Une technique adaptable

Psychanalystes, sophrologue, thérapeutes familial ou éricksonien, spécialiste de la relaxation nous disent pourquoi ils pratiquent l'hypnose ponctuellement ou combinée à leur technique de base.



ISOPRESS

« L'état hypnotique n'est qu'un des nombreux états de conscience possibles. »

Les nouveaux...

« L'hypnose fait partie de la psychothérapie instaurée par Milton Erickson (voir encadré: « Socrate américain »), dit Thierry Melchior, président de l'Institut Milton Erickson (1). *Nous utilisons l'hypnose sous forme de suggestions indirectes pour faciliter l'accomplissement de tâches prescrites au patient, qui peuvent amener dans sa vie un changement réel. La métaphore s'imbrique bien dans l'hypnose. Ainsi, un impuissant périodique peut faire le rapport entre son bras entré en catalepsie et le plaisir retrouvé de son membre dur. Voyez-vous, nous essayons de brancher le patient sur son cerveau droit, celui de l'intuition et de la créativité. »*

Y. De Keyser, thérapeute familial et directeur de la Société d'hypnose (2): *« J'aime travailler avec des fables qui expriment ce qui se passe sous les apparences entre conjoints ou entre parents et enfants. Par exemple, un enfant qui domine ses parents et en réalité protège leur faiblesse, je le mets sur une haute chaise avec une couronne sur la tête en lui disant: tu es un bon roi et tu as un bon peuple. Mais maintenant tu peux t'occuper de toi seulement et moi je vais m'occuper de papa et maman. Il est plus facile de jouer le jeu dans l'état second que procure la transe légère. Je pense que l'hypnose revient en force avec le développement des thérapies douces ».*

Michèle Quintin, psychothérapeute, vient de créer un Centre de relaxothérapie et de prévention (où collaborent kinés, médecins, généraliste et de médecines parallèles. On y soigne particulièrement le stress. *« L'hypnose permet aux gens de sortir de leurs rails, d'ouvrir en eux des petites fenêtres, de se découvrir inventifs. La thérapie est souvent vécue comme une lutte. Ici nous voulons l'aborder doucement, de même que l'hypnose où j'introduis le patient peu à peu. Certains ont peur, alors je filme une séance pour la leur montrer. »*

... Et les anciens

Alexandre Luycks, psychiatre et psychanalyste, pratique l'hypnose depuis plus de 20 ans. Des collègues lui envoient des « cas difficiles » qu'il traite ponctuellement par hypnose. La médecine traditionnelle a toujours utilisé l'hypnose pour des affections rebelles ou en chirurgie quand l'anesthésie est impossible. Mais le Dr Luycks ne mêle pas hypnose et cure psychanalytique, déontologie oblige. Il raconte: *« Un patient devait subir une opération, mais refusait l'anesthésie par phobie des piqûres et de tout ce qui porterait atteinte à son intégrité corporelle. Grâce à la transe, il a retrouvé rapidement les nœuds de son histoire personnelle: la quasi-noyade dans un torrent où il s'est vu mourir, l'association de ce torrent avec la violence de son père, et cette violence tapie comme une bête dans son ventre à lui. A la faveur de l'hypnose, il a revécu des scènes cruciales avec moi qui plongeais dans le torrent comme lui, par exemple. Finalement sur ma suggestion, il est parvenu à se piquer avec une seringue. Mais en outre, il sentait que sa relation avec son père et ses fils était profondément transformée. En quelques séances. Et après une année de psychothérapie qui n'avait rien changé à son problème ».*

Michel Breulet, psychiatre et directeur du Centre de training autogène de Schultz (voir encadré: « Filles ou cousines »): *« Pratiquant la psychanalyse, je me suis rendu compte que dans beaucoup de cures, la parole devenait un long fleuve tranquille ou le déferlement d'un discours appris. Alors je me suis tourné vers d'autres techniques. »*

Le Dr Boon, psychiatre (3): *« Je crois en une psychothérapie intégrative, qui intègre différentes stratégies dont l'hypnose, selon les cas à traiter. L'hypnose, arrêtons d'en faire un plat! L'état hypnotique n'est qu'un des nombreux états de conscience possibles (4). On prétend que l'état de veille nous serait le plus naturel, selon moi le terme naturel s'applique mieux à la somnolence: regardez les animaux... »*

Filles ou cousines

Plusieurs techniques dérivées ou proches de l'hypnose visent également à utiliser d'autres niveaux de conscience par la relaxation physique et la détente mentale. Parmi elles:

— Le training autogène de Schultz est pratiquement de l'autohypnose.

— La sophrologie s'inspire de l'hypnose, du yoga et du bouddhisme.

— La symbolisation fait appel aux symboles présents dans notre inconscient, ce qui renvoie à Carl G. Jung.

— La méthode Coué, plus volontariste que basée sur le lâcher-prise, s'est proche de l'hypnose en ce qu'elle préconise l'autosuggestion intensive.

(1) Institut Milton Erickson, 76, rue F. Merjay, 1060 Bruxelles. Tél.: 02/ 343.70.22.
Cet institut assure des formations en hypnose pour les professionnels de la santé.

(2) Société belge d'hypnose de langue française. Quai Van Hoegaerden 2/177, à 4000 Liège. A contacter pour des adresses de thérapeutes pratiquant l'hypnose.

(3) Le Dr Henri Boon est coauteur du livre *La sophrologie. Une révolution en psychologie, pédagogie et médecine.*

(4) Il existe à l'Université de Mons un post-graduat en psychologie des états de conscience. Lire: *Les états modifiés de conscience*, G. Lapassade, 1987, PUF.