

## **PRESENTATION GENERALE DE L'HYPNOSE ERIKSONIENNE**

### **DEFINITION DE L'HYPNOSE ERIKSONIENNE**

L'hypnose Ericksonienne utilise un état de conscience modifié accessible par la transe. L'hypnose permet au sujet d'avoir accès à ses ressources inconscientes pour faciliter la guérison ou pour générer de nouvelles possibilités d'apprentissages.

L'hypnose Ericksonienne permet à chacun d'accéder à son propre thérapeute intérieur. La transe hypnotique témoigne de la séparation et de la coopération conscient / inconscient.

### **ORIGINE DE L'HYPNOSE ERIKSONIENNE**

L'hypnose ericksonienne est issue du travail du célèbre psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980). Ce psychiatre non conformiste a développé des facultés particulières d'observation, de créativité et de compassion. Il a accompagné plusieurs milliers de patients au cours de sa longue carrière. Il est à l'origine des structures du langage hypnotique regroupées sous le terme du Milton Modèle.

### **MILTON ERIKSON**

Milton Erickson est né en 1901 à Aurum dans le Nevada. La famille Erickson déménage dans une ferme dans le Wisconsin et Milton grandit au sein de cette famille modeste d'agriculteurs ; Milton Erickson est daltonien et dyslexique et devient très jeune, son premier sujet d'expérimentation, surmontant ainsi ses difficultés. Sa plus grosse épreuve survient à 17 ans, il a sa première crise d'attaque de poliomyélite, tombe dans le coma pendant 3 jours et est totalement paralysé. Doué d'une motivation hors du commun, il retrouve ses sensations dans ses doigts, ses mains, ses jambes en observant sa petite sœur, la modélisant tandis qu'elle apprend à marcher et retrouve progressivement sa mobilité. C'est ainsi que Milton Erickson développe des techniques d'auto-hypnose qu'il perfectionnera tout au long de sa fructueuse carrière tant pour lui que pour ses clients.

Milton Erickson a une foi sans failles dans la capacité de l'être humain à avoir accès à tous ses potentiels, son expérience personnelle appuie sa démarche philosophique humaniste il est orienté vers les solutions et les compétences disponibles chez ses clients. Milton Erickson les accompagne en établissant une communication interpersonnelle qui permet au client de puiser dans sa propre richesse tout en se sentant compris, accepté et accompagné avec respect par le thérapeute.

Milton Erickson pense que la communication avec le client en état de transe doit produire un changement visible, c'est une relation pédagogique dans l'intérêt de celui-ci.

### **HYPNOSE ERIKSONIENNE ET HYPNOSE CLASSIQUE**

L'hypnose ericksonienne se différencie par bien des points de l'hypnose classique :

#### **Premier point**

L'approche ericksonienne a recours à des mots permissifs comme « vous pouvez peut être fermer les yeux, je ne sais pas quand et d'ailleurs peu importe que je sache puisque vous, vous le savez... » Alors que l'hypnose classique dit « vos yeux vont se fermer ».

#### **Deuxième point**

L'hypnose ericksonienne donne plusieurs options au sujet : « il est possible que vous désiriez rentrer en transe doucement ou rapidement à moins que ce soit progressivement à votre rythme naturel voilà... » Alors que l'hypnose classique dit : « vous allez rentrer en transe vous devez... ».

### **Troisième point**

L'hypnose ericksonienne valide tout ce que fait le sujet au niveau analogique et le ratifie digitalement et analogiquement, l'hypnothérapeute se synchronise sur la respiration du sujet, augmente son rythme respiratoire ou l'amplifie en suivant le sujet etc... Tout ce que fait le sujet est bien puisque c'est sa manière à lui de rentrer en transe. L'hypnose ericksonienne est de la haute couture, chaque client est unique et le thérapeute s'adapte à son client et pas l'inverse tel que c'est pratiqué en hypnose classique.

### **LA TRANSE**

Milton Erickson décrit la transe hypnotique comme une modification de l'orientation de la réalité chez l'hypnotisé. Le conscient du sujet se focalise sur certains éléments et délocalise sur d'autres. Ainsi, petit à petit il perd la relation avec la réalité extérieure et le niveau de cet abandon détermine la profondeur de la transe et permet l'accès à l'inconscient.

Milton Erickson propose d'adapter et d'individualiser la technique à chaque patient pour apprendre leur manière d'orienter leur attention à l'intérieur d'eux-mêmes.

### **LE CONSCIENT ET L'INCONSCIENT**

Milton Erickson a introduit une vision bien loin des conceptions freudiennes. Pour lui, le conscient, c'est la conscience du moi, ici et maintenant. Ce que je suis en train de faire, ce à quoi je porte de l'attention. L'inconscient, c'est tout le reste, ce qui n'est pas encore conscient. Cette conception assez large déterminerait que 95% de notre fonctionnement est inconscient. C'est comme un iceberg et l'inconscient est la partie invisible de celui-ci.

L'inconscient a plusieurs fonctions d'après Milton Erickson :

- Une fonction de connaissance : « c'est le siège de toutes les expériences de vie, des comportements adaptés ou pas, des croyances sources de stratégies et d'émotions multiples. Les fonctions biologiques : l'esprit et le corps représentent deux aspects d'un seul et unique système d'information, la vie ». (E.ROSSI)
- Une fonction de protection : l'instinct de survie siège dans l'inconscient, ainsi que l'intuition. Il aide aux prises de conscience : il est naturellement orienté vers le bien être et la survie. C'est notre orientation solutions chère à l'hypnose ericksonienne, à la thérapie Brève et à la PNL (programmation neurolinguistique).

### **UTILISATION DE L'HYPNOSE ERIKSONIENNE**

L'hypnose Ericksonienne est utilisée pour contourner les limitations et les schémas répétitifs du mental, pour ouvrir des espaces de créativité et de liberté. C'est un outil précieux dans le cadre de la psychothérapie qui permet d'obtenir rapidement et élégamment des changements importants. Les champs d'utilisation : la confiance en soi, la motivation, l'arrêt du tabac, la gestion de l'alcool et autres toxiques, le poids, les états phobiques, les états anxieux, la dépression, les TOCS, la douleur, les troubles du sommeil etc...