Par définition, elles entraînent de la confusion, et ce type de suggestion est probablement le moins important parmi ceux dont vous devez maîtriser l'utilisation.

***Les expressions composées***

Les inductions avec des expressions composées créent un enchaînement, un rythme, qui tendent à créer ou à augmenter les comportements de transe dès qu'ils ont été identifiés.

Lorsque ces expressions sont amenées successivement, la transe se fait plus aisément.

* *...et en même temps que vos mains s'abaissent... vous allez vous retrouver à... retourner en arrière... dans le temps jusqu'à un moment où... »*
* *...et quand vous sentirez le contact de son corps dans le lit... vous allez être étonnée du flot de souvenirs érotiques ou intimes qui vous viennent à l'esprit... »*
* *...et en même temps que vous commencez... à vous rendre compte de l'engourdissement qui apparaît dans cette main... elle va commencer à monter... encore plus légère... en direction de votre visage... et votre esprit va commencer à s'éloigner... dans le temps... vers les débuts de ce problème... et alors que ce bras monte de plus en plus... vous vous éloignez de plus en plus dans le temps... »*

On pense couramment que lorsque deux suggestions ou plus sont liées ensemble, il est plus difficile de les rejeter

***Questions sur la réactivité à entrer en transe***

Par un questionnement orienté qui entraîne des réponses plutôt positives, nous pouvons créer une induction.

Il faut être attentif à éviter des questions du style « *est-ce que votre main s'engourdit ? »* qui pourraient amener à une réponse négative. Préférez plutôt des questions du style :

* *Commencez-vous à sentir l'engourdissement plutôt dans les doigts ou plutôt sur le dos de la main, ou est-ce qu'il se répand à partir de la paume de la main ? »*

Voici une induction par questionnement sur la fixation du regard et lévitation de la main :

* *... et l'engourdissement...est-ce que vous remarquez qu'il commence ? ... »*
* *... et est-ce que cette main va rester à flotter là... ou bien va-t-elle continuer à s'élever jusqu'à votre visage ? ... »*

*« ...pouvez-vous prendre plaisir à vous détendre... et à ne pas avoir... à vous souvenir ? ... »*

* *...commencez-vous à ressentir cet engourdissement dans les doigts... ou d'abord sur le dos de la main... ou bien est-ce qu'il se répand... à partir de la paume de votre main ? ... »*

***La confusion et surcharge***

La confusion va faire lâcher prise à la partie consciente, ce qui va permettre à la partie inconsciente de devenir plus présente.

* *...ce serait un désastre, si vous n'aviez pas changé d'orientation... et si vous étiez arrivé là où... vous allez... »*

La surcharge par le flot de paroles et la confusion font également lâcher prise à la partie consciente.

* *...dans un moment... vous allez ouvrir les yeux... mais vous n'avez pas besoin de vous réveiller... ou bien vous pouvez vous réveiller complètement... quand vous ouvrez les yeux... mais sans vous rendre compte... de ce qui s'est passé quand ils étaient fermés... »*
* *...vous pourriez choisir de ne pas vous souvenir... ou vous pourriez choisir de simplement oublier... mais choisir d'oublier est votre choix... de la même manière que... choisir de ne pas vous souvenir de ce que vous avez choisi d'oublier... »*
* *...comme vous vous souvenez d'oublier... ce dont vous alliez vous souvenir... vous pouvez tout aussi facilement... oublier... ce que vous étiez sur le point de vous souvenir d'oublier... »*

**Les métaphores**

***Principes de base***

Les contes de fées obéissent aux mêmes mécanismes d'élaboration. Selon les théories psychanalytiques, il s'agit des mêmes modes de fonctionnement que l'inconscient.

**Contenu latent et contenu manifeste**

Le travail du rêve est un ensemble d'opérations qui conduit à transformer le contenu latent (pensées et désirs inconscients) en un contenu manifeste (le rêve tel qu'il apparaît au rêveur). Les « histoires thérapeutiques », quant à elles, se présentent sous forme d'un contenu manifeste, agencé sur une trame de suggestions diverses, comparable au contenu latent du rêve.

L'interprétation des rêves consiste à dégager leur sens latent et à rendre ainsi conscient l'inconscient. À l'inverse, ce que visent les histoires thérapeutiques, c'est de susciter des opérations psychiques inconscientes. Car nous attendons de l'inconscient qu'il « interprè-te » ce qui est suggéré et qu'il incorpore de nouvelles pensées.

**Le déplacement**

Le déplacement est le fait que l'accent, l'intérêt, l'intensité d'une représentation sont susceptibles de s'en détacher pour passer à d'autres représentations originellement peu intenses, reliées à la première par une chaîne associative.

Le travail du rêve échange les valeurs et modifie l'importance des éléments mis en scène : ce qui est primordial se déplace sur un élément insignifiant du contenu manifeste. Dans les histoires thérapeutiques, il en est parfois de même.

***Par exemple,*** pour une personne qui désire mettre fin à sa consommation tabagique, le thérapeute ne va pas nouer l'intrigue du récit sur l'arrêt du tabac mais sur le plaisir d'humer un air pur.

Selon Lacan, cette métonymie est à la base du déplacement rendu possible par cette faculté de représenter un élément à l'aide de celui qui lui est juxtaposé (dans l'exemple ci-dessus, par une liaison de cause à effet).

**La condensation**

La condensation est un des modes essentiels du fonctionnement des processus inconscients : une représentation unique. À elle seule, elle représente plusieurs chaînes associatives.

Elle peut s'effectuer par différents moyens : un seul élément (thème, personne, etc.) est conservé parce qu'il est présent plusieurs fois dans le rêve. Divers éléments peuvent aussi être rassemblés en une unité disparate (personnage composite par exemple). Ou encore, la condensation de plusieurs images peut aboutir à estomper les traits qui ne coïncident pas, pour maintenir et ne renforcer que le ou les traits communs.

Chaque élément manifeste du rêve peut donc être déterminé, ou plus exactement surdéterminé, par une ou plusieurs significations latentes. Dans les histoires thérapeutiques, une représentation peut en désigner une autre. Par exemple, l'incendie de forêt peut représenter un traumatisme psychique. Plusieurs idées peuvent aussi être condensées en une seule image qui sera « surchargée » de sens.

Par exemple, les caractéristiques de plusieurs situations ou émotions vécues par le patient peuvent être condensées sur un seul drame ou personnage fictif De plus, une même signification peut être portée par plusieurs images. Par exemple, une attitude spécifique du patient peut être manifestée par plusieurs personnages ou dans diverses situations du récit. Un même élément peut ainsi être envisagé et interprété sous plusieurs angles.

**La figurabilité**

La figurabilité est l'exigence à laquelle sont soumises les pensées du rêve : elles subissent une sélection et une transformation qui leur permettent d'être représentées en images.

 De même, nous l'avons vu, les idées véhiculées par les histoires thérapeutiques sont sous forme d'images. En effet, dans ces récits, différents aspects de la vie du patient (idées, problèmes, sentiments, objets, personnes, situations, etc.) sont mis en scène par des représentations aptes à les figurer.

**L'élaboration secondaire**

On entend par élaboration secondaire le remaniement du rêve destiné à le présenter sous la forme d'un scénario relativement cohérent et compréhensible. Les histoires thérapeutiques se présentent elles aussi sous forme d'un récit structuré et enrobent les suggestions sous forme d'images ou de scènes animées. Ainsi, tout comme l'histoire que relate le rêve masque le contenu latent, l'histoire thérapeutique voile les messages destinés à l'inconscient.

***Définition d'une métaphore***

Une difficulté psychologique ou un blocage répondent souvent à une impossibilité : le sujet est bloqué dans des stratégies conscientes qui n'apportent pas satisfaction, entretiennent ou nourrissent la difficulté. La résolution du problème — installé dans une impasse consciente — doit s'installer à un autre niveau, inconscient.

Le langage métaphorique est un puissant processus d'activation de ce niveau intérieur, inconscient, beaucoup plus compétent, puissant et créatif « *La métaphore est un moyen qui permet d'apporter de nouvelles significations à la conscience ».* M. Erickon

Une métaphore est un procédé du langage qui consiste à faire une comparaison, une substitution analogique. Produire une métaphore, c'est sortir un mot ou un groupe de mot de leur contexte pour les faire passer du sens propre au sens figuré. Autrement dit, la métaphore est une comparaison dissimulée, exprimée sans le mot « comme ». Le sens propre s'adresse à la raison, le sens figuré à 1' imaginaire.

Métaphore signifie en fait transposition. Bien que, étymologiquement, la métaphore soit une figure du discours qui consiste à comparer une chose à une autre, nous parlerons en Hypnose de métaphore en tant qu'histoire, vraie ou inventée.

 ***« La pensée métaphorique est un cadeau sacré. La pensée rationnelle est une fidèle servant, Cependant, l'imagination est plus importante que la connaissance. » Albert Einstein***

L'efficacité des métaphores est connue depuis la nuit des temps. La plupart des enseignements philosophiques, initiatiques et spirituels les utilisent constamment. Les histoires, les contes, les dessins ou les légendes permettent une compréhension globale, intuitive et personnalisée des messages qu'ils contiennent.

Souvent, il ne s'agit pas tant d'apporter de nouvelles informations que d'offrir une nouvelle vision de la réalité. C'est comme si la solution, ou la connaissance, existait au niveau inconscient et que, par l'évocation d'une métaphore, elle prenne forme au niveau conscient. Un peu comme cet enfant qui regarde un sculpteur sculpter un lion et qui lui demande « *Comment savais-tu qu'un lion était caché dans cette pierre ? »*

Ce langage, s'adressant à notre cerveau droit et à notre inconscient, alimente nos rêves, nos représentations visuelles et nourrit notre monde intérieur.

***Les avantages d'une métaphore :***

* Semer des idées
* Suggérer des solutions en évitant les résistances
* Recadrer et redéfinir une situation
* Contacter et/ou transférer une ressource
* Faciliter de nouvelles façons de penser, d'agir, de ressentir
* Faire apparaître de multiples connexions
* Véhiculer des éléments cachés que seul l'inconscient peut décoder et utiliser
* Favoriser un climat de détente
* Fournir une structure permettant d'établir de nouvelles connexions
* Faciliter de nouvelles façons de penser et de ressentir
* Faciliter l'accès à un état émotionnel ou à une attitude
* Faciliter l'acquisition d'informations
* Véhiculer des éléments cachés que seul l'inconscient peut récupérer

Les métaphores doivent leur succès au fait que c'est le sujet qui la reçoit : elle chemine à l'intérieur de lui en faisant des ponts et des relations entre les éléments de l'histoire et sa propre histoire qu'il se racontait.

Ceci respecte tout à fait notre fonctionnement cérébral : nous apprenons en faisant des liens, en établissant des relations.

Il est à noter aussi qu'une métaphore peut être non verbale : dessin, geste, acte (une prescription de tâche métaphorique, par exemple nettoyer sa maison, brûler une lettre, se séparer d'un objet personnel...).

***Les différentes formes de métaphores :***

De la plus simple à la plus complexe :

* **Les images** :

pour modifier le sens, les expressions imagées nous permettent de changer de contexte — et donc de sens.

* **Les comparaisons :**

ce sont des images associées à une de comparaison.

Exemples : - un enfant sage comme une image

- être muet comme une tombe

* **Les proverbes :** ils se présentent souvent sous une forme imagée.

Exemple : - chat échaudé craint l'eau froide

* **Les anecdotes et les citations :**

elles sont introduites par des expressions du style : « comme disait ma grand-mère... »

* **Les mythes et les contes :**

ce sont des récits fabuleux qui mettent en scène des héros incarnant des forces de la nature ou des aspects de la condition humaine.

* Les récits, les paraboles, les histoires...

Nous allons aborder deux types de métaphores : les métaphores isomorphiques et les métaphores Ericksoniennes.

***Métaphore isomorphique***

Il s'agit de construire une histoire dans laquelle on gardera la même forme que la situation problématique sur laquelle veut travailler notre interlocuteur. La métaphore isomorphique va coller à la réalité du sujet comme chaque doigt d'une main s'appose à chaque doigt de l'autre main.

Une trop grande distance avec la réalité du sujet lui donnerait la possibilité de s'échapper de la métaphore. À l'inverse, une trop grande proximité retirerait à la métaphore le caractère indirect de ses effets et pourrait provoquer des résistances.

1. **Connaître le problème / symptôme et l'objectif / solution**

La solution (objectif) est soit exprimée, soit c'est la situation vers laquelle on souhaite que le sujet accède. Si c'est possible, il est important de déterminer une croyance utile à installer, ou les ressources qui pourraient être utiles.

1. **Lister des éléments de la situation actuelle**

Ce sont les caractéristiques précises du symptôme, éventuellement les personnes de l'environnement du sujet, les actions ou réactions, les relations, les détails divers (âge de la personne, métier, loisirs...), etc.

1. **Créer le contexte de notre métaphore**

Chercher un thème approprié en fonction des interlocuteurs :

* Une histoire de nounours pour un chef d'entreprise risque de faire un flop. En revanche, ce qui se passe dans un magasin ou une autre entreprise (réelle ou fictive) peut l'intéresser.
* Pour un enfant, une histoire scientifique compliquée est inappropriée.

**4. Imaginer des analogies isomorphiques au symptôme**

Chercher d'autres personnages, des symboles, des objets qui ressemblent de près ou de loin aux éléments repérés au point 2.

Selon notre interlocuteur et son contexte, on choisira des liens directs où le subconscient captera une bonne partie du message (pour des symptômes physiques par ex.) Ou plutôt indirects, dans le cas où l'on sent la personne « sur ses gardes », pour s'adresser uniquement à son inconscient.

* Liens directs : on parlera de métaphore superficielle
* Liens très lointains: on parlera de métaphore profonde

**QUELQUES EXEMPLES :**

* lier cas. Notre interlocuteur est un enfant qui se sent enfermé dans une situation difficile : on raconte l'histoire d'un prince bloqué dans un château.
* 2ème cas. Le sujet est constipé : parler d'un embouteillage sur l'autoroute ou d'une bouteille de vin difficile à ouvrir.
* 3ème cas. Dépression : parler d'un pneu crevé.

Afin de bien enrober notre métaphore pour qu'elle soit comprise l'inconscient, pensons à récupérer quelques détails de la situation de notre interlocuteur pour les semer de façon cachée dans notre histoire.

Exemple de détail à récupérer : si notre interlocuteur a 39 ans, le héros de l'histoire habite au 39, rue de la vélocité ou dirige une entreprise de 39 employés ...

**5. Élaborer une représentation de la solution**

* 1 er cas : le prince sort du château et retrouve ses amis.
* 2ème cas : il y a un itinéraire de délestage sur l'autoroute, ouvrir la bouteille pour la boire.

**6. Passer du symptôme à la solution**

* Métaphore fermée : elle décrit le problème et la solution
* ler cas : c'est en se déguisant que le prince est sorti du château (cela induit que l'enfant doit changer quelque chose équivalent aux vêtements — pensées, attitudes, comportements, façon de parler ... )
* 2ème cas : dans une caisse de péage d'autoroute il y a une dame qui fait la grève et les voitures ne s'arrêtent pas à cette caisse.
* 2ème cas bis : le bouchon ne voulait pas sortir quand on le tirait, il a fallu pousser le bouchon dans la bouteille pour boire le vin.

On est ici dans le cas d'un conseil déguisé, en laissant la paternité du résultat à l'interlocuteur lui-même.

* Métaphore ouverte : elle décrit le problème et la direction à prendre

Ici, on reste vague sur les moyens employés par le « héros » pour sortir du château, déboucher la bouteille ou s'extraire des embouteillages.

* ler cas : «...et je ne sais pas ce que fit le héros de cette histoire mais il trouva le bon moyen pour sortir du château... Et il vécut très heureux jusqu'à la fin de ses jours... »
* 2ème cas : «...après avoir cherché quelque temps la solution à son problème de bouteille ou d'embouteillage, il décida de faire confiance à sa créativité... qui soudain lui apporta l'éclairage suffisant... »

On peut dans ce cas rajouter : « *...et je* me *demande bien ce que vous auriez fait à sa place... ».* Et l'on enchaîne, l'inconscient du sujet continuant à traiter la fin sans que le conscient ne s'en mêle trop.

***Métaphore Ericksonienne***

Plus le sujet est méfiant, résiste, plus il est nécessaire de cacher le sens du message de façon à ce que seul l'inconscient puisse le saisir. Dans ce cas, les métaphores Ericksoniennes sont les plus indiquées.

1. **Connaître le problème / symptôme et l'objectif /solution)**
2. **Chercher les ressources (états internes, messages à envoyer, valeurs, capacités…) appropriées**
3. **Trouver trois histoires à raconter**

Ce sont des histoires toutes faites ou inventées mais sans aucun rapport avec la situation de départ.

1. **Incorporer les ressources dans les histoires ›-)**

Exemple : si la discipline est une ressource adéquate, un des personnages d'une des histoires fera preuve d'une grande discipline.

1. **Saupoudrer les histoires de messages**

Glisser un « *il faut battre le fer pendant qu'il est chaud »* au détour d'une histoire, par exemple.

1. **Trouver un fil rouge entre les trois histoires**

Il est plus élégant de trouver un lien entre les histoires. Pourtant, Milton Erickson utilisait souvent la simple association d'idées : «...*et cette histoire me fait penser tout à coup à ce jour où... »*

Variante : le nombre d'histoires peut varier, il peut même n'y en avoir qu'une seule, avec toutes les ressources à l'intérieur... Il n'y a pas de limite à la créativité.

**Métaphore des quatre archétypes**

**Le roi**

Puissance - Pouvoir Autorité - Autorisation Légitimité - Justice Magnanimité - Pardon Règne - Décision Vision — Anticipation

**Le guerrier**

Force - Combativité Engagement - Fidélité Résistance - Fierté Sens des limites Positionnement

**L'homme de coeur**

Amour - Compassion Générosité - Ecoute Implication - Humilité Coeur - Emotion Relation - Partage Intimité

**Le magicien**

Soin - Guérison Magie -

Extraordinaire Possibilité - Créativité Forces Invisibles Inconscient Transformation

*«  ...et tu peux observer comment chaque personnage... est une partie de toi-même... et déjà tu peux peut-être percevoir... avec laquelle tu es le plus confortable... tout en constatant que chacune... à besoin de l'autre pour exister... qu'elles communiquent entre elles... et se soutiennent mutuellement... comme un cercle d'alliance à ton service...*

*...et tu peux observer comment ce roi a besoin d'appuyer son pouvoir sur une structure... Comment s'y prend-t-il pour faire appel au guerrier...*

*...et en même temps, il peut faire appel aux pouvoirs du magicien... qui sait très bien ce qui est bon pour lui sans avoir besoin... d'en savoir plus... parce que c'est important... de pouvoir faire confiance au courant de la vie... de sourire au magicien sans avoir besoin de comprendre...*

*...et tu peux voir comment ce roi est toujours relié... à cet homme de coeur dans chacune de ces décisions...*

*...et le magicien qui est présent... à travers son pouvoir de transformation... sa connaissance innée des choses... et du sens de la vie... dans chacun des personnages...*

*...comment ce magicien peut à tout moment... mettre de l'extraordinaire dans l'ordinaire...*

*...et tu peux voir... comment cet homme de coeur... peut aimer en posant des limites claires... et comment ce guerrier peut s'engager... conquérir en restant dans l'amour... la générosité et l'ouverture ...*

*...comment ce guerrier peut accepter... que son armure est un point faible... et c'est là toute sa force...*

*...c'est le pouvoir du magicien... de transformer le plomb en or...*

*...et ce guerrier peut être fier... de servir ce roi... fier de sa fidélité... et de sa loyauté... envers ce roi et en son royaume... en son peuple...*

*...et ce guerrier peut parfois se sentir fatigué et découragé... et il peut aller chercher du repos... du soutien chez l'homme de coeur... afin de pouvoir plus tard... mieux repartir...*

**Formule magique pour construire une métaphore de
transformation**

Cette formule s'appuie sur une stratégie qui génère un problème (étapes 1 et 2) de manière répétitive (boucle), jusqu'à ce qu'un élément de la stratégie change (étape 3 : déclencheur). Une autre stratégie se met alors en route (étapes 4, 5, 6). Jusqu'à ce qu'un seuil soit atteint (étape 7), scellant ainsi la transformation définitive (étape 8).

1. ***« Il était une fois X...*** (introduire le personnage principal).
2. ***Et tous les jours X...*** (mentionner une action ou un événement répétitif problématique)
3. ***Jusqu'à ce qu'un beau jour...*** (spécifier les circonstances) ***un changement se produisit...*** (spécifier le changement).
4. ***Et à cause de cela...*** (spécifier une conséquences).
5. ***Et à cause de cela...*** (spécifier une autre conséquence).
6. ***Et à cause de cela...*** (spécifier une autre conséquence).
7. ***Jusqu'à ce que finalement...*** (spécifier un événement qui soit un tournant important).
8. ***Et depuis ce jour-là...*** (spécifier les circonstances et comment le personnage principal s'est définitivement transformé).

D'après Christina HALL