Préface de François Roustang
Avant-propos du Pr Antoine Bioy

Gaston Brosseau

L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens

Vers l'hypnose 2.0

interéditions

EP3_001-288_9782729618025.indb 3 22/03/2018 13:50

Couverture : Studio Dunod

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 1er 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, nouvelle présentaion 2023

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN: 978-2-7296-2383-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° 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
Réinitialiser à l'instant Zéro pour retrouver la zone de confort

1. Dépasser la performance 15
Le fil directeur : Ne rien faire Qu'en est-il en amont et en aval ?

2. Toucher la partie vitale efficiente 33
Quand l'instantané libéré du passé laisse place à la métamorphose immédiate

3. Se libérer des croyances pour laisser place à la guérison 73
Les liens entre croyances et psychothérapies

4. Retrouver l'élan vital 97
Les points d'ancrage identitaires, fonctionnels et normatifs

5. Comment écouter la douleur 151
La voix de la souffrance, témoin de notre connexion à la vie

6. Une boîte à outils thérapeutiques 195
Quand les nano-inductions débordent sur une philosophie d'intervention

Conclusion 249
Je vous serai fidèle dans la mesure où vous allez tout faire pour rendre ma présence inutile le plus vite possible

Publications de l'auteur sur le thème de l'hypnose 257

Publications à propos de l'auteur sur l'hypnose 259

Remerciements 261

EP3_001-288_9782729618025.indb 5 22/03/2018 13:50

Avant-propos à la seconde édition

Gaston Brosseau 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

EP3_001-288_9782729618025.indb 7 22/03/2018 13:50

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[1], 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[2]. 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.

EP3_001-288_9782729618025.indb 8 22/03/2018 13:50

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[1], 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 brossophère 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…

EP3_001-288_9782729618025.indb 9 22/03/2018 13:50

Préface

Vous 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

EP3_001-288_9782729618025.indb 11 22/03/2018 13:50

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 ».

EP3_001-288_9782729618025.indb 12 22/03/2018 13:50

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

EP3_001-288_9782729618025.indb 13 22/03/2018 13:50

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.

François Roustang

EP3_001-288_9782729618025.indb 14 22/03/2018 13:50

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 conservative 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*[1] 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.

EP3_001-288_9782729618025.indb 15 22/03/2018 13:50

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

EP3_001-288_9782729618025.indb 16 22/03/2018 13:50

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 omnipuissance 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.

EP3_001-288_9782729618025.indb 17 22/03/2018 13:50

1

DÉPASSER LA PERFORMANCE

Le fil directeur : Ne rien faire
Qu'en est-il en amont et en aval ?

QUEL EST L'INTÉRÊT DE « NE RIEN FAIRE » ?

Toute cette réflexion part d'une idée de rien ou presque rien qui a pris des allures de « ne rien faire » et c'est devenu, une décennie plus tard, une approche thérapeutique qui n'est pas rien. Cette façon de relaxer autrement m'est venue à l'esprit, après avoir utilisé un nombre incalculable de fois les inductions classiques en hypnothérapie qui faisaient appel, en phase initiale, à un volet de relaxation dans la foulée d'auteurs célèbres tels que Jacobson, Schultz, Ajuriaguerra, etc. Certaines personnes répondaient bien, d'autres peu ou pas et, phénomène occasionnellement observé, une clientèle non négligeable me signalait leur désarroi de ne pas être en mesure de profiter d'un moment qui aurait dû normalement leur apporter un état de bien-être. Tout au contraire, elles avaient l'impression de vivre un état paradoxal d'inconfort ressentant leur anxiété qui allait en augmentant au lieu de s'estomper. On me faisait occasionnellement la remarque qu'au lieu de se sentir plus détendues, l'exercice de relaxation leur causait de l'anxiété. Comme solution au problème, je me suis dit « Et si je demandais tout simplement à mon client de *ne rien faire*, on verra bien ? ».

EP3_001-288_9782729618025.indb 15 22/03/2018 13:50

Cette proposition de ne pas se relaxer va à l'encontre de la première étape d'une foule d'inductions classiques qui commencent ordinairement par des suggestions de relaxation, dans le but de favoriser l'activité des ondes alpha[1] (de 7,5 à 13 Hz), réputées favoriser la relaxation légère selon certaines recherches. Par contre, d'autres recherches ont démontré qu'il y a également production d'ondes alpha par le cerveau chez un sujet qui se trouve en état de tension, ou qui est soumis à des conditions déplaisantes. Elles n'indiquent aucunement l'atteinte d'un état de paix ou de sérénité, pas plus qu'elles ne correspondent à des états altérés de conscience. Les ondes alpha montrent, avant tout, une baisse de l'intensité du traitement visuel et un manque de concentration.

Comme les ondes alpha seraient plus abondantes durant les états de relaxation, lorsqu'un sujet médite ou se trouve sous hypnose, par exemple, l'on a déduit à tort ou à raison que leur production par le cerveau constituait quelque chose de désirable.

Au contraire, tout au long de l'exercice *« ne rien faire »*, je répète à plusieurs reprises l'invitation de ne dépenser justement aucune forme d'énergie à tenter de se relaxer, de se détendre. À mon avis, le fait de suggérer à un individu de se relaxer, dans les formulations traditionnelles, postule l'attente d'une performance quelconque de la part du sujet. D'emblée, au lieu d'alléger sa tâche, on lui propose implicitement plutôt l'atteinte d'un rendement, ce qui explique qu'un certain nombre d'individus n'arrivent pas à se relaxer. Cette observation viendrait soutenir la thèse de l'action paradoxale de l'activité des ondes cérébrales alpha chez l'individu qui, confronté à un exercice de relaxation classique, le subit comme une tension de plus à gérer.

Autre constat important, lorsqu'on suggère aux gens de *« ne rien faire… de ne pas se détendre, de ne pas se relaxer… etc.»* est le fait que toutes ces personnes prétendent, à la fin de l'exercice, qu'elles se sentent plus détendues, plus relaxées dès la première fois qu'elles vivent l'expérience, et ce malgré l'insistance de ne pas se détendre,

1. Comme les ondes alpha seraient plus abondantes durant les états de relaxation, lorsqu'un sujet médite ou se trouve sous hypnose, par exemple, l'on en a déduit à tort ou à raison que leur production par le cerveau constituait quelque chose de désirable.

EP3_001-288_9782729618025.indb 16 22/03/2018 13:50