

Sylvie Tenenbaum

L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

UN SOMMEIL QUI ÉVEILLE

DU MÊME AUTEUR

Nos paysages intérieurs – Ces idées qui nous façonnent

Bien vivre sa vie de couple – Affectivité, psychologie, communication

L'Ennéagramme – Connaissance de soi et développement personnel (avec Dominique Laugero et Françoise Cavé)

L'Esprit de la magie – la PNL – Relation à soi, relation à l'autre, relation au monde (avec Josiane de Saint-Paul)

Illustration de couverture : © VectorMine – Adobe Stock.com

© InterÉditions, Paris, 2012

© InterÉditions 2021 pour la nouvelle présentation

InterÉditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

EAN : 9782729622350

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
<i>L'hypnothérapie éricksonienne, une triple alliance</i>	

Première partie

PRÉLIMINAIRES : DES THÉRAPIES DU CHANGEMENT ET DE L'INCONSCIENT

1.	RÉPONDRE EFFICACEMENT AU DÉSIR DE CHANGER	7
	Qui était milton Erickson ?	7
	Des thérapies par l'explication aux thérapies orientées vers la solution	11
	Les fondements déontologiques du thérapeute éricksonien	14
2.	L'INCONSCIENT, UNE PUISSANCE IMMENSE QUI NOUS VEUT DU BIEN	27
	Redonner la parole à l'inconscient	27
	L'inconscient, un réservoir de Sagesse et de vie	28
	L'inconscient éricksonien : un modèle à deux composantes	30
	Pousser le portail	34

Deuxième partie

LE SOMMEIL QUI ÉVEILLE, UN FIL ROUGE
VERS SOI-MÊME

3.	DU BATELEUR AU THÉRAPEUTE, QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?	39
	L'hypnose, une longue histoire...	41
	... Un état modifié de conscience...	44
	... Un phénomène naturel expérimenté quotidiennement...	46
4.	UN MODE DE COMMUNICATION...	49
	La communication éricksonienne, une communication totale	50
	Le langage éricksonien ou modèle miltonien	51
	Les formes du langage indirect	53
5.	... UNE PRATIQUE ET UN ART DE L'OBSERVATION	61
	Qui est en face de moi ?	61
	Les signes paraverbaux et non verbaux	67
6.	L'ÉTAT DE TRANSE	71
	La relation corps/esprit	71
	Les phénomènes dits « hypnotiques »	77
7.	L'INDUCTION	79
	L'induction dite « classique » et l'induction éricksonienne	80
	Les moyens de l'induction éricksonienne	81
	L'induction vers des états d'absorption interne déjà expérimentés ou de transe déjà vécus	91
	L'induction fondée sur les données sensorielles actuelles	92
	L'induction sur la base d'états modifiés de conscience universels	93
	L'induction par suggestions ouvertes	94

Sortir de l'état de transe	96
----------------------------	----

Troisième partie

LA TRIPLE ALLIANCE

8. LE THÉRAPEUTE ERICKSONNIEN, UN RELAIS VERS VOTRE GUIDE INTÉRIEUR	101
Qui peut pratiquer l'hypnose éricksonienne ?	102
Une relation privilégiée	106
Accéder au guide intérieur	111
Travailler avec le guide intérieur	119
9. LES PROCÉDURES GÉNÉRALES	125
Créer des ressources	125
Le changement d'histoire de vie	128
Installer des permissions	133
La procédure dite « technique Erickson-Rossi »	139
Le parentage	144
La désensibilisation	145
Autre désensibilisation	150
Le traitement du stress	152
Changer une croyance	153
Changer un scénario	156
La motivation fondamentale	159
10. LE TRAVAIL ANALOGIQUE : LES MÉTAPHORES ET LES TACHES	161
Les métaphores	161
Les métaphores du guide intérieur	166
Les auto-métaphores et le guide intérieur	170
Les tâches	174
Les différents types de tâche	176
Les tâches du guide intérieur	181
11. LA THÉRAPIE DE L'IDENTITÉ	185
Le travail sur les identifications	197

Le modèle des parties	204
Identité et image de soi	216
Réparer l'enfant intérieur	225
12. LA DÉMARCHE DE DÉCOMPOSITION DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX D'UN PROBLÈME	227
Le principe	227
L'intervention	230
La restructuration générale	239
13. LA FIN DE LA THÉRAPIE : UN PACTE D'ALLIANCE AVEC SOI-MÊME	243
En guise de conclusion	247
<i>Un homme en éveil sur son chemin</i>	247
Remerciements	249
Bibliographie	250
Liste des encadrés	255

*A Nathalie
et à mes amis qui m'ont encouragée*

Introduction

L'hypnothérapie éricksonienne, une triple alliance

*J'appelle un homme en éveil
celui qui, de toute sa conscience,
de toute sa raison, se connaît lui-même,
avec ses forces et ses faiblesses intimes
qui échappent à la raison,
et sait compter avec elles.*

Hermann Hesse

UN HOMME EN ÉVEIL POURRAIT BIEN ÊTRE UN HOMME qui accepte de franchir les limites de sa conscience pour accéder à cette partie qui demeure dans l'obscurité au plus profond de lui : son inconscient. Cet inconscient, il va le rencontrer grâce à l'hypnose. Ce *sommeil qui éveille*, ainsi que l'appelait Milton Erickson, lui permettra d'accéder à son propre thérapeute personnel, l'expert qui est en lui, le mettant à même d'accomplir le travail nécessaire à son bien-être. Si le psychothérapeute « extérieur » connaît des savoir-faire, des techniques et des protocoles, s'il peut

imaginer des interventions utiles, le « psychothérapeute intérieur », le guide ou l'esprit profond qui réside en chacun de nous possède le savoir, la puissance et la sagesse. Il s'agit donc d'une triple alliance qui se met au service de cet homme en éveil : lui-même avec son désir d'accéder à une vie meilleure, son guide intérieur qui détient le pouvoir du changement et le thérapeute qui, pour susciter ce changement, organise la rencontre et en devient le maître d'œuvre.

Car l'hypnose est bien le moyen par lequel l'hypnothérapeute permet à une personne de se mettre en état de faire elle-même — à un autre niveau de conscience — ce qui est bon et utile pour elle. L'état hypnotique autorise l'application de procédures qu'il serait parfois bien difficile et très long de pratiquer autrement.

C'est pourquoi, praticienne de l'Analyse Transactionnelle (AT) et de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) — née de l'analyse par John Grinder et Richard Bandler des travaux de Milton Erickson — depuis de longues années, je choisis fréquemment d'avoir recours à l'hypnothérapie, plus complète, plus globale et plus souple. Elle est en effet bien souvent plus rapide et plus efficace. Elle permet tout à la fois d'entrer en contact directement avec l'inconscient et de lui donner les moyens d'intervenir. Cet aspect est capital car l'inconscient constitue l'instance la mieux placée pour provoquer et installer un changement, quel qu'il soit. Car, s'il n'est rien de ce que l'on pourrait pratiquer avec de l'hypnose que l'on ne puisse faire sans hypnose, tout ce que l'on fait avec l'hypnose génère des résultats profonds et durables car elle atteint l'être humain dans sa totalité tout en le respectant infiniment. La situation hypnotique est, à mon avis, une étape fondamentale et un

passage privilégié qui décuple les potentiels générés au cours d'une psychothérapie.

L'hypnose éricksonienne est de plus en plus enseignée et pratiquée et j'aime à croire que ces pages provoqueront chez vous, lecteur, quel que soit le motif qui vous a poussé à lire ces lignes, une curiosité et une attention accrues pour ce modèle, tout autant que la conviction unanime et confiante de l'efficacité et de l'élégance des procédures et des applications qu'il met en œuvre.

Je souhaite que ce livre apporte un éclairage nouveau, porteur d'enthousiasme, à tous ceux qui se sentent concernés par la résolution de problème, le changement et le développement personnel. Qu'il suscite un intérêt nouveau chez les psychothérapeutes qui le liront : les voies de la psychothérapie et de l'évolution sont multiples — celle que je vous propose est une source jamais tarie d'efficacité, de simplicité, de créativité et de plaisir.

Partie

I

PRÉLIMINAIRES :
DES THÉRAPIES
DU CHANGEMENT
ET DE
L'INCONSCIENT

*Plus que les techniques elles-mêmes,
l'important, c'est la philosophie sur laquelle se fondent
les méthodes et les techniques
d'approche interpersonnelle
dont l'objet est de libérer chez le patient
les potentialités qui lui permettront
d'améliorer son état.*
Jeffrey Zeig