

L'hypnose,  
une réinitialisation  
de nos cinq sens



■ Gaston Brosseau

# L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens

*Vers l'hypnose 2.0*

*Préface de François Roustang*

*Avant-propos du Pr Antoine Bioy*

DUNOD

Maquette de couverture : Hokus Pokus Créations  
Illustration de couverture : © jozefmicic-Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1802-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Avant-propos à la seconde édition	VII
Préface	XI
Préambule	XV
Introduction	1
<i>Réinitialiser à l'instant Zéro pour retrouver la zone de confort</i>	
1. DÉPASSER LA PERFORMANCE	15
<i>Le fil directeur: Ne rien faire Qu'en est-il en amont et en aval?</i>	
2. TOUCHER LA PARTIE VITALE EFFICIENTE	33
<i>Quand l'instantané libéré du passé laisse place à la métamorphose immédiate</i>	
3. SE LIBÉRER DES CROYANCES POUR LAISSER PLACE À LA GUÉRISON	73
<i>Les liens entre croyances et psychothérapies</i>	
4. RETROUVER L'ÉLAN VITAL	97
<i>Les points d'ancrage identitaires, fonctionnels et normatifs</i>	
5. COMMENT ÉCOUTER LA DOULEUR	151
<i>La voix de la souffrance, témoin de notre connexion à la vie</i>	
6. UNE BOÎTE À OUTILS THÉRAPEUTIQUES	195
<i>Quand les nano-inductions débordent sur une philosophie d'intervention</i>	
Conclusion	249
<i>Je vous serai fidèle dans la mesure où vous allez tout faire pour rendre ma présence inutile le plus vite possible</i>	
Publications de l'auteur sur le thème de l'hypnose	257
Publications à propos de l'auteur sur l'hypnose	259
Remerciements	261



# Avant-propos à la seconde édition

**G**ASTON BROUSSEAU ET FRANÇOIS ROUSTANG fréquentent la même École. Mais si l'ami François est dans la salle de cours, l'ami Gaston est lui dans la cours de récréation. Je pense d'ailleurs que c'est ce qui explique en partie l'admiration que Roustang portait à Brosseau, admiration d'un précieux intellectuel venue à la notion de présence par la bibliothèque, alors que l'astucieux Québécois avait directement rejoint le préau pour mettre en œuvre de façon presque instinctive un «être là». Une présence qui lui permet d'assister à la façon dont une personne travaille autour de sa sensorialité pour (re)trouver le vivant en lui. La même école qu'ils fréquentent est celle de la pratique clinique médiée par l'hypnose, et s'ils se retrouvent, c'est aussi parce qu'ils sont l'un et l'autre finement sensibles à l'humain et aux turpitudes de l'existence qu'ils traversent. Cette proximité explique naturellement que la préface de la première édition de cet ouvrage a été rédigée par François Roustang, préface toujours disponible dans cette nouvelle édition et introduite par cet avant-propos. Avoir la possibilité de l'écrire est un cadeau, et je remercie chaleureusement Gaston Brosseau pour cela.

Pour autant, réduire Gaston Brosseau à une filiation avec François Roustang serait aussi injuste qu'inexact. Car l'auteur de cet ouvrage, praticien émérite, possède une approche et un style qui lui sont propres. Et si la pratique de Brosseau prend racine dans une vraie tradition de l'hypnose, il la dépoussière et modernise façon «2.0», sans pour autant quitter ce qui fait l'ADN de l'hypnose, ses ingrédients: la transe, la suggestion, le contexte, la relation, l'imaginaire, le corporel. Simplement, il les orchestre de façon nouvelle, fruit d'une carrière au service des autres, et allège le dispositif pour n'en retenir que les éléments pour lui princeps, où la rencontre va prendre des allures différentes de ce à quoi l'hypnose classique ou même Ericksonienne conduit. Il est un chef cuisinier qui a pris

des libertés avec le dogme tout en conservant les marqueurs de la « recette hypnose ». Il nous en livre ici son interprétation.

Si l'hypnose n'est pas magique, le processus hypnotique s'appuie sur la magie, c'est-à-dire un truchement organisé autour de la réalité pour que naisse un « merveilleux » : une nouvelle perspective là où on ne l'attend pas, ouvrant vers la poésie du changement, de l'inédit. Ce mouvement que j'ai par ailleurs étudié<sup>1</sup>, Brosseau l'incarne de façon éclatante en mettant tout en œuvre pour débusquer chez l'autre le moment de bascule, ce moment où précisément il se trouve en capacité de lâcher, pour laisser aller ce qui est, simplement. Son jeu notamment autour des « nano-inductions » est à mon sens à comprendre de la sorte : amener l'autre à l'instant de cette bascule, où la magie va opérer, c'est-à-dire une réécriture presque instantanée de ce qu'il ressent, de sa conscience corporelle, autrement dit de son existence. Si ces instants sont courts, vifs, le chemin pour y mener peut cependant être escarpé et tout l'art du clinicien est de savoir guider avec subtilité lors de cette traversée.

« Osez » nous dit Brosseau... Cette invitation qu'il nous lance en notre qualité de lecteur est identique à l'apostrophe qu'il lance aux patients ; une apostrophe qui pourrait se résumer de la façon suivante : « rejoins-moi dans la cour de récréation ! », un lieu enfantin où tout semble possible dans la bonne humeur. Une formule qui a l'air d'être juste pittoresque et qui pour autant contient une vraie profondeur : l'hypnose de Brosseau est une régression ludique, elle propose à la personne de se remettre en capacité à jouer et en premier lieu à jouer avec ses sens, pour ensuite construire un nouveau réel. Tout le processus de l'hypnose est certainement là, et le propre des accompagnements en hypnose thérapeutique est par sa présence d'inviter le patient à retrouver cela, lorsqu'il semble avoir perdu cette connexion au vivant, autrement dit sa souplesse créative à la vie<sup>2</sup>. Roustang dans sa préface le rappelle : la méthode Brosseau est une façon de replonger le patient dans un « comme si » il était de

---

1. Bioy, A. (2017). *L'hypnose*. Paris : PUF (Que sais-je ?)

2. Bioy, A. (2017). « Relations et alliances » (pp.61-78) et « Présences » (pp.79-94). In : Bioy, A., Servillat, T. *Construire la communication thérapeutique avec l'hypnose*, Paris, Dunod.



nouveau bébé à redécouvrir la vie par ses sens, l'intellect et les émotions étant alors secondaires. C'est cela, la régression ludique que propose Brosseau comme processus qui sous-tend son approche, ici décrite avec les différents éléments de la « Brossosphère ».

Celui qui a assisté à une formation de Brosseau sait à quel point ce dernier met en scène sa brossosphère de façon théâtralisée, truculente, passionnée. Et là aussi, la forme et le fond se mêlent : si l'apparence paraît simple voire niaiseuse<sup>1</sup>, elle obéit là aussi à une codification précise mêlant déstabilisation, présence joyeuse, confusion, pensée magique... afin d'amener le patient à ce temps d'une réinitialisation instantanée des sens. La question est bien entendue de savoir jusqu'à quel point cette pratique est reproductible. Elle ne l'est certainement pas, en fait, car Brosseau est inimitable. Mais présenter comme il le fait les ingrédients de sa brossosphère permet à chacun de se saisir de ces notes pour composer sa propre interprétation de la méthode présentée. Une chose reste cependant vraie : il ne suffit pas de reprendre le canevas du « ne rien faire » pour faire du Brosseau, d'autant que ce dernier l'écrit encore dans ces pages : il faut quitter tout script d'induction. Ce canevas inspirant prend place dans une dynamique globale de rencontre, un ressenti mutuel qui doit mener à une envie de jouer, et de jouer joyeusement !

Et c'est ce terme de « joie » qui pour moi résume le mieux la méthode et son créateur, Gaston Brosseau. Aussi je souhaite à chacun une belle expérience de lecture joyeuse.

*Pr Antoine Bioy*

---

1. Clin d'œil à un terme qui lui est cher...



# Préface

**V**OUS DEVRIEZ RETROUVER DANS CE LIVRE le caractère inimitable du travail de ce thérapeute. On disait de Milton Erickson qu'il était «un thérapeute hors du commun». Celui-ci en est un également. Ce qui frappe tout d'abord, quand on le voit travailler en public avec un patient ou avec quelqu'un qui en a pris la place ou qui accepte de jouer le jeu, c'est la tranquillité ou l'assurance de cet homme. Il n'y a pas de doute. Sa présence ne doute pas. Il est manifestement conscient de faire devant le public une démonstration et l'auditoire en apprécie toute la saveur. Mais, dans le même temps, son attitude manifeste qu'il n'est rien d'autre que l'interlocuteur de celui ou celle qui est venu sur la scène pour faire une expérience dont il se souviendra. Curieux mélange : il est l'homme de théâtre qui joue son rôle et qui sait ne devoir ennuyer personne et il est aussi le fin connaisseur d'humain qui a déjà saisi l'essentiel de celui ou celle qui est assis près de lui.

Mais quelle est donc la pièce qui va se jouer? Sans doute, sous les apparences les plus sereines, un combat. Désormais celui qui est devenu un patient va, dans le plus bref délai, être conduit à perdre ses défenses les mieux établies et à emprunter le chemin du renouveau de sa propre existence. Et comment cela? En lui proposant de ne rien faire. Mot magique, mais précis que répète Gaston Brosseau comme le sésame par excellence. Qu'est-ce que cela signifie et est-ce vraiment possible? C'est ne plus prendre aucune initiative, c'est abandonner toute recherche d'une solution, c'est ne plus s'interroger sur soi-même pour se demander qui l'on est, où l'on est et vers quoi on pourrait se diriger. Un pur laisser-faire et laisser advenir. Mais comment une telle négligence généralisée pourrait-elle être à l'origine d'une transformation? On n'a jamais entendu dire que, pour atteindre un but, celui par exemple ici d'être débarrassé d'un de ses symptômes, il suffise de ne pas se soucier de l'atteindre, de ne pas penser à l'atteindre et de ne pas vouloir l'atteindre. Si l'on a un peu de bon sens, on ne pourra pas

éviter de se demander ce à quoi va se trouver réduit l'individu que l'on invite à ne rien faire ? À l'état de légume sans doute ! Existe-t-il une autre solution envisageable ?

Quand Gaston Brosseau propose au patient de *ne rien faire*, quand il l'y invite ou lui enjoint de se mettre à cette tâche absurde, il a en vue, comme il dit, de le *réinitialiser*. Qu'est-ce que cela peut bien signifier ? Réinitialiser est la traduction du terme anglais *reset*, remettre à l'heure, réenclencher, recommencer en partant de zéro. Pourquoi employer ce terme en usage dans le monde des ordinateurs ? C'est une image frappante pour faire voir, dans la perspective d'une thérapie, qu'en venir à ne rien faire équivaut à se placer de nouveau au commencement, à l'instant et au lieu où la vie prend origine, ou à reprendre contact avec des forces d'autant plus puissantes qu'elles sont vierges. Ne faites rien que vous situer au point zéro, à la fraîcheur et à l'intensité de la tension première, là où rien n'est usé ou fatigué, mais où tout est vrai et vigoureux comme le matin.

Réinitialiser, cela passe par le réapprentissage des *cinq sens*. C'est par la sensorialité qu'un nourrisson apprend peu à peu le monde dans lequel il est arrivé. Il ne juge pas sa situation, il n'analyse pas, il ne peut même pas chercher à comprendre, mais il sent de tout son corps. On sait qu'à la naissance il n'y a pas de distinction entre ce que l'on nomme les modalités sensorielles. Les mains écoutent, la langue touche, les yeux parlent, la peau regarde. Par l'effet du « ne rien faire », les sens communiquent entre eux et nous renseignent sur notre position dans le monde et sur la manière de nous y accorder. Réinitialiser les cinq sens, cela veut dire les débarrasser de leurs habitudes, les nettoyer de ce qui les encombre et de ce qu'ils croient avoir appris ou croient savoir. Gaston Brosseau nous indique par quels moyens nous allons pouvoir rééduquer nos manières de sentir et donc nous situer dans notre monde de façon renouvelée. Il suffit souvent de se concentrer sur une seule sensation, de regarder longuement un objet ou une partie d'un objet, de toucher un meuble ou un vêtement en se concentrant sur cette seule sensation pour que tous les sens se réveillent et nous fassent percevoir la complexité des choses et des êtres. S'investir dans une seule sensation jusqu'à y être absorbé a pour conséquence de mettre hors circuit tout effort de pensée et de volonté. On retrouve là un autre aspect du « ne rien faire ».

Si l'on admet que « ne rien faire », « réinitialiser », réapprendre à sentir sont les ressorts de la thérapie par l'hypnose, on est amené à en tirer un certain nombre de conséquences. Par exemple, Gaston Brosseau ne répond plus à un certain type de questions. Quand le patient demande, ce qui est courant et tout à fait compréhensible : pourquoi ai-je des migraines récurrentes, pourquoi je n'ai pas confiance en moi, pourquoi j'ai l'impression que les autres me rejettent, pourquoi je vérifie que le gaz est bien fermé, etc., ce thérapeute ne part pas à la chasse d'une cause qui devrait être éclairante ou efficace. Ceci peut sembler scandaleux au sein d'une culture qui, pour défaire un mal, a besoin de savoir ce dont il est fait. Mais la non-réponse à ces questions élémentaires va pourtant de soi. La guérison n'est pas d'ordre mental, mais d'ordre *vital*. C'est donc la force présente en chacun qu'il s'agit d'éveiller ou de réveiller. Gaston Brosseau pourrait, en guise de réponse, citer la formule d'Angelus Silesius citée par Borgès : « La rose n'a pas de pourquoi ; elle fleurit parce qu'elle fleurit. » En d'autres termes, le vivant n'a pas à s'expliquer, il doit seulement se placer convenablement dans les conditions favorables à un vivant. On pourrait dire dans le même sens qu'il n'y a pas à se poser ce genre de questions et qu'il n'y a donc pas à chercher une réponse parce que cette dernière se trouve dans l'acte qui va permettre de rendre le symptôme à la totalité de l'existence et qu'il s'agit donc de faire la solution ou de la laisser se faire plutôt que d'en parler.

La non-réponse au pourquoi du symptôme ou du mal-être entraîne la négligence du retour au passé. Il n'est nul besoin de faire raconter au patient les différents items de son histoire. Dans la quasi-totalité des cas, le récit de ses aventures ou de ses mésaventures conduit le patient à ruminer ses souffrances et donc d'une certaine manière à les réactualiser. D'autres formes de thérapie pensent que ce retour en arrière est une nécessité, soit pour le comprendre, mais la compréhension ne donne pas la force de changer, soit pour le revivre autrement. Mais il suffit pour modifier le passé et refaire son histoire de se placer dans le présent, ce que suppose le « ne rien faire » et la « réinitialisation ».

Admettons qu'il soit difficile d'accéder à la simplicité de la remise de soi au point *zéro* du commencement, c'est-à-dire admettons

que, pour y arriver, nous rencontrions des obstacles. Le bon moyen de soupçonner ce qui nous barre le chemin est de commencer à faire cette expérience. Même si le « ne rien faire » proposé semble quelque chose d'étrange, il importe de faire confiance à l'expérimentateur ne serait-ce que durant quelques minutes. Ce qui apparaît en premier lorsqu'on se laisse faire un moment, ce sont ce que l'on appelle nos résistances au changement et aussi à cette expérience acceptée sans réticence. La révélation de ces résistances va permettre de les surmonter ou de les voir disparaître tout simplement en allant plus loin dans le laisser se faire. Car on découvre alors le secret de ce processus : on ne résout pas ses problèmes, on les dissout ou, plus exactement, on attend qu'ils se dissolvent. Donc le « ne rien faire » dévoile les obstacles et le dévoilement des obstacles permet d'approfondir le « ne rien faire ».

Il reste à se demander pourquoi Gaston Brosseau qui prône le « ne rien faire » en appelle à ce qu'il nomme des « *nano-inductions* » ? La raison en est que ces nano-inductions ne réclament aucun effort ni de pensée ni de volonté. Elles provoquent des réactions automatiques. Mais, outre le fait qu'elles sont efficaces parce qu'elles préparent à l'état hypnotique, elles nous révèlent quelque chose de très important, sans doute pour la pratique, mais également pour la théorie. Si ces inductions brèves sont efficaces, c'est que l'état hypnotique est du registre du réflexe. Cela devient évident puisque ces inductions ne font pas appel à la pensée ou à la volonté du patient. Elles ne sont même pas de l'ordre du langage qui serait à interpréter. Elles fonctionnent comme des excitations provoquant une sensation qui se transforme en mouvement. La sensation est ressentie par l'ensemble de l'organisme et le mouvement qui s'ensuit est celui de l'apparition spontanée d'un nouvel équilibre de l'existence. Ce qui s'est produit, c'est une réaction immédiate qui a provoqué un déséquilibre, mais ce déséquilibre était nécessaire pour abandonner un équilibre fallacieux et permettre ensuite la mise en place d'un nouvel équilibre (toujours prêt à apparaître si on le provoque) plus conforme aux exigences de l'environnement.

# Préambule

Une première version de cet ouvrage est parue en octobre 2012. L'accueil fut au-delà des attentes juxtaposées à un intérêt très soutenu des lecteurs depuis lors. Printemps 2018, je procède à une mise à jour de mon univers thérapeutique à partir de mes nouvelles observations cliniques et l'ajout de quatre concepts, ainsi que des commentaires de collègues et du public concernant la lecture qu'ils en ont comprise. De plus, vous y trouverez l'essentiel des avancées que j'ai publiées dans différentes revues scientifiques depuis ces cinq dernières années. Ne cherchez pas une refonte en profondeur du livre d'origine, mais plutôt certaines clarifications de mes concepts parsemés de pistes de réflexion sur l'avenir de l'hypnose.

J'introduis, entre autres, la notion d'*Hypnose 2.0* qui est en miroir avec le Web 2.0, soit une simplification radicale de son utilisation qui nous amène vers une autre notion inédite soit l'*Hypnose dissipative*, c'est-à-dire une hypnose qui produit sa propre synergie en contraste avec une hypnose conservatrice et figée dans le temps depuis plus d'un siècle. Ambitieux comme perspective d'évolution de l'hypnose pour les années à venir, mais ça demeure l'objectif que je me suis fixé. J'ai espoir que l'on ne fera plus encore bien longtemps du surplace avec la lecture et l'utilisation clinique de l'hypnose dite classique. Pour vous donner une idée de l'entourage de mes avancées, je ne propose rien de moins que l'abandon de tout script d'induction laissant au patient tout le pouvoir de se réinitialiser sans mot dire, ce qui est loin d'être utopique pour moi. Comment y parvenir : il s'agit de substituer simplement notre *performance* à notre *présence* auprès du patient.

Cela suppose *être là, présent*<sup>1</sup> et savoir calibrer avec acuité notre lecture du patient. Savoir décoder instantanément son langage non

---

1. Extrait d'un ouvrage collectif sous la direction de Marc Galy, *Être là, présent*, publié chez Flammarion/Versilio, février 2018 où j'explique l'importance déterminante de la présence en thérapie.

verbal pour maintenir constamment sa vigilance à zéro. C'est le paradoxe du temps qui n'a plus à s'écouler, mais à se vivre. C'est l'instant *vital* dans sa forme la plus achevée et à la fois gratifiant. Vous savez que vous êtes vraiment présent à l'autre lorsque ce dernier n'a aucune envie de consulter son téléphone intelligent. C'est lorsque vous faites le constat que votre patient est enfin tout à fait à son aise là où il est et qu'il ne veut pas être ailleurs pour tout l'or du monde. C'est cet instant de plénitude ressenti par lui qui met un baume salvateur et apaisant sur son mal-être. Et tout ce beau processus thérapeutique est subordonné à votre capacité d'acceptation inconditionnelle de votre patient sans la moindre restriction.

L'ouvrage original a bien vieilli tout de même parce qu'il comporte des concepts innovateurs qui continuent à transcender l'enseignement habituel de l'hypnose. Beaucoup d'hypnothérapeutes m'ont dit avoir modifié de façon significative leur pratique clinique en allégeant et simplifiant leur approche inspirée par mon univers thérapeutique. Je les remercie.

Je me suis appliqué à ajouter du contenu à l'une des notions fondamentales de mon livre, soit d'expliquer de façon exhaustive au chapitre 1, ce qui se passe en amont et en aval du désormais populaire exercice *ne rien faire* qui est devenu une composante incontournable dans le déroulement de l'entrevue initiale au dire de beaucoup de cliniciens sensibilisés à mon univers. Pour moi, cet exercice n'est pas de l'hypnose proprement dite, mais la formule la plus facilitante pour amener votre patient à le disposer à lâcher prise et à abandonner toutes résistances résiduelles, deux adjuvants prédisposant l'installation de la transe hypnotique. À cet égard, la rhétorique hypnotique sous-jacente à cet exercice est décrite avec beaucoup de perspicacité par l'un des pionniers de l'hypnose clinique moderne en Europe : Yves Halfon, psychologue. Ce chapitre se termine sur la signification philosophique et sociale que je donne au *ne rien faire*, postulant sa dimension universelle, puisqu'utilisable de façon efficiente par tout le monde.

Au chapitre 2, je réponds à une question qui continue d'intriguer les thérapeutes qui me voient intervenir d'une façon aussi simple et efficace, souvent même auprès de leurs propres patients qu'ils me



proposent d'aider lors de mes séminaires ou classes de maître. C'est par le biais très descriptif d'une psychothérapeute française aguerrie à l'hypnose qui y va d'une interprétation, d'ailleurs à laquelle je souscris parfaitement, qui parvient à élucider l'apparence de mystère entourant ma pratique à la fois minimaliste, efficiente et presque silencieuse dans beaucoup d'occasions. Dans un deuxième temps, un psychologue québécois propose une analyse pointue de mon discours à la lumière des axiomes de la communication propres à Paul Watzlawick.

En plus du contenu original lors de la publication initiale de mon ouvrage, ce chapitre se termine sur ma perception de l'hypnose où j'y jette un regard qui sera perçu comme déroutant pour certains, démystifiant au passage la soi-disant omnipotence que l'on prête à tort à l'hypnose. Martin Luther King a dit : « Pour te faire des ennemis, pas la peine de déclarer la guerre, il suffit de dire ce qu'on pense ». Si créer c'est oser, alors pour être créatif dans votre pratique clinique, il faut que vous surmontiez la peur de vous tromper.

Pourra-t-on me reprocher de me faire plaisir en faisant un lien entre mon sport favori, le golf et l'hypnose instantanée. Les deux : même combat qui se joue en moins de 0.4 seconde. En décrivant de façon neuropsychologique l'élan du golfeur, j'arrive à saisir les mêmes composantes propres aux deux qui convergent vers l'état immédiat de la transe hypnotique. De plus, c'est une illustration concrète de la genèse de l'hypnose en lui procurant un appui sur un fait objectivement observable et quantifiable, chose rarissime pour une approche qui conserve encore son aura de mystère.

Un coup de chapeau à mon éditeur Dunod-InterEditions qui m'offre le privilège de vous revenir pour cette mise à jour de la trajectoire de ma « Brossosphère » dans la constellation de l'univers de l'hypnothérapie.



# Introduction

## *Réinitialiser à l'instant Zéro pour retrouver la zone de confort*

### ***Laissez-moi vous raconter une petite histoire... connue***

Un jour, un savant professeur d'université se rendit dans les hautes montagnes du Japon pour parler à un moine zen renommé. Lorsqu'il le trouva, il se présenta, énonça ses diplômes et demanda à être instruit sur le zen. « Vous voulez un peu de thé? » demanda le moine. « Oui, volontiers », répondit le professeur. Le vieux moine commença à remplir la tasse jusqu'au bord, puis continua de verser. Le thé déborda sur la table, puis coula par terre. « Arrêtez! » cria le professeur, « ne voyez-vous pas que la tasse est déjà pleine? Elle ne peut rien contenir de plus! » Le moine répliqua: « Comme cette tasse, vous êtes déjà plein de connaissances et d'idées préconçues. Pour pouvoir apprendre, commencez par vider votre tasse ».

En 1983, à titre de Chef du Service de psychologie de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, j'ai eu le privilège et le bonheur d'accueillir à Montréal, Françoise Dolto (1908-1988), qui était venue nous donner des séminaires en lien avec son univers pédopsychiatrique. Un livre est paru par la suite, *Dialogues québécois*<sup>1</sup> qui témoignent de l'éclairage analytique dont elle nous a gratifiés pendant ses dix-sept séminaires donnés en sol québécois. Elle m'avait alors donné ce conseil fort judicieux, conseil que j'ai appliqué religieusement d'ailleurs: « Brosseau, si vous écrivez un jour ce que vous avez compris de votre métier, attendez d'être à

---

1. Dolto, F., *Dialogues québécois*, Éditions du Seuil, Paris 1987.

vosretraites. Comme cela, vous en aurez moins longtemps à défendre vos avancées ». Un gros merci Madame Dolto.

Avec ces deux paragraphes, j'annonce mes couleurs pédagogiques et j'imagine qu'il serait superflu de vous faire des dessins pour que vous saisissiez à quoi je fais allusion.

*« Que de choses je dois ignorer pour oser dire ce que je vais vous dire. »  
Paul Valéry*

Je suis très conscient qu'oser dire ce que je vais vous dire suppose une certaine dose de naïveté assumée, qui s'additionne à l'audace non préméditée de froisser au passage des idées établies et accepter de se mettre à nu sur le plan de son identité sous toutes ces facettes. Cela pourrait être un puissant frein à l'écriture que de penser ce que les autres vont interpréter de mon apparente culture, ignorance ou d'une absence flagrante d'acuité intellectuelle en lien avec mon semblant de dissidence vis-à-vis des points de vue scientifiques qui font autorité. Détrompez-vous, mon propos n'a aucune prétention de faire des vagues, mais plutôt d'apporter modestement un regard clinique singulier de ma conception de l'hypnose. Je formule donc le souhait que votre tasse de thé soit vide d'idées préconçues ce qui vous priverait, dans le cas contraire, de goûter à mes vingt-quatre nouvelles saveurs hypnotiques.

Cet ouvrage se veut la concrétisation d'une promesse formulée de longue date à tous les adeptes de l'hypnose qui ont daigné s'inscrire à mes formations ou séminaires depuis 1987, de coucher sur papier mes notes de cours et cela de façon exhaustive. Toutefois, c'est rassurant de penser que la grande majorité de mes élèves vont reconnaître dans mon style d'écriture la même passion pédagogique, les mêmes digressions dans mon discours pour introduire des éléments qui viennent s'ajouter au passage, procurant un zeste de réflexion philosophique ou encore s'attarder sur des points d'intérêts qui peuvent être biscornus à première vue, mais qui ont une résonance non négligeable à moyen terme sur mon mode d'intervention.

Les adeptes de mon univers thérapeutique vont aussi retrouver la même liberté de m'exprimer directement sur des sujets en rapport avec une certaine pratique de l'hypnose qui gagnerait

à être revisitée sinon dépoussiérée pour lui redonner une allure plus créative en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle. Ils vont être replongés dans la même atmosphère, le même intérêt et les mêmes tonalités que j'ai partagés avec eux pour l'hypnose. De plus, ils auront accès aux astuces thérapeutiques que j'ai expérimentées depuis plus de cinq décennies. Plusieurs thérapeutes accoutumés à mon style d'enseignement vont y discerner un contenu pédagogique ou des précisions d'ordre thérapeutique très détaillées qui pourront s'harmoniser parfaitement, le cas échéant, aux types d'aide qu'ils privilégient. C'est déjà très stimulant et rassurant de savoir qu'une importante cohorte de professionnels de la santé m'ont déjà informé de changements significatifs dans leurs consultations en hypnose après avoir participé à mes séminaires et avoir osé appliquer certains de mes concepts thérapeutiques auprès de leurs clientèles.

Ce manuel à lecture circulaire dans sa structure pédagogique permet de cibler des chapitres particuliers au gré des attentes du lecteur. Ma philosophie d'intervenant se reflète dans l'ensemble des concepts discutés qui sont nuancés dans les thématiques développées de façon à en clarifier le propos. Il y a une apparence de redondance pédagogique voulue qui vient accentuer la compréhension de mes avancées thérapeutiques. Donc c'est vous qui décidez de la composition de la table des matières en accord avec ce qui a retenu votre attention lors de mes séminaires. Cet ouvrage est rédigé avant tout pour vous. Désolé pour les personnes non initiées aux rudiments de l'hypnose clinique puisque ce manuel à nette saveur pédagogique risque de vous laisser sur votre appétit.

Une lecture attentive de la Préface de François Roustang (1923-2016) vous épargnera un questionnement sur des liens à faire pour saisir dans quelle orbite hypnothérapeutique j'ai choisi de graviter depuis des années. Je le remercie de m'offrir ce cadeau de me « nommer » comme psychothérapeute avec une telle acuité. Ceci place la barre très haut au plan du développement de mes concepts. Je remercie Antoine Bioy, clinicien et psychothérapeute, professeur et chercheur à l'université Paris 8-Vincennes-Saint-Denis, qui m'a parrainé pour l'édition de ce livre.

## L'OBJECTIF : RETROUVER UN MIEUX-ÊTRE À PARTIR D'UNE RÉINITIALISATION À L'INSTANT ZÉRO

Mon univers thérapeutique (la « Brossosphère » comme la désignent avec humour certains collègues) est composé de vingt-quatre concepts ou balises de repères (identifiés ici de 1 à 24) associés à un vocabulaire tout aussi approprié convergeant vers ma définition clinique de *l'hypnose qui est une réinitialisation de nos cinq sens en vue d'un mieux-être*.

Depuis plus d'une décennie, j'ai développé, entre autres, une approche qui tourne autour du (1) *Ne rien faire*. De fil en aiguille, cela m'a amené à concevoir l'hypnose clinique en l'épurant de tout son ritualisme, la résumant à la (2) *Réinitialisation de nos cinq sens*. Sous l'impulsion de cette approche, j'ai renchéri avec la mise en œuvre de la (3) *Thérapie instantanée* et de l'*Hypnothérapie instantanée*, qui dans sa dernière bouture, a vu la floraison de (4) *Nano-inductions* encouragées par l'observation et l'utilisation d'une mesure quantifiable soit le temps de réaction normale d'un individu à une stimulation donnée qui est de l'ordre (5) de *0,4 seconde*. Les *Nano-inductions* ont atteint leur apogée de développement dans la création (6) d'*Inductions tactiles* et (7) d'*Inductions graphiques* et (8) d'*Inductions silencieuses*. Déjà, ces huit nouveaux concepts en lien avec le monde de l'hypnose nous propulsent sur une orbite thérapeutique possédant une trajectoire tout à fait prévisible et qui foisonne de possibilités. Par souci de cohérence, certains paradigmes de l'hypnothérapie classique devaient donc être reconfigurés à la lumière de ces avancées cliniques, reléguant aux oubliettes, entre autres, l'inéluctable (9) *Anamnèse*.

En plus, la mystification, les préjugés et les résistances qui collent à l'hypnose sont contrecarrés, chemin faisant, puisque mon type d'intervention s'exécute en toute lucidité, le client étant invité à garder les (10) *Yeux ouverts* ce qui peut sembler être déroutant pour celui qui s'attendait probablement à vivre des états de conscience altérée ou modifiée. Le paradoxe est alors omniprésent puisque l'état de confusion s'installe justement par le fait que le sujet se retrouve contre toute attente, décon-

certé d'obtempérer à ma consigne de rester lucide, en toute conscience, les yeux grand ouverts durant la séance d'hypnose, ce qui est probablement aux antipodes de ce qu'il s'était imaginé. Il se retrouve donc dans mon bureau à cent lieues de la « vraie hypnose » !

Toute ma démarche thérapeutique converge vers (11) *l'Instant présent*, le *Carpe diem*, l'*instant « Zéro »* qui permettent l'émergence, entre autres, de la (12) *Conscience efficiente* chez le sujet. Ce dernier est soustrait à la performance, puisqu'il est invité simplement à (13) *Faire de son mieux* et rien d'autre, ce qui l'éloigne des sentiments d'échec et de culpabilité inhérents au risque de décevoir son entourage lorsqu'il se voit trébucher sur les écueils imprévus qui jonchent son vécu quotidien.

S'ajoute à mon univers une première grille qui propose une (14) *Mesure du degré d'adaptation (MDA)* facilitant humblement et sans aucune prétention, la compréhension de l'essence même du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) de l'Association Américaine de Psychiatrie (APA). Cette mesure (MDA) est d'une aide précieuse et rapide permettant d'instrumenter le candidat à faire l'autodiagnostic de son mal-être. S'y greffent aussi deux autres grilles qui statuent sur mes conceptions cliniques de la (15) *Normalité* et de (16) *l'Identité* amenant le sujet à savoir déterminer à son tour ses propres repères et parvenir à dire non sans se sentir coupable. Il devient alors enclin à concevoir son plan de traitement puisqu'il aura acquis, à partir de cette trilogie de grilles, une meilleure connaissance de son *Identité*, l'autorisant à travailler dorénavant sur la consolidation de ce qu'il priorise pour améliorer son sort. Des outils thérapeutiques qui font appel au mode *vital* de l'être dans la foulée, entre autres la (17) *THNK (Technique hypno-neuro-kinésique)* et la (18) *FFMDR (Finger and Foot Movement, Desensitization and Reprocessing)*, lui sont proposés afin qu'il retrouve son aplomb.

C'est donc dire que l'accent est focalisé sur l'actualisation des forces (19) *Forces vitales* de l'être, nonobstant l'aspect *mental*. Il faut y voir dans cette mise à contribution de l'aspect *vital*, l'originalité et la caractéristique fondamentales de mon univers thérapeutique.

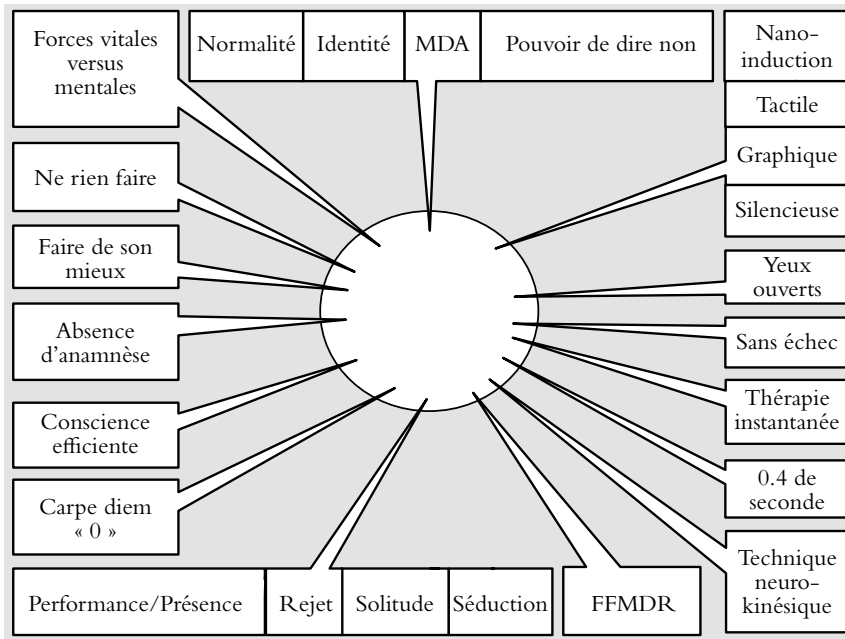
S'ajoutent à ma constellation quatre autres éléments déterminants vers quoi doivent s'aligner tout hypnothérapeute pour prétendre atteindre l'art de la thérapie : (20) dépasser l'inquiétude de la *Performance*, (21) du *Rejet*, (22) de la *Solitude* et (23) de la *Séduction* le tout enrobé sur un fond de scène (24) d'*Acceptation inconditionnelle du patient*. Ces composantes feront l'objet de descriptions exhaustives dans les chapitres suivants.

### LES VINGT-QUATRE CONCEPTS DE MON UNIVERS THÉRAPEUTIQUE

Dans un premier temps, je vais définir chacun des vingt-quatre éléments composant mon univers thérapeutique pour vous familiariser avec mon vocabulaire. Dans un deuxième temps, ces thèmes vont revenir à travers les différents chapitres, mais de façon intégrée à mon mode d'intervention clinique. Ces vingt-quatre thématiques ne sont pas limitatives. Plusieurs autres mots ou expressions associés à mon vocabulaire thérapeutique vont se greffer tout au long de ce manuel.

La formule didactique retenue dans mon écriture m'autorise, comme dans un cours, à revenir et préciser certains concepts que j'utilise dans mon quotidien. Ainsi, ce livre peut être abordé, consulté ou lu d'une façon circulaire, c'est-à-dire en commençant par le milieu ou n'importe lequel des chapitres en harmonie avec ce que vous désirez obtenir comme précision sur mon enseignement. J'ai privilégié cette façon peu orthodoxe d'entamer ce manuel étant donné que je jongle constamment avec mes concepts en les présentant sous différentes facettes ce qui en rend la compréhension plus conviviale en les adaptant au passage à la spécificité de la thématique d'un chapitre donné. Donc, si vous observez quelques redites qui viennent appuyer mon propos, de grâce, il ne faut pas y voir là un signe neurologique de dégradation cognitive chez moi, mais plutôt un souci pédagogique d'en souligner un de mes éléments conceptuels fondamentaux.





**Figure 0.1 – Les vingt-quatre concepts de mon univers hypnotherapeutique**

MDA : Mesure du degré d'adaptation ;

FFMDR : Finger and Foot Movement, Desensitization and Reprocessing.

Débutons par le *Ne rien faire*, notion qui va devenir en quelque sorte le fil conducteur d'un chapitre à l'autre. Un porte-étendard porteur d'un message à géométrie variable qui prend son envol lorsque la formulation devient « ne rien faire d'autre que », proposant une philosophie d'être. Cette proposition devient alors l'antidote à la performance, virtuellement le mal du siècle et de tous les siècles. L'homme confronté à son destin qui n'a rien trouvé de plus excitant à faire dans sa vie et de sa vie que de travailler des mois durant afin de ne pas ressentir de culpabilité à ne rien faire pendant ses quelques semaines de vacances statutaires et souhaitons salutaires. Cette proposition « *d'autre que* » devient aussi l'antidote au rejet, à la solitude et à la séduction. Autant d'éléments qui ont une importance déterminante dans les traités de psychologie, qui seront revisités à travers ce voyage que je vous propose d'entreprendre dans ma constellation thérapeutique.

L'exercice Ne rien faire est tellement contre-culture que presque la totalité des gens qui le vivent une première fois, vont exprimer la même chose : « je me sens plus détendu, plus relaxé, plus calme » malgré le fait que je m'évertue à répéter, et cela au moins à seize reprises tout au long de l'exercice, tantôt de ne rien faire, tantôt de ne pas se relaxer, de ne pas se détendre. Ceci suggère qu'ils sont demeurés sur le modèle incrusté de la prouesse d'atteindre un objectif, qu'ils n'ont qu'effleuré la possibilité de modifier leur état général. Assurément, c'est une satisfaction à première vue de se sentir plus relaxé pour tous les utilisateurs, mais qui cache en réalité la difficulté intrinsèque de se débarrasser du syndrome de la performance. Mais à tout changement éventuel, il y a un début. Cette légère ouverture à la transformation, si minime soit-elle, devient précurseur, le cas échéant, de la possibilité à la *réinitialisation* de soi.

La *réinitialisation de soi* devient le vecteur à offrir ou à redonner au sujet une seconde chance dans sa vie. Seconde chance est un terme qui fait référence à la possibilité de réécrire une tranche de sa vie plus satisfaisante à partir du décodage des erreurs ou des expériences de son passé. L'hypothétique « si j'avais su » qui exprime un sentiment d'impuissance devant les contrariétés de la vie est remplacé par le bonheur manifeste de se retrouver avec un certain pouvoir d'influence sur les événements en conformité avec notre qualité de vie présente et future. La *réinitialisation de soi*, c'est donc retrouver sa programmation originale lessivée de tous les déboires et afflictions vécus pour se redonner une contenance et une démarche intérieure qui correspond à sa propre conception du bien-être. On pourrait parler du privilège de réécrire sa propre constitution.

Sans faire appel à la pensée magique ou au déni pur et simple de la situation, comment est-il possible de parvenir à cette énigmatique *réinitialisation de soi*? Je propose de recourir à la *thérapie instantanée* et consécutivement à l'*hypnothérapie instantanée*. Ce sont encore là des concepts qui peuvent faire sourire ou susciter le scepticisme. L'élaboration de cette approche innovatrice contient en substance tous les aspects gravitant autour de mon univers thérapeutique allant du temps de réaction quantifiable à un stimulus, qui devient pour moi, de ce fait, la constante temporelle

de référence pour glisser en transe hypnotique, soit 0,4 seconde, le tout est déclenché subrepticement par des nano-inductions, dans un contexte où le patient, soustrait à toute anamnèse, est invité à garder les yeux ouverts durant la séance. L'intérêt est porté à la mobilisation de sa conscience efficiente après avoir été incité, en entrée de jeu, à ne rien faire. Les résultats observés sont en corrélation directe avec la capacité du sujet pouvoir mettre à contribution ses capacités *vitales* en éliminant toute contrainte autre que de *faire de son mieux en temps présent (carpe diem)*, nonobstant ses limitations émotionnelles. D'ailleurs, le chapitre 2 est consacré à une présentation exhaustive de la *thérapie instantanée* et de *l'hypnothérapie instantanée*.

*L'hypnothérapie instantanée* est tributaire du développement de *nano-inductions* qui ont rendu caduque ou presque périmée la nécessité de composer des inductions qui tiennent compte de la symptomatologie dans leurs formulations ou de l'utilisation d'un langage métaphorique. Il n'est pas dit ici de jeter aux rebus tous les manuels qui font la compilation d'inductions ciblées sur les symptômes ou qui rassemblent des descriptions de métaphores. L'idée de m'en tenir dorénavant à des *nano-inductions* vient d'une observation clinique banale : l'utilisation d'une simple règle d'écolier qui me permet de faire glisser une personne en hypnose en 0,4 seconde sans mot dire a forcément eu des conséquences importantes dans ma perception du phénomène hypnotique. Un doute sérieux a germé dans mon esprit sur l'existence même de ce phénomène décrit sur toutes ses coutures dans la littérature consacrée à l'identité ou à l'existence de l'hypnose. En fait, je *ne fais rien* et même souvent le contraire de ce qu'on m'a enseigné en hypnose, non pas par opposition, mais pour voir ce qui se passe sur le terrain et j'obtiens les mêmes résultats, et encore plus surprenant, le plus souvent de façon instantanée. Je traite aussi de cette question au Chapitre 2. Cherche-t-on dans la bonne direction pour définir l'hypnose. Cherchez l'erreur ? Par exemple, parle-t-on trop en hypnose ? Faisons-nous entièrement confiance à la *conscience efficiente* du sujet ? Autant de questions qui reviendront sous différents angles à travers l'élaboration de mes concepts dans cet ouvrage.

Dans d'autres circonstances, les *nano-inductions* et ma façon d'utiliser la technique de l'induction *en 0,4 seconde* m'ont orienté, par exemple, à développer des *inductions tactiles, graphiques* et *silencieuses*. Elles sont rendues possibles en sollicitant la complicité du sujet à trouver lui-même une formulation, qu'il n'a même pas à prononcer à voix haute ou à témoigner de son aperception, le tout en lien avec ce qui serait de nature à l'aider. C'est là une autre façon efficace de contourner ses résistances inconscientes, étant l'unique auteur de ses suggestions. Ce genre *d'inductions silencieuses* et *graphiques* est à mon sens en corrélation avec son niveau de créativité pour l'amener à se mobiliser en temps réel, lui permettant d'accéder à l'univers sensoriel de sa *conscience efficiente* (se dit d'une cause qui produit un effet par elle-même).

Au passage, j'invente une autre expression pour vous donner un indice de mon univers, la « *maïeutique hypnotique* » qui fait référence à mon argumentaire en rapport avec l'habileté à provoquer l'accouchement de la *conscience efficiente* du patient, qui suppose la priorisation de son mode *vital* comme véhicule lui permettant de se sentir libre, de se reconnecter sur son univers et d'être suffisamment équipé pour parvenir à choisir ses propres solutions. Il devient alors lui-même l'artisan de sa qualité de vie qui passe par ses habiletés à retrouver son alignement intérieur, à se réincorporer, se réinvestir et à se réinitialiser.

Le créneau des *nano-inductions*, la technique *0,4 seconde*, les *inductions tactiles, graphiques* et *silencieuses* sont avant tout en lien avec mon approche et n'ont pas d'autre prétention. Elles possèdent toutefois une qualité commune indéniable puisqu'elles sont *universelles* en raison de leur structure même et de leurs formulations, étant donné que le silence est le même dans toutes les langues. Donc, elles peuvent être comprises dans n'importe quelle langue et aussi elles sont accessibles aux personnes sourdes, étant donné que les consignes sont souvent silencieuses et s'en tiennent fréquemment à une gestuelle du thérapeute ou la présentation d'un dessin (*induction graphique*). Pour faire image, disons qu'elles agissent à titre de passe-partout ne se souciant nullement de trouver la combinaison particulière comme il est coutume de procéder dans la formulation d'une induction classique dans le but de donner accès à l'irritant identifié par le sujet. Elles se

contentent de déverrouiller les résistances inconscientes qui sont souvent fermées à double tour chez le sujet, lui ouvrant des portes qu'il ne s'aventurerait pas à franchir jusqu'à ce jour.

On parle alors de *réinitialisation sensorielle* qui procure au candidat le sentiment, souvent enfoui ou perçu comme inatteignable, de se réapproprier enfin son corps, de se réincorporer, de se réinvestir, de se réaligner et de parvenir à se *nommer* dans l'immédiat. D'où l'importance que j'accorde en psychothérapie à la notion d'*identité* en communication avec la notion de *normalité* et cela dès les premières entrevues. Le candidat a enfin un point de repère en lui, une borne intérieure pour savoir où il s'en va dans sa vie. Il en découle une spectaculaire économie d'énergie de temps qui distingue par exemple, l'hypnothérapie instantanée de l'approche analytique, puisqu'il prend conscience *ipso facto* de son *identité* et qu'il réussit à se *nommer*. Il y a alors possibilité de traitements efficaces instantanés. Je reviendrai sur la question au chapitre 5 qui est consacré au traitement de la douleur.

Les paradigmes de l'hypnothérapie classique sont alors revus lorsqu'on utilise l'*hypnothérapie instantanée* puisque l'*anamnèse*, gage de pouvoir établir des liens entre les causes intrinsèques des malaises vécus dans presque toutes les autres approches thérapeutiques, est reléguée à un rôle secondaire et parfois complètement écartée comme source d'information en lien avec la sémiologie de la maladie.

Pour démystifier les pouvoirs consacrés à l'omnipotence de l'hypnose et par la suite, instaurer en parallèle un travail instantané d'abandon des résistances chez le patient, quoi de mieux que de lui proposer de garder les *yeux ouverts* durant les séances d'hypnose? Cette consigne est ordinairement accueillie comme facteur de sécurité et elle peut même servir à contrecarrer les éléments paranoïdes sous-jacents chez les individus qui prétendent être de mauvais sujets pour bénéficier de l'hypnose. Si l'on additionne le fait que les *nano-inductions* sont par définition de très courte durée et que l'individu garde les *yeux ouverts*, il est facile de s'imaginer comme résultante que ce dernier conserve la sensation très rassurante de demeurer tout à fait lucide et en contrôle durant tout le déroulement des exercices

d'hypnose mis à l'ordre du jour. Il n'y a donc rien qui lui échappe, conservant un œil ouvert sur tout le déroulement de l'entrevue. Si malgré la suggestion de vivre l'expérience d'hypnose les yeux ouverts, le sujet les ferme machinalement, il serait alors inapproprié de lui répéter la consigne. Sa décision de fermer les paupières peut être interprétée alors comme un signe de confiance en ce que vous allez lui proposer, ce qui valide au passage la qualité de l'alliance thérapeutique. Ou bien, c'est un quelconque réflexe stéréotypé en lien avec l'image associée à l'hypnose classique qui peut être aussi élémentaire que pour faire de la « vraie » hypnose, il faut indubitablement se fermer les yeux. Le clinicien averti peut alors en déterminer la justesse des possibilités d'interprétation. Personnellement, je suggère toujours à mes patients de travailler les *yeux ouverts*. C'est une condition inhérente et essentielle à mon approche de *l'hypnothérapie instantanée*. C'est un élément qui met la table et annonce le menu de la rencontre. C'est en quelque sorte un préalable qui incite au lâcher prise et prédispose le sujet à profiter de l'instant présent.

Savoir cueillir le moment présent, c'est l'instant *zéro* dans mon vocabulaire et c'est aussi saisir l'occasion pour aller mieux. Le *carpe diem* d'Horace qui est le prélude à l'unification des forces vitales du sujet, par l'éveil et l'actualisation de sa *conscience efficiente*, sera à la source de tout changement tangible chez lui. J'ai présenté à maintes reprises sur différentes tribunes ma conception de l'hypnose qui met en évidence justement la *conscience efficiente* du candidat au détriment de l'état altéré de sa conscience, expression communément retenue en hypnose classique.

Mon approche convie uniquement le sujet à *faire de son mieux* le soustrayant à l'atteinte d'une quelconque performance. J'ai développé ainsi cet exercice fort simple qui le conscientise instantanément sur l'importance inhibitrice qu'il porte à l'évaluation sociale, parfois ressentie comme étant même castratrice, exercice que vous retrouverez au chapitre 5 (Exercice « Faire de son mieux »).

Une des pièces maîtresses de mon univers thérapeutique est celle de proposer au patient une grille qui lui permet de mesurer son propre degré d'adaptation dans son quotidien. Peut-être pour la première fois de son existence, il a devant lui un outil qui lui donne

l'heure juste sur son état physique et psychique et il peut enfin en établir le prix qu'il paie sur le plan énergétique et émotionnel pour se maintenir à flot. Ma grille de la *Mesure du degré d'adaptation (MDA)*, que j'utilise ordinairement dès la première entrevue, est relativement facile à comprendre et à assimiler par tout le monde, et cela en moins de vingt minutes. Il me paraît logique de penser que le succès thérapeutique apporté par l'utilisation de la *MDA* est en corrélation directe avec la capacité « d'insight »<sup>1</sup> de la personne.

Je fais référence, entre autres, à deux outils curatifs que j'utilise en temps opportun pour illustrer mes différents concepts d'interventions thérapeutiques. La *THNK (Technique hypno-neuro-kinésique)* et la *FFMDR (Finger and Foot Movement, Desensitization and Reprocessing)* qui demeurent pour moi deux approches très saisissantes en raison de leur facture éclatée, j'en conviens, et elles exigent une bonne dose de résilience de la part d'un hypnothérapeute pour les ajouter à son arsenal de techniques thérapeutiques. Toutefois, les deux techniques retenues font appel à une mobilisation psychocorporelle instantanée du client et lui donnent l'occasion de vivre des expériences sensorielles où il est rapidement convié à revenir à l'instant *zéro* qui demeure mon objectif en concordance avec la période de conscientisation de ce dernier lors de la conjugaison de la *MDA* à son vécu actuel.

Mon argumentaire repose principalement sur l'angle de traitement que je privilégie en exploitant l'émergence des forces *vitales* du sujet. C'est une dimension qui est trop souvent ignorée dans les approches thérapeutiques classiques. L'aspect *vital* se distingue de l'aspect *mental* comme approche curative en minimisant l'influence du passé du sujet, ne tenant pas ou peu compte de son bagage génétique et des influences provenant de son milieu. Cela peut soulever beaucoup de scepticismes chez la majorité des thérapeutes avertis, puisque c'est d'abord peu orthodoxe, c'est aussi faire cavalier seul dans un univers habité de théoriciens aguerris aux discours qui prônent les ramifications du fonctionnement *mental* pour comprendre le com-

---

1. Insight est une traduction d'*Einsicht* qui signifie mouvement privilégié de prise de conscience. En psychologie, elle est la découverte soudaine de la solution à un problème sans passer par une série d'essais-erreurs progressive.

portement des humains. Toutefois, lorsqu'on change les paradigmes de traitements, comme je le préconise, on constate alors qu'un bon nombre de possibilités de traitements qui mettent à contribution les forces *vitales* de la personne surgissent et s'ajoutent aux traitements conventionnels sans pour autant réduire l'importance de ces derniers.