

Préface de François Roustang
Avant-propos du P^r Antoine Bioy

Gaston Brosseau

L'Hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens

Vers l'hypnose 2.0

3^e édition



interéditions

Couverture : Studio Dunod - Elizabeth Riba

www.dunod.com
© interéditions, 2024
interéditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-7296-2362-3

Sommaire

Avant-propos à la seconde édition	V
Préface	IX
Préambule	XIII
Préambule à la 3 ^e édition	XVII
Introduction	1
<i>Réinitialiser à l'instant Zéro pour retrouver la zone de confort</i>	
1. DÉPASSER LA PERFORMANCE	15
<i>Le fil directeur : Ne rien faire Qu'en est-il en amont et en aval ?</i>	
2. TOUCHER LA PARTIE VITALE EFFICIENTE	33
<i>Quand l'instantané libéré du passé laisse place à la métamorphose immédiate</i>	
3. SE LIBÉRER DES CROYANCES POUR LAISSER PLACE À LA GUÉRISON	73
<i>Les liens entre croyances et psychothérapies</i>	
4. RETROUVER L'ÉLAN VITAL	97
<i>Les points d'ancrage identitaires, fonctionnels et normatifs</i>	
5. COMMENT ÉCOUTER LA DOULEUR	151
<i>La voix de la souffrance, témoin de notre connexion à la vie</i>	
6. UNE BOÎTE À OUTILS THÉRAPEUTIQUES	195
<i>Quand les nano-inductions débordent sur une philosophie d'intervention</i>	
Conclusion	249
<i>Je vous serai fidèle dans la mesure où vous allez tout faire pour rendre ma présence inutile le plus vite possible</i>	
Publications de l'auteur sur le thème de l'hypnose	257
Publications à propos de l'auteur sur l'hypnose	258
Remerciements	259

Avant-propos à la seconde édition

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

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

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

Si l'hypnose n'est pas magique, le processus hypnotique s'appuie sur la magie, c'est-à-dire un truchement organisé autour de la réalité pour que naisse un «merveilleux»: une nouvelle perspective là où on ne l'attend pas, ouvrant vers la poésie du changement, de l'inédit. Ce mouvement que j'ai par ailleurs étudié¹, Brosseau l'incarne de façon éclatante en mettant tout en œuvre pour débusquer chez l'autre le moment de bascule, ce moment où précisément il se trouve en capacité de lâcher, pour laisser aller ce qui est, simplement. Son jeu notamment autour des «nano-inductions» est à mon sens à comprendre de la sorte: amener l'autre à l'instant de cette bascule, où la magie va opérer, c'est-à-dire une réécriture presque instantanée de ce qu'il ressent, de sa conscience corporelle, autrement dit de son existence. Si ces instants sont courts, vifs, le chemin pour y mener peut cependant être escarpé et tout l'art du clinicien est de savoir guider avec subtilité lors de cette traversée.

«Osez» nous dit Brosseau... Cette invitation qu'il nous lance en notre qualité de lecteur est identique à l'apostrophe qu'il lance aux patients; une apostrophe qui pourrait se résumer de la façon suivante: «rejoins-moi dans la cour de récréation!», un lieu enfantin où tout semble possible dans la bonne humeur. Une formule qui a l'air d'être juste pittoresque et qui pour autant contient une vraie profondeur: l'hypnose de Brosseau est une régression ludique, elle propose à la personne de se remettre en capacité à jouer et en premier lieu à jouer avec ses sens, pour ensuite construire un nouveau réel. Tout le processus de l'hypnose est certainement là, et le propre des accompagnements en hypnose thérapeutique est par sa présence d'inviter le patient à retrouver cela, lorsqu'il semble avoir perdu cette connexion au vivant, autrement dit sa souplesse créative à la vie². Roustang dans sa préface le rappelle: la méthode Brosseau est une façon de replonger le patient dans un «comme si» il était de

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

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

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

Celui qui a assisté à une formation de Brosseau sait à quel point ce dernier met en scène sa brossosphère de façon théâtralisée, truculente, passionnée. Et là aussi, la forme et le fond se mêlent : si l'apparence paraît simple voire niaiseuse¹, elle obéit là aussi à une codification précise mêlant déstabilisation, présence joyeuse, confusion, pensée magique... afin d'amener le patient à ce temps d'une réinitialisation instantanée des sens. La question est bien entendue de savoir jusqu'à quel point cette pratique est reproductible. Elle ne l'est certainement pas, en fait, car Brosseau est inimitable. Mais présenter comme il le fait les ingrédients de sa brossosphère permet à chacun de se saisir de ces notes pour composer sa propre interprétation de la méthode présentée. Une chose reste cependant vraie : il ne suffit pas de reprendre le canevas du «ne rien faire» pour faire du Brosseau, d'autant que ce dernier l'écrit encore dans ces pages : il faut quitter tout script d'induction. Ce canevas inspirant prend place dans une dynamique globale de rencontre, un ressenti mutuel qui doit mener à une envie de jouer, et de jouer joyeusement !

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

Pr Antoine Bioy

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

Préface

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Préambule

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

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

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

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

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

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

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

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