

Pratiquer facilement  
l'autohypnose



Thierry Servillat

# Pratiquer facilement l'autohypnose

Pour un quotidien apaisé  
et sans stress

INTERÉDITIONS

Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Édition : Florian Boudinot et Flora Descamps  
Fabrication : Nelly Roushdi  
Direction artistique : Élisabeth Hébert  
Mise en pages : Nord Compo

© InterÉditions, 2017, 2020  
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-7296-2131-5

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.

# Table des matières

Introduction.....	7
<b>1. Une nouvelle pratique très ancienne .....</b>	<b>11</b>
L'approche éricksonienne.....	11
Une histoire qui vient de loin.....	24
<b>2. Qu'est-ce que l'hypnose ? .....</b>	<b>33</b>
D'abord définir l'autohypnose .....	33
Avant de partir : petit équipement de base .....	35
La suggestion .....	50
La transe .....	59
Une définition claire de l'autohypnose ?.....	64
<b>3. L'inconscient, fondement de l'hypnose .....</b>	<b>71</b>
Une conception nouvelle de l'inconscient .....	71
La nature de l'inconscient .....	77
Une communication analogique, métaphorique, symbolique .....	81
A contrario, l'inconscient ne comprend pas les concepts abstraits .....	86
Un petit point avant de continuer.....	104

## Pratiquer facilement l'autohypnose

<b>4. Premiers pas dans l'autohypnose</b> .....	105
L'inconscient : mode d'emploi .....	105
L'état d'esprit éricksonien : naturaliste, subtil et non mystique .....	110
Votre appellation de l'inconscient .....	114
Premiers approfondissements .....	115
<b>5. Pratiquer l'hypnose</b> .....	125
Exercices préparatoires .....	126
Entrer en autohypnose .....	133
Être en hypnose .....	145
Recevoir de son inconscient .....	182
<b>6. Les principales applications</b> .....	185
Les troubles du sommeil .....	187
Les autres troubles de nos fonctions vitales.....	191
Les troubles émotionnels.....	197
Le domaine de la douleur.....	197
Performance et créativité.....	214
Une approche personnalisée.....	215
Une multitude d'approches.....	218
Conclusion.....	223
Solutions .....	225
Foire aux questions.....	227
Glossaire .....	231
Bibliographie.....	235
Carnet pratique .....	237

# Introduction

Comme son nom l'indique, l'autohypnose est l'hypnose qu'on se « fait » à soi-même, par soi-même.

Depuis quelques années, l'autohypnose se présente comme une pratique innovante en pleine expansion. De plus en plus de personnes « font » de l'autohypnose, avec des buts variés. Pour la santé – telle la prise en charge des douleurs générées par nombre de maladies chroniques – comme pour « réussir sa vie », atteindre des objectifs comme la préparation d'examens ou de concours, de performances sportives ou de réalisations artistiques. Ou encore pour faciliter nos apprentissages, nous ressourcer, nous retirer du rythme frénétique de notre vie et éventuellement réévaluer l'orientation de celle-ci, voire construire notre futur sur de nouvelles valeurs.

Les usages de l'autohypnose sont multiples et nous les découvrirons au fil de ce livre conçu comme un parcours qui, par étapes successives, vous permettra d'en savoir plus. Et, si vous le souhaitez, de commencer ou de parfaire votre technique pour modifier votre santé et/ou votre vie.

Je me suis installé comme psychiatre en cabinet à 31 ans, après 12 ans d'études et 2 ans de pratique

## Pratiquer facilement l'autohypnose

hospitalo-universitaire. Au bout de quelques mois, je me suis rendu compte que je n'arrivais pas à aider correctement mes patients. Je me suis dit que je m'étais trompé de métier. Pendant que j'envisageais ma reconversion, j'entendis parler d'une formation à l'hypnose éricksonienne, et fis un dernier essai pour trouver ma voie. Ce fut le bon. C'était en 1994. Une époque où régnaient encore des conceptions plutôt hostiles à l'hypnose.

Les temps ont bien changé. La pratique s'est ouverte à l'expérimentation, à la créativité personnelle, au rôle actif de la personne en souffrance dans son soin. Notre époque est loin d'être simple ; pour autant, une évolution de nos mentalités s'est dessinée : l'humain doit se responsabiliser dans la recherche de solutions pour son existence. Pour cela, il doit être aidé en recevant l'information dont il a besoin pour s'orienter et faire ses choix. Telle est la raison d'être de ce livre.

Alors ça y est, vous êtes prêt ? Niveau débutant ? Ou déjà un peu (in)formé ? Ou même un peu expérimenté ? Vous êtes tous et toutes les bienvenu(e)s pour vivre l'expérience !

Mais avant de partir, avez-vous bien observé et remarqué les guillemets dans les premières lignes de cette introduction ? « Faire » de l'hypnose est en effet paradoxal : comment faire volontairement quelque chose qui est spontané. De quoi nous occuper, de nous interroger et d'expérimenter tout au long des pages qui vont suivre, pour parvenir au suspense final...



Déconcertante pour les uns, la lecture de ce livre confortera celles et ceux qui, le sachant ou non, en connaissent déjà un rayon sur l'autohypnose.

Un rayon... de soleil ? De ruche à miel ? De bicyclette ?

... Au fait, j'oubliai une précision : pour la plupart de ses pages, ce livre a été écrit en autohypnose !



# Une nouvelle pratique très ancienne

## **Les questions auxquelles répond ce chapitre :**

- Pourquoi parle-t-on autant de l'hypnose et de l'autohypnose actuellement ?
- Qui était Milton Erickson ?
- Qu'appelle-t-on approche éricksonienne ?
- Qu'est-ce qui la caractérise ?
- Qu'existait-il avant Erickson ?

## **L'approche éricksonienne**

L'autohypnose est, depuis quelques années, abondamment proposée aux usagers de notre système de santé. Ce développement fait suite au renouveau de l'hypnose en médecine et en chirurgie, depuis les années 1980 en France et dans les pays francophones. L'approche la plus pratiquée est, de très loin, l'approche dite « éricksonienne », du nom de Milton Erickson. Qui était-il ?

## Pratiquer facilement l'autohypnose

### Un adolescent hors du commun

Milton Erickson était psychiatre et diplômé en psychologie. On l'appelle parfois le « Freud du xx<sup>e</sup> siècle ». Nous allons peu à peu faire connaissance avec l'homme. C'est indispensable pour comprendre son approche de l'hypnose et de l'autohypnose.

En premier lieu, le jeune Milton naît dans une famille très modeste, à Aurum, un village minier du Nevada. La vie y est rude. Le sol de la maison est en terre battue. Il faut aller chercher l'eau au puits. Le travail est difficile et rapporte bien peu. La famille Erickson est d'origine norvégienne, de la ville portuaire de Bergen<sup>1</sup>. La Norvège fut longtemps un pays pauvre. Les grands parents ont émigré pour trouver une vie meilleure en Amérique. La mère de l'enfant a des origines indiennes.

Il n'y pas beaucoup d'or à Aurum. Peu après la naissance du jeune Milton, il faut partir pour trouver de meilleures conditions de vie. C'est dans une ferme du Wisconsin, vers l'est, que la famille Erickson va aller chercher une existence meilleure.

Si les choses vont mieux à la ferme de Lowell, la vie reste quand même dure. Bien sûr, dans ces années 1910, l'Amérique ne connaît pas la guerre, mais le quotidien est souvent précaire. Les travaux des champs sont ingrats, dans un climat froid et humide. Les revenus sont maigres. Pendant longtemps

---

1. Nous remercions Mme Roxanna Erickson Klein, qui nous a confié de nombreux détails tel celui-ci.

l'enfant Milton, intelligent et curieux, n'aura qu'un gros dictionnaire pour toute lecture.

Gêné par un daltonisme<sup>1</sup>, des troubles des apprentissages (dyslexie) et de la perception (notamment de la musique, qu'il perçoit comme une cacophonie insupportable), il est d'une intelligence vive et trouve donc parfois le temps long en classe. Pour s'occuper, il s'amuse à des jeux originaux et subtils : particulièrement à trouver comment il peut influencer les comportements de ses instituteurs (puis, plus tard, de ses professeurs). Par exemple, il les regarde en modifiant le rythme de sa respiration, ou encore en pensant intérieurement à des chansons enfantines. Ses enseignants sont ainsi ses premiers sujets d'expérience de ce qu'il n'appelle pas encore de l'hypnose !

Et ces expériences sont productives. Le comportement de ses maîtres se modifie, ils respirent, parlent, plus vite, ou au contraire plus lentement. Ils perdent parfois un peu aussi leurs moyens... L'enfant Milton s'amuse comme il peut, et il s'intéresse déjà aux comportements humains et à tout qui peut les influencer, les modifier.

### Apprendre en étant malade

#### *L'autohypnose pour survivre*

Même s'il n'y a pas, dans sa famille, d'argent pour le superflu – ni même parfois pour le nécessaire – Milton vit une enfance heureuse. Proche de la nature et de ses

---

1. Trouble de la vision des couleurs.

## Pratiquer facilement l'autohypnose

rythmes, du soin de la terre et des animaux, de ce qui pousse et croît, de la nécessité de s'adapter. Dans la mentalité américaine de l'époque : celle de l'espoir d'une vie meilleure pouvant venir grâce au travail bien sûr, mais qui laisse aussi place à l'insouciance quand elle est possible, et aux jeux de l'enfance, à l'exploration...

Un évènement difficile arrive cependant : maladie fréquente à l'époque, la poliomyélite frappe l'adolescent alors qu'il a 16 ans. C'est une affection grave, contagieuse, que nous ne connaissons plus aujourd'hui grâce à la vaccination. Elle est parfois mortelle. C'est d'ailleurs ce qu'annoncent sans ménagements les médecins à la mère : « *Votre fils va mourir* ». Le jeune Milton les entend et est très en colère, indigné que des médecins puissent se montrer aussi inhumains envers sa mère. L'énergie de sa colère, il va l'utiliser pour survivre. Et pour montrer aux médecins qu'ils ont tort !

C'est ainsi qu'il invente (ou réinvente : nous en discuterons plus loin) l'autohypnose. Pour rester éveillé, résister à la perte de conscience qui, dans ce contexte, mènerait rapidement et certainement vers la mort. Il faut absolument passer ce moment critique, ce cap. L'enfant Milton, pour cela, demande à sa mère de faire déplacer une armoire munie d'une glace, de façon à ce qu'il puisse voir, de son lit, grâce à cette glace, la fenêtre donnant sur l'ouest. Il va ainsi survivre à l'accès aigu de la maladie, restant éveillé plusieurs heures, jusqu'à voir les derniers rayons du

soleil, ainsi qu'il s'est juré de le faire. La nuit tombée, il sombre ensuite dans le coma. Mais le moment critique est passé, franchi. Milton va survivre !

### *Se rééduquer par soi-même*

Déjà habitué à influencer ses professeurs les plus ennuyeux par des techniques qu'il ne savait pas encore hypnotiques, il se sert maintenant de celles-ci pour lui-même, pour se soigner. Se réveillant du coma, il se trouve paralysé de tout son corps, tête exceptée. Il ne peut plus étudier. Impossible en tout cas d'aller à l'école, ni même de lire son dictionnaire. Heureusement, une jeune sœur est née récemment. Il observe comment elle se développe, comment elle apprend à se tenir assise, à parler, à marcher... De précieuses informations pour le futur.

Quand ils le laissent seul – ils y sont bien obligés – ses parents le mettent près de la fenêtre pour qu'il puisse s'occuper en les observant effectuer les travaux quotidiens de la ferme. Milton est très visuel ; il est passionné d'observation<sup>1</sup>. Un jour ses parents oublient, avant de partir à leur travail, de rapprocher le fauteuil de leur fils de la fenêtre. Précisons pour la suite qu'il s'agit d'un fauteuil à bascule (un *rocking chair*).

Pour s'occuper, n'ayant donc rien à observer, Milton se met alors à rêvasser. À différentes choses.

---

1. Un point commun avec le grand Charcot, comme l'a montré Catherine Bouchara dans *Charcot, une vie avec l'image*, Philippe Rey, 2013.

## Pratiquer facilement l'autohypnose

À un moment, il se met à se repenser à des moments heureux, quand il grimpait dans un pommier. Incapable de bouger, il revit les mouvements, les sensations de ses mains s'accrochant aux prises que ses yeux ont su repérer et que son intuition a su évaluer comme d'une solidité appropriée. En imagination, il passe prestement d'une branche à l'autre, sentant leur élasticité, leurs balancements... Soudain, le jeune Milton prend conscience d'un fait incroyable : son fauteuil à bascule bouge ! Il s'est même notablement rapproché de la fenêtre, lui qui est complètement paralysé ! Milton vient de réinventer l'idéodynamisme.

### **Exercice : expérimentez l'idéodynamisme : le pendule de Chevreul**

L'idéodynamisme tient en une seule et simple définition : l'idée crée le mouvement. Une expérience simple peut vous le faire éprouver : celle du fameux pendule. Vous pouvez vous en fabriquer un, avec par exemple un fil à plomb, un médaillon ou un anneau auquel vous aurez fixé une ficelle. Par ailleurs prenez une feuille blanche et dessinez une figure assez grande en forme de croix à angles droits.

Asseyez-vous sur une chaise avec les deux pieds bien à plat sur le sol. Placez la feuille de papier sur le sol au-dessous de vous, tandis que vous posez votre coude sur votre genou et tenez le pendule au-dessus de la feuille sans qu'il la touche.

Fermez les yeux. Imaginez le pendule se balancer le long d'un des axes du motif. Visualisez-le très précisément en train de se balancer, que cela soit de droite à gauche ou d'avant en arrière. Imaginez que le balancement se fait de plus en plus grand. Ouvrez les yeux pour le voir se balancer.



Ensuite, refermez les yeux et imaginez le pendule changer de direction, ou tourner en cercle. Ne vous efforcez pas de le faire bouger, pour que cela ne dépende pas de votre volonté. Imaginez le balancement de la manière la plus nette possible, et attendez votre réponse.

(Texte d'après Annellen Simpkins.)

### Des expériences utiles pour le futur

Le jeune Milton expérimente l'hypnose comme un *phénomène naturel, spontané, intuitif, salutogène*<sup>1</sup>. À la campagne où il vit, il aime beaucoup, nous l'avons dit, observer. Et sa maladie sera encore plus une occasion pour le faire, puisqu'il ne peut plus étudier ni aider ses parents. Il remarque mille et un détails qui l'étonnent. Parmi tant d'anecdotes dont on dispose sur lui, il avait un jour raccompagné un cheval perdu en s'harmonisant avec lui, et aussi vu comment on fait rentrer à l'étable des animaux récalcitrants en leur tirant paradoxalement sur la queue... Paralysé, il va regarder comment son jeune frère et ses petites sœurs apprennent à ramper, puis à se tenir assis, puis debout, pour ensuite s'élancer pour marcher, à coups d'essais et d'erreurs. Il avait déjà aussi expérimenté le somnambulisme nocturne, se levant au plein milieu de la nuit pour rédiger des articles pour la gazette de son école, se recouchant, puis ne prenant conscience que le lendemain matin du texte qu'il avait écrit.

---

1. Voir la définition de ce terme dans le glossaire.

## Pratiquer facilement l'autohypnose

Les moyens financiers familiaux ne permettant pas de recourir à des kinésithérapeutes, Milton se rééduque lui-même, en plein hiver, en se forçant aux exercices les plus éprouvants, comme de ramper de longues heures dans la neige. Il en gardera un volontarisme certain, comprenant que la motivation est essentielle pour changer. Quand il sera médecin, il prescrira fréquemment l'ascension d'une montagne d'altitude moyenne aux nouveaux patients souhaitant le rencontrer, avant même de leur donner rendez-vous ! Son enfance et son adolescence forgent donc ainsi les grands éléments principaux de ce qu'on appellera l'approche éricksonienne.

Quelques citations d'Erickson :

*« Vous ne devez laisser à personne le pouvoir de vous dire comment vous devez être en relation avec votre inconscient. »*

*« Ne faites pas du Erickson, faites du vous-même. »*

*« Les choses ne sont pas toujours ce qu'elles paraissent être. »*

Erickson est encore relativement peu enseigné dans nos facultés. On parle peu de lui dans les journaux (mais beaucoup sur Internet). Il n'a pas encore fait l'objet d'un *Thema* sur la chaîne culturelle Arte ! Il faut dire que, même dans son pays, les États-Unis, il ne fut vraiment connu qu'à partir 1973. Ceci grâce à un livre de Jay Haley, un diplômé en communication de Harvard qui a été recruté par Bateson pour un projet de recherche financé par la Fondation Rockefeller. Ce projet portait sur « l'étude

du paradoxe de l'abstraction dans la communication ». Une recherche qui sera à l'origine de la création des théories de la communication, de la systémique et des thérapies familiales dans les années 1950.

Le livre s'appelle *Uncommon Therapy*, « Une thérapie hors du commun » (mais qui sera plus tard publié en français sous un titre plus « médiatique » : *Un thérapeute hors du commun*). Erickson a alors 72 ans. Jusque-là, il n'y a guère que dans le milieu psychiatrique américain, à l'époque peu développé, que son nom circulait un peu pendant les congrès. Surtout à cause de la perplexité que sa pratique suscitait auprès de ses confrères. Non pour son utilisation approfondie et intense de l'hypnose, qui ne choquait pas vraiment : certains psychanalystes américains y étaient favorables. Erickson suscitait de l'interrogation chez ses confrères (allant jusqu'à : « *Erickson est-il psychotique ?* ») parce qu'il recevait fréquemment plusieurs personnes d'une même famille : des couples<sup>1</sup>, des frères et sœurs, voire des familles entières. Et cela était totalement non orthodoxe, donc possiblement insensé.

Lorsque sort le livre de Haley, la santé d'Erickson lui permet de moins en moins de recevoir des patients. Les étudiants, par contre, se mettent à affluer. Ils viennent des États-Unis, du Canada, d'Amérique centrale et du Sud, d'Europe... Il se met à enseigner intensément, dans sa modeste maison de

---

1. *Changer les couples.*