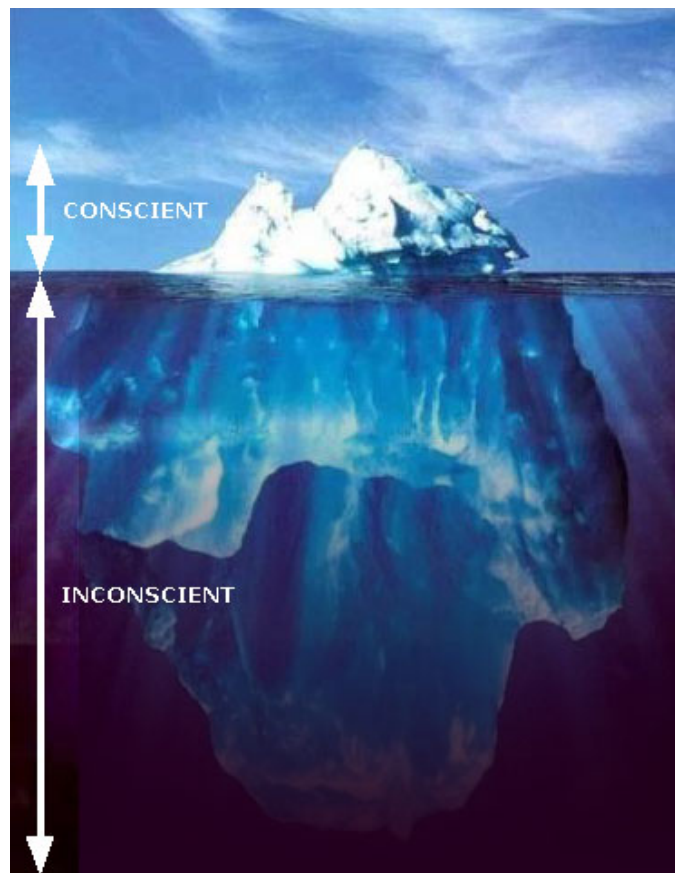


Hypnose Ericksonienne

Introduction



Christelle Chatellard

Praticienne et Maître Praticienne certifiée IDECOM et Complexus

Praticienne et Maître Praticienne certifiée INLPTA

Tel : (+786) 76 48 12, mèl : chrischatellard@yahoo.fr

Avec la collaboration de Damien Raczy, coach et Enseignant PNL certifié IANLP

<http://www.iod.nc> -- damien@iod.nc -- tel : (+687) 78 20 52 – mèl : damien@iod.nc

Introduction à l'hypnose Ericksonienne

Milton Erickson	3
Quelques grands noms de l'hypnose	4
Nombreuses définitions de l'hypnose.....	5
Transe quotidienne : Un état que vous connaissez	6
Le VAKOG	7
Les prédicats	7
La synchronisation et la conduite	9
Options pour établir le Rapport	9
Indicateur de Rapport	9
La calibration.....	10
La voix	12
La position basse	13
Le langage de Milton.....	14
La machine à phrases (olivier Lockert).....	18
Des méta programmes pour l'Hypnose	19
L'impossible négation	21
Les Ancrages.....	23
La Métaphore.....	24
La ratification des phénomènes corporels et l'utilisation des phénomènes externes.....	27
Construire une induction standard	28
1) Entrer en « transe »	28
2) La dissociation.....	30
3) L'intention positive (gains secondaires).....	31
4) Le travail / installation des ressources.....	31
5) La sortie.....	33
L'autohypnose.....	34

Milton Erickson

Milton Erickson, né le 5 décembre 1901 dans le Nevada et mort le 25 mars 1980 à Phoenix en Arizona, est un psychiatre et un psychologue américain qui a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique. Son approche innovante en psychothérapie repose sur la conviction que le patient possède en lui les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre : il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles. Dès le début de sa scolarité, on se rend compte que le jeune Milton n'est pas seulement incapable de reconnaître les rythmes et les sonorités musicales mais qu'il est aussi atteint de dyslexie sévère.

En 1919, à l'âge de 17 ans, Erickson contracte une forme grave de poliomyélite. Un soir, alors qu'il est au plus mal, alité dans sa chambre, il entend un médecin dire à sa mère dans la pièce voisine que son fils sera mort le lendemain matin. Erickson raconte comment il demande à sa mère de déplacer son lit de manière à pouvoir voir le coucher de soleil une dernière fois avant de mourir. Il vit alors ce qu'il appelle une expérience d'autohypnose, au cours de laquelle il ne voit que le coucher de soleil, faisant abstraction de l'arbre et de la barrière qui entravent sa vue par la fenêtre. Il sort totalement paralysé d'un coma de trois jours, seulement capable de parler et de bouger les yeux. Ne pouvant bouger, il meuble son ennui par des jeux d'observation, par lesquels il développe une capacité à percevoir les signes non-verbaux émis à la limite du seuil de perception. Il observe, en voyant ses sœurs discuter entre elles, que souvent le langage verbal dit une chose alors que le langage du corps en dit une autre. « Elles pouvaient dire « oui » et penser « non » en même temps ... j'ai commencé à étudier le langage non verbal et le langage corporel ». Ses efforts pour se rééduquer l'amènent à redécouvrir par lui-même beaucoup des phénomènes classiques de l'hypnose et la manière de les utiliser à des fins thérapeutiques. Erickson raconte : « Je ne pouvais même pas dire où se trouvaient mes bras et mes jambes dans mon lit. C'est ainsi que j'ai passé des heures à essayer de localiser ma main, mon pied, ou mes orteils, en guettant la moindre sensation, et je suis devenu particulièrement attentif à ce que sont les mouvements ». Il passe aussi des heures entières à observer sa plus jeune sœur apprendre à marcher.

Erickson garde de nombreuses et douloureuses séquelles physiques de la polio. Conscient qu'il ne pourra pas devenir fermier, il décide de devenir médecin. En 1921, après onze mois d'entraînement, Erickson est capable de marcher avec des béquilles et s'inscrit parallèlement en médecine et en psychologie à l'université du Wisconsin. Le 15 juin 1922, avec seulement cinq dollars en poche, Erickson entreprend un périple solitaire de 1 200 miles en canoë à travers les quatre lacs de la région de Madison dans le Wisconsin. Il revient de son aventure capable de marcher sans béquilles et de porter son canoë sur son dos, ses cinq dollars toujours en poche. .

Au cours de sa carrière, Erickson a collaboré notamment avec Margaret Mead, Grégory Bateson, Lawrence Kubie, Aldous Huxley, John Weakland, Jay Haley, et Ernest Rossi.

Il est considéré comme le père des thérapies brèves. Ses travaux ont inspiré plusieurs approches thérapeutiques, dont l'hypnose Ericksonienne, la thérapie brève de Palo Alto, la programmation neuro-linguistique et diverses autres techniques de traitement. Parmi ses élèves les plus connus figurent Stephen Gilligan, William O'Hanlon, Stephen Lankton et Jeffrey Zeig.

Quelques grands noms de l'hypnose

- **Franz Anton Mesmer (1734/1815)** : Père de l'hypnose moderne et inventeur de la théorie du magnétisme animal, ce Viennois exposa dans sa thèse de médecine, qu'un fluide magnétique invisible rayonnait dans l'univers, et qu'on pouvait soigner certaines maladie en restaurant l'équilibre magnétique du corps, en utilisant à ses débuts des aimants.

Il connut quelques succès notamment en guérissant un pianiste aveugle depuis l'âge de 4 ans) qui lui valurent des ennemis puissant.

Parmi ses adeptes il y avait Marie Antoinette et des membres de la cour. Son traitement pouvait provoquer chez certains patients, des violentes convulsions et divers crises

En 1784, Louis XVI divers médecins et membres de l'académie des sciences afin d'examiner les travaux de Mesmer, qui furent ridiculisés et ses guérisons attribuées à l'imagination.

Pour défendre Mesmer un de ses disciple, Carles d'Eslon, fit noter avec justesse que si par l'imagination on pouvait obtenir des traitements aussi efficace, pourquoi ne pas les utiliser.

- **Jean-Martin CHARCOT (1825/1893)** : Médecin neurologue de réputation mondiale, Il étudia ce qu'il appelait le « grand hypnotisme », il cherchait la perte de conscience. Il a rattaché l'hypnose à l'hystérie ce qui a contribué à l'aspect péjoratif du mot « hypnose » qui encore de nos jours entraine une certaine méfiance.
- **Ernest Rossi** a la particularité d'être à la fois un grand praticien de l'hypnose et un chercheur en neurosciences particulièrement pointu.

Il fut l'élève, puis le collaborateur de Milton H. Erickson durant les huit dernières années de la vie de ce dernier. C'est à Ernest Rossi que l'on doit la publication de l'intégrale des articles de Milton H. Erickson (Collected Papers, version française : Intégrale des articles de M. H. Erickson sur l'Hypnose, éditions SATAS). Ernest Rossi, docteur en psychologie, est un auteur prolifique, pas moins de vingt et un livres et cent vingt-quatre articles sont recensés sur son site internet

Nombreuses définitions de l'hypnose

Celle du Larousse :

État de sommeil artificiel provoqué par une suggestion, technique de suggestion propre à provoquer cet état, utilisation de cette technique notamment à des fins thérapeutiques.

Encyclopédie médical d'URSS :

État artificiel particulier de l'homme, produit par la suggestion, qui se distingue par la sélectivité particulière des réactions et se manifeste par une augmentation de la réceptivité à l'action psychologique de l'hypnotiseur et à la diminution de la sensibilité aux autres influences.

Le British Medical Association définit l'hypnose en 1955 comme :

« Un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel différents phénomènes peuvent apparaître spontanément, ou en réponse à différents stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vasomotrices, peuvent être, dans l'état hypnotique, produits et supprimés. »

L'hypnose Ericksonienne est issue de la pratique de Milton Erickson (1901-1980).

Caractérisée par une approche souple, indirecte (souvent par des métaphores) et non dirigiste, permettant l'ajustement aux spécificités de chaque patient. Cela permet de mettre en place une stratégie de changement.

Cette forme d'hypnose a inspiré à de nombreux courants de psychothérapie moderne : Thérapie familiale, thérapie brève (stratégique, systémique), programmation neuro-linguistique (PNL), etc.

En groupe :

Prenez 2 mn pour demander aux autres personnes du groupe :

- Qu'est ce que c'est que l'hypnose pour eux
- Puis on en discute en grand groupe

Que peut on apprendre de cet échange de point de vue ?

Prenez le temps de réfléchir aux principales qualités pour vous former à l'hypnose :

.....
.....
.....
.....
.....

Transe quotidienne : Un état bien connu

La **transe** hypnotique est une sorte d'état interne de conscience modifiée, chaque jour il vous arrive de vivre plusieurs états de trances. C'est un état naturel que vous connaissez déjà.

Vous allez simplement apprendre à utiliser cet état-là, de façon positive et constructive pour vous.

De manière à mieux prendre le contrôle de votre cerveau.

Des exemples de **transe** quotidienne:

- Rêver éveillé ou se perdre dans ces pensées
- Être absorbé dans une activité, la lecture ou l'écoute de la musique
- Conduire sur une longue distance et ne pas se souvenir de tout le trajet
- Être absorbé par des exercices de méditation/relaxation
- Juste avant de s'endormir

Vous pouvez facilement réutiliser ses états naturels,

Comment les réactiver ?

- Imaginez-vous juste avant de sombrer dans le sommeil, juste avant l'endormissement ?
- Imaginez-vous allonger sur une plage, à contempler l'horizon ?

Exercice guidé :

Imaginez vous ...

Le VAKOG

VAKOG : Visuel **A**uditif **K**inéssthésique **OG** :

C'est le **système de représentation sensorielle** utilisé par la personne, chaque personne possède un « canal » (ou deux) de prédilection qu'il utilise le plus couramment.

- Pour quelles raisons est-il pertinent de connaître ce canal ?

.....
.....
.....

- Comment le connaître ?

.....
.....
.....

Les prédicats

Les prédicats sont des mots (verbes, adverbess et adjectifs) utilisés pour se représenter une expérience.

Exemples de prédicats:

Visuels : Voir, regarder, montrer, brillant, coloré, visualiser, éclairer, flou, vague, net.

Auditifs : Entendre, dire, écouter, questionner, dialoguer, accord, parler, crier, discordant.

Kinesthésiques : Sentir, toucher, connecté, relaxé, concret, passion, froid, chaud, excité, bousculer, pression.

Mise en situation :

Reprenez la transe naturelle et on rajoute :

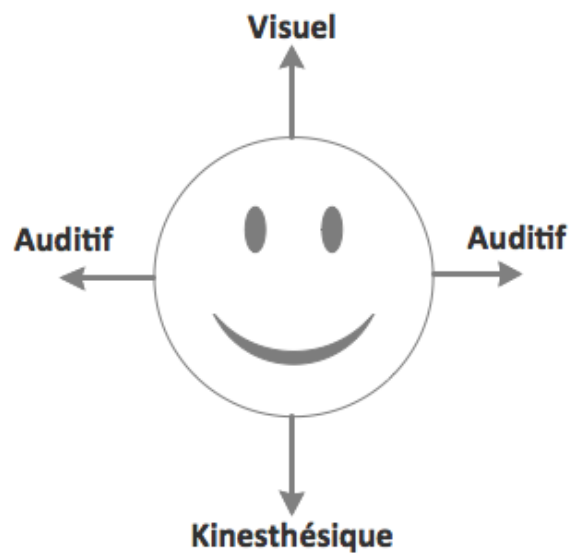
- Utilisation du langage spécifiquement visuel
- Utilisation du langage spécifiquement Auditif
- Utilisation du langage spécifiquement Kinesthésique

Vous guidez votre collègue sur chaque canal.

Vous lui demandez un feedback

Mise en situation :

- A : raconte une ambiance, lors d'une situation de son choix.
- B : note les différents prédicats utilisés et détermine son système de représentation sensoriel dominant.
- C : Observe les mouvements oculaires en lien avec les prédicats utilisés.
- feedback



Les mouvements oculaires
et les systèmes de représentation

La synchronisation et la conduite

Créer un bon rapport (rencontrer l'autre dans son modèle) s'établit par la synchronisation et se teste par la conduite.

La synchronisation :

- Crée un climat de confiance, l'interlocuteur se sent écouté, reconnu et accepté.
- Augmente le pouvoir de persuasion et donc facilite le passage de votre message.

Comment vous vous synchronisez ?

Avec La voix : Vitesse, volume, ton, timbre, choix des mots, métaphores ré utilisées

Les Yeux : Mouvements, Clignements

Les Gestes et posture générale.

L'inspire et l'expire : rythme de la respiration, type de respiration

La peau : expression faciale, colorisation

Options pour établir le Rapport

Refléter simultanément : refléter l'action (la posture) alors que la personne la fait **ou bien**

Refléter séquentiellement : refléter l'action (la parole, les gestes) après que la personne ait fait l'action

Refléter de manière croisée : Même position que l'autre personne (i.e. croiser tous deux la jambe droite sur la gauche), moins intense car cela semble être prendre une position « similaire »

Refléter en miroir : Position miroir (i.e. croiser la jambe droite sur la gauche quand l'autre croise la gauche sur la droite). Plus intense car cela ressemble vraiment à une image « miroir ».

Indicateur de Rapport

1. Sensation de **Partage**, parfois de **Fusion**.
2. Un **Effet de guidage et de conduite** apparaît. (Mener le rapport).
3. Des **Changements** concrets observables.

La calibration

Aspect fondamental, la calibration est essentielle dans toute séance d'hypnose, apprendre à regarder, à écouter, à percevoir...

En effet savoir observer et écouter constitue la base de la communication.

Nous avons tendance à orienter la plus grande partie de notre attention vers nous même afin de préparer notre réplique, plutôt que vers l'autre.

Que peut-on observer ?

Langage du corps.

Observer va nous fournir une mine de renseignements sur ce que pense et ressent notre interlocuteur.

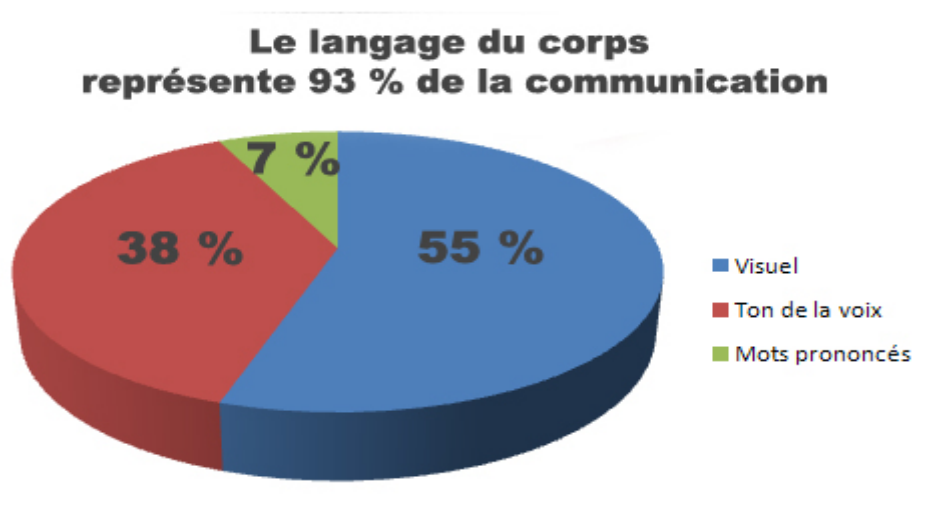
La personne qui est en face de vous est capable, dans une certaine mesure, de contrôler ce qu'elle dit mais ne pense pas du tout à contrôler le langage du corps.

Vous observez d'abord le corps dans son ensemble et portez ensuite attention à certaines parties du corps :

Les bras, les mains, les jambes, le visage, les yeux, les muscles, les expressions, les mouvements, les changements...

En fonction de ce que vous dit la personne et de ce que vous lui dites, des changements surviennent, ils sont liés à des modifications internes. Si vous avez choqué votre interlocuteur, quoi qu'il dise, vous ne pouvez pas ne pas le voir, et vous pouvez donc l'intégrer.

Pour attirer un peu plus encore votre attention sur l'importance d'observer, de calibrer sachez que 7 % seulement de votre communication est verbale. Pour accéder au non verbal, je vous invite à observer-ver



Exercice sur la calibration Former des groupes de 3 à 4 personnes

- Un volontaire se place face aux autres membres du groupe

- Le volontaire pense à une personne qu'il n'apprécie pas et repense à des événements vécus avec cette personne.

Pendant ce temps les autres membres du groupe prennent des notes et calibrent ce qu'ils pensent être significatifs dans la communication non verbale.

- Le volontaire pense à une personne qu'il apprécie beaucoup et repense à des événements vécus avec cette personne. Les autres membres du groupe prennent des notes et calibrent à nouveau.

- Le volontaire pense à une personne neutre et repense à des événements vécus avec cette personne. Encore une fois, les autres membres du groupe calibrent ce qu'ils pensent être significatifs dans la communication non verbale.

- Faire une pause

- Le volontaire repense aux trois personnes précédentes dans un ordre différent et en réalisant des pauses entre chaque personne. Les autres membres du groupe doivent retrouver les personnes et leur ordre à partir de la communication non verbale et des types qu'ils ont identifiés précédemment

- Feedback

La voix

La voix est un des outils fondamentaux de l'hypnose.

C'est par votre voix qu'une grande partie de votre message passera même si bien entendu, le langage non verbal, la gestuelle etc. gardent une importance extrême il semble difficile de faire une séance sans utiliser votre voix.

C'est donc un outil qui vous sera d'autant plus utile que vous avez les possibilités d'en jouer et de l'utiliser de différentes manières.

Un ton monocorde, lent et relaxant pourra être utile pour la mise en transe par exemple et vous pourrez ensuite utiliser des variations de voix en fonction de l'effet recherché.

La voix sera aussi une bonne manière de vous synchroniser et d'établir un rapport puissant.

Exercice sur la voix :

A : Dit une phrase simple

B : l'écoute, se synchronise et questionne

C : Donne des indications sur la hauteur (+grave -grave) sur la vitesse (+vite -vite) sur la puissance (+fort -fort)

- feedback

La position basse

Cette notion très importante a été bien développée par J.A. Malarewicz dans « Cours d'hypnose clinique ».

Il s'agit d'une part d'une attitude physique, par exemple hauteur du siège plus basse que le patient mais surtout d'une attitude verbale.

C'est-à-dire que le thérapeute ne devrait jamais se positionner au-dessus de son patient, ce n'est pas le thérapeute qui sait mais c'est la patient, le thérapeute guide, accompagne en veillant à ne pas être « le tout puissant »,

En résumé, le patient a toujours raison : les échecs sont endossés par le thérapeute alors que les réussites sont attribuées d'abord au patient.

Brainstorming :

Qu'avez-vous à gagner en utilisant la position basse :

.....
.....

Quels sont les risques de ne pas utiliser cette position :

.....
.....
.....

Quelle pourrait être l'intention positive, d'une position « haute »

.....
.....

Le langage de Milton

A l'inverse du langage courant qui est au niveau conscient, utilise un langage très spécifique, le langage de Milton utilise un langage général et flou dans le but est de susciter un état intérieur centré vraiment sur les émotions, le ressenti en contact avec l'inconscient.

C'est un ensemble de schémas de langages.

Ces schémas de langage ont été découverts à partir des observations de Bandler et Grinder lors de leurs observations du travail de Milton Erickson.

L'utilisation d'un langage flou et vague va permettre de se synchroniser et d'influencer l'expérience de la personne, distraire le conscient afin d'accéder à l'inconscient.

Le langage de Milton est un bon outil pour établir le rapport puisque rien n'est imposé à l'autre, par son aspect flou, il évite les résistances d'où son intérêt en thérapie.

Milton utilisait énormément de présuppositions (voir exercice) Il y a plusieurs façons de le faire. Par exemple, avec **des séquences temporelles** utilisant **des mots comme avant, après, pendant, comme, alors que** :

- « Désirez-vous vous asseoir **pendant** que l'on vous sert un café ? » je présuppose que vous allez prendre un café.
- On peut aussi utiliser **des ordinaux**, comme **un autre, le premier, le second, etc.**
- « laquelle de ces actions allez-vous faire **en premier** ? » je présuppose que vous ferez les deux actions
- Vous pouvez vous détendre un peu plus maintenant ou un peu plus tard".

Les mots **réaliser, savoir, se rendre compte, remarquer**, servent à **présupposer** ce qui suit dans la phrase.

- Milton utilisait aussi des **instructions indirectes**
- « Milton utilisait aussi le **marquage analogique**. En prononçant l'instruction cachée, il changeait le ton de sa voix et émettait des signaux non verbaux. Par écrit, cela aurait été en gras ou en italique ou en majuscules. Le marquage analogique renforce l'instruction cachée.
- Il jouait avec **la négation** :
 - « Ne pensez pas que tout va être facile »
 - Milton utilisait aussi le **postulat conversationnel** :
 - « Vous avez l'heure » on ne va pas vous répondre par oui ou par non on va vous la donner
 - **Le double lien** : Déclarations qui offrent deux choix ou plus qui sont en fait le même choix
 - "Vous pouvez changer aussi vite ou aussi lentement que vous le voulez maintenant."
 - « Et vous pourrez fermer les yeux maintenant ou tout à l'heure »
- **La ratification** : « c'est ça ... » « exactement »...
- Les **mots charnière (de liaisons)** : Et, alors, ainsi, donc, pendant que, tandis que, tout en, alors que...
- Les **généralisations** ou les **omissions**
 - « en ce moment vous apprenez... bien plus que vous ne le savez »
 - **Le yes-set** : série de oui, qui amène encore un « oui »
 - **Les truismes** : ce sont des évidences logiques

Récapitulatif :

✓ J'utilise un langage flou et vague (non spécifique)

-« quand/ nous jouons avec fatigués, position commencent à clignoter doucement... et ils on tendance à se fermer mais ils sent la négation

-« et c'est tellement agréable les mots (dernière)

• Les **jeux de mots** : je joue et je joue avec les mots etc.

-plus (en plus) ou plus (plus rien du tout)

-faim et fin

-faire et fer

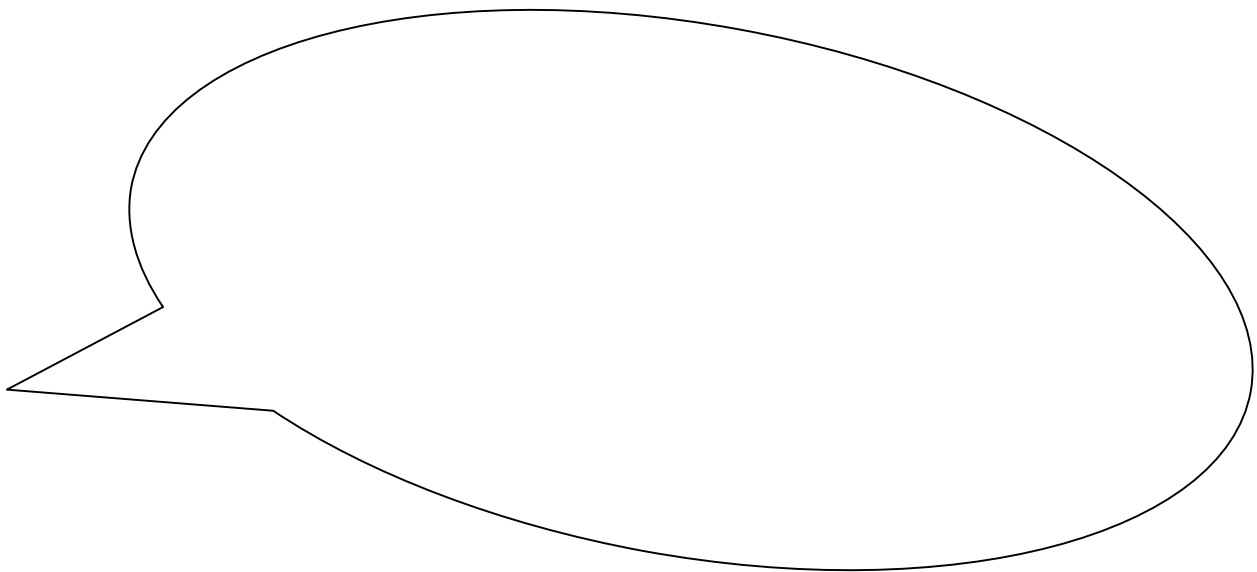
-mère et mer etc....

• **Le langage permissif :**

- Si c'est bon pour toi

- Lorsque vous l'aurez décidé

- Maintenant ou plus tard...



Exercice sur les présuppositions

Une femme vous dit : « je ne sais plus exactement quand mon mari a cessé de m'aimer. »

- A. Elle a un mari.
- B. Son mari est devenu insensible.
- C. Son mari l'aimait avant.
- D. Elle veut divorcer.

2. Un homme vous dit à propos de sa petite amie, « Je ne vois pas pourquoi je devrais m'excuser. Elle ne le fait jamais quand elle me fait du mal. »

- A. Il se sent rabaissé.
- B. Il veut plus excuses.
- C. Elle le dérange parfois.
- D. L'amour, c'est compliqué.

3. Une femme dit à son frère, « Si tu avais fait ce que je t'ai dit, tu aurais un travail décent maintenant. »

- A. Il n'a pas de travail descend maintenant.
- B. Elle lui avait dit de faire quelque chose.
- C. Il n'écoute jamais.
- D. Il pourrait avoir un travail décent.

4. Un homme vous dit: «Maintenant, je sais pourquoi je n'ai jamais été consultant avant ! »

- A. Il n'a jamais été un consultant avant.
- B. Il sait quelque chose qu'il ne savait pas à un autre moment.
- C. Il est résistant à un client.
- D. Il ne veut plus aller consulter un consultant à nouveau

5. Une femme vous dit : « Si je n'apprendre pas à m'affirmer davantage, je ne trouverai jamais le travail que je veux. »

- A. Elle se sent inquiète.
- B. Elle veut un emploi.
- C. Elle veut s'affirmer davantage.
- D. Il est possible d'apprendre à s'affirmer davantage

Source : Richard Bolstad

Exercice :

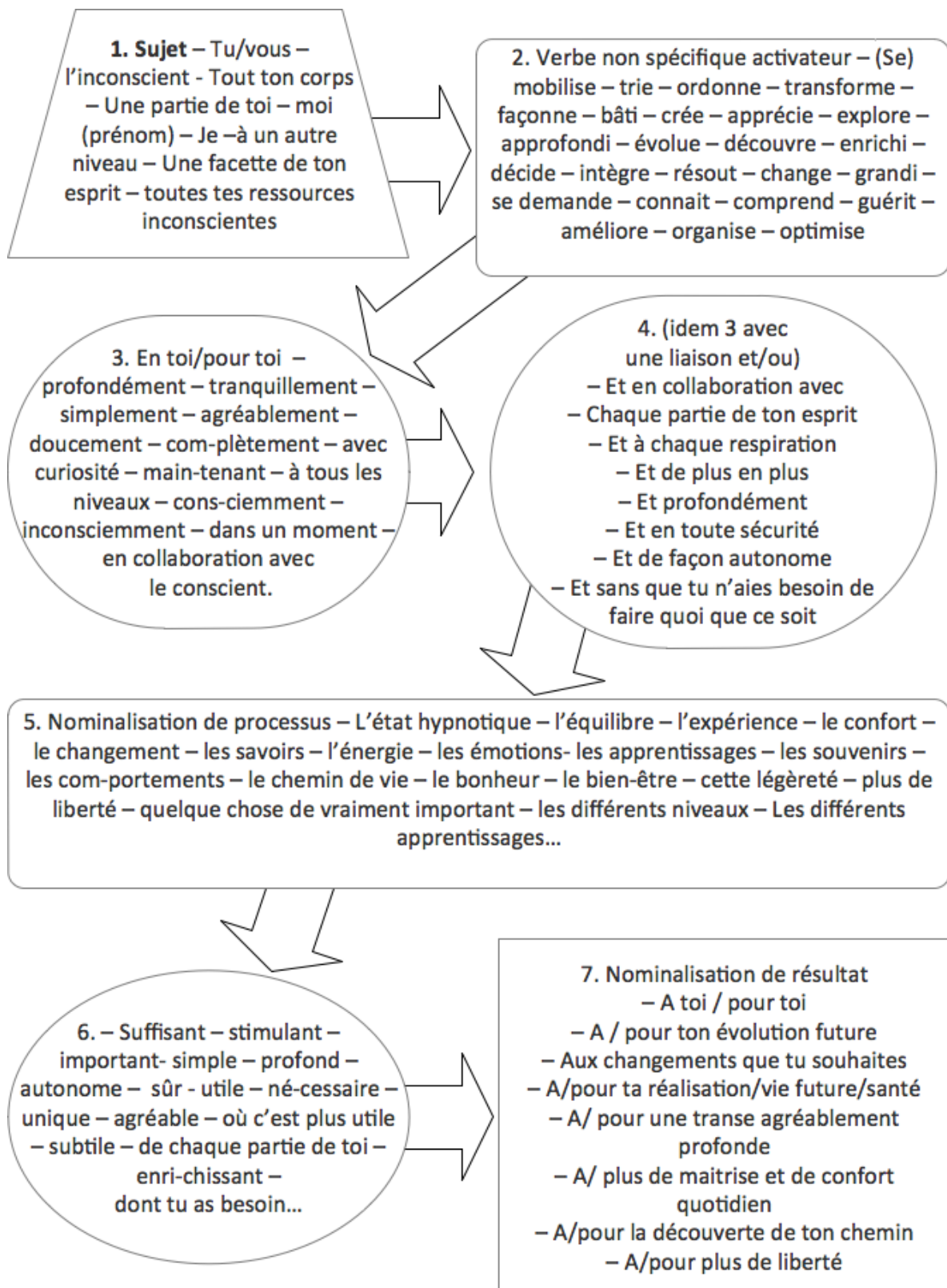
A : Guide B dans un état agréable et utilise le langage de Milton

B : Se laisse aller dans cet état confortable

(Vous pouvez vous aider de la machine à phrase)

C : observe et donne un feedback

La machine à phrases (olivier Lockert)



Des méta programmes pour l'Hypnose

Rappel du méta programme : processus qui guident et dirigent nos programmes mentaux, préférence personnelle.

Les principaux :

- Global/ spécifique
- Interne/externe
- allers vers / éloigner de
- Match/mismatch
- Option/procédure

Mettre à jour les métaprogrammes

Méta programme	questions
Aller vers /éloigner de	En quoi est-ce important pour atteindre votre objectif ?
Global/spécifique	Parlez-moi de la manière dont vous allez atteindre votre objectif ? Oui et ensuite ? quoi d'autre encore ?
Option/ procédure	Pour quelles raisons avez-vous choisi cet objectif ?
Interne/externe	Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?
Match/mismatch	Quelle est la relation entre votre situation aujourd'hui et votre situation il y a un an ?

Démonstration de découverte :

Un volontaire pour parler de son loisir

Le formateur guide en partant du global pour être de plus en plus spécifique

Exercice :

A : établit le rapport

A : Demande au client de quel loisir il souhaite parler

A : Pose les questions relatives à la mise à jour des métaprogrammes

A : détermine le métaprogramme en fonction des réponses

- **Feedback**

L'impossible négation

L'inconscient n'a pas la faculté de reconnaître : le positif du négatif, le bien du mal, le vrai du faux. Dans ce sens nous serons prudents sur l'utilisation des mots et des phrases.

Transformer le Langage Négatif en Langage Positif

Pour chacun des énoncés suivants, trouvez un énoncé formulé de manière positive :

Négatif	Positif
N'oublie pas tes documents !	
Ne baisse pas les bras !	
On ne dit jamais « C'est encore plus meilleur », c'est du mauvais français.	
Veille à ne pas faire cette erreur.	
Ne soit pas gêné...	
Ne confonds pas les deux choses.	
Ne t'inquiète pas à propos de ça !	
C'est une mauvaise idée de laisser trainer nos travaux ménagers aussi tard.	

Trouvez maintenant quelques énoncés négatifs que vous avez l'habitude d'employer, et transformez-les en énoncés positifs

Négatif	Positif

Exercice :

A : guide B avec de phrases négatives

Ex : je t'invite à te sentir moins tendu, ne soit pas contrarié...

B : se laisse guider

A : guide cette fois avec des phrases positive

Ex : je t'invite à te relaxer, je te propose de te sentir calme

Débriefing :

A et B échangent sur les effets des deux types de phrases

Les Ancrages

Utilisés très couramment en PNL comme en hypnose, l'ancrage permet d'apporter un état interne de ressources comme : le calme, la force, la sérénité, la conviction etc....lorsque la personne en a le plus besoin.

Il existe différentes sortes d'ancrages :

- Ancres auditives
- Ancres visuelles
- Ancres kinesthésiques

Etc.

Elle peut être posée soit dans le canal sensoriel de prédilection du sujet, soit dans un canal opposé, ce qui donnera un résultat encore plus efficace parfois.

Le principe :

- On demande au sujet de revivre un moment où elle avait la ressource, bien faire visualiser ce moment et surtout bien le faire revivre avec les émotions et les sensations associées.
- On ancre par un geste particulier, un mot ou un son, une image au moment où l'intensité est au plus haut (calibrer)
- Maintenir l'ancre 20/25 secondes en continuant les suggestions

Exercice : Application d'une ancre

La Métaphore

La Métaphore signifie "transposition". Selon Le Robert, c'est une figure de rhétorique, un procédé de langage qui consiste à un transfert de sens par substitution analogique. L'Analogie est une ressemblance établie par l'imagination entre deux ou plusieurs objets de pensée essentiellement différents. Une métaphore est donc un procédé linguistique qui crée une transposition d'un élément d'un contexte « réel » à un contexte « imaginaire »

L'hypnose Ericksonienne, utilise les **métaphores** pour leur efficacité dans les processus de changement, de modification des comportements. Les **métaphores** permettent de communiquer directement avec l'émotion, **l'inconscient**, sans se soumettre à la critique rationnelle. Au-delà de son contenu, la puissance de la métaphore réside dans les associations conscientes et inconscientes que notre cerveau construit entre la structure de la métaphore et la structure de l'expérience. Nous nous sommes tous déjà identifié à un héros de cinéma ou de dessin animé, ce phénomène est automatique est inconscient c'est ce qui explique la puissance de la métaphore. La métaphore permet en effet de communiquer à plusieurs niveaux et ainsi de parler autant à la raison qu'aux émotions, c'est ce qui sera vecteur de changement, d'autant plus que celle ou celui qui reçoit l'histoire aura la liberté d'y accorder le sens désiré...

Identifier les métaphores

On va commencer par écouter et relever les métaphores utilisées par notre interlocuteur, car elles vont traduire non seulement l'expérience dont il parle, mais la façon dont il perçoit son environnement et son histoire, et comment il construit sa carte du monde.

Des exemples courants :

- La goutte d'eau qui fait déborder le vase
- Elle se réfugie régulièrement dans son donjon
- Je sens que je me noie, j'arrive plus à remonter à la surface

Durant l'entretien, il sera utile de relever les expressions métaphoriques, pour vous en servir.

Exercice : En petit groupe, repérez les métaphores dans le texte suivant

C'était une nuit d'hiver au ciel brouillé, d'un noir de suie qu'une bise soufflant de l'ouest, rendait très froide. Paris allumé s'était endormi, il n'y avait plus là que la vie des becs de gaz, des taches rondes qui scintillaient, qui se rapetissaient pour n'être, au loin, qu'une poussière d'étoiles fixes. D'abord, les quais se déroulaient, avec leur double rang de perles lumineuses, dont la réverbération éclairait d'une lueur les façades des premiers plans, à gauche, les maisons du quai du Louvre, à droite, les deux ailes de l'Institut, masses confuses de bâtiments et de bâtisses qui se perdaient ensuite en un redoublement d'ombre, piqué des étincelles lointaines. Puis entre ces cordons fuyant à perte de vue, les ponts jetaient des barres de lumières, de plus en plus minces, faites chacune d'une traînée de paillettes, par groupes et comme suspendues. Et là, dans la Seine éclatait la splendeur nocturne de l'eau vivante des villes, chaque bec de gaz reflétait sa flamme, un noyau qui s'allongeait en une queue de comète. Les plus proches, se confondaient, incendiaient le courant de larges éventails de braise, réguliers et symétriques ; les plus reculés, sous les ponts, n'étaient que des petites touches de feu immobiles. Mais les grandes queues embrasées vivaient, remuantes à mesure qu'elles s'étaient, noir et or, d'un continuel frissonnement d'écailles où l'on sentait la coulée infinie de l'eau. Toute la Seine en était allumée comme d'une fête intérieure, d'une féerie mystérieuse et profonde, faisant passer des valses derrière les vitres rougeoyantes du fleuve. En haut, au-dessus de cet incendie, au-dessus des quais étoilés, il y avait dans le ciel sans astres une rouge nuée, l'exhalaison chaude et phosphorescente qui, chaque nuit, met au sommeil de la ville une crête de volcan.

E. Zola, L'œuvre.

Comment construire vos métaphores

Les **métaphores** opèrent un glissement contextuel, On va commencer par planter le décor, lieu espace ou se passe l'action, tout cela en fonction de ce que vous a dit votre interlocuteur, de ses goûts, de ses préférences.

Ensuite on va fabriquer les personnages, ainsi, on attribuera donc à un objet ou à un végétal ou encore à un animal les qualités spécifiques de la ou des personnes réelles impliquées, un peu comme dans le langage poétique.

On doit avoir dans notre histoire une sorte de « baguette magique » qui apportera le dénouement positif (exemple : un mage, une bonne fée, etc.)

La métaphore va permettre d'accéder facilement aux dimensions structurelles des situations, des expériences, des difficultés, pour mieux les rattacher à des symboles ayant une signification dans la carte du monde de la personne.

Exercice : Construction d'une métaphore

Mettez-vous par 3

- L'un raconte sa problématique ou un sujet sur lequel il « coince »
- Les 2 autres écoutent l'histoire, posent quelques questions sans rentrer trop dans les détails mais juste pour entendre les goûts et les préférences de la personne ou encore des métaphores qui apparaissent.
- Vous construisez avec cela une courte métaphore
- Vous invitez l'autre à s'installer confortablement et lui racontez en lui laissant le temps de la vivre pleinement.

Feedback

La ratification des phénomènes corporels et l'utilisation des phénomènes externes

Le principe d'utilisation est probablement ce que Milton Erickson a apporté de plus précieux à l'hypnose et à la psychothérapie en général, Il s'agit d'utiliser tout ce que le patient présente dans la consultation verbalement et non verbalement : les soupirs, les clignements d'yeux, les sursauts, aussi bien que les expressions, les croyances sur l'hypnose etc....

Il s'agit aussi d'utiliser les événements externes qui se produisent lors de l'induction, comme par exemple une sonnerie de téléphone, du bruit, un ronronnement...

Démonstration :

Le formateur guide un stagiaire quelques instants et ratifie tous les phénomènes extérieurs ou propre à la personne.

- débriefing

Construire une induction standard

1) Entrer en « transe »

Il existe une multitude de façon de rentrer en hypnose, je choisis ici de vous en proposer quelques-unes, libre à vous d'en expérimenter des nouvelles plus tard :

La spirale sensorielle d'Elisabeth Erickson

C'est la méthode d'Elisabeth Erickson qui utilise des suggestions en relation avec le VAKO.

Elisabeth était la femme de Milton, elle pratiquait comme son mari et avait des techniques qui lui étaient propres.

Vous pouvez demander à la personne de prendre conscience et de fixer son attention successivement sur :

- 3 images agréables réelles ou imaginaires, puis ensuite
- 3 sons, (bruit de la circulation, de la pendule, des oiseaux...)
- 3 sensations (température de la salle, contact avec le fauteuil, contacte des pieds dans le sol...)

Puis ensuite :

- 2 images, 2 sons, 2 sensations

Et enfin

- 1 image, 1 son, 1 sensation

Exercice :

A invite B à s'installer confortablement

B s'installe confortablement

A guide B en utilisant cette première méthode

A reste flou et en se callant sur le rythme de B

B se laisse guider

Débriefing : A et B échangent sur ce qui s'est passé

La méthode de la détente musculaire

- Prendre conscience successivement et détendre chaque partie de son corps en débutant par les pieds et en remontant jusqu'au sommet de la tête
- détendre les pieds, puis les jambes, puis le bassin, les reins, le dos, la colonne vertébrale, les épaules, les bras, les avant bras, jusqu'au bout des doigts, le cou, puis le visage, jusqu'au sommet de la tête...

On peut aussi partir par n'importe quelle partie du corps cela fonctionne aussi, il suffit de prendre un point et de généraliser.

Exercice :

A : guide B en utilisant cette méthode en élargissant le champ de conscience du corps

B : s'installe confortablement

- débriefing

- En utilisant les escaliers, faites visualiser un escalier, et à chaque marche vous approfondissez la détente, vous pouvez choisir de le descendre ou de le monter, faites attention à la préférence de la personne...
- Il peut aussi suffire de demander à la personne de se souvenir d'un état déjà expérimenté ou de son état juste avant l'endormissement....

Brainstorming :

Et vous en connaissez sûrement d'autres :

-
-
-

Les indicateurs de la transe :

Ce sont des informations sur l'évolution de l'état hypnotique permettant de guider le sujet.

Les indicateurs de trances se caractérisent par un relâchement, un retardement, un ralentissement et des modifications appelant une observation fine.

Relâchement :

- Du tonus musculaire
- Des muscles du visage
- Immobilité

Retardement ou changement :

- Des réflexes
- De la déglutition

- De l'ouverture ou fermeture des paupières
- Du clignement des yeux
- Du temps de réponse à une question

Ralentissement :

- De la respiration
- Du pouls
- Du rythme cardiaque

Modifications :

- De la coloration de la peau
- Du regard, dilatation ou rétrécissement des pupilles
- De la voix (tonalité)

Il existe aussi quelques indicateurs propres à chaque personne et cependant ressentis :

Sensations : De chaleur, de lourdeur ou au contraire de légèreté, d'être ralenti

Impressions : De détente, de confort, de dissociation (être là et ailleurs)

2) La dissociation

On va dissocier, c'est-à-dire « séparer » le conscient de l'inconscient.

On utilise souvent les mains, conscient dans une main, inconscient dans l'autre main,

Mais on peut tout au aussi utiliser toute autre partie du corps, voir même la salle, la pièce.

Pourquoi dissocier « conscient/inconscient » ?

Le thérapeute active volontairement une « mise au repos » du « cerveau gauche », pendant ce temps, l'activité du cerveau droit augmente. La partie consciente de votre cerveau est au repos alors que la partie inconsciente s'active.

Exercice :

A : S'installe confortablement

B : Demande à A de placer ses mains devant et dissocie conscient et inconscient en utilisant des sensations différentes opposées (légère/lourdeur)

3) L'intention positive (gains secondaires)

Pour chaque comportement à changer, il sera important de vérifier et suggérer l'intention positive. On peut reprendre les termes du sujet pour être sûr qu'il soit prêt à l'entendre
Exemple : et tu sais que beaucoup de gens qui fument, le font pour se détendre et se relaxer.

Trouvez quelques exemples :

Tabac	
Maladie	
Manger souvent	
Rester gros	

4) Le travail / installation des ressources

Le travail thérapeutique recouvre l'objectif que le thérapeute et le patient se sont donnés pour la séance.

Pour ce « travail » on utilise :

Les suggestions :

Ce sont des actions à l'intérieur des interactions entre le client et le thérapeute qui influencent les idées et les comportements du client dans la mesure où elles ne sont pas nuisibles ou en contradiction avec le client. Les meilleures suggestions sont souvent les plus simples.

Suggestions paradoxales :

On utilise la négation, pour suggérer de faire ce qu'il ne faut pas faire, la voix du thérapeute insistera sur ce qu'il faut

Ex : Vous n'avez pas besoin de vous détendre maintenant, n'y allez pas trop vite.

Suggestions par choix illusoire :

On utilise des présuppositions : « vous pouvez entrer en transe maintenant ou plus tard »

Suggestions directes :

Cela consiste à dire exactement ce qu'on veut ou ce qu'on attend, ex : « Vous pouvez vous sentir confortable, très à l'aise... »

Suggestions indirectes :

Cela va permettre de contourner la résistance

Ex : Certaines personnes, rien qu'en s'installant confortablement, se détendent...

Suggestions post hypnotique :

Cela va permettre de parfaire et de prolonger la séance de travail

Ex : Et dans la nuit qui vient, les choses vont s'installer

La métaphore :

On se sert régulièrement des métaphores pour agir au niveau inconscient. Métaphores que l'on peut créer ou reprendre des histoires déjà existantes telles que :

- Citations
- Anecdotes
- Mythes ou contes
- Proverbes etc....

La visualisation :

C'est comme la métaphore une technique très performante au niveau inconscient

On va « jouer » avec les images....

Durant le travail, on utilise tous les outils que l'on maîtrise tel que la régression en âge, la progression en âge etc....

Il s'agit aussi d'utiliser aussi tout ce qu'il sait déjà faire, ses ressources ou ses expériences antérieures.

Les pauses ou silence :

Les pauses et les silences sont des moments importants, elles permettent des intégrations surtout pendant le « travail ».

5) La sortie

Le temps nécessaire doit être respecté, la sortie a pour objectif de revenir à un état de veille et de vigilance et doit donc s'accorder au rythme du sujet, elle s'effectue grâce à un changement d'intonation, le ton de la voix est moins grave, les paroles plus rapide et une reprise progressive de la conscience du corps et on s'étire avec le patient.

Exercice :

Par groupe de 3 vous choisirez une problématique qui vous intéresse

- Construire une induction sur ce thème-là.
- L'expérimenter sur un membre du groupe volontaire
- Faire un feedback avec l'observateur

Revenir en grand groupe pour présenter votre travail et recevoir un feedback général

L'autohypnose

C'est simplement d'appliquer à soi-même de manière totalement autonome, les principes de l'hypnose.

Cela est toujours plus facile lorsque vous avez déjà expérimenté une transe en étant accompagné une première fois.

Le principe reste le même, lorsque vous savez induire un état modifié de conscience vous pourrez pratiquer l'auto hypnose, vous vous servirez de tout ce que vous avez vu et vous devez pratiquer assez régulièrement sur une ou deux semaine pour commencer à en tirer les bénéfices.

Surtout soyez attentif, et patient. C'est un outil précieux accessible à tous dès l'enfance.

Trois points préalables

- S'assurez-vous que vous serez tranquille pendant 15 mn environ
- Isolez-vous dans un lieu calme
- Donnez-vous un temps pour votre séance

Ensuite :

- 1) Donnez-vous un **objectif** pour la séance (me détendre, évacuer un stress...)
- 2) **Entrez en hypnose** par le moyen qui vous convient
- 3) (Optionnel) **Dissociez** le conscient et l'inconscient
- 4) Prenez vos **ressources** et/ou **travaillez** sur vous
- 5) (Optionnel) **Réassociez vous**
- 6) **Retour**

Optionnellement, vous pouvez utiliser la dissociation de la conscience et de l'inconscient et réaliser les étapes 3 et 5. Ou choisir d'aller au plus simple et de ne pas faire ces étapes.

Maintenant, il est peut-être temps d'aller encore plus loin, et travailler sur vous-même. Réfléchir sur vous, sur vos envies, vos aspirations, qui vous êtes, qu'est-ce que vous voulez devenir, combien de temps vous y consacrez-vous par jour ? 10 minutes ? Peut-être 20 ? Rarement plus.

Et pourtant, je pense que réfléchir sur soi est la base de notre vie.

Certains utilisent la méditation, d'autres la sophrologie. Tous ces domaines sont liés, le fond reste le même, tandis que l'approche est différente. Vous-même, peut-être que comme moi vous aurez une préférence pour l'autohypnose ?

Les bénéfices pour vous :

.....
.....
.....
.....