

HYPNOSE • SANTÉ • CULTURES

TRANSES

DOSSIER LA CONSCIENCE

Roxanna ERICKSON KLEIN

Thierry SERVILLAT

Jean BECCHIO

Antoine BIOY

Extrait
offert



DUNOD

1
2017

TRANSES



Formidable ! La pratique de l'hypnose en France et dans le monde entier va être améliorée par cette importante initiative. Elle mérite votre soutien !

Jeffrey Zeig

Psychologue et thérapeute,
fondateur et directeur de la Fondation Milton H. Erickson



Je souhaite la bienvenue à cette nouvelle revue consacrée à l'exploration de la transe sous différentes formes et dans différents contextes !

Steve Gilligan

Psychologue, psychothérapeute, auteur et formateur américain,
élève du psychiatre Milton Erickson



Cette revue encourage tous les professionnels à regarder de plus près notre travail, celui avec lequel nous sommes à l'aise, et à élargir nos propres horizons.

Roxanna Erickson Klein

Psychothérapeute, infirmière et docteure (PhD) en administration publique,
membre du Conseil d'Administration de la Milton H. Erickson Foundation



Thierry Servillat et ses collègues ont travaillé infatigablement pour la promotion de l'hypnose clinique et de la santé. Félicitations et tous mes vœux de réussite pour ce projet.

Stephen Lankton

Éditeur de l'American Journal of Clinical Hypnosis



Cette nouvelle revue promet d'être une excellente contribution pour les professionnels de l'hypnose, de la santé et des cultures, pour les praticiens francophones et pour tous les spécialistes de la communauté internationale.

Marilia Baker

Thérapeute



À chaque fois qu'une nouvelle idée fleurit, nous sommes tous parfaitement heureux. Puissent les articles et les histoires de votre revue continuer à fleurir en apportant couleur et fragrance à tous.

Joyce Mills

Docteure en psychologie, psychothérapeute éricksonienne, enseignante



Le champ de l'hypnose vit une dynamique exceptionnelle, et le besoin d'informations actualisées croît de manière très rapide. Félicitations à Thierry Servillat et son superbe comité éditorial pour le lancement de cette nouvelle revue tellement nécessaire.

Michel Yapko

Psychologue clinicien et auteur



Très impressionné par la dynamique et le développement du champ français de l'hypnothérapie, je suis impatient de voir fleurir ce nouveau projet.

Bernhard Trenkle

Psychothérapeute, auteur et journaliste



Je recommande vivement l'esprit de la nouvelle revue française Transes, pour son caractère innovant qui offre la possibilité de montrer comment des traditions anciennes utilisant des états amplifiés de conscience peuvent soigner...

Ricardo Feix

Co-fondateur de l'Institut Milton Erickson du Sud-Brésil, clinicien et hypnothérapeute

Éditorial

Nous avons voulu *TRANSES* pour élargir nos perceptions et celles de nos lecteurs.

Tous ceux qui sont à l'origine de cette nouvelle revue sont des thérapeutes. Des soignants qui veulent s'adresser à leurs collègues, et aussi aux usagers des soins, étudiants, personnes qui se posent des questions et cherchent.

Beaucoup d'entre nous pratiquent l'hypnose, c'est à-dire l'utilisation d'états de conscience modifiée, encore appelés «trances», pour aider leurs patients à améliorer leur vie, à aller mieux, voire à guérir.

Certains d'entre nous exercent d'autres médecines alternatives et complémentaires (MAC): méditation de pleine conscience (MPC), médecine traditionnelle chinoise (MTC), acupuncture, homéopathie, ostéopathie, sophrologie, yoga... Lors de celles-ci, des états de transe peuvent également survenir.

Cette nouvelle revue veut s'intéresser particulièrement à ces états que les soignants, comme les usagers des soins, découvrent ou redécouvrent de plus en plus actuellement... En août 2015, le congrès mondial d'hypnose a réuni deux mille professionnels de santé à Paris pendant trois jours.

Nous parlerons donc de transe thérapeutique. Car oui, il existe également des trances non thérapeutiques: des trances créatives chez les artistes, ou simplement utiles chez les sportifs,

chez les étudiants qui apprennent les langues. Nous nous y intéresserons aussi.

Nous traiterons, il le faut, des trances pathologiques qui créent de la souffrance et perturbent nos vies et nos relations. Qu'elles soient dues aux rythmes perturbés de nos modes de vie, ou, *a fortiori*, liées aux manipulations violentes et autres phénomènes d'emprise dont les techniques deviennent toujours plus sophistiquées et redoutables. Bien sûr, afin de savoir comment s'en préserver et en protéger les autres.

La transe thérapeutique décroïssonne nos limitations, ouvre à des expériences profitables pour la santé: ne plus ressentir la douleur ou n'en être que partiellement gêné lors d'une intervention chirurgicale, imaginer un futur lors duquel une peur invalidante a disparu, modifier un souvenir ancien pénible qui abîme notre vie, etc. Les applications se révèlent chaque année plus nombreuses, au fur et à mesure que nos savoirs techniques et relationnels – savoirs qui se fécondent mutuellement – progressent.

Cette revue est donc une revue sur et pour la santé. Elle se veut accessible et compréhensible par tous: professionnels du soin et de la relation d'aide, étudiants dans ces domaines, usagers, aidants familiaux, et toutes personnes désireuses de comprendre les nouvelles manières de prendre soin de soi. Nos cultures du soin sont en train de changer sous nos yeux. Dans un



Thierry Servillat
est psychiatre, ancien
chef de clinique
assistant des
Hôpitaux.
Il exerce au Centre
Interdisciplinaire de
Thérapie Intégrative
à Rezé, dans la
banlieue nantaise.
Il y dirige l'Institut
Milton Erickson
(RIME44).

monde en remaniement majeur sur tous les plans, cela n'est pas étonnant. Bon nombre d'entre nous avons vécu les années SIDA. Une époque où les médecins les plus brillants vécurent la sidération. Par le manque de traitements curatifs bien sûr. Par l'impossibilité de faire de la prévention chez de nombreux sujets à risque de contamination. Une mutation culturelle était en germe, qui a pris forme ces trente dernières années. Elle est destinée à être poursuivie : le patient, acteur de son soin, les humains, responsables de leur santé, les soignants en position de recherche pour personnaliser leur travail.

Dans un monde multiculturel, multidisciplinaire, riche de différences, mais où la communication ne se fait pas toujours et tend à diminuer dans de nombreux domaines, tant de cloisonnements persistent, voire se durcissent, entre champs de connaissances, spécialités, approches.

La revue *TRANSES* veut exister pour permettre l'accès aux richesses des fonctionnements mentaux, et aussi de celles du « corps esprit » (*body mind*) des approches complémentaires qui se multiplient et s'affirment. Dans *TRANSES* il y a « trans » pour aller au-delà des limites, des clivages et des dichotomies réductrices. Élargir le *macroscope* de Joël de Rosnay, détruire les croyances limitantes au sens où l'entendait Milton Erickson, effectuer la sortie des cadres réducteurs préconisée par Watzlawick.

Il y a « trans » pour passer à travers les murs des ignorances et des scléroses, grâce aux sciences les plus diverses,

de la biologie à la communication, de la technique à la *technè*, avec en permanence la réflexion sur le comment nous faisons les choses.

TRANSES est donc messagère d'une énergie résolument irrespectueuse et en même temps porteuse de réhumanisation. Une réhumanisation ouverte aussi aux cultures d'ailleurs dans ce qu'elles ont de précieux par cette sauvage liberté créatrice qu'elles détiennent pour notre futur.

Ce n'est pas un hasard si la thématique de notre premier numéro est celle de la conscience. Si nombre d'entre nous utilisent la notion d'inconscient, souvent défini (notamment par Milton Erickson) par « tout ce qui n'est pas conscient », nous avons besoin de mieux comprendre ce qui apparaît comme une notion clé. Les recherches abondent sur le sujet, dans des champs disciplinaires différents. Le temps est venu d'approfondir cette notion pour construire sur plus de rigueur notre manière de nous exprimer dans les années qui viennent. Et aussi de penser. Tout notre numéro ne porte bien sûr pas sur ce thème, sa lecture en deviendrait fastidieuse, mais l'ensemble des rubriques s'en rapproche, de près ou de loin.

Bonne lecture ! Nous serons toujours à l'écoute de vos remarques et suggestions pour faire progresser le projet *TRANSES* !

Thierry Servillat,
rédacteur en chef

Sommaire

Éditorial

Thierry Servillat

Transe... Culturel

Cathédrales, de Rodin

Christian Martens

Transe... Figure

Dave Elman, un géant de l'hypnose en partie méconnue

Daniel Goldschmidt et Régis Dumas 4

Transe... Lucide

La rubrique Recherche

Antoine Bioy, Lolita Mercadié et Chantal Wood

Libre court

De parole en déparole : genèse d'une transformation

Sylvie Le Pelletier-Beaufond 7

Transe... Fusion

Christian Martens

Transe... Action

Premiers exercices d'autohypnose

Élise Lelarge 9

DOSSIER – LA CONSCIENCE

Quelques enjeux à la notion de conscience en hypnose

Antoine Bioy 11

Petite histoire de l'hypnose, de l'attention et de la conscience

Jean Becchio 13

Conscience sans transe n'est que ruine de l'âme ?

Thierry Servillat 22

L'hypnose comme technique thérapeutique unique ?

Roxanna Erickson Klein 25

Transe... Formation

1 Des exercices pour transformer votre pratique

Rémi Étienne et Thierry Sage 28

Transe... Codeur

Entrer en transe et expérimenter le *flow*

Dan Short et Isabelle Prevot Stimec 30

Transe... Sport

Le golf au risque de l'hypnose instantanée

Gaston Brosseau 31

Libre court

5 Dialogues avec les défunts. Une hypnose métaphysique

Jean-Claude Lavaud

Transe... Bordeur

7 Haikus

Pascale Senk

Transe... Missions

Actualités professionnelles

Transe... Paraître

9 Aide-mémoire en sophrologie

Nathalie Baste

Transversales

Mon jardin d'hypnose

Patrick Bellet

TranSES sur le net

Quand la réalité dépasse l'affliction

Laurent Gross

Transhumance

N°1
à paraître
en octobre
2017

Dave Elman, un géant de l'hypnose en partie méconnu

Quelques figures historiques qui ont donné forme à l'hypnose ou l'ont fait évoluer. Pour commencer, Daniel Goldschmidt nous parle de Dave Elman. Régis Dumas en commentera l'orientation technique.



Daniel Goldschmidt est psychologue en pratique libérale à Boulogne-Billancourt (92). Formé à la sophrologie puis à l'hypnose, il anime une émission hebdomadaire sur la radio Ici et Maintenant.



Régis Dumas est médecin généraliste et acupuncteur à Chamalières (63). Il a fondé l'association Hypnose Auvergne qui organise à Clermont-Ferrand le 10^e Forum de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves dont il sera le Président.

Si on s'en tient à Wikipédia, Dave Elman (6 mai 1900-5 décembre 1967) fut un animateur radio réputé, un acteur, un compositeur et parolier de variétés. Il fut également un des hypnothérapeutes les plus réputés de son vivant, et son héritage est de première importance, à tel point qu'il demeure avec Erickson une des grandes figures de l'hypnose, notamment outre-Atlantique.

Avec Erickson dont il est contemporain, il eut peu de contacts. Il avoua sa grande admiration pour le psychiatre de Phoenix et tenta à plusieurs reprises de le rencontrer, mais Erickson déclina l'invitation. Il est vrai que les deux œuvres sont quelque peu divergentes si l'on s'en tient aux nombreux écrits d'Erickson et aux ouvrages peu nombreux publiés par Elman au cours d'une vie relativement courte. Pendant longtemps, Elman est resté inconnu en Europe et *a fortiori* en France où l'hypnose éricksonienne est dominante dans les milieux médicaux. Pourtant, depuis quelques années,

Elman commence à être étudié un peu partout dans le monde et son héritage semble faire flores même auprès des Éricksoniens qui reconnaissent en lui, finalement, l'un des leurs (bien que la technique soit dérivée de l'hypnose de music-hall, elle est indirecte comme celle d'Erickson et basée sur l'autohypnose).

Un showman d'exception

Dave Elman (né David Koppelman) était d'origine juive et naquit en 1900 dans le Nord du Dakota dans une famille de boutiquiers spécialisés dans les soins capillaires. Son père fabriquait des perruques et sa mère tenait un salon de coiffure. L'intérêt du petit David pour l'hypnose commença très tôt. Son père Jake, atteint d'un cancer, souffrait beaucoup et fit appel à un de ses amis, hypnotiste de scène, qui put en partie alléger ses douleurs, au point qu'il put jouer une dernière fois avec son fils de huit ans...



La rubrique Recherche

Comment la recherche permet de lever un peu le voile sur les mystères de l'hypnose.

Pourquoi consacrer un article à la recherche dans ces pages ? Précisons ensemble ces aspects. La première raison est que toute pratique thérapeutique a besoin de recherches pour la justifier, l'enrichir, évaluer ses effets, voire son efficacité, afin qu'elle s'améliore et apporte les réponses les plus justes possibles à ceux en souffrance. Également, la recherche construit un savoir et des connaissances, c'est-à-dire qu'elle éclaire un phénomène pour en saisir les ingrédients, leur organisation en mécanismes, et la dynamique globale qui anime ledit phénomène. Un travail de patience, de petits pas, où le doute est roi et où l'ignorance est une alliée, puisqu'elle fait naître l'énergie nécessaire pour avancer. Enfin, la recherche est utile car elle participe à notre besoin global de sens, de connaître et de ressentir notre « écosystème », de pouvoir aussi mettre des mots et des réflexions sur ce qui nous entoure pour mieux nous situer. Pour toutes ces raisons, la recherche constitue le socle fondamental et important des sciences.

La recherche est affaire de méthodes, qui s'apprennent. Ne pas observer ni investiguer n'importe comment est évidemment fondamental. Lorsque les résultats d'une recherche sont publiés dans une revue scientifique, c'est que la rigueur de la démarche a été analysée par au moins deux experts qui ne sont pas connus des investigateurs, et que les résultats obtenus sont à la fois jugés valides et utiles à la compréhension du phénomène observé. Les recherches dont il sera question dans ces pages seront sélectionnées à partir des travaux qui seront passés par ce « filtre ». Si aucun savoir n'est absolu et si une connaissance est rarement complète et définitive en sciences, pour autant exposer « l'état de l'art » à un moment donné permet de pouvoir avancer graduellement, tant dans le domaine du théorique que de la pratique, puisque comme nous l'avons vu les deux domaines sont intrinsèquement liés. Alors, évidemment, le phénomène dont il sera question ici sera l'hypnose, mais aussi d'autres manifestations



1



2



3

1. Antoine Bioy est professeur des universités habilité à diriger des recherches (université de Bourgogne), docteur en psychologie clinique et psychopathologique. Il est également expert scientifique du centre de formation et d'étude en hypnose IPNOSIA (www.ipnosia.fr).

2. Lolita Mercadié

est maître de conférences associée des universités et docteur en psychologie cognitive. Elle dirige le DIU d'Hypnose Médicale et Clinique à la Faculté de Médecine de Brest (UBO).

3. Chantal Wood

est praticien hospitalier, médecin de la douleur, pédiatre et anesthésiste. Elle est responsable de l'Unité Fonctionnelle « Douleur chronique » au CHU de Limoges.

utilisant la transe. Parce que l'on ne peut être exhaustif autour d'un thème, il s'agira principalement des études portant autour de la pratique thérapeutique de l'hypnose, ses autres applications seront moins souvent abordées (spectacle, développement personnel, etc.), aussi car les recherches dans ces autres cadres sont quasi inexistantes. Nous tâcherons à la fois d'être au plus près de l'actualité de l'hypnose (revue de la littérature scientifique récente) tout en proposant au lecteur quelques « clefs de décodage » pour entrer un peu plus dans les articles et les méthodes utilisées, s'il souhaite approfondir ses connaissances au-delà de ce qui sera écrit dans ces pages. Nous ferons appel à des compétences complémentaires pour couvrir le plus d'aspects possibles, et c'est ainsi que vous retrouverez par exemple régulièrement la contribution du Dr Karim Ndiaye, chercheur en psychologie expérimentale et imagerie cérébrale

à l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (Paris).

Après ce préambule pour asseoir l'objectif global de ces pages recherches, commençons ! D'autant que ces derniers mois ont été riches en rebondissements...

Nous avons tous appris en formation et lu dans divers manuels et articles scientifiques que la transe hypnotique augmentait la suggestibilité d'un sujet. C'est ce que Clark Hull, dont Erickson avait suivi l'enseignement durant ses études médicales, appelait « hyper-suggestibilité ». Selon lui, l'hypnose était même la seule pratique à permettre cela. Nous sommes en 1933. Les liens entre suggestion et hypnose sont tellement centraux que l'actuelle définition internationale de l'hypnose en vigueur depuis 2015 la situe très clairement comme un critère essentiel. Et bien, ce point de vue pourrait être repensé ! Ainsi, Juliani et Mohl (2016)...

la suite
dans le
n°1



© Arnaud Gouchet

De parole en déparole : genèse d'une transformation

L'hypnose est une approche psychocorporelle, voire même corporelle. La parole a pourtant, souvent, une grande importance. Sylvie Le Pelletier-Beaufond examine pour nous la fonction subtile de celle-ci.

« **V**ous pouvez ne pas écouter les paroles que je prononce... vous pouvez également changer mes mots en d'autres mots qui vous conviennent mieux... ma voix peut vous accompagner. »

Dans cette phrase – employée lors des séances – que chaque hypnothérapeute s'est appropriée à la manière de Milton Erickson, tout est dit en quelque sorte au sujet de la parole en hypnose. Le thérapeute invite, si on l'écoute, à ne pas l'écouter. Il propose aussi de s'emparer des mots qu'il prononce pour les transformer selon un registre personnel, c'est à dire opérer une modification active. Il énonce encore que sa voix seule peut accompagner, rendant la parole simple vecteur, vide de contenu ou de sens.

Paradoxe parmi ceux constitutifs de l'hypnose, cette parole prend sa force dans cet entre-deux : importance et insignifiance. On est conduit à s'interroger sur le statut particulier de la parole en hypnothérapie car, contrairement à d'autres approches, la parole n'est ici ni le cœur ni l'agent principal du processus thérapeutique. En hypnose, le thérapeute s'emploie à défaire tout sens, tout contenu, de son verbe pour que quelque chose se passe. Cependant, un mot ou une phrase qui surgit dans la séance peut emporter le patient vers un changement radical.

Quelle est alors cette parole, incisive, décisive, qui agit avec une précision sans égale ?

Parmi tous les aspects de la parole en hypnothérapie, c'est son influence dans le processus de changement que nous voudrions souligner, à moins que ce ne soit ce qui, dans le processus, influence la parole.

La thérapie par l'hypnose se distingue par des spécificités fondamentales. La place de la parole en découle dans ce processus.

Parmi ces caractéristiques, certaines sont à retenir pour notre propos. D'une part, l'hypnose est définie, d'après François Roustang, par une modification



Sylvie Le Pelletier-Beaufond est médecin-psychothérapeute, hypnothérapeute, thérapeute systémique de famille et de couple à Paris. Elle est aussi conférencière et formatrice, et vice-présidente de l'Institut Milton H. Erickson d'Ile-de-France (IMHEIDF).

1. Jeffrey Zeig (1997), *Un séminaire avec M. E. Erickson*, Satas, Bruxelles.

de perceptions et les effets qui en découlent sur l'ensemble d'un individu. Ces changements perceptifs opèrent des transformations concrètes dans le temps d'une séance. De fait, «*l'hypnothérapie ne se fonde donc pas sur la compréhension, mais se fonde sur l'effet*», comme le souligne Jeffrey Zeig¹. D'autre part, le symptôme est appréhendé en hypnothérapie, de manière explicite ou non, au prisme d'une lecture systémique. Le symptôme est ainsi compris selon Milton Erickson comme une organisation inadéquate de l'individu dans son complexe relationnel et personnel, une réponse utile dans un contexte donné mais redondante et répétitive selon Jacques-Antoine

I'hypnothérapie ne se fonde donc pas sur la compréhension, mais se fonde sur l'effet

Jeffrey Zeig

2. Jacques-Antoine Malarewicz, psychiatre, a introduit avec Jean Godin l'hypnose éricksonienne en France. Il a formé la première génération de ses praticiens, dans le cadre de l'Institut Milton Erickson de Paris (ndlr).

Malarewicz², ou encore considéré comme un élément isolé, figé, immobile, à l'écart de la personne signant un arrêt, selon François Roustang. La thérapie par l'hypnose peut se définir alors comme la recherche et la concrétisation d'un accord actualisé entre ce qui constitue le patient et le contexte dans lequel ce dernier est plongé. Cet accord aboutit à un changement dans le temps de la séance, il rend caduque toute intention d'analyse, d'interprétation ou de compréhension. Ainsi définie, l'hypnothérapie revêt plusieurs aspects...

la suite dans le n°1



LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR L'AUTOHYPNOSE



23 €

Élise Lelarge, Isabelle Prévot-Stimec
Apprendre à modifier son état de conscience pour prolonger le travail thérapeutique engagé avec un professionnel, mieux gérer au quotidien son stress chronique et autres réactions disproportionnées.



13,90 €

Thierry Servillat
Il est réellement possible de tirer parti des bénéfices de l'autohypnose dans un but de développement personnel : dépasser ses blocages, apaiser ses peurs, reprendre la maîtrise de sa vie et de sa santé, gagner en bien-être.

Rejoignez-nous sur : [facebook.com/editionsdunod](https://www.facebook.com/editionsdunod)

Toutes nos collections sont sur [dunod.com](https://www.dunod.com)



Premiers exercices d'autohypnose

Et si vous passiez à l'action grâce à l'autohypnose ? C'est Élise Lelarge, coauteure d'un récent *Prendre soin de soi par l'autohypnose*, qui mènera pendant quelques numéros la rubrique, avant de la transmettre à d'autres intervenants.

Une fonction naturelle du corps

L'autohypnose est une fonction naturelle du corps, comme la respiration ou la digestion, nécessaires à notre équilibre et notre développement. Peut-être allez-vous découvrir que vous savez déjà très bien en faire tout seul et depuis longtemps, comme si vous étiez tombé dedans quand vous étiez petit. Peut-être cela va-t-il être nouveau et étonnant, voire ardu. Assurez-vous que vous êtes à un endroit où la pratique de l'autohypnose est possible, de façon sécurisée pour vous-même. François Roustang explique que l'hypnose est à la veille ce que le rêve est au sommeil¹ : c'est une veille paradoxale qui survient spontanément, dans la journée, lors d'activités comme la lecture d'un livre ou lors d'un voyage en train. Roxanna Erickson Klein apporte à cette définition la notion de recherche intérieure, de processus actif, en cela très différent de la relaxation. L'autohypnose peut servir

à résoudre des problèmes, inventer des solutions, franchir les difficultés de la vie, maintenir ou retrouver sa santé physique, assimiler des apprentissages, etc.

Un premier exercice

Pour pratiquer l'autohypnose, vous allez utiliser vos sens, ceux qui vous permettent d'entrer en contact avec le monde. Votre système sensoriel vous renseigne sur le monde dans lequel vous vivez. C'est grâce à lui que vous entrez en contact avec votre environnement. Il existe cinq grands canaux sensoriels : visuel, auditif, olfactif, gustatif, kinesthésique. Vous possédez un, voire deux, canaux sensoriels préférentiels, qui s'allument en premier pour vous renseigner sur votre environnement.

Vous pouvez les solliciter dans un exercice simple, le «5-4-3-2-1», qui permet de faire une première expérience hypnotique, ici et maintenant, dans le présent...



Élise Lelarge est psychiatre au Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégrative de Rezé (44). Elle est formatrice à l'Institut Milton H. Erickson de Rezé, dont elle est secrétaire. Elle anime des formations à l'autohypnose.

la suite
dans le
n°1

1. François Roustang (2002), *Qu'est-ce que l'hypnose ?* Les Éditions de Minuit, Paris.



Transe © Christian Martens

Quelques enjeux à la notion de conscience en hypnose

Aujourd'hui, l'étude de l'hypnose fournit une voie d'abord privilégiée pour celle de la conscience. Particulièrement pour en examiner certains points.

On ne peut évidemment pas confondre complètement hypnose et conscience, de la même façon que l'on ne peut pas confondre hypnose avec suggestion, transfert, ou toute autre thématique. L'hypnose reste un phénomène « impur » pour reprendre le mot de la philosophe des sciences, Isabelle Stengers. Pour autant, sur l'ouvrage de l'hypnose, la conscience est l'un des fils majeurs qui guide la confection. Je n'aborderai évidemment pas tout dans ce champ-là, je n'en ai ni la place, ni surtout la compétence. Donnons-nous cependant quelques points de repères pour penser les liens entre hypnose et conscience, l'occasion d'un voyage entre neurosciences, sciences humaines et... science-fiction ! En effet, les liens entre hypnose et conscience sont encore loin d'être résolus, tout comme les capacités qui en découlent, et donnent lieu à des fictions en attente de confirmation ou d'infirmité.

Sans doute pourrait-on s'entendre autour des capacités cognitives

(attention, mémoire, etc.) et encore, les données de la recherche restent partielles, ambiguës et parfois contradictoires.

Mais il faut aussi évoquer les capacités « psi », hors normes, qu'a notamment explorées Charles Tart, élève de Ernest Hilgard auprès de qui il apprendra l'hypnose, et qui fondera la psychologie transpersonnelle. Déjà en 1820, le marquis de Puységur écrivait que les états de transe permettaient à de nouvelles capacités d'apparaître, comme celle de diagnostic, de vision à distance, ou encore de communication sans la parole. Sans parler bien entendu des exploits du médium Alexis Didier (relatés par Bertrand Méheust), ou encore de la patiente de Pierre Janet, Léonie Le Boulanger, entre autres. Surprenant, direz-vous ? Pas forcément plus qu'un patient capable de percevoir une fraîcheur à l'endroit où sa douleur à type de brûlure s'enflamme, ou qu'un autre hallucinant la présence de sa compagne défunte pour échanger quelques dernières paroles lors d'un accompagnement de deuil.



Antoine Bioy est professeur des universités habilité à diriger des recherches (université de Bourgogne), docteur en psychologie clinique et psychopathologique. Il est également expert scientifique du centre de formation et d'étude en hypnose IPNOSIA (www.ipnosia.fr).

Et que dire de l'amélioration des performances par simple visualisation mentale, chez les sportifs à l'attention absorbée par une expérience de transe ? Comment comprendre les artistes nous parlant de l'inspiration qui leur vient « naturellement » en laissant les doigts glisser sur les cordes de la guitare, ou

La question de l'hypnose et de la transe pose la question du rapport du sujet à « son » invisible

le crayon caresser la feuille de dessin ? Ces curieux phénomènes sont si prégnants et attestés, que le modèle de l'hypnose a supplanté celui du LSD (ou apparenté !) pour étudier artificiellement les phénomènes délirants au sein des laboratoires de recherche, et que les effets normaux et pathologiques de la transe (comme les conversions) occupent nombre de chercheurs actuellement.

D'une certaine façon, je dirais que la question de l'hypnose et de la transe pose la question de l'invisible, ou très exactement du rapport du sujet à « son » invisible et de l'expérience qu'il en fait. Commençons l'exploration...

L'hypnose, un état (modifié) de conscience ?

Ce terme d'« état modifié de conscience » est sans doute le plus utilisé lorsque l'on tente de définir l'hypnose, même si quelques auteurs – tel François Roustang – proposent

de reconsidérer cela. Il est vrai que, historiquement, c'est le descriptif d'un état de conscience différent qui a fondé l'hypnose.

En effet, dès que l'hypnose a été caractérisée en Occident comme un phénomène repérable et reproductible dans le cadre thérapeutique (xviii^e siècle), les auteurs ont procédé à des classifications selon que les états atteints étaient plus ou moins profonds, inscrivant de fait l'hypnose dans le champ des états de consciences modulables. Ainsi, cette variabilité d'état psycho-physiologique sera décrite dès 1890 par William James et ne sera pas démentie depuis.

Le xx^e siècle sera celui des mesures de ces niveaux de transe compris comme des niveaux de conscience, gravitant autour de l'idée d'une diminution d'une « *General Reality Orientation* » (Ronald Shor), jusqu'à construire une expérience singulière, un vécu caractéristique (voir notamment les travaux d'Erika Fromm et ceux de Joséphine Hilgard). La période est intéressante car on part d'une vision un peu mécaniste de l'hypnose comme bascule d'un état à un autre pour introduire la notion d'expérience du sujet. Une échelle de mesure un temps populaire dans le champ de la recherche sera d'ailleurs construite à cette occasion : la *Phenomenology of Consciousness Inventory*. Cette notion d'expérience est cruciale. La conscience n'existe pas en soi, on a conscience de quelque chose, autrement dit, la conscience pose la question de comment un sujet vit son expérience à soi et à son environnement...

Questionner la conscience, c'est aussi questionner la mort. En effet, que sont les angoisses à propos de la mort si ce n'est l'angoisse de la perte de conscience, qu'après une étape – le trépas – nous n'aurons plus conscience de nous-même, des autres, du monde ? Si les angoisses à propos de l'anesthésie (un sommeil qui évoque le grand sommeil) sont plus importantes que les angoisses en lien avec la chirurgie, c'est que le sujet va perdre conscience de tout. Le patient sait qu'il va connaître un grand vide, sans même cette activité « minimale »

la suite dans le n°1

Petite histoire de l'hypnose, de l'attention et de la conscience

L'histoire de la conscience et celle de l'hypnose s'entremêlent, ces deux termes étant tous deux plutôt récents.

Le mot « hypnose », associé à l'idée nouvelle de suggestion, apparaît en 1843. D'où vient cette hypnose ? Qu'est-elle devenue entre 1843 et 2017 ?

Nous allons répondre à cela en trois points qui vont retracer les histoires entrelacées de la transe hypnotique, de la médecine et des notions d'attention et de conscience. Ces trois éléments sont les ingrédients qui, lorsqu'ils sont mélangés, permettent de créer d'excellentes recettes d'exercices d'autohypnose ou d'auto-activation de conscience mis au service des patients depuis des temps immémoriaux.

Le berceau de l'hypnose : de la préhistoire à 1843

À l'aube de son humanité, l'homme connaît l'état alterné de bonne santé et de maladie. Pour expliquer la maladie, il imagine des forces extérieures, maléfiques, responsables de cet état morbide. Pour les combattre, il fait confiance à des spécialistes, les chamans. Ces médecins-sorciers étaient

des médiateurs entre les forces du bien, du mal et les humains. Ils captaient ces forces, le plus souvent apparentées à des dieux, et les utilisaient lors de cérémonies chamaniques pour guérir les malades. Les invocations, les prières, les danses, étaient les éléments principaux de ces rituels.

En France, dans le Périgord, à Lascaux, une splendide œuvre d'art nous confirme cette thèse. Sur les parois d'une grotte, nous voyons un homme présentant des signes de transe. Ce personnage est un chaman, médecin de cette époque préhistorique qui, dix-huit mille ans avant notre époque, réalise une séance de soins. Cette œuvre rupestre est un véritable film qui nous raconte une histoire en nous donnant les ingrédients qui facilitent la modification de conscience. Nous pouvons affirmer que nous sommes en face d'un chaman car il porte sur sa tête un masque d'oiseau, symbole fréquemment utilisé par les chamans et, à côté de lui, se trouve son bâton chamanique, longue canne décorée, elle aussi, à son extrémité supérieure,



Jean Becchio est médecin généraliste, praticien consultant des Hôpitaux de Paris. Il est également coordinateur du diplôme universitaire d'Hypnose Clinique de Paris XI. Jean Becchio est auteur de livres sur l'hypnose, l'acupuncture, le qi qong.

d'un oiseau. Les quatre membres de l'homme sont raides et les dix doigts tendus et écartés ; je reconnais là une catalepsie généralisée, phénomène que l'on observe chez les chamans ou chez des personnes expérimentant des transes très actives.

Comment a-t-il créé cet état de conscience particulier ? À droite du personnage, se trouve un bison. Il est mort, allongé sur le sol, et son ventre ouvert laisse sortir ses entrailles. Nous pouvons transposer cette scène plurimillénaire dans l'actualité de notre XXI^e siècle, en Sibérie, où des chamans « modernes » utilisent la même technique : ils tuent des moutons, ouvrent leur ventre, sortent délicatement les intestins, et fixent leur regard sur ces organes visqueux, colorés, scintillants. Cette fixation de l'attention, associée à l'écoute rythmée de tambours et de chants particuliers, active l'état de transe.

Nous allons découvrir que la fixation de l'attention, le rythme de la musique ou de la respiration, la concentration sur des éléments symboliques, des paroles rituelles, participent à l'expérience d'autohypnose. Cette idée, qui attribue la cause de la maladie et sa possibilité de guérison à l'intervention des dieux, va durer jusqu'au XVI^e siècle. Un des plus célèbres médecins et chirurgiens de cette époque, Ambroise Paré, écrivait, en parlant des patients auxquels il prodiguait ses soins : « *Je les soigne ; Dieu les guérit* »¹.

La notion de conscience est intimement liée à l'action de ces forces du bien et du mal. Platon, lorsqu'il évoquait le domaine de la conscience,

parlait de « mouvements de l'âme »² ; mouvements orientés vers le bien ou le mal en fonction de l'agent externe, souvent un dieu ou une manifestation allégorique, muse, satire, faune. La chrétienté et les autres religions monothéistes vont remplacer ces agents par la notion de démons, plus ou moins tentateurs, et d'anges, bienveillants. Au XVII^e siècle, un philosophe anglosaxon, John Locke, écrit un traité sur l'entendement humain³ qui révolutionne cette notion de responsabilité externe expliquant les actions humaines. Il développe l'idée d'un mouvement de l'âme qui est personnel et permet à l'homme de choisir entre le bien et le mal, sous le regard vigilant de Dieu qui juge. Il nomme cette

Cette *tabula rasa* va se couvrir des couverts et des mets, apportés par l'expérience, tout au long de la vie

capacité *consciousness*, possibilité de prendre conscience et de décider. Il décrit alors la conscience comme un élément qui se manifeste à l'instant de la naissance et qui est vide, comme une table rase (*tabula rasa* dans le texte latin). Cette table va se couvrir des couverts et des mets, apportés par l'expérience, tout au long de la vie. Il introduit ainsi la notion de libre-arbitre qui va passionner l'espace de la philosophie.

1. Précisément, à propos de soins donnés à un officier lors du siège de Metz en 1552 : « *Je le pansai, Dieu le guérit* » (ndlr).

2. Dans le *Timée* (44B-C) (ndlr).

3. John Locke (1689), *An Essay Concerning Human Understanding*. Trad.fr. : la récente traduction de Jean-Michel Vienne (Vrin, 2002) ou, en poche, la traduction classique de Pierre Coste, J'ai Lu, 2009.

1762 : Un philosophe écossais, Henry Home, travaille sur la notion de conscience et découvre l'inconscient. Il le définit comme une partie non-consciente de la conscience dans son livre : *Elements of criticism*⁴. À la même époque, David Hume, autre philosophe anglais, s'appuie sur ces théories pour évoquer la notion de relation, de connexion entre la perception, les sentiments et les idées ; ces relations s'effectuent, selon lui, au sein d'un réseau « physique » dans l'esprit. Les réflexions de ces trois philosophes anglo-saxons vont influencer ceux du siècle des Lumières, en particulier Rousseau et Voltaire. L'homme devient responsable de sa santé, et le médecin devient un acteur qui peut soulager l'homme souffrant. Les médecins « éclairés » vont utiliser ces notions dans leurs interventions thérapeutiques ; la psychothérapie est en incubation. Rousseau apporte une image « moderne » de la conscience. Il développe l'idée d'un humain qui naît avec une conscience pure, noble, idéale, tournée naturellement vers le bien, le beau, le vrai. Il explique cela par l'observation, très à la mode à cette époque, des « sauvages » qui peuplaient les terres nouvellement découvertes aux deux Amériques. C'est le mythe du bon sauvage. Rousseau nous dit que cette bonne conscience va être altérée par l'éducation ; il explicite cela dans son livre *l'Émile*⁵.

Par la suite, Émile entre en contact avec le monde du travail, la société, et cela va encore altérer la pureté de sa conscience. Cette idée est développée dans *Le Contrat Social*⁶. Philosophie

apparemment désespérante à laquelle Rousseau va apporter, dans la dernière partie de sa vie, une couleur illuminée par l'espoir. Il prend sa retraite et regagne son pays natal, la Suisse. Là, il entreprend des balades quotidiennes autour du lac et il connaît lors de ces promenades solitaires un état particulier, proche de la rêverie, qu'il décrit comme « un retour à l'état de conscience naturel de son enfance ». En réalité, il évoque avec trois siècles d'avance l'action thérapeutique de la motricité, alliée au mode de fonctionnement par défaut du cerveau*.

Au xviii^e siècle, Anton Mesmer se présente comme un homme « hors du commun ». Médecin, théologien, astronome, astrologue, alchimiste et aussi chimiste et physicien, il figure l'Homme Moderne qui fréquente les Humanités et la Science de son époque. Musicien de talent, il est ami des Mozart. Le magnétisme – science qui étudie l'attraction de certains métaux entre eux – et l'électromagnétisme sont deux découvertes retentissantes de cette époque. Mesmer connaît et utilise ces données scientifiques pour les appliquer à une nouvelle technique de soins qu'il intitule : le « magnétisme animal ».

En utilisant le vocable *animal*, Mesmer montre son intelligence ; *animal* fait référence au mouvement magnétique qui *anime* les corps, et aussi au mouvement en lien avec l'âme, *anima* en latin. Il évite ainsi les foudres des autorités religieuses.

Il développe avec succès cette approche, créant une première grande révolution dans le monde de la médecine : les médecins deviennent

*Fonctionnement du cerveau lorsque nous ne sommes pas absorbés par une tâche visant un objectif, et qui met en réseau plusieurs zones du cerveau éloignées les unes des autres qui vont fonctionner de manière synchronisée.

4. Non traduit (ndlr).

5. *Émile ou De l'Éducation* (1762). Rééd. (2009) en poche, GF Flammarion, ou sur Gallica (ndlr).

6. *Du Contrat Social ou Principes du droit politique* (1762). Rééd en poche, GF Flammarion (ndlr).

responsables, sous le regard neutre de Dieu, de l'amélioration de la santé des patients. Les médecins instruits, modernes, scientifiques, vont suivre Mesmer, adopter sa conception, et

Les médecins deviennent responsables, sous le regard neutre de Dieu

devenir « médecins magnétiseurs ». Les soignants qui refusent cette nouveauté constituent officiellement le corps des « guérisseurs ». Guérisseurs qui existent encore à notre époque et qui, pour la plupart d'entre eux, réalisent leur travail en toute bonne foi et honnêteté. Cependant, certains guérisseurs ont gardé ce titre pour continuer à profiter de la crédulité de leurs patients. Notons que c'est à cette époque qu'apparaissent les magnétiseurs de théâtre, utilisant le fluide magnétique et les passes pour réaliser des spectacles qui connaissent rapidement un grand succès auprès des foules.

1843 : La naissance de l'hypnose

Au XIX^e siècle apparaît un deuxième personnage dans notre histoire raccourcie de la médecine : James Braid, médecin écossais. Le 20 novembre 1841, il observe pour la troisième fois un magnétiseur de théâtre, et il comprend que le magnétisme n'existe pas. Tout est dans la suggestion ordonnée par le magnétiseur à un sujet influençable. Braid est, lui aussi, un homme de son temps, ouvert aux découvertes du XIX^e siècle. Médecin moderne, il

étudie deux nouvelles spécialités : la psychiatrie et la neurologie. Le sommeil, la veille, le somnambulisme, les rêves, font partie de ces études. Braid remarque que le magnétiseur induit un état de sommeil profond chez le sujet. Il cherche donc un nom pour étiqueter ce phénomène. Humaniste cultivé, il connaît la mythologie grecque et il choisit dans le panthéon olympien un dieu qui, pendant le sommeil, fait notre travail de soignant : il répare, cicatrise, console, panse les plaies du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est le gentil dieu Hypnos, et il appelle le nouveau phénomène : *hypnotism*, qui deviendra « hypnotisme » en français puis « hypnosis » en anglais et « hypnose » en français.

Braid publie en 1843 un retentissant ouvrage, *Neurohypnology*⁷. Cette deuxième révolution dans le monde de la médecine va entraîner, dans le sillage de Braid, les médecins modernes et scientifiques qui quittent l'espace du magnétisme pour adhérer à cette nouvelle science : l'hypnose. L'hypnose est expliquée par l'action neurologique de la suggestion, action qui génère un état comparable au sommeil. Placé dans cet état ressemblant au sommeil, le sujet devient plus facilement influençable et obéit aux suggestions de l'hypnotiseur. Ces médecins « modernes » deviennent des hypnotistes, et ceux qui ne croient pas en cette théorie neurologique se placent officiellement dans la catégorie des magnétiseurs ; magnétiseurs qui opèrent encore à notre époque, certains en toute bonne foi et honnêtement, d'autres utilisant la crédulité de certains patients.

7. Trad. Fr. (2004) : *Hypnose ou traité du sommeil nerveux*. Introd. de Serge Nicolas, L'Harmattan.

Cette séparation entre médecins et magnétiseurs est superbement décrite par le bel ouvrage de Stefan Zweig : *La guérison par l'esprit*⁸. Zweig y expose son érudition et sa passion pour ce thème qui nous est cher. Les hypnotiseurs de théâtre vont abandonner le magnétisme pour se joindre à la cohorte des thérapeutes pratiquant l'hypnose. Ils ont compris que leur intérêt n'était pas dans cet espace du magnétisme, défendu encore une fois par ceux qui avaient intérêt à le défendre pour des raisons personnelles, et ont choisi de se laisser porter par ce courant moderne et scientifique de l'hypnose.

Ce mélange va être entretenu au long du xx^e siècle par les médias, friands de médecine et de spectacle.

Tout cela a deux conséquences, désagréables pour ceux qui, comme nous,

il répare, cicatrise, console, panse les plaies du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est le gentil dieu Hypnos

défendent une hypnose mise au service de l'aide aux personnes en souffrance : l'hypnose est considérée comme une sorte de sommeil profond pendant lequel le sujet « endormi » est influençable ; l'hypnose de music-hall est popularisée par l'image théâtrale offerte par les télévisions.

Nous reviendrons bientôt sur ces deux points pour montrer que l'hypnose

est le contraire d'un sommeil profond : elle est un état très actif de la conscience, et le sujet qui utilise l'hypnose est totalement libre et maître de ses décisions.

1843-2017 : L'hypnose, fille de la science et princesse des neurosciences

À l'aube du xx^e siècle, dans le domaine de la neurologie, une théorie devient un véritable dogme : le cerveau est composé de matière grise, le cortex, ensemble neuronal occupant 20 % de l'espace du crâne, soutenu par 80 % de substance blanche formée essentiellement de cellules nourricières, les cellules gliales. Nous devons cette théorie à la réflexion et aux recherches des deux frères espagnols, Santiago et Pedro Ramon y Cajal.

Dans le domaine de la psychologie, en France en particulier, l'espace des idées est occupé par la théorie tripartite freudienne – conscient-inconscient-subconscient –, avec les thèmes qui les ornent : par exemple les notions de libido, de refoulé, ou de complexe d'Œdipe.

L'hypnose médicale va connaître un succès planétaire : elle est pratiquée dans tous les pays de l'hémisphère nord. En France, elle va connaître le même engouement au début du xx^e siècle, car elle est utilisée par le plus célèbre médecin de l'époque : le Professeur Charcot, à l'hôpital de la Salpêtrière. Malheureusement pour l'hypnose française, Charcot décrètera que l'hypnose n'est utile que chez les personnes hystériques. Cette erreur du grand maître de la Salpêtrière bloquera

8. Stefan Zweig (1931), *La guérison par l'esprit*. Trad.fr. (rééd, 2010) par Alzir Hella et Héliène Denis-Jeanroy, Le livre de Poche.

le développement de l'hypnose en France pendant un demi-siècle.

À la même époque, deux personnages vont considérablement influencer l'utilisation scientifique de l'hypnose en France.

Le premier est Hippolyte Bernheim, psychiatre dans la belle ville de Nancy, qui adopte la théorie moderne de l'influence de la suggestion et nie le mythe du fluide magnétique. Il appuie sa conviction sur l'expérience clinique et l'observation de ses patients. Il décrit tout cela dans un remarquable ouvrage : *De la suggestion*⁹.

Bernheim est né en 1840, et notre deuxième personnage quelques mois plus tôt en 1839. Il se nomme Théodule Ribot : peu connu à notre époque, il fut pourtant l'inventeur de la psychologie moderne, scientifique. Il étudie particulièrement la volonté et l'attention. Il est nommé Professeur de psychologie expérimentale au Collège de France et publie des expériences d'un haut niveau scientifique. Il connaît l'hypnose et ne la pratique pas ; son élève le plus célèbre va utiliser ses idées dans le domaine de l'hypnose : c'est Pierre Janet, assistant de Charcot. Janet adopte la version de Ribot et traitera les névrotiques avec l'hypnose. À l'étranger, de vrais chercheurs vont utiliser les sciences pour étudier l'hypnose. En Russie, ils sont deux. Le premier est connu grâce au prix Nobel qu'il a reçu en 1904 pour ses travaux réalisés sur des chiens hypnotisés, travaux lui permettant de mettre en évidence le phénomène de réflexes conditionnels : c'est le Professeur Ivan Pavlov. Le second, moins connu en France, est renommé dans tous les

pays anglo-saxons pour la maladie qui porte son nom : maladie de Bechterev (appelée en France spondylarthrite ankylosante). Il consacre une grande partie de sa vie à l'étude du fonctionnement du cerveau et, trente ans avant les Américains, décrit le rôle de l'hippocampe dans le fonctionnement de la mémoire. Le rideau de fer qui s'abat entre le monde soviétique et l'Occident ne lui permet pas de faire reconnaître ses travaux, importants dans le domaine de l'hypnose, de l'attention et de la conscience.

Un des élèves [du Professeur Clark Leonard Hull] est Milton Erickson

Aux États-Unis, dans les années 1930, le Professeur Clark Leonard Hull démontre l'importance de la suggestion dans l'hypnose et ses travaux permettent l'officialisation de l'hypnose comme moyen thérapeutique dans l'espace de la médecine. Un de ses élèves est Milton Erickson, remarquable clinicien qui enrichira l'hypnose de ses idées novatrices, en particulier la notion d'inconscient bienveillant, lieu de ressources, et l'importance de l'autohypnose. Il ne publiera pas de travaux scientifiques et cliniques personnels.

1960 : Stephen Kuffler réalise une découverte étincelante qui est vite éteinte par la force du dogme auquel elle s'attaque. Ce génial neurologue, titulaire de la chaire de neurobiologie de l'université de Harvard, décrit les

9. Hippolyte Bernheim (1911), *De la suggestion*. Albin Michel. Rééd. (2007) par l'Harmattan avec une introduction de Stéphane Laurens, malheureusement épuisé, mais accessible sur Gallica.

neurones comme étant le réseau de support des cellules gliales. Sa découverte sera reconnue en 2015.

1966 : Un ouvrage écrit par un médecin-philosophe français soulève peu d'intérêt en France et connaît un succès considérable aux États-Unis. C'est le livre de Georges Canguilhem, *Le normal et le pathologique*¹⁰, qui va influencer les chercheurs anglo-saxons et les orienter vers les découvertes révolutionnaires de la fin du siècle dans les domaines des neurosciences, de la biologie humaine et de la médecine.

1970 : André Weitzenhoffer, jeune étudiant parisien parti aux États-Unis pour développer ses recherches dans le domaine de la cognition, publie un livre important de réflexion et d'observation clinique sur le phénomène de suggestion et étudie leur lien avec le processus hypnotique. Il collabore avec Ernest Hilgard et écrit à la fin de sa vie (il meurt en 2005) un livre¹¹ qui expose les théories reconnues par la communauté scientifique de ce début de siècle dans le domaine de l'hypnose. Ami de Milton Erickson, Weitzenhoffer critique cependant la théorie éricksonienne à laquelle il reproche le manque d'études cliniques.

1979 : Jon Kabat-Zinn expose la notion de *mindfulness*, théorie d'activation globale de la conscience utilisant la méditation bouddhiste comme facteur initiateur de cette activation. Il applique cette technique dans les domaines de la médecine, de l'éducation et de la réhabilitation des vétérans. 1986, coup de tonnerre dans l'univers de plus en plus mélangé des

sciences cognitives et de la philosophie : Benjamin Libet publie le travail historique qui lui vaudra la reconnaissance du prix Nobel.

la réaction motrice du corps précède l'action de réflexion du cerveau

Il démontre que la réaction motrice du corps précède l'action de réflexion du cerveau de quelques centièmes de secondes. Ces centièmes vont nourrir l'espace de réflexion autour du thème du libre-arbitre jusqu'à nos jours. Cette découverte va orienter notre approche clinique vers une utilisation plus importante du corps et de la motricité dans la thérapie.

1994 : Année historique pour l'hypnose. Le Professeur Rainville, canadien, démontre pour la première fois la réalité de l'action de l'hypnose dans le traitement de la douleur. Il utilise pour cela une nouvelle technique radiologique : le scanner. De nombreuses publications vont confirmer cette action et démontrer l'intérêt de l'emploi de l'hypnose en médecine. Cette même année, une importante publication échappe à notre vigilance ; il faudra attendre dix ans pour la redécouvrir. Pourtant, elle confirme les travaux de Bernheim et de Weitzenhoffer sur l'importance de la suggestion. Dans ce travail, le chercheur asiatique Angkana Lurngnateetape démontre les différences de résultats obtenus chez des sujets bénéficiant de l'utilisation de patchs anesthésiques selon que les patchs sont accompagnés de

10. Georges Canguilhem (1943), *Essai sur quelques problèmes concernant le normal et le pathologique*, rééd. *Le normal et le pathologique*, Quadrige, PUF.

11. *The Practice of Hypnotism*, non traduit (ndlr).

suggestions positives ou négatives ; les patchs accompagnés de suggestions positives démontrent une activité analgésique dans 80 % des cas ; les patchs « enrobés » dans une suggestion négative voient leur activité analgésique réduite à 30 %.

1997, dans le domaine des neurosciences, un groupe de chercheurs français, dirigés par le Professeur Changeux, donne une explication nouvelle du fonctionnement de la conscience. Ils emploient la dernière découverte technique de la radiologie : l'IRM ou imagerie par résonance magnétique. Leur travail aboutit en

“ [Le cerveau] ne dort jamais, même pendant le sommeil

2014 avec la publication du livre de Stanislas Dehaene, *Le code de la conscience*¹. Les idées de ces brillants chercheurs sont adoptées par la communauté scientifique et révolutionnent la compréhension du fonctionnement de notre pensée. Nous utilisons aussi ces idées nouvelles dans le secteur de l'hypnose et évoluons vers un nouveau concept, celui d'activation de l'attention et de la conscience. Toujours en 1997, Giacomo Rizzolatti découvre les neurones miroirs, puis, en 2004, les neurones canoniques, neurones qui expliquent l'importance de notions que nous employons depuis longtemps en hypnose : harmonisation gestuelle et verbale, importance des souvenirs d'apprentissage et de la répétition des exercices d'autohypnose.

2001, révolution dans les connaissances concernant le fonctionnement

du cerveau : cet organe ne connaît pas le repos. Il ne dort jamais, même pendant le sommeil, encore moins pendant le rêve. C'est la découverte du mode de fonctionnement par défaut du cerveau que nous devons à l'Américain Marcus Raichle. Cette notion explique l'importance des instants de pauses et des moments de silence lors de nos actes techniques d'utilisation de la parole.

2005 : Christopher de Charms publie dans les *Proceedings of National Academy of Sciences* une étude qui démontre, en utilisant l'IRMf en temps réel, que la douleur peut être traitée uniquement par l'orientation et l'activation de l'attention. Cette étude nous déçoit, dans un premier temps, car elle montre le peu d'utilité de l'hypnose en analgésie. Après réflexion, elle contribue à montrer que l'action bénéfique de l'hypnose implique obligatoirement un travail très centré sur l'attention.

2010 : Christopher Chabris et Daniel Simons démontrent, avec leur célèbre vidéo du gorille qui se déplace au milieu de joueurs de basket, que notre attention ne peut se porter, consciemment, que sur un seul objet à la fois. La même année, deux brillants chercheurs français, Étienne Koechlin et Stéphane Charron, détruisent le dogme du cerveau multi-tâches en utilisant l'imagerie par résonance magnétique. Leurs conclusions, publiées dans la prestigieuse revue *Science*, remettent en question les notions de conscient agissant dans un sens pendant que l'inconscient effectue une autre tâche. Ce travail va être un élément fondateur des techniques d'activation de l'attention et de la conscience.

¹². Publié chez Odile Jacob en 2016.

2015-2017 : l'ensemble de ces travaux montrent que le concept d'hypnose est en train d'accueillir de nouveaux paradigmes qui permettent de faire évoluer l'ancienne technique en utilisant ces nouvelles notions concernant l'attention et la conscience. Canguilhem a sonné la charge, suivi par d'autres chercheurs que je n'ai pas cité dans ce court texte, Paul Watzlawick, Mihaly Csikszentmihalyi, Carl Rogers, dont les modes de pensée ont influencé la réflexion et le travail des psychothérapeutes. Un nouveau concept, basé sur l'utilisation de techniques d'activation de l'attention et d'exploration de l'espace neuronal de la conscience apparaît et occupe un

L'action bénéfique de l'hypnose implique obligatoirement un travail très centré sur l'attention

groupe de plus en plus important de chercheurs et de praticiens de l'hypnose qui étudient et mettent en pratique ces nouveautés. Les exercices d'autohypnose deviennent des exercices d'auto-activation de l'attention et de la conscience (TAC) et ils font l'objet d'études qui sont en cours de publication.

Roxanna Erickson Klein
Atelier Hypnose éricksonienne et intégrative
 Institut Milton H. Erickson de Rezé (RIME)
NANTES
23 et 24
Novembre 2017
 une formation de deux jours pour les professionnels de santé.
 Thématiques :
 Hypnose pour le traitement de la douleur
 Autohypnose
 infos et inscription sur RIME44.com

AFEMA OHOI
 LE CONGRÈS : LA RÉUNION DES PRATIQUES EN HYPNOSE
 LES 29 & 30 NOVEMBRE 2017 ÎLE DE LA REUNION & LE CHOI VOUS ACCUEILLE
 * NOUT' DIVERSITÉ, NOUT' RICHESSE * Rencontre des pratiques et des cultures
 AVEC LES PARTICIPATIONS ANNONCÉES DE
ROXANNA ERICKSON-KLEIN (USA)
 RASHIT TUKAEV (Russie)
 TERESA GARCIA-SANCHEZ (Espagne)
 DAN SHORT (USA)
 RICARDO FEIX (Brésil)
 JEAN-MARC BENHAIEM
 ISABELLE CELESTIN
 YES HALFON
 BERNADETTE AUDRAIN-SERVILLAT Dominique BOYE Christian MARTENS
 VÉRONIQUE BUREL PASCALE CHAMI-D'AGRAVES THIERRY SERVILLAT
 GUY CHEDEAU DAMIEN DUPEYRON NICOLAS GOUIN OTMAN KERKENI
 YANN FARAVONI CONSTANCE FLAMAND-ROZE JEAN-CLAUDE LAVAUD
 MORGAN GODARD ARNAUD GOUCHET ÉLISE LELARGE
 Laurent GROSS
 CATHERINE LELOUTRE-GUIBERT LOLITA MERCADIER IDRISSE NDIAYE
 Patrick RICHARD ISABELLE STIMEC JOSÉPHINE SYREN
 Le pré-programme et les modalités d'inscription sont disponibles sur <http://hypnose-reunion.org/>

Conscience sans transe n'est que ruine de l'âme ?

En complément de son étude scientifique, la littérature peut être également considérée comme pouvant apporter une compréhension importante des phénomènes de conscience.



Thierry Servillat est psychiatre, ancien chef de clinique assistant des Hôpitaux. Il exerce au Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégrative à Rezé, dans la banlieue nantaise. Il y dirige l'Institut Milton Erickson (RIME44).

Bon nombre d'approches thérapeutiques complémentaires se définissent basiquement en s'appuyant sur la notion de conscience. Selon les cas très explicitement, comme la méditation de pleine conscience, ou plus implicitement, telles l'hypnose, la sophrologie et d'autres approches se définissant volontiers comme des états modifiés de conscience¹. Tout serait simple si nous disposions d'une définition solide de la conscience. Mais il semble que cela ne soit pas le cas !

Comme l'ont montré les deux articles précédents de ce dossier, la recherche scientifique s'efforce de clarifier la question de la nature de la conscience. Nous aimerions montrer maintenant que d'autres champs – habituellement considérés comme non-scientifiques – de la culture humaine peuvent aussi utilement contribuer à cette connaissance de la conscience : littérature, cinéma, photo, peinture, théâtre aussi bien sûr². Que la littérature puisse être une source de connaissance valable sur notre sujet est une idée relativement ancienne.

Pour autant, ce n'est que récemment que cette possibilité a été développée d'un point de vue « sérieux ». C'est un romancier anglais, David Lodge³, également professeur universitaire de littérature, qui l'a particulièrement examinée. Notamment dans le dernier chapitre d'un de ses livres regroupant plusieurs essais, *Consciousness and the Novel*⁴.

Cela n'est pas surprenant pour ceux de nos lecteurs qui connaissent les romans de David Lodge, textes qui contiennent des observations fines des comportements humains, mis en œuvre par des personnages habituellement attachants de par leurs contradictions, elles aussi profondément humaines, au sujet de thématiques majeures pour notre époque. Sans parler de son humour assez profond. Nous pourrions ainsi particulièrement nous rappeler, et en recommander la lecture, de *Thérapie*. C'est l'un des récits les plus consistants de David Lodge, qui part d'une simple histoire, celle d'un symptôme (une douleur dans le genou, qui sera diagnostiquée « Problème Idiopathique⁵ du Genou »,

abrégée en « PIG » qui signifie cochon en anglais), pour aborder ensuite, bien sûr, le monde médical du soin, comment il fonctionne et procède, pour progressivement élargir son propos et aborder des sujets majeurs comme le sens de la vie et la conscience.

Dans « La conscience et le roman », dernier essai du volume *À la réflexion*, David Lodge évoque particulièrement le travail de Nicholas Maxwell, philosophe anglais contemporain qui milite pour que l'enseignement universitaire considère comme complémentaires les savoirs scientifiques et littéraires, afin que la connaissance mène à la sagesse. Notamment quand on traite un sujet relevant du « problème corps-esprit⁶ » comme celui de la conscience. En pratique, Maxwell développe l'idée qu'un même phénomène – comme la conscience qui est le sujet qui nous intéresse ici – a un *double aspect* :

- l'un qui peut être étudié scientifiquement, par exemple en termes de neurobiologie, de neurones, de neurotransmetteurs, etc. ;

- l'autre, qu'il appelle « personnaliste », qui ne peut être étudié scientifiquement, et dont l'approche scientifique s'éloigne.

Notre article veut esquisser ce que serait cet autre aspect de la conscience, non scientifique et pourtant nécessaire pour amener à la sagesse.

En particulier nous examinerons :

- la notion de « conscience littéraire » qui peut être étudiée à partir des grands textes de la littérature, particulièrement des romans ;

- et celle, un peu différente et plus précise que la précédente, de « conscience

narrative », qui est en lien fort avec la notion de récit.

Mais avant de commencer, je vous propose préalablement de m'accompagner dans un détour⁷.

Cet autre aspect de la conscience, non scientifique et pourtant nécessaire

Détour (monologue intérieur)

Conscience. Très vite je pense à ma vie, mes souvenirs, ce qu'on appelle ma mémoire autobiographique⁸. Je retourne dans mon passé : ce qu'on appelle en hypnose une « régression en âge ». Cela ne veut pas dire que ce dont je me rappelle est vrai. Ni exact. Mais je ne peux faire qu'avec cela. C'est cela ou rien. Conscience.

Mes années de formation, comme on dit. En intégrant la dimension spirituelle. La conscience qui regarde notre vie, comme un regard parental. Un vers de Victor Hugo, aussi : « *L'œil était dans la tombe et regardait Caïn*⁹. »

La conscience qui regarde

La conscience qui regarde. Ce que les psychanalystes ont appelé le Surmoi. On rappelle l'histoire. Dans le premier livre de la *Bible*¹⁰, la *Genèse*¹¹. Abel et Caïn : une des premières histoires écrites.

Abel (אָבֶל en hébreu, لي باه en arabe)¹² est le second d'une fratrie de deux frères. Son aîné, Caïn, cultive la terre.

1. Ou, comme le préfère avec raison Antoine Bioy, des états de conscience modifiée.

2. Cette liste ne saurait être limitative.

3. Le philosophe Jean-Louis Chrétien a aussi effectué sur ce sujet un travail de référence, *Roman et conscience*. Nous en parlerons plus loin.

4. *Consciousness and the Novel*. Trad. fr. *À la réflexion*, Rivages, 2004.

5. Idiopathique signifie : de cause, de mécanismes inconnus.

6. Le problème corps-esprit (*mind body problem*) pose la question de comment le corps et l'esprit humains interagissent.

7. Cf. Renato Saiu, « Détour de transe : l'apport d'Henri Wallon », *Hypnose & Thérapies Brèves* n° 36, février 2015. Je souhaite ici me rappeler de cette revue dont j'ai dirigé la rédaction pendant cinq ans, avec passion.

8. La *mémoire autobiographique*, également appelée *mémoire épisodique*, est une composante de la *mémoire long terme*. L'autre composante étant la *mémoire sémantique* (la mémoire du sens des mots).

9. Victor Hugo, *La Légende des Siècles*.

10. *Torah* pour les juifs. Le *Coran*, lui, consacre différentes sourates (21 et 51 notamment) à la création du monde.

11. Berechit dans la *Torah*.

12. Il existe dans de nombreuses cultures des histoires analogues : Osiris et Seth (Égypte), Shun et Yao (Chine), Remus et Romulus (Romains), etc.

13. De très nombreuses cultures ont élaboré la notion d'offrande ou de sacrifice, pour remercier la divinité pour la fertilité des récoltes et des élevages.

14. Osiris, inventeur de l'agriculture et de la religion, est assassiné par son frère cadet Seth qui va occuper le trône. Isis, épouse d'Osiris, reconstitue le corps démembré de son mari et, de leur union posthume, naîtra Horus qui triomphera de Seth.

15. Romulus et Remus sont les deux fils jumeaux de Mars, dieu de la Guerre. Ce mythe est plus complexe que les précédents, et connaît plusieurs versions.

16. Les *qualia* ont été introduits initialement par le philosophe et sémiologue américain Charles Sanders Peirce (1839-1914) pour désigner les combinaisons de sensations de notre expérience subjective. Le sens de ce terme a été peu à peu précisé et restreint par les philosophes s'intéressant à la conscience comme James Levine, David Chalmers, Daniel Dennett (voir plus loin).

Et lui s'occupe de garder les bêtes. J'ai oublié de le préciser : Caïn et son frère Abel sont les *premiers frères*. Leur père se nomme Adam, et leur mère Eve.

Dites donc, ma régression en âge s'est poursuivie ! Je suis au début de l'histoire du monde. Je n'ai pas vu le temps passer ! Et mon détour m'a amené aux premiers textes de l'humanité !

Caïn et Abel : les frères ennemis

Caïn est artisan, il sait probablement forger car il cultive la terre, il la laboure et a donc besoin de savoir réparer le soc de sa charrue. Caïn est habituellement considéré comme le fondateur de la civilisation, de la culture justement.

Son frère Abel est proche des animaux qu'il garde. Berger, il pousse le troupeau devant lui pour le mener paître. Un jour arrive, celui des offrandes¹³. Un moment pour la gratitude. Caïn offre donc des fruits, et Abel un animal. L'offrande de Caïn est refusée. Et celle d'Abel acceptée. Et Caïn tue Abel.

Il existe, dans les textes anciens, bien d'autres histoires de frères ennemis, notamment de jumeaux. Dans certaines traditions, Abel et Caïn le sont. Jacob et Esaü aussi, avec l'un (Esaü) qui chasse et l'autre (Jacob) qui garde le troupeau.

Ces histoires décrivent des opposés qui pourraient pourtant devenir complémentaires. Tout comme celle, égyptienne, d'Osiris et de Seth¹⁴, ou l'histoire, romaine, de Romulus et de Remus¹⁵. Elles sont très violentes car elles illustrent les premiers conflits

Il existe, dans les textes anciens, bien d'autres histoires de frères ennemis

interpersonnels de l'humanité, et, métaphoriquement, probablement les premiers « cas de conscience » de notre histoire.

Mais les mythes ne nous apprennent rien de précis sur la conscience ; ils n'en parlent pas. Hâtons-nous de progresser dans l'histoire de la littérature pour rejoindre le roman, qui lui va nous parler abondamment de la conscience, et aussi la poésie, qui décrit si bien les *qualia*¹⁶, ces expériences subjectives du monde que chacun de nous vivons, spécifiquement et de manière unique, et que nous ne pouvons connaître qu'intuitivement.

Primauté initiale de la vision religieuse de la conscience

Pour nous en tenir à la culture européenne, la conscience va connaître une première période, dans la religion chrétienne, où c'est Dieu qui voit l'intérieur, l'intimité des consciences. Il « sonde les reins et les cœurs ». Il connaît chaque homme mieux que celui-ci ne peut le faire.

Et les histoires qui s'élaborent pendant les siècles suivants ne seront que descriptives des comportements des personnages, ne traitant pas de leur vie intérieure, de l'intimité de leur conscience qui est sacrée...

la suite dans le n°1

L'hypnose comme technique thérapeutique unique ?

Comme la conscience, l'hypnose est toujours insaisissable. Roxanna Erickson-Klein s'efforce depuis plusieurs années de formaliser les conceptions de son père, notamment pour en préciser les spécificités.

Traduit de l'anglais par Daniel Goldschmidt

Mon père, Milton Erickson, consacra sa vie à se battre afin d'obtenir une réputation suffisante pour démontrer au monde scientifique que l'hypnose est un outil thérapeutique précieux. Il tira cette puissante approche psychologique des limbes où elle se tenait pour la remettre dans les mains des scientifiques, et démontra maintes et maintes fois qu'elle pouvait produire des résultats qui échappent à d'autres techniques. Néanmoins, malgré des décennies de recherche scientifique et d'efforts pour documenter ou même décrire ce qu'elle est ou n'est pas, l'hypnose est toujours aussi insaisissable aujourd'hui qu'il y a un siècle. Nous cherchons toujours une meilleure clarification de ce qui fait de cette pratique un outil unique. Cet article propose un cadre qui peut être utilisé par les cliniciens pour leur permettre d'apprécier dans quelle mesure l'hypnose peut leur convenir et faire partie de leur répertoire clinique.

Il s'adresse également aux cliniciens déjà utilisateurs de l'hypnose qui cherchent à devenir plus efficaces dans leur travail. J'ai appris l'hypnose directement de Milton Erickson, ce qui m'a ouvert de nombreuses portes et m'a donné l'opportunité d'apprendre de professionnels reconnus. Bien que beaucoup utilisent et œuvrent pour le développement de l'hypnose, nous apprenons aussi de ceux qui ont des styles ou des points de vue différents. Mon père ne cessait d'explorer de nouvelles possibilités et de nouvelles orientations ; il a toujours examiné les idées nouvelles avec intérêt. En même temps, il s'efforçait de maintenir une certaine rigueur scientifique. Bien qu'il acceptât les limites de la science, il ne favorisa aucune direction et exploration qui s'écartait de la méthodologie scientifique. De son point de vue, la promotion de la perception extra-sensorielle, la régression dans les vies antérieures, ou d'autres approches dont les postulats de départ n'ont pas fait l'objet d'un cadre suffisamment élaboré, pouvaient nuire



Roxanna Erickson-Klein est psychothérapeute, infirmière et docteure (PhD) en administration publique. Elle est membre du Conseil d'Administration de la *Milton H. Erickson Foundation*.

grandement à la réputation de l'hypnose et entraver son acceptation professionnelle.

Quant à moi, je ne fais pas de distinction entre ce qui est scientifiquement justifié et ce qui est accepté de bonne foi. De fait, j'ai exploré une variété de techniques et de méthodes qui sont souvent utilisées en harmonie avec l'hypnose afin de susciter des réponses curatives. Ce que j'ai observé dans la communauté clinique, c'est que ces nombreuses techniques sont généralement si étroitement liées entre elles qu'il devient difficile de comprendre ce qui relève de la réponse hypnotique au sein d'éléments associés à d'autres méthodes. J'ai abouti aux concepts présentés ici à partir de mes propres observations et réflexions, et j'encourage les cliniciens à examiner de près leur propre travail, à remettre en question leurs techniques, et à chercher l'excellence dans leur pratique par une meilleure compréhension de celle-ci.

Guérir est un art qui exige une combinaison de plusieurs facteurs pour produire des résultats efficaces

À la pointe de l'Art clinique

Guérir est un art qui exige une combinaison de plusieurs facteurs pour produire des résultats efficaces. Les résultats dépendent à la fois de ce que le sujet apporte et des compétences du clinicien – y compris les talents innés, les intuitions personnelles, les

expériences, l'éducation, la relation, et même un soupçon de chance. Dans la pratique de l'hypnose, les cliniciens amènent avec eux la multiplicité de leurs apprentissages et le large éventail des informations acquises. Les approches utilisées incluent une variété de directions majeures : évaluation psychanalytique, restructuration cognitive ou une variété de techniques de stimulation de la personne. Le style propre d'un hypnothérapeute intègre généralement son orientation principale constituée de méthodes qui peuvent inclure une combinaison de techniques – telles l'imagerie guidée, la relaxation progressive, la prière, l'enseignement par analogies, les métaphores ou la suggestion indirecte. Chacune, et bien d'autres, peut être combinée avec d'autres techniques pour améliorer le répertoire des stratégies potentielles. Il est important que le clinicien puisse envisager d'utiliser d'autres directions en vue de permettre la guérison si des circonstances imprévues surviennent ou si les résultats souhaités ne sont pas au rendez-vous.

Une série de dimensions à comparer

J'ai observé que les cliniciens, même ceux bien formés et efficaces dans leur travail, ne sont souvent pas au courant des spécificités qui distinguent l'hypnose des autres méthodes. Régulièrement, pour dire ce qu'est l'hypnose, j'entends ceci : « Vous est-il déjà arrivé de conduire et de manquer la sortie ? »...

la suite
dans le
n°1

IPNOSIA

Centre de Formation et d'Etude en Hypnose

Direction



Pr Antoine Bioy

Se former avec IPNOSIA, c'est avoir accès à...

- des formations complètes, des cycles de spécialisation, des clubs de lecture et de débats
- des méthodes plurielles : en présentiel, e-learning, espaces participatifs
- des formations hospitalières innovantes et adaptées aux réels besoins des services
- des séminaires de développement de sa créativité, de son intuition, des formes inventives de supervision

Suivre des cycles donnant par équivalence un diplôme universitaire (DU/DIU) en hypnose thérapeutique :

- hypnothérapie
- hypnose médicale et clinique

Des cycles courts de spécialisation :

- hypnose et éducation thérapeutique
- hypnose et soins de support
- intuition, mouvement et créativité
- hypnose et psychologie positive

www.ipnosia.fr

Retrouvez l'ensemble de nos formations et de nos activités sur notre site www.ipnosia.fr
Contact : secretariat@ipnosia.fr

Comité de pilotage



*Dr Chantal Wood
Dr Thierry Servillat
Dr Lolita Mercadié
Dr Christian Martens
Dr Arnaud Gouchet
Rémi Étienne
Christine Berlemont
+ un membre surprise !*

Les formateurs experts du centre IPNOSIA sont présents sur le site

Des exercices pour transformer votre pratique

D'abord en soins infirmiers avec Rémi Étienne, puis pour le traitement de phobies et des troubles de l'estime de soi avec Thierry Sage.



Rémi Étienne est infirmier en équipe mobile de soins palliatifs à l'Institut de Cancérologie de Lorraine (Vandœuvre-lès-Nancy) et hypnopraticien au sein de ce même établissement. Il est aussi formateur.

Poser une sonde naso-gastrique

Il est fréquent d'entendre les soignants comparer le passage de la sonde en fond de gorge à un « gros spaghetti ». Cette métaphore alimentaire est intéressante dans la mesure où elle offre au patient un élément de comparaison. Elle peut se décliner sur d'autres textures consommables, par exemple en évoquant le plat préféré du patient. Si la métaphore est acceptée par ce dernier, le soin se déroulera plus confortablement.

Au premier abord, la pose d'une sonde naso-gastrique apparaît comme un soin relativement court, ne nécessitant pas ou peu de préparation psychologique.

La durée de la gêne est souvent perçue comme proportionnellement insuffisante pour entreprendre une séance d'hypnose formelle. Malgré tout, certains sujets très anxieux nécessitent une préparation ou un accompagnement plus important.

L'hypnopraticien peut proposer deux approches différentes :

- en préparant la personne, en amont, à la pose d'une sonde naso-gastrique : on propose au patient, juste après une séance d'hypnose formelle, un apprentissage de l'autohypnose (*safe place* et travail autour de la respiration) ou d'un ancrage que le patient peut réutiliser pendant le soin ;

- en l'accompagnant en temps réel lors de la pose, en respectant le canevas hypnotique habituel (induction, dissociation, retour).

Lors de la phase d'induction, il est conseillé d'insister sur des suggestions d'engourdissement au niveau de la muqueuse buccale et du tube digestif. Pour cela l'infirmier propose au patient d'utiliser sa respiration comme méthode analgésique. À l'inspire, l'air qui entre « comme un médicament anesthésiant » se diffuse tranquillement à la surface de la gorge et de l'œsophage. À l'expire, l'air qui sort « expulse les sensations sans importance ».

Chez les patients à préférence sensorielle visuelle, il est proposé d'associer une couleur différente à chaque

mouvement respiratoire. Le patient indique par le biais d'un signal le moment où l'analgésie est effective. *« Il est probable qu'à chaque inspiration vous choisissiez une couleur particulière, qui tapisse l'intérieur du système digestif... comme pour le protéger... et peut-être percevez-vous une couleur différente à chaque expiration... de manière à installer une sorte de cycle coloré anesthésiant. »* Lors de la phase dissociative, le soignant invite le patient à se rendre

dans un lieu agréable ou sécurisant. Lorsqu'il est installé dans ce souvenir, on lui suggère d'imaginer qu'il consomme l'aliment ou la boisson de son choix, puis de déglutir. C'est à ce moment bien précis que l'infirmier mobilise la sonde en arrière gorge jusqu'à l'estomac.

Une fois le dispositif installé, on propose au patient de se réassocier et de revenir tranquillement dans son corps et dans la pièce.

Exercice de l'avatar

Exercice de « l'avatar » : terme que j'utilise pour qualifier ce travail et qui s'avère très « parlant » pour certains, en vérifiant néanmoins que l'imaginaire associé soit bien positif.

Il consiste à proposer au sujet de contacter cet autre lui-même qui possède toute les capacités innées supposées de soi-même, sans en avoir les limitations dues aux événements de la vie, à l'environnement et au développement de l'individu. Cet avatar relève ainsi d'un soi idéal, en toute harmonie avec lui-même et les autres, dont le comportement est conforme à une morale personnelle et collective. *« Contactez cette partie de vous-même qui correspond à cet avatar dont je vous ai parlé. Il pourra se manifester de plusieurs manières, une couleur, une sensation, une présence. Il manifeste toutes les capacités qui vous sont propres, et peut les utiliser à bon*

escient et quand vous en aurez besoin. En toute harmonie avec l'extérieur et vous-même. Il suffira de le contacter comme vous le faites à cet instant avec une respiration, une sensation corporelle (ancrage) et de lui faire confiance pour réaliser la tâche envisagée. »

Il s'agit d'un exercice de dissociation à éviter *a priori* chez un sujet psychotique, sauf si le praticien en a une grande pratique, et très utile pour aborder certaines phobies. Concernant le sujet insécure, l'avatar permet de travailler l'estime de soi et le sentiment de sécurité intérieure de manière très efficace. Il ne peut alors pas se proposer d'emblée car ce travail permet au sujet d'accéder à une base sécuritaire interne, difficulté première pour ce type de patient. Par contre le fait que le sujet accède à ce travail est d'une grande signification quant à son devenir *secure-learned* (sécurité apprise).



Thierry Sage est dermatologue, docteur en psychologie clinique, hypnothérapeute, attaché au CHU de Dijon, enseignant et superviseur au DIU d'hypnose médicale et clinique (université de Bourgogne).

la suite
dans le
n°1

Entrer en transe et expérimenter le *flow*

Chaque pratique de transe n'est-elle qu'une lecture différente d'un même phénomène? Décodage... Pour inaugurer ce voyage, Dan Short et Isabelle Prevot Stimec nous font vivre le *flow*.



Isabelle Prevot Stimec est psychiatre au Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégratives de Rezé (CITI). Elle enseigne à l'Institut Milton H. Erickson de Rezé (RIME44) près de Nantes.



Dan Short est Docteur en Psychologie et dirige l'Institut Milton H. Erickson de Phoenix (USA). Il a coécrit avec Roxanna Erickson-Klein et Betty Alice Erickson *Espoir et résilience* (Satas).

Notre vie quotidienne est remplie de décisions et de choix faits à un niveau inconscient. Tout, de la conduite au jeu spontané à la façon de répondre émotionnellement à un événement, implique un certain degré de prise de décision, et aussi de rationalité dont une grande partie a lieu en dehors de la conscience réfléchie. Bien qu'il existe en Occident de nombreuses formations d'aide à la décision et au développement de la pensée critique¹, nous sommes très peu éveillés sur la façon de développer davantage nos ressources inconscientes. Cela est dommage car il semble que ces mêmes processus inconscients sont responsables de la plupart des actes que nous effectuons, de la manière dont nous réagissons, et de sur quoi notre attention se portera.

1. Tel le *Développer sa pensée critique*, MOOC de l'université libre de Bruxelles (<http://podcast.ulb.ac.be/site/moocs-pensee-critique.html>) de Guy Haarscher (ndlr).

Par analogie, si notre esprit conscient est comparé à un bouchon de liège, alors nos processus inconscients sont le vent et l'eau, sous le bouchon, qui le balayent dans un sens ou dans l'autre. Depuis près de deux cents ans, les chercheurs se penchent sur différentes façons d'accéder et de développer des processus inconscients en utilisant l'hypnose. Aujourd'hui, un autre état modifié de conscience connu sous le nom de *flow* est également en cours d'étude pour sa capacité à changer la vie des gens.

Le *flow* est un état de concentration particulier qui a été décrit par Mihaly Csikszentmihalyi.

Il correspond à une immersion totale dans...

la suite dans le n°1

Le golf au risque de l'hypnose instantanée

**Le sport comme vecteur de transe, qui nous amène loin...
Voulez-vous d'abord faire une partie de golf avec Gaston Brosseau ?**

Le golf est un sport de précision qui consiste à envoyer une balle dans un trou à l'aide de clubs. Le but du jeu consiste à effectuer le moins de coups possible sur un parcours de dix-huit trous. Pour faire bonne figure, cette activité requiert précision, endurance, technicité, concentration. C'est pour moi avant tout l'hypnose instantanée dans son application la plus ludique.

Avec plus de 82 millions d'adeptes, le golf est considéré comme étant le premier sport individuel au monde. Fait anecdotique, c'est aussi le premier sport extra-terrestre puisque l'astronaute Alan B. Shepard a tapé en 1971 quelques coups sur la Lune avec un fer 6 les trois balles apportées dans la capsule.

Curieusement, le golf fascine à la fois des millions de fanatiques et laisse le restant de la planète indifférent. Personnellement, je pratique ce sport depuis mon adolescence et j'y trouve toujours ce quelque chose qui s'approche le plus de la définition du bonheur incarné sur la terre. Avez-vous

figuré le plaisir de « ne rien faire » ou presque, pendant environ cinq heures tout en conservant le sentiment d'accomplissement le plus achevé lorsque votre balle disparaît dans le trou et cela dix-huit fois par match ?

Un sport sur mesure pour moi.

À vrai dire, j'y trouve plusieurs éléments de mon univers hypnotique. Contrairement au tennis professionnel qui peut s'étirer souvent sur plus de quatre heures de jeu lors d'un match d'un master, sport qui sollicite de la part de chacun des belligérants de l'acharnement à chaque coup, le golf, lui, ne requière l'activation des joueurs que durant tout au plus deux minutes sur les quelques cinq heures nécessaires pour compléter un match. On déambule donc pendant des heures sur les allées du bonheur, au grand air, à partager des balivernes avec nos partenaires le tout parsemé de mots d'encouragements mutuels stéréotypés, dans le style « bien joué », « beau roulé » ou entrecoupé de silences obligatoires, mais empathiques, lorsqu'un adversaire rate son coup. La terre peut



Gaston Brosseau est psychologue et hypnothérapeute à Montréal, auteur de *L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens* (InterEditions) et a été lauréat du Prix Pierre Janet (GEAMH, Paris 2011) pour l'ensemble de ses travaux sur l'hypnose.

1. Brosseau, G. (2012), *L'hypnose une réinitialisation de nos cinq sens*, InterEditions, Paris.

être en péril, le golfeur s'en fout éperdument. Il est littéralement téléporté pour une demi-journée sur une autre planète étanchéisée qu'on appelle : le terrain de golf.

Premier constat en harmonie avec ma « Brossosphère¹ » : les nano-élans au golf, comme mes nano-inductions, n'excèdent pas une seconde. Un golfeur moyen joue entre 90 et 120 coups lors d'un match. Au pire, il n'est donc en mode action tout au plus que deux minutes si l'on fait le cumul de son temps de jeu réel pour exécuter ses élans. Et le reste du temps, que fait-il ? Rien ou presque. Chacun des joueurs du quatuor attend que les autres s'élancent ou se mettent à la recherche d'une balle perdue. Mais ce rien n'est pas rien. La paix, oui, ces moments de grâce où chacun partage apparemment sa solitude de vivant sur des allées verdoyantes fraîchement coupées, quotidiennement, créant un

décor faussement naturel. Qu'à cela ne tienne, si un jour le paradis nous procure ces moments bénis (bien que je suis loin de penser qu'il y aura des terrains de golf dans l'après-vie) cela sera pour moi le summum.

Deuxième constat de mon univers thérapeutique : chaque élan de golf réussi est impérativement subordonné à la capacité du joueur de se concentrer sur le moment présent, de se retrouver intérieurement à « zéro », de faire abstraction de tout son entourage immédiat et de savoir instantanément glisser littéralement dans un état de transe hypnotique pour l'exécuter parfaitement. Tout compte fait, c'est une copie conforme de ce que j'ai innové en introduisant dans ma pratique clinique le concept d'hypnose instantanée.

Chaque élan se joue évidemment en moins d'une seconde...

la suite
dans le
n°1





L'hypnose est une discipline essentielle. Je souhaite à Transes le succès que mérite une initiative qui vise à diffuser les principes et la pratique éricksonniens auprès des nouvelles générations de praticiens de l'hypnose.

Consuelo Casula

Psychothérapeute et enseignante à l'École italienne d'hypnose et de psychothérapie ericksonienne



*Félicitations !
La création d'un espace consacré à l'hypnose éricksonienne, et ce dans une grande maison d'édition, est un très beau projet !*

Teresa Robles

Docteure en psychologie clinique et thérapeute familiale



Une revue est comme l'agora des villes de l'Ancienne Grèce, un endroit où l'on se retrouve et où l'on s'informe, c'est là où les philosophes se laissaient entourer d'étudiants bien avant que l'Académie fût ouverte. Bienvenue à tous dans ce lieu de rencontre et de connaissance.

Teresa Garcia Sanchez

Directrice de l'Institut Milton H. Erickson de Madrid, psychothérapeute et formatrice



Je vous transmets trois fondamentaux tels qu'ils m'ont été donnés par Dabney Ewin : enthousiasme, humilité et foi.

Eva Pollani

Psychothérapeute



C'est un plaisir pour moi de féliciter Thierry Servillat et son équipe pour le lancement de Transes. Je vous souhaite un grand succès et une belle inspiration pour ce nouveau projet excitant !

Yvonne Dolan

Psychothérapeute



Mes vœux de succès à Transes et au travail que cette revue fera pour la diffusion d'informations pratiques concernant les usages efficaces et éthiques de l'hypnose clinique.

Paul Leslie

Psychothérapeute, conférencier, éducateur et auteur



Ce journal Transes est un lieu pour des possibilités inspirées et une mise en réseau transnationale. Une confluence expérientielle qui emmène chacun d'entre nous sur le chemin de l'excellence en conservant vivant l'esprit de Milton H. Erickson.

Jürgen Teutsch

Psychologue



Rend possible l'impossible en suivant ta lumière intérieure.

Abraham Covarrubias

Auteur, hypnothérapeute

© **Dunod**

Rédacteur en chef : **Thierry SERVILLAT**

Conseiller éditorial et scientifique : **Antoine BIOY**

Secrétaire de rédaction : **Jean-Claude LAVAUD**

Comité éditorial : **Patrick BELLET, Christine BERLEMONT, Rémi CÔTÉ, Yann FAVARONI, Daniel GOLDSCHMIDT, Arnaud GOUCHET, Fabienne KUENTZLI, Christian MARTENS, Lolita MERCADIÉ, Karim NDIAYE, Idrissa NDIAYE, Gérard OSTERMAN, Jean-Edouard ROBIOU DU PONT, Dan SHORT, Chantal WOOD, Vladimir ZELINKA**

Correspondants : **Vladimir ZELINKA** (Belgique), **Fabienne KUENTZLI** (Suisse), **Rémi COTE** (Québec), **Dan SHORT** (USA), **Teresa ROBLES** et **Mauricio NEUBERN** (Amérique centrale et du Sud)

Participent à ce premier numéro : **Bernadette AUDRAIN-SERVILLAT, Jean BECCHIO, Patrick BELLET, Antoine BIOY, Gaston BROSSEAU, Rémi ETIENNE, Pierre-Henri GARNIER, Arnaud GOUCHET, Roxanna ERICKSON KLEIN, Daniel GOLDSCHMIDT, Laurent GROSS, Jean-Claude LAVAUD, Élise LELARGE, Sylvie PELLETIER BEAUFOND, Lolita MERCADIÉ, Isabelle PREVOT STIMEC, Thierry SAGE, Thierry SERVILLAT, Dan SHORT, Chantal WOOD**

Sommaire

Éditorial

Thierry Servillat

Transe... Culturel

Cathédrales, de Rodin

Christian Martens

Transe... Figure

Dave Elman, un géant de l'hypnose en partie méconnue

Daniel Goldschmidt et Régis Dumas

Transe... Lucide

La rubrique Recherche

Antoine Bioy, Lolita Mercadié et Chantal Wood

Libre court

De parole en déparole : genèse d'une transformation

Sylvie Le Pelletier-Beaufond

Transe... Fusion

Christian Martens

Transe... Action

Premiers exercices d'autohypnose

Élise Lelarge

DOSSIER – LA CONSCIENCE

Quelques enjeux à la notion de conscience en hypnose

Antoine Bioy

Petite histoire de l'hypnose, de l'attention et de la conscience

Jean Becchio

Conscience sans transe n'est que ruine de l'âme ?

Thierry Servillat

L'hypnose comme technique thérapeutique unique ?

Roxanna Erickson Klein

Transe... Formation

Des exercices pour transformer votre pratique

Rémi Étienne et Thierry Sage

Transe... Codeur

Entrer en transe et expérimenter le *flow*

Dan Short et Isabelle Prevot Stimec

Transe... Sport

Le golf au risque de l'hypnose instantanée

Gaston Brosseau

Libre court

Dialogues avec les défunts.

Une hypnose métaphysique

Jean-Claude Lavaud

Transe... Bordeur

Haikus

Pascale Senk

Transe... Missions

Actualités professionnelles

Transe... Paraître

Aide-mémoire en sophrologie

Nathalie Baste

Transversales

Mon jardin d'hypnose

Patrick Bellet

TranSES sur le net

Quand la réalité dépasse l'affliction

Laurent Gross

Transhumance