

HYPNOSE ET THÉRAPIES HYPNOTIQUES

Mystères dévoilés
et légendes démystifiées

Giorgio Nardone
Camillo Loriedo
Jeffrey Zeig
Paul Watzlawick

Traduction de l'italien par Elisabeth Bozzi

Enrick 
— ÉDITIONS —

© Enrick B. Editions, 2018, 2022 Paris

ISBN : 978-2-35644-947-4

Titre original : *Ipnosi e terapie ipnotiche – Misteri svelati e miti sfatati*

© 2006 Ponte alle Grazie srl – Milano

© 2012 Adriano Salani Editore – Milano

Conception couverture : Comandgo

En application des articles L. 122-10. L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Sommaire

Prologue	II
Chapitre 1 – Du « sommeil magique » à la <i>Nouvelle Hypnose</i>	15
Introduction historique :	15
<i>Du « sommeil magique » au magnétisme</i>	15
<i>Du magnétisme à la psychothérapie hypnotique</i>	22
Milton H. Erickson et les fondements de la <i>Nouvelle Hypnose</i>	27
<i>La nouvelle conception de la transe</i>	27
<i>Changement du rôle de l'hypnotiste</i>	29
<i>Le rapport</i>	31
<i>L'hypnose ericksonienne</i> <i>et la transformation du setting de la psychothérapie</i>	32
<i>Nouvelle conception de la résistance</i> <i>et neutralité du thérapeute</i>	34
<i>La relation technique/processus</i>	35
<i>Un véritable intérêt pour le sujet</i>	36
Chapitre 2 – L'induction hypnotique	39
L'hypnose traditionnelle	40
Caractéristiques de la transe	41
Phénoménologie de l'hypnose	41
<i>Altération de l'attention</i>	42
<i>Variations d'intensité</i>	42
<i>Dissociation</i>	43
<i>Changements dans la capacité de réaction</i>	43

Les méthodes indirectes.....	45
Le « yes set ».....	46
Les ordres intégrés.....	46
Les affirmations de dissociation.....	47
L'implicite de détermination.....	47
Le modèle ARE	48
L'absorption	48
Stratégies additionnelles d'absorption.....	49
Le langage de l'hypnose	50
Ratification.....	51
Stimulation.....	52
 Chapitre 3 – L'hypnose indirecte :	
techniques et stratégies.....	55
L'observation.....	56
Utiliser les ressources	57
Créer les conditions favorables au changement.....	58
L'induction et le processus hypnotique.....	59
 Chapitre 4 – Un petit tour de magie :	
arrêter de fumer avec l'hypnose.....	83
 Chapitre 5 – Hypnothérapie sans transe :	
rendre les mots « magiques ».....	93
Suggestion et altérations perceptibles	93
Techniques de communication suggestive	97
Techniques non verbales.....	98
Le regard.....	98
Prosodie et ton de la voix.....	100
Proxémique, posture et mouvements du corps	101
Sourire et mimiques faciales	103
Stratégies logiques et modèles linguistiques	104
Être en harmonie pour évoquer	
de nouvelles sensations.....	105
Les questions stratégiques.....	108
Le langage évocateur.....	110
Créer une harmonie des redondances.....	112
Redéfinir en résumant	114

SOMMAIRE	9
Chapitre 6 – Rendre magiques les mots en action.....	117
Conclusion	135
Bibliographie.....	137

Prologue

Giorgio Nardone

L'hypnose a toujours joui d'une réputation sulfureuse : dans le meilleur des cas, elle a été considérée comme une sorte de manipulation, une perte de contrôle, une altération de la volonté ; au pire, elle a été interprétée comme une incursion dans le surnaturel, dangereusement ésotérique. Son histoire, en tant que concept scientifique, est peu connue ; rares sont les personnes à savoir qu'elle constitue une expérience récurrente dans la vie des êtres humains : un état d'altération des perceptions et de la conscience qui, selon le niveau d'intensité, accompagne en permanence notre relation à la réalité. Il ne s'agit pas d'une condition imposée de l'extérieur mais bien d'une conséquence de nos caractéristiques, psychologiques et physiologiques.

Sans en être conscients, dans notre vie quotidienne, nous passons constamment à travers des états de suggestion, sinon de transe réelle. Cela ne signifie pas que nous sommes victimes de phénomènes psycho-physiologiques inconscients mais plutôt que, de temps en temps, de manière parfaitement naturelle, nous vivons un état de conscience vigilante altéré qui nous rend davantage capables de gérer nos réactions face à la réalité environnante. Par exemple, il est arrivé à toute personne conduisant fréquemment de parvenir à destination sans se souvenir du trajet emprunté mais en se sentant parfaitement lucide et agréablement détendue. Durant un

déplacement, il sera également arrivé à nombre d'entre nous de réagir, dans cet état de transe naturelle, à un événement imprévu plus rapidement et avec davantage d'efficacité qu'en état de veille normale. C'est de cette manière que l'hypnose est présente dans nos expériences quotidiennes et augmente nos capacités de perception de la réalité et notre relation avec celle-ci, qu'elle soit intérieure ou extérieure. Reconnaître l'hypnose comme un simple phénomène naturel constitue le premier pas pour ébranler les mythes, les légendes, les préjugés et les superstitions, un ensemble d'approches qui la considère comme un instrument de manipulation, fascinant mais dangereux.

Le fait que l'hypnose constitue un événement parfaitement ordinaire peut permettre l'obtention d'effets extraordinaires : notre ouvrage a donc pour objet de présenter ces effets. Après avoir analysé le parcours historique du concept d'hypnose et en avoir examiné les caractéristiques, nous considérerons ses utilisations purement thérapeutiques.

Comme nous le verrons, tout phénomène hypnotique est en fait un phénomène auto-hypnotique : la transe survient dans la mesure où le sujet la provoque lui-même, et le rôle de l'hypnotiste se limite à faciliter le processus, qui relève de l'auto-suggestion. Sur le plan de la communication, il n'existe aucune manipulation de la part de l'hypnotiste et l'on assiste plutôt à une forme d'auto-leurre communicatif au cours duquel le sujet en état d'hypnose est stimulé pour provoquer, sur lui-même, une série d'altérations de la conscience et des perceptions. Cet état peut alors être utilisé par le sujet ou par son thérapeute comme véhicule d'un changement, difficile à obtenir par d'autres moyens. Ainsi comprenons-nous aisément comment l'hypnose peut se révéler un instrument extraordinaire pour améliorer nos propres facultés ; pour les thérapeutes, l'hypnose constitue une technique puissante et efficace pour aider les patients à débloquer des perceptions handicapantes, rigides et dysfonctionnelles, ainsi que des réactions pathologiques face à la réalité.

Pour les auteurs de cet ouvrage, l'hypnose représente le fruit (et une sorte de « photographie ») d'un travail commun développé pendant plus de dix ans. Durant cette longue période, Paul Watzlawick, Jeff Zeig, Camillo Lorio et moi-même, nous sommes rencontrés au moins une fois par an pour animer un workshop présentant nos différentes réflexions et pratiques en matière d'hypnose thérapeutique. Il ne s'agissait jamais d'une simple exposition didactique mais bien d'une confrontation permanente et collaborative entre nos différentes expériences théoriques personnelles. Avec le temps et la pratique, sans aucune contrainte, nous avons su développer de manière harmonieuse et complémentaire nos points de vue et nos modes opératifs : les différents chapitres de cet ouvrage montrent le chemin parcouru et les résultats obtenus.

L'évolution syncrétique de nos approches a aussi impliqué une synthèse des différentes traditions dans le domaine de la psychothérapie : l'École de Palo Alto et la pragmatique de la communication ; l'approche purement ericksonienne ; l'évolution rigoureuse de l'hypnose médicale ; l'application en thérapie brève de stratagèmes hypnotiques rigoureux et expérimentés. Ces pages ne constituent donc pas un simple traité sur l'hypnose et les thérapies hypnotiques mais apportent une contribution innovante à la psychothérapie car elles synthétisent, en les harmonisant, différents modèles d'intervention, célèbres et appréciés, appliqués aux problématiques humaines.

Une précision sur le style de cet ouvrage : Karl Popper disait que chaque penseur ou scientifique doit reformuler et réécrire ses théories jusqu'à les rendre intelligibles à n'importe qui ; tant que ce résultat n'est pas atteint, il convient de ne pas les exposer. Dans la rédaction des textes qui composent cet ouvrage, nous avons cherché à employer un style accessible (et de lecture agréable) aux non-spécialistes, tout en fournissant des exemples cliniques claires et compréhensibles, autant dans leur structure technique que dans leur développement. Nous pensons que même Popper nous aurait accordé la permission de passer à notre exposé...