



Formation en hypnose

L'hypnose périnatale niveau 1

ISBN : 978-2-924840-43-6

Annick Chantal

AUTEURE : ANNICK CHANTAL

Titre : L'hypnose périnatale niveau 1

ISBN : 978-2-924840-43-6

Les Éditions Cybèle inc.

Imprimé au Canada

Première version : 2020

Révision linguistique : Nancy Richard

Relecture : Nancy Richard

Mise en page : Nancy Richard

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

© 2019 Annick Chantal et Les Éditions Cybèle

LES ÉDITIONS CYBÈLE --- LES COLLECTIONS

- **Mini Cybèle (livres pour enfants)**
- **La plume de la cigogne (recueil de témoignages)**
- **De bedon à poupon (livres grand public / tribune de publication de nos enseignants)**
- **Collection Baluchon (matériel pédagogique)**
- **La venue de la cigogne (accompagnement à la naissance)**
- **Le nid de la cigogne (coaching familial)**
- **Collection PNL (coaching PNL)**
- **La dernière envolée (accompagnement de fin de vie)**
- **Gardienne des savoirs (naturopathie périnatale)**
- **L'œuf de la connaissance (andragogie / formation de formateur)**
- **Ailes et elles (doula de la féminité)**
- **Collection Hypnos**

SOMMAIRE

- **ANNICK CHANTAL P.5**
- **INTRODUCTION P.9**
- **DÉMYSTIFIER L'HYPNOSE P.11**
 - Qu'est-ce que l'hypnose? P.12
 - Les différentes formes d'hypnose P.14
 - États modifiés de conscience P.15
 - Les postulats de l'hypnose éricksonienne P.16
 - L'inconscient et le conscient P.18
 - Les principes de base de l'hypnose P.21
 - Les indices de transe hypnotique P.23
 - Augmenter l'acuité sensorielle P.25
 - Le langage hypnotique P.26
 - Thèmes hypnotiques P.29
 - Les suggestions P.30
 - Le protocole hypnotique P.34
 - Le rapport P.35
 - L'objectif P.36
 - Le Yes Set P.37
 - Les inductions simples P.38
 - La mise en sécurité P.40
 - L'approfondissement P.41
 - Les techniques P.42
 - La préparation mentale P.45
 - L'émergence P.46
 - Les archétypes de base d'être P.47
 - Ressources P.49
 - Le cycle de l'apprentissage P.50
 - Les paliers de l'apprentissage P.51
 - Histoire de l'hypnose P.52
- **BIBLIOGRAPHIE P.71**

Commencez avec le souhait que cela se passe, attendez-vous à ce que cela se passe, faites en sorte que cela se passe et observez comment cela se passe.

Dave Elman

ANNICK CHANTAL



Annick Chantal
Hypnothérapeute, coach certifié en PNL,
accompagnante à la naissance

Je suis tout d'abord une femme de coeur, passionnée par la vie, qui se concrétise dans l'action!

Depuis toujours, je me suis engagée à contribuer au dépassement des gens qui m'entourent. Je crois profondément que chaque personne possède toutes les ressources nécessaires au déploiement de son plein potentiel. Parfois, il ne manque que cette étincelle, cette inspiration qui permettrait d'allumer le feu de la réalisation.

Dans ma boîte à outils, il y a une multitude d'expériences de vie et de formations. D'ailleurs, je me suis spécialisée en hypnose éricksonnienne et conversationnelle et en PNL. Ces outils permettent l'accès à l'inconscient ou si vous préférez, à cette partie qui sait. Cette approche orientée vers les solutions permet de passer d'un état présent à un état désiré.

Je crois sincèrement au travail d'équipe. Si vous vous engagez envers vous, je m'engage à vous accompagner dans votre processus de changement.

Au plaisir de vous inspirer!

Annick



Mes titres professionnels

- **Accompagnante à la naissance**
- **Auteure**
- **Conférencière**
- **Coach certifié en PNL**
- **Enseignante certifiée en PNL**
- **Hypnothérapeute**

Mes publications

Mes articles

- **Moi Parents**
- **Cheminement**

Mes livres (Collection Hypnos)

- **L'hypnose périnatale niveau 1**

À venir :

- **L'hypnose périnatale niveau 2**

INTRODUCTION



Introduction

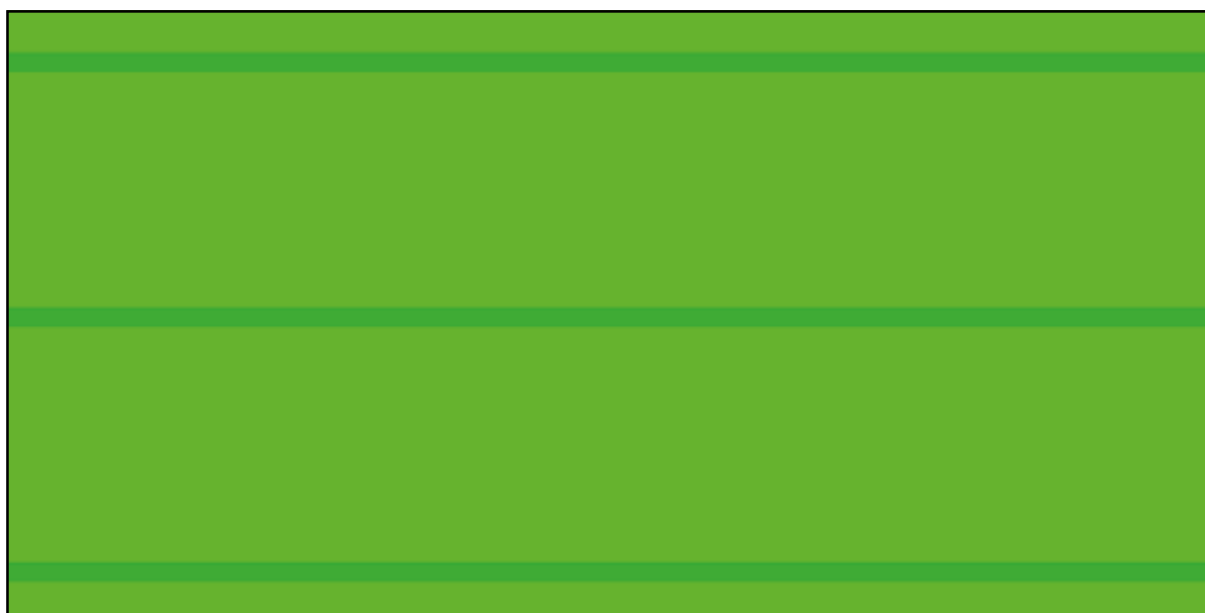
Cette formation permettra aux divers intervenants du domaine de la périnatalité d'intégrer les notions d'hypnose à leur pratique et accompagnement. Cette formation présente un parfait mélange de théorie et de pratique. Cela assurera aux participants une compréhension et une expérimentation qui facilitera son utilisation avec vos clients spécifiques.

Particulièrement, cette formation abordera les éléments suivants :

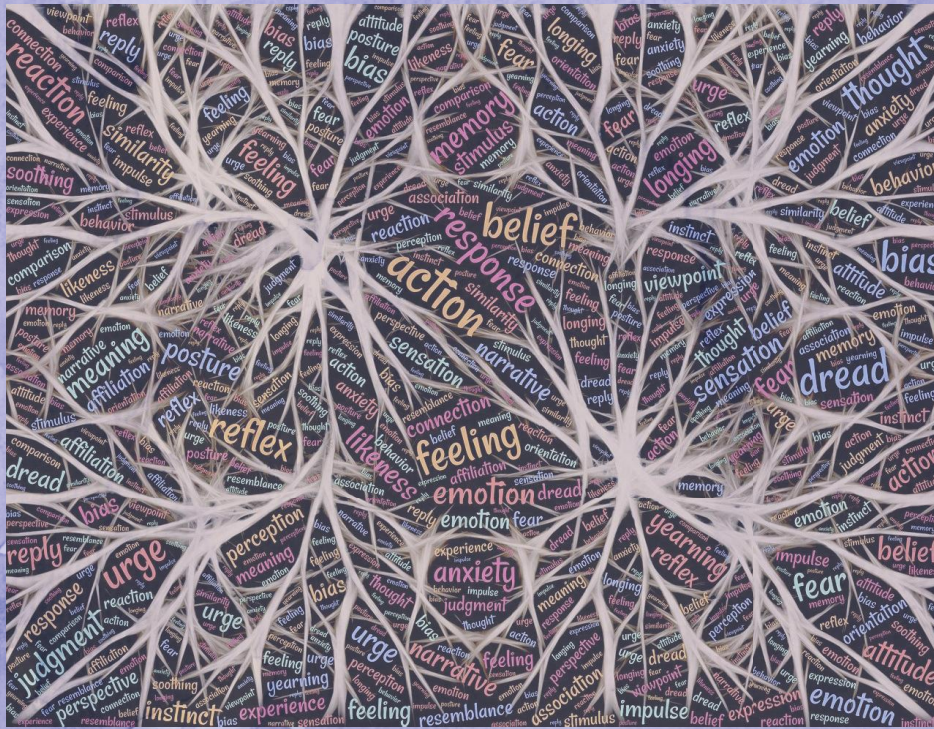
- Démystifier l'hypnose éricksonienne;
- Approfondir les indices de transe;
- Comprendre le protocole hypnotique dans les phases du travail;
- L'utilisation pertinente des ancrages;
- Exercices et techniques de préparation à la naissance;
- Outils hypnotiques dans les différents milieux de naissance.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de guider vos clients dans leurs besoins spécifiques liés à la préparation à la naissance. Vous pourrez donc effectuer un suivi et un accompagnement sur mesure.

Quelles sont vos attentes par rapport à la formation d'hypnose périnatale niveau 1?



DÉMYSTIFIER L'HYPNOSE



Qu'est-ce que l'hypnose?

L'hypnose est un état modifié de conscience. Cet état modifié peut survenir spontanément ou être induit.

Cela créera un état de transe hypnotique.

Ainsi, l'hypnose permet à l'inconscient de communiquer avec la partie consciente pour faciliter l'expression des besoins et des désirs. Cela permet donc aux deux parties de faire équipe et de construire ensemble.

On peut donc dire que la communication hypnotique est un multiplicateur lorsqu'elle est utilisée en combinaison avec d'autres approches concernant le développement humain. Elle permet la création de liens qui permettent la mise en place de changement et de transformation.

L'hypnose utilise la transe hypnotique pour accéder aux différentes représentations du monde de l'individu. C'est cette même transe qui permettra de créer l'ouverture sur toutes les possibilités choisies et de les expérimenter. Cela assure la connexion neuronale qui est amplifiée par les sens et l'imagination.

La transe hypnotique encourage l'émergence de nouveaux comportements, de nouvelles croyances et de nouveaux fonctionnements.

Pour moi, l'hypnose c'est :

A large green rectangular area with horizontal lines, intended for writing a personal definition of hypnosis. It consists of 15 horizontal lines of equal length, spaced evenly, providing a structured space for a written response.

Les différentes formes d'hypnose

Hypnose classique : l'hypnose classique est similaire à l'hypnose de spectacle. Les **suggestions** sont **directes** et le **ton** utilisé est **directif**. Le client est passif dans ce type d'hypnose.

Hypnose éricksonienne : l'hypnose éricksonienne porte son nom du psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980). Il a révolutionné le monde de l'hypnose avec son approche qui met le **client au centre du changement**. Cette méthode favorise des suggestions basées sur les besoins spécifiques des individus en prenant en considération que les ressources nécessaires au changement sont déjà à l'intérieur de la personne.

Hypnose humaniste : l'hypnose humaniste a été présentée par Olivier Lockert. Ce type d'hypnose porte sur la connexion à ce qui est plus grand que nous, la **Grande Conscience**. Cela permet à l'individu d'aller chercher ses réponses dans un plan supérieur.

Nouvelle hypnose : la nouvelle hypnose est un **regroupement des différents types d'hypnose**. Cette approche permet de passer d'un mode à l'autre en fonction du besoin du client.

États modifiés de conscience

La transe est un état naturel qui peut être spontané ou induit par différentes situations. Cet état nous amène dans ce que l'on appelle un **état modifié de conscience**, ce moment où nous sommes captivés, absorbés, envoutés.

Cet état peut être dirigé **vers l'extérieur**. Par exemple, lorsque nous sommes absorbés par un film, un bouquin ou même de la musique.

Cet état peut aussi être dirigé **vers l'intérieur**. Par exemple, lorsque nous sommes dans la lune, en méditation ou en faisant de la visualisation.

La transe hypnotique sera plutôt induite et permettra de modifier l'état de conscience. Pour qu'il y ait une transe hypnotique, il est important d'y avoir une intention. En effet, cela permettra à la personne de **s'engager dans le processus** en définissant son objectif pour faire en sorte de l'atteindre.

Les postulats de l'hypnose éricksonienne

Les postulats de l'hypnose éricksonienne se rapprochent de ceux de la programmation neuro-linguistique. Ils sont définis comme suit :

L'hypnose repose sur la communication

Lorsque l'on communique d'une certaine façon avec un individu, cet individu entre dans un état modifié de conscience.

Chaque personne est unique

Il est important de réaliser que chaque individu a son propre modèle et qu'il est essentiel d'effectuer les interventions en tenant compte de cette unicité.

Toutes les ressources sont dans l'individu

Chaque individu possède en lui toutes les ressources nécessaires pour mettre en œuvre le changement désiré.

L'état hypnotique favorise l'accès aux ressources

En induisant l'état hypnotique, cela permet un accès plus facile et rapide aux ressources internes.

L'inconscient fonctionne automatiquement, intelligemment et avec une intention positive

Le rôle de l'inconscient est d'assurer la survie en mémorisant les apprentissages et en faisant de sorte de s'adapter aux diverses situations.

Les mythes concernant l'hypnose :



L'inconscient et le conscient

L'inconscient

Pour Milton Erickson, l'inconscient est sage, protecteur et le gardien de nos ressources et apprentissages. Il fait en sorte de veiller à la régulation de nos fonctions biologiques telles la respiration, le battement du cœur, etc. Il est aussi le bassin de nos souvenirs, de nos connaissances et de nos apprentissages. Et enfin, il est cette partie qui nous protège et nous permet de réagir en fonction des situations.

Le conscient

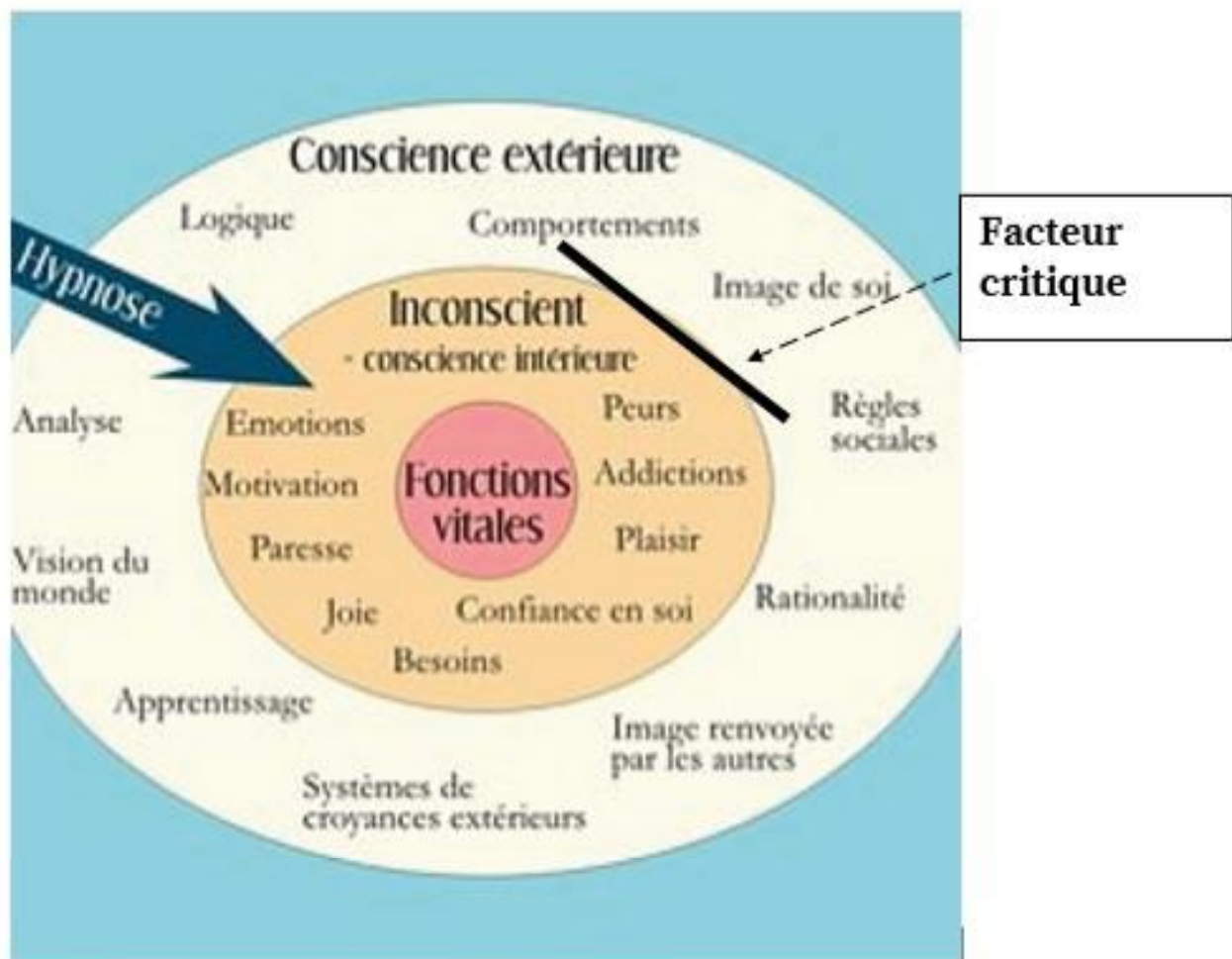
Le conscient se définit comme la relation intérieure qui permet à un individu d'établir une connexion avec le monde qui l'entoure. Le conscient se rapporte aux connaissances, à la logique à la pensée, etc.



En hypnose, on parle souvent de la **dissociation du conscient de l'inconscient**. Ce phénomène hypnotique est ce qui permet à la personne guidée de reprendre du pouvoir sur la partie inconsciente de son système. À l'aide de son esprit conscient, elle choisit ce qui mérite de se frayer un chemin dans ses programmations inconscientes.

Cette dissociation est particulièrement intéressante, lorsque le travail passe de la phase de latence à la phase active, et encore plus à la phase de transition. L'activation des hormones d'ocytocine et d'endorphine vient amplifier ce phénomène. Cela implique que la femme en travail se retrouve dans cet état de conscience modifiée c'est pourquoi il est si important d'être conscient des mots et inductions utilisés.

Pour faciliter la dissociation conscient et inconscient, il est intéressant de contourner ce que l'on appelle le facteur critique. Le facteur critique se définit comme le gardien de la porte de l'inconscient. En le contournant, cela donne l'accès à la partie inconsciente qui peut alors s'exprimer plus librement.



En contournant le facteur critique, cela facilite l'accès à la partie inconsciente de l'individu. Cela permet donc d'ouvrir la porte à toutes les ressources que possède l'individu en lui et de pouvoir les utiliser.

Les principes de base de l'hypnose

Le tri sur l'autre

Il s'agit de percevoir la réalité de l'autre à travers ses filtres et non pas à travers les nôtres.

La position basse

Le client est l'expert; nous ne savons rien.

Le contexte

C'est ce qui permet de mettre la table et qui va faciliter la suite du processus.

Le rapport

Il s'agit de créer un climat de confiance, de respect et de sécurité. Cela implique une bonne écoute et surtout une ouverture sur la perception du monde de l'autre.

Le VAKOG

C'est l'utilisation des canaux sensoriels (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif).

Le fractionnement

Il s'agit d'une stratégie d'approfondissement de transe très puissante. C'est le principe de faire ouvrir les yeux sans émerger de la transe pour ensuite les refermer. À chaque fois, cela permet à l'individu d'aller encore plus profondément.

Y aller en premier

Chaque fois que l'on accompagne un individu en transe hypnotique, nous y allons aussi. Il est donc important d'y aller en premier, de plonger... Cela incite le client à oser y aller aussi.

Où va l'attention, l'esprit l'amplifie

Ce sur quoi l'individu met son attention sera amplifié. Il est donc important de mettre l'attention sur les éléments positifs.

L'intention

Il s'agit de la motivation derrière un comportement. Avoir une intention, c'est avoir un objectif. Cette intention permet de s'engager dans le processus vers l'atteinte de l'objectif. Il est donc important que votre intention en soit une de bienveillance envers l'autre.

La présence

Il s'agit d'être complètement présent à l'autre. Cela permet de demeurer dans le moment présent.

Les indices de transe hypnotique

La présence permettra d'être attentif aux signes de transe hypnotique tels que :

- **Clignement des paupières**
- **La respiration**
- **Regard fixe**
- **Dilatation des pupilles**
- **Larmolement**
- **Changement du rythme cardiaque**
- **Relâchement des traits du visage**
- **Spasmes musculaires involontaires**
- **Bâillements**
- **Fermeture spontanée des paupières***
- **Mouvements rapides des yeux (REM)**
- **Changement au niveau de la déglutition**
- **Sensation de lourdeur**
- **Sensation de légèreté**
- **Grande relaxation**
- **Immobilité de mouvement**
- **Réaction émotionnelle**
- **Modifications sensori-perceptuelles**

Indices de Transe et calibration

Indices de transe	Autres	Moi
Clignements des paupières		
Mouvements rapides des yeux (REM)		
Pupilles dilatées		
Regard fixe		
Larmolement (léger écoulement des yeux)		
Changement au niveau de la respiration		
Changement de coloration de la peau		
Spasmes musculaires involontaires		
Déglutition plus fréquente (avaler)		
Signes extérieurs de réponses émotionnelles		
Gargouillements d'estomac		
Grelottements (frissons)		
Sudation		
Relâchement facial		
Bâillements		
Sensation de lourdeur		
Sensation de légèreté		
Distorsion temporelle		
Perception de la température		
Perception erronée du positionnement du corps		
Relâchement musculaire		
Spasmes musculaires		
Engourdissement		
Grande relaxation		
Mouvements réduits		
Changement du volume de la voix		
Changement du timbre de la voix		
Changement du rythme de la voix		
Espaces entre les mots		
Silences		

Augmenter l'acuité sensorielle

1. Commencez par concentrer votre attention sur un point spécifique, juste au-dessus des yeux;
2. Et ensuite, regardez-le de plus en plus attentivement, en remarquant les moindres détails;
3. Et quand vous ressentez qu'une tension s'installe davantage dans les yeux, permettez aux yeux de se relâcher, se détendre, se relaxer et observez ce qui se passe lorsque les yeux se relâchent permettant d'élargir la vision qui devient de plus en plus périphérique;
4. À ce moment, laissez cette vision élargie vous envelopper comme si elle faisait le tour de vous;
5. Ensuite, concentrez toute votre attention sur l'ouïe et faites la même chose. Concentrez-vous sur un son pour ensuite relâcher les oreilles. Cela permettra une meilleure perception des sons qui vous entourent;
6. Et enfin, faites la même chose au niveau du ressenti. Cela permettra un ressenti complet de ce qui vous entoure.
7. Et compléter en combinant les trois sens. Vous ressentirez alors une parfaite connexion avec votre environnement.

Le langage hypnotique

Contourner la résistance

Le langage permissif :

Il s'agit d'utiliser des mots à caractère permissif. Cela permet à l'individu de sentir qu'il maintient son pouvoir décisionnel et son contrôle.

Par exemple : et peut-être que... à votre rythme... alors vous pouvez...

Offrir des choix :

Il s'agit de laisser l'individu choisir comment il désire entrer en transe. Différentes possibilités lui sont offertes et il choisit ce qui lui convient le mieux.

Par exemple : vous pouvez commencer à entrer en transe soit en écoutant les bruits ambiants... soit en vous concentrant sur vos pensées... Il sera intéressant de remarquer comment le relâchement s'installera en premier pour vous si ce sera dans le haut du corps ou dans le bas...

Ratification :

Il s'agit d'observer ce qui se passe et de le nommer en faisant en sorte de valider toutes les réponses données comme étant correctes et appropriées.

Nominalisation :

Ce sont des termes chargés de sens généraux. Cela peut aussi être la transformation de verbe ou adjectif en nom. Cette façon de faire permet de donner une signification subjective et par conséquent, amener l'individu à aller chercher dans son propre cadre de référence la signification de ce mot.

Par exemple : curiosité, confort, satisfaction, plaisant, sensation, chemin, comportement, apprentissage, émotion, etc.

Verbes non-spécifiques :

Ce sont des verbes qui ont un sens général et qui se prêtent à diverses interprétations.

Par exemple : explorer, découvrir, ressentir, approfondir, expérimenter, penser, savoir, changer, connecter, etc.

Les liaisons :

Les mots de liaison sont un élément très important de la transe hypnotique. Ils permettent de relier entre elles des suggestions, des affirmations, des inductions. Cela favorise l'acceptation en douceur de l'induction. Il existe différentes formes de liaison :

1. La liaison simple : les conjonctions de coordination **et – alors**

Exemple : tu respires au bon rythme et le corps se détend lentement. Alors que tu es assis sur cette chaise, tu peux remarquer le changement de la respiration.

2. La liaison de cause à effet : avec **puisque**

Exemple : puisque tu es conscient de la respiration, elle devient plus lente.

3. La liaison de simultanéité : avec **pendant que**

Exemple : pendant que tu lis ces lignes, ton esprit poursuit l'intégration des apprentissages.

4. La liaison d'amplification : avec **plus**

Exemple : plus tu concentres l'attention sur ce point et plus le calme s'installe et plus la respiration devient lente.

Thèmes hypnotiques

En hypnose, on intègre dans son discours des mots en lien avec l'état hypnotique ou ce que l'on appelle thèmes hypnotiques. Ces mots permettent de faire des suggestions : relaxation, confort, relâchement, laisser-aller, lâcher-prise, détente, bien-être, curiosité, etc.

Ces thèmes utilisés avec les mots de liaison formeront la base de suggestions permettant à l'individu d'expérimenter ces états.

Par exemple : tu respires à ton rythme... et plus la détente s'installe... profondément dans tous les muscles du corps... permettant un relâchement complet.

Les suggestions

Les suggestions permettent d'inspirer une idée, une croyance ou un comportement à un individu.

Suggestions directes :

Ce type de suggestion est associé à l'hypnose classique. La suggestion directe, ne laisse pas le choix au client. Cela peut être efficace dans certains cas ou créer de la résistance dans d'autres.

Exemple : ferme les yeux, la respiration se fait de plus en plus lentement.

Suggestions indirectes :

Ce type de suggestion se veut plus douce. Le principe est de camoufler la suggestion, afin qu'elle soit mieux acceptée par l'individu. Cette façon augmente la collaboration de certains individus.

Exemple : et je me demande à quel moment la main devient plus lourde... Et tu peux fermer les yeux maintenant ou dans un instant...

Suggestions attachées :

Cette forme de suggestion permet de créer une connexion fluide entre des éléments qui ne sont pas nécessairement liés.

Exemple : et pendant que tu concentres l'attention sur le point... et que la respiration se ralentit... un grand calme circule de plus en plus dans l'ensemble du corps... et il se relâche complètement. Et pendant que le moniteur est installé sur le ventre... la respiration devient de plus en plus calme et le corps se détend au rythme des battements du cœur de bébé.

Suggestions métaphoriques :

Les suggestions métaphoriques permettent l'utilisation de l'imaginaire de l'individu en lui.

Exemple : imagine une plume qui se laisse bercer par le vent et plus elle se berce, plus le corps se laisse aller dans ce bercement.

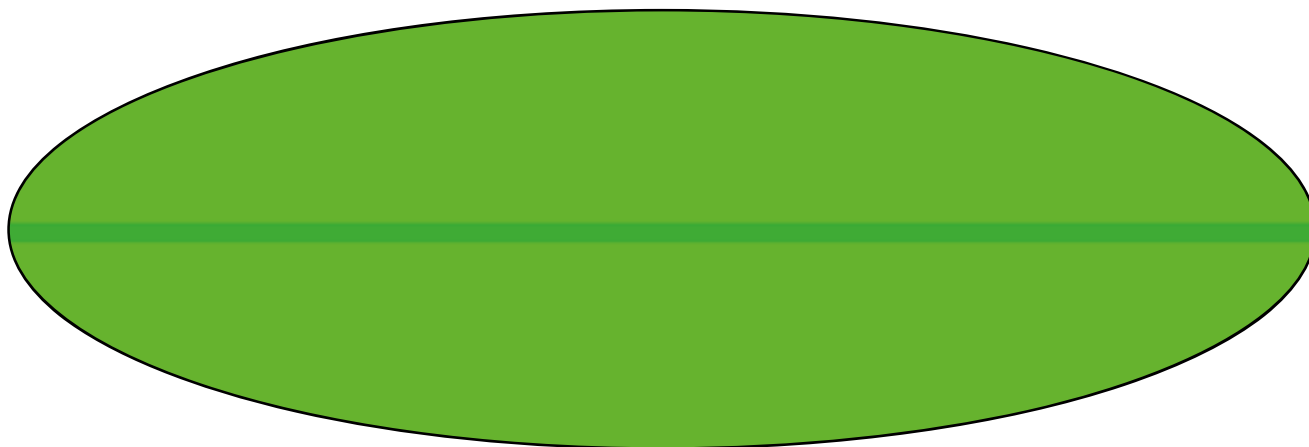
Suggestions post-hypnotique :

Les suggestions post-hypnotiques sont des suggestions qui sont données pour qu'il y ait une réaction à retardement et que cela se poursuive bien après la séance d'hypnose.

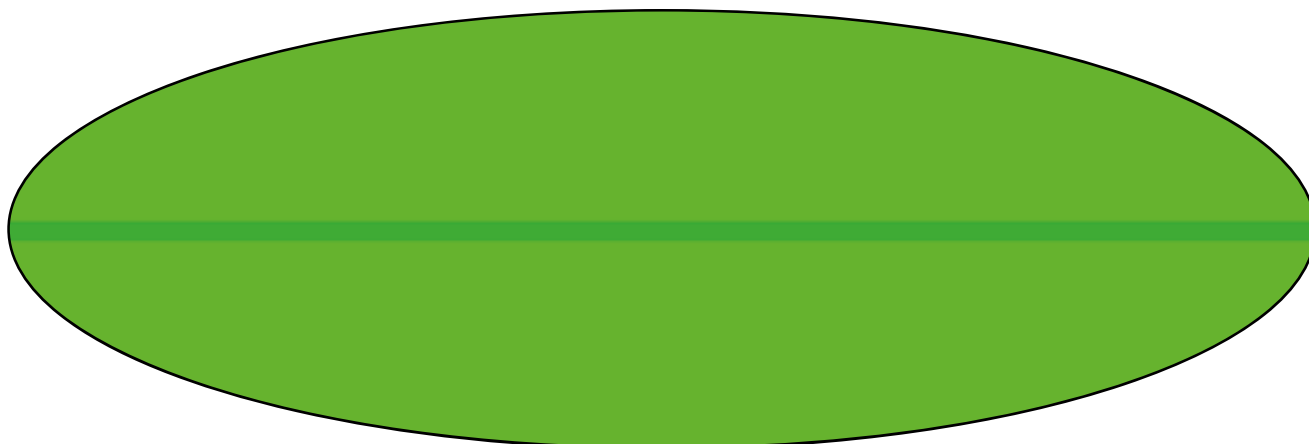
Exemple : tout cela va continuer ... dans les secondes... les minutes et même les heures à venir.

Inventez-moi une métaphore qui représente chacune des phases d'un accouchement :

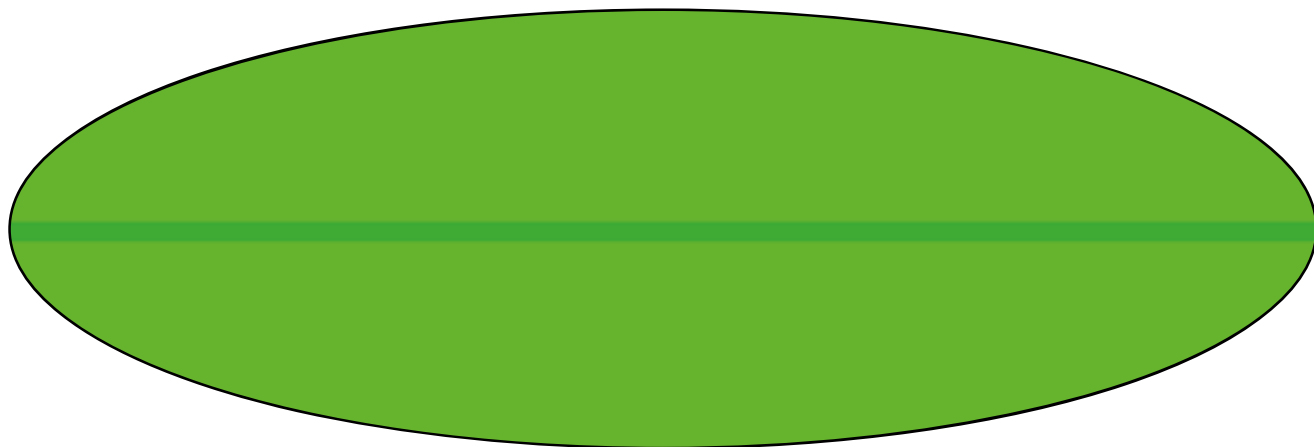
La phase de latence



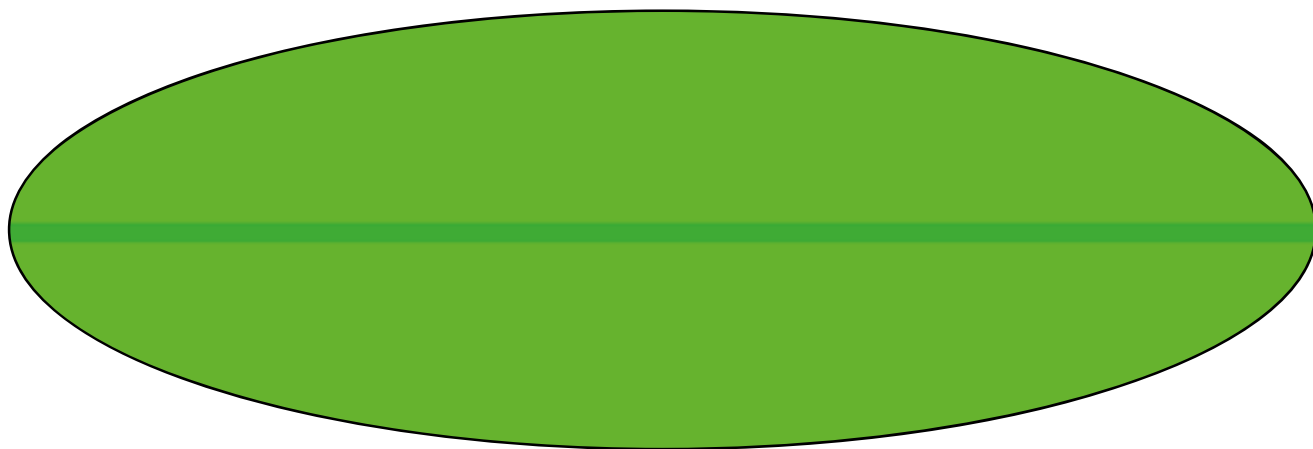
La phase active



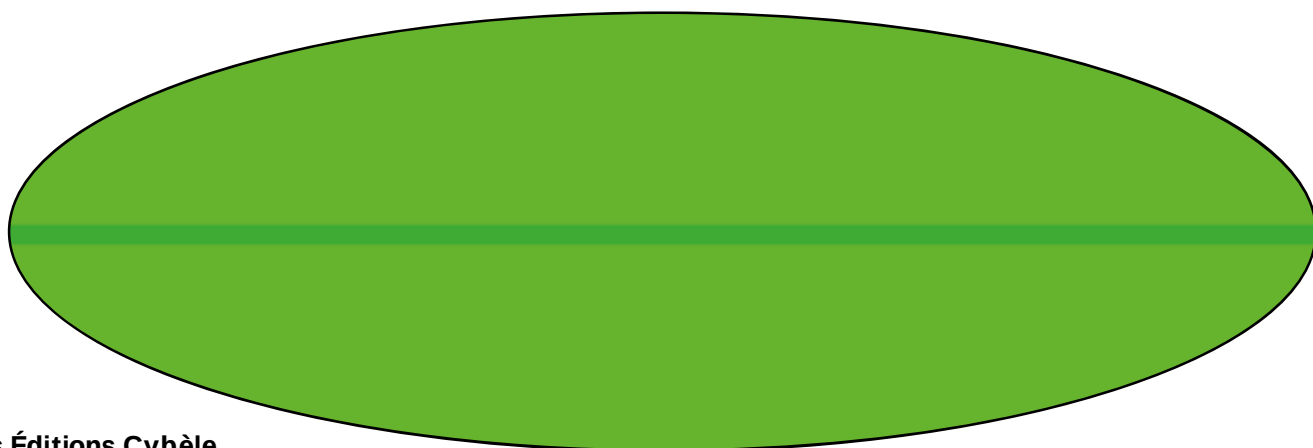
La phase de transition/désespérance



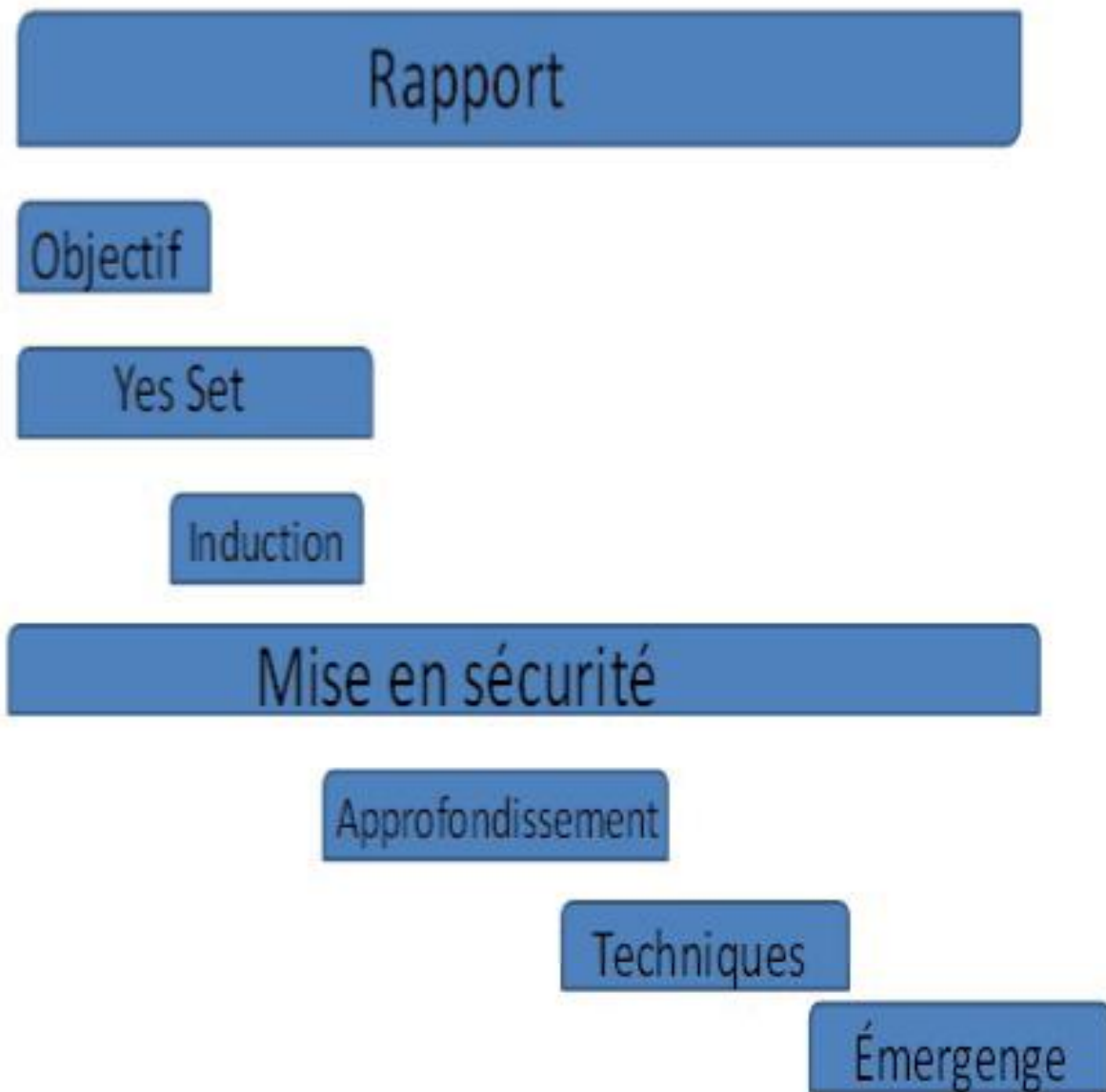
La phase de poussées



La phase de délivrance



Le protocole hypnotique



Le rapport

Créer le rapport, c'est installer une relation de confiance. Cela permet de créer un lien avec l'individu et ainsi faciliter la suite du processus. Pour établir et maintenir le rapport, les éléments suivants sont importants :

La calibration :

Cela permet d'ajuster son comportement en fonction de l'individu. La calibration consiste à observer, reconnaître et vérifier les paramètres sensoriels d'un individu. Cela permet de repérer à un moment précis les indicateurs externes qui correspondent à un état donné.

La synchronisation :

Cela permet d'adopter le mode de communication en fonction du client. Il s'agit d'une sorte de connexion. Elle peut se faire en format miroir, c'est-à-dire de reproduire les mouvements de l'autre de façon élégante et subtile. La synchronisation peut aussi se faire par l'utilisation des mots de l'autre. C'est faire de l'écho. Cela est possible en reformulant avec les mêmes mots, le même ton. L'individu se sent entendu, compris et favorise le lien de confiance.

Le positionnement :

Se positionner côte à côte favorise le travail en commun, le sens de l'équipe.

L'objectif

Définir l'objectif permet d'identifier ce qui est désiré. Il s'agit d'une étape importante qui guidera la suite des interventions. Il est essentiel de faire définir l'objectif de façon positive.

Exemple : je veux un accouchement en douceur, dans le calme. Cela est mieux que... je ne veux pas de douleur!

Le Yes Set

Il s'agit de préparer l'individu à la transe hypnotique. En utilisant le rapport et en y ajoutant un discours pré-hypnotique cela favorise l'acceptation des suggestions.

Pour ce faire, les éléments suivants seront utilisés :

Truismes : il s'agit d'une vérité banale sur laquelle il est seulement possible d'être d'accord.

Exemple : il fait soleil aujourd'hui. Vous portez un chandail rouge.

Tautologie : il s'agit d'une répétition d'une même idée avec des termes différents.

Exemple : c'est tellement agréable de se sentir bien. On se sent tellement bien accompagné quand on est avec quelqu'un qui nous soutient.

Évidence : il s'agit d'une affirmation énonçant une réalité perceptible immédiatement.

Exemple : tu peux sentir ton dos appuyé sur le dossier de la chaise. Tu entends le son de ma voix.

Le Yes Set est l'enchaînement de tout cela. Cela permet d'obtenir le plus possible de réponse **OUI**. Plus l'esprit répond oui, plus il est susceptible d'accepter la prochaine suggestion. L'utilisation du « n'est-ce pas » à la fin d'une phrase est aussi une bonne façon d'obtenir un OUI.

Les actes de conformité

Les actes de conformité sont l'ensemble des consignes qui peuvent être verbales ou non-verbales données à un individu.

Exemple : décroisez les jambes, vous pouvez vous asseoir sur ce fauteuil.

Les inductions simples

Le processus d'induction est le chemin proposé pour amener l'état de transe hypnotique. Ce processus s'appuie sur différentes techniques qui permettent de concentrer l'attention.

Induction 1 : fixation d'un point

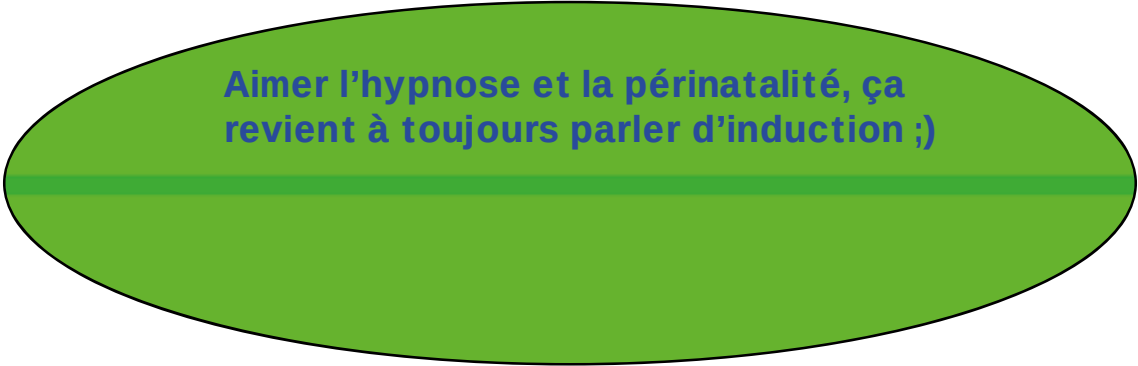
1. Demandez à l'individu de choisir un point à fixer au-dessus du niveau des yeux et de faire comme s'il était dans la lune.
2. Demandez-lui d'absorber toute son attention sur ce point et de faire en sorte qu'il puisse percevoir les moindres détails de ce point.
3. Utilisez des suggestions liées par des mots de liaison et des thèmes hypnotiques, afin de rendre l'expérience plaisante.
4. Demandez-lui comment il se sent maintenant.
5. Félicitez-le et ramenez-le au moment.

Induction 2 : fixation par modes sensoriels (VAK)

1. Comme dans l'induction 1, demandez à l'individu de choisir un point à fixer au-dessus du niveau des yeux et de faire comme s'il était dans la lune.
2. Faites fermer les yeux et faites choisir un son sur lequel l'individu concentre toute son attention et utilisez les mots de liaison et les thèmes hypnotiques.
3. Faites choisir une sensation agréable; cela peut être une texture, une température... et demandez à l'individu d'y porter toute son attention en utilisant les mots de liaison et les thèmes hypnotiques.
4. Demandez-lui comment il se sent maintenant.
5. Félicitez-le et ramenez-le au moment.

Induction 3 : fixation du pouce

1. Demandez à l'individu de lever le bras jusqu'à la hauteur de l'épaule et de tenir le bras bien droit en levant le pouce vers le haut.
2. Faites fixer l'ongle du pouce en amenant toute l'attention sur l'ongle.
3. Suggérez que plus l'attention est sur l'ongle du pouce, plus le bras devient lourd...
4. Suggérez que plus le bras devient lourd et plus le bras descend et plus le bras descend plus le bras devient lourd
5. Ratifiez le mouvement.
6. Et suggérez que le bras devient de plus en plus lourd et que lorsqu'il touchera la cuisse, les yeux se fermeront dans un relâchement.
7. Demandez-lui comment il se sent maintenant.
8. Émergence.



Aimer l'hypnose et la périnatalité, ça
revient à toujours parler d'induction ;)

La mise en sécurité

Avant d'aller plus loin dans la transe hypnotique, il est important de rappeler à l'individu qu'il est en sécurité. Cela permettra à l'inconscient de se garder en sécurité et de maintenir son équilibre. Pour ce faire, il est important de mentionner les éléments suivants :

- 1. Retour à l'état de conscience à tout moment;**
- 2. Remplacer les mots utilisés par ceux qui lui conviennent;**
- 3. Il est possible d'ajuster le niveau d'intensité des émotions;**
- 4. Que vous êtes avec lui en tout temps.**

L'approfondissement

L'approfondissement permet à l'individu d'aller de plus en plus profondément à l'intérieur de lui. Pour ce faire, différentes méthodes peuvent être utilisées.

L'ouverture et fermeture des yeux

1. À partir des yeux fermés, indiquez que dans un instant vous demanderez de faire ouvrir les yeux et induire qu'en les refermant, cela sera le signal pour être 2 fois plus détendu.
2. Faire ouvrir et fermer en indiquant que cela double la détente, le relâchement et que cela permet d'aller encore plus profondément.
3. Et répétez quelques fois.
4. À la dernière fois, indiquez qu'en refermant les yeux, cela permettra de complètement se laisser aller et de relâcher.

Par le toucher

1. Indiquer que dans un instant vous déposerez la main sur l'épaule, le genou... et qu'à ce moment, chaque fois qu'une pression se fait sentir, cela permet de doubler la détente et le relâchement.
2. Appuyer avec la main à l'expiration à quelques reprises.
3. Observez l'approfondissement.

L'escalier

1. Faire imaginer un escalier avec 5 marches ou 10 marches (selon ce que vous désirez).
2. Indiquez que chaque fois que l'individu met les pieds sur une marche, cela double la détente.
3. Faites descendre chaque marche en doublant la détente à chaque fois.
4. Indiquez qu'à la dernière marche, cela permet de complètement être détendu.

Les techniques

L'œil de l'ouragan

1. Indiquez à l'individu d'aller à la rencontre de son endroit dans lequel il se sent bien, en confiance et en sécurité.
2. Donnez-lui le temps de s'y rendre et de vous l'indiquer par un mouvement du doigt, lorsqu'il y est déposé.
3. Guider dans l'exploration complète de cet endroit dans lequel il se sent bien, en confiance et en sécurité.
4. Faites explorer un sens à la fois :
 - Observer
 - Écouter
 - Sentir
 - Goûter
 - Ressentir
5. Faites amplifier ce qui est ressenti et partagé à haute voix.
6. Faites donner une couleur à ce ressenti positif.
7. Ancrer le ressenti, en demandant à l'individu quel geste discret lui permettra de retrouver facilement cet état.
8. Amplifier à nouveau.

La sensorialisation de l'accouchement

- 1. Indiquer à l'individu que dans un instant vous allez l'inviter à partager à haute voix le déroulement souhaité de la naissance de son enfant et cela dès les premières contractions et jusqu'à l'expulsion du placenta et le raffermissement de l'utérus.**
- 2. Permettez-lui de raconter, en indiquant ce qu'il voit, entend, ressent et en y ajoutant le / la partenaire.**
- 3. Faites détailler au besoin.**
- 4. Faites indiquer les changements dans le corps et amenez l'attention sur comment les contractions sont gérées. Même, demandez de quoi l'individu aurait besoin, à ce moment précis.**
- 5. Insistez sur certains éléments physiologiques (pression dans les fesses, sensation de pousser, anneau de feu).**
- 6. Faites décrire le moment de la rencontre avec le bébé. Mettre l'emphasis sur la sensation de son poids, sa chaleur, son odeur...**
- 7. Ramenez l'attention sur l'utérus pour l'expulsion du placenta et la contraction rapide de l'utérus.**
- 8. Permettez un moment pour profiter pleinement de ce moment!**

La connexion au bébé

- 1. Amenez et approfondissez la détente et le calme dans tout le corps.**
- 2. Demandez à la femme d'amener toute son attention sur le ventre.**
- 3. Ensuite, permettez-lui de complètement se connecter au bébé, en prenant le temps de l'observer, l'écouter, lui parler et le ressentir.**
- 4. Demandez-lui comment cela se passe.**
- 5. Mentionnez-lui que c'est un bon moment de partager ce qui est prêt à être partagé maintenant.**
- 6. Indiquez-lui qu'ils ont tout le temps nécessaire.**
- 7. Demandez-lui d'accueillir ce que bébé a lui envie de partager avec sa maman.**
- 8. Préservez l'espace.**
- 9. Faites intégrer le message.**

La préparation mentale

Cette technique permet la mise en mouvement essentielle au processus de naissance.

- 1. Induisez le calme et la détente.**
- 2. Prenez un moment pour accueillir comment la mère se sent.**
- 3. Mentionnez que, dans un moment, elle ouvrira les yeux et elle maintiendra ce calme, ce relâchement.**
- 4. Faites ouvrir les yeux.**
- 5. Invitez-la à se lever, tout en maintenant le calme et l'équilibre nécessaire.**
- 6. Demandez-lui de visualiser le moment où elle vient de déposer le bébé sur sa poitrine en peau à peau et d'indiquer l'endroit dans la pièce.**
- 7. Faites-lui fermer les yeux et appuyez sur l'épaule pour approfondir.**
- 8. Faites-lui ouvrir les yeux et décrire ce qu'elle perçoit, lorsqu'elle amène toute son attention sur la scène où elle tient son bébé qui vient de naître.**
- 9. Demandez-lui de quelles ressources intérieures elle a eu besoin pour y arriver.**
- 10. Mettez-la en contact avec cette ressource et lui permettant de l'ancrer.**
- 11. Répétez au besoin jusqu'à ce qu'elle ait toutes les ressources nécessaires.**
- 12. Invitez-la à se glisser dans la peau d'elle qui a réussi et qui tient son bébé dans ses bras.**
- 13. Amplifiez au besoin.**

L'émergence

L'émergence consiste à ramener l'individu complètement ici et maintenant.

Pour ce faire, il est intéressant de procéder comme suit :

- 1. Induire comment ce calme, cette détente, se poursuivra dans les heures, les jours à venir.**
- 2. Lui rappeler que toutes les ressources nécessaires sont là en lui et de plus en plus facilement accessibles.**
- 3. Indiquez que, dans un instant, vous compterez jusqu'à 3 et que ce sera le moment pour complètement revenir ici et maintenant et d'ouvrir les yeux.**
- 4. Le détail du 4 :**
 - 1... tu reprends contact avec les pieds et tu commences à bouger les orteils.**
 - 2... tu ressens toute cette énergie de calme, de bien-être qui circule en toi.**
 - 3... à ton rythme tu ouvres les yeux... calme, détendue, souriante.**

Les archétypes de base d'être



« Toutes interventions reposent sur trois énergies d'archétypes fondamentales d'être : la tendresse, la force et l'humour. »
– Steve Gilligan

La force et sa manifestation sous toutes ses formes permettent entre autre de maintenir l'engagement et d'établir des limites. Par contre, sans la tendresse et l'humour, la force peut se transformer en violence et agression.

La tendresse et sa manifestation sous toutes ses formes sont nécessaires pour établir le rapport avec autrui et pour notre intégrité émotionnelle. Mais sans la force et l'humour, la compassion et la douceur peuvent devenir faiblesse ou dépendance.

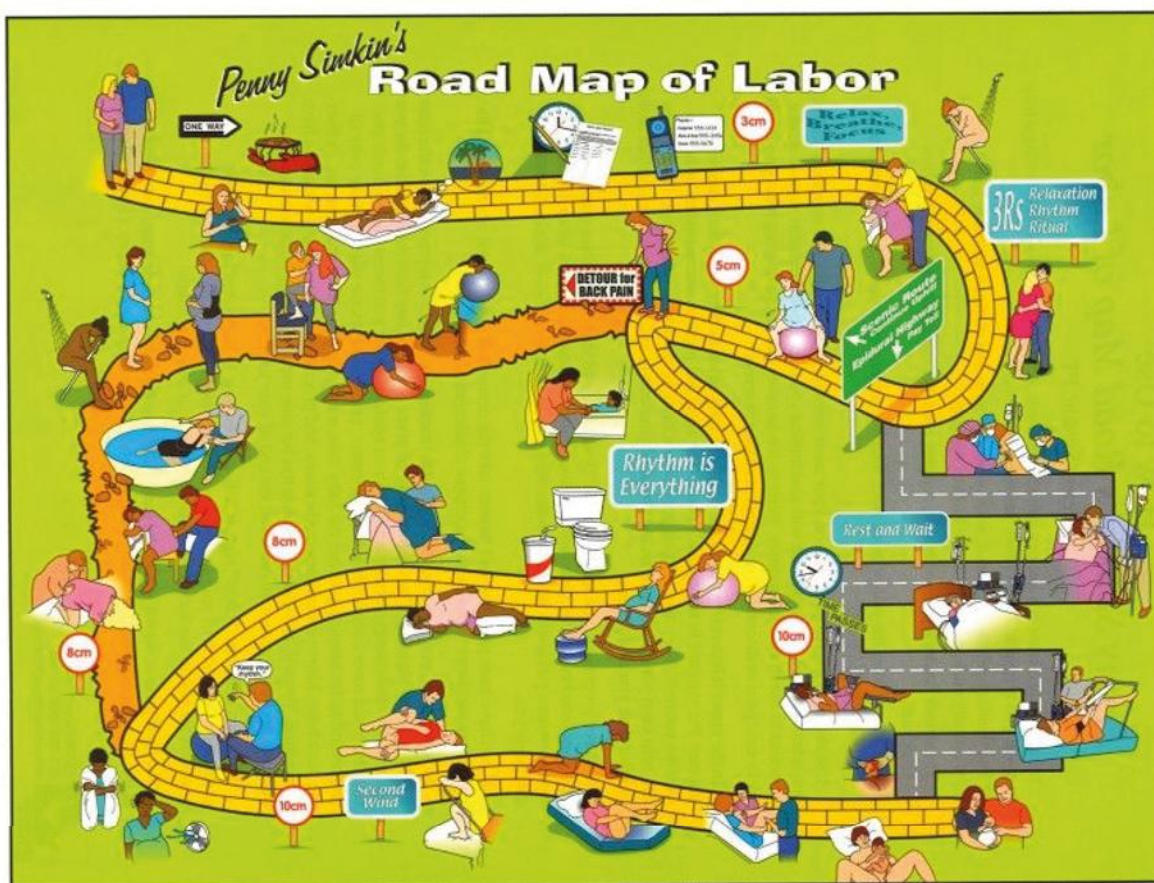
L'humour et ses manifestations sous ses différentes formes sont nécessaires par exemple pour découvrir de nouvelles perspectives, pour exprimer la créativité. Par contre, l'humour peut devenir du cynisme ou de la frivolité, s'il n'est pas accompagné de force et de tendresse.

Être pleinement conscient et en contact avec ces états et énergies d'être et avec l'intensité de leur manifestation permet de mieux communiquer, de créer de meilleurs rapports et de générer chez soi un sentiment de mieux-être.

Quel archétype est plus présent naturellement chez moi?

A large rectangular area with a light green background and horizontal green stripes, intended for a drawing or response.

Ressources



Le cycle de l'apprentissage



1- Incompétence inconsciente

La personne ne sait pas qu'elle ne sait pas.

2- Incompétence consciente

La personne sait qu'elle ne sait pas. Une nouvelle information perce son inconscience.

3- Compétence consciente

La personne sait de plus en plus et l'applique en y mettant toute son énergie psychique.

4- Compétence inconsciente

La personne sait sans se poser de questions et ne sait plus trop comment elle y parvient.

Maîtrise

La personne sait et sait l'expliquer et le transmettre. Elle participe au rayonnement de cette connaissance. Elle peut l'enseigner.

Les paliers de l'apprentissage



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?

Histoire de l'hypnose

L'histoire de l'hypnose est discutée et controversée suivant les écoles et courants internationaux. Des traces de peintures sur parois dans des grottes du Périgord en France démontrent, 17 500 ans av. J.-C., des processus de traitement sous hypnose et en magnétisme. Des papyrus pharaoniques relatent des séances de soins par suggestion, pendant le sommeil.

Les Sumériens (-4000) ont décrit sur leurs tablettes des méthodes hypnotiques.

Il semblerait que certains bas-reliefs égyptiens décrivent des « passes » réalisées par un « magnétiseur ». L'énergie serait imagée par des croix ansées partant en direction du patient. Un papyrus trouvé par Georg Ebers contient la phrase : « Pose ta main sur la douleur et dis que la douleur s'en aille. »

D'autres papyrus (-3000) montrent des miroirs utilisés par des médecins probablement comme inducteur hypnotique, pour réaliser des anesthésies ou analgésies.

Les Grecs anciens pratiquaient une médecine par les songes dans le sanctuaire d'Épidaure (culte d'Asclépios).

Le médecin Avicenne au XI^e siècle est probablement le premier à expliciter le concept de suggestion et d'autosuggestion, tandis que Paracelse au XVI^e siècle est un des premiers à mentionner les fluides et la continuité entre le corps et l'esprit. Paracelse disait : « Que l'objet de votre croyance soit vrai ou imaginaire, vous obtiendrez le même résultat. Supprimez l'imagination et la confiance et vous n'obtiendrez rien. »

Ce qui est indubitable résulte, que les fondements de l'hypnose d'aujourd'hui se trouvent dans les techniques de médecine traditionnelle, parallèle et alternative, ainsi que dans ce qui a été nommé par Messmer le « magnétisme animal . »

Il est donc difficile de revendiquer une histoire de l'hypnose et de rendre à chacun le mérite et la reconnaissance de son travail. Je vais vous nommer les grands noms cités régulièrement qui se sont souvent attribués un mérite qui ne leur appartient pas réellement. Il existe un grand nombre d'histoires qui ne sont en réalité que des légendes urbaines et dans chacune d'elle se retrouve une parcelle plus ou moins grande de vérité pertinente à étudier.

L'hypnose thérapeutique a eu de forts moments de présence dans l'histoire, puis a été complètement mise de côté, faute de preuves dites scientifiques. Elle a donc été momentanément oubliée du grand public. Le 21e siècle est le départ d'une vraie reconnaissance de l'hypnose dont les effets sont maintenant mesurés par les IRM et les scanners.

De plus en plus d'écrits scientifiques tendent à redonner ses lettres de noblesse à cette faculté de transformation par l'esprit de l'être humain, à sa neuro-plasticité et au grand pouvoir généré par la communication hypnotique. Ces avancées en feront certainement une technique incontournable pour les études des professionnels du siècle prochain, médecins y compris.

Hypnose vient d'Hypnos en grec – fils de la Nuit et frère jumeau de la mort. Hypnos est le Dieu du sommeil dans la mythologie grecque. On disait de lui : celui qui veille, lorsque tout le monde dort.

L'hypnose n'est-elle pas alors un état de veille particulière plutôt qu'un état de sommeil?

Au 17e siècle, influencé par Richard Mead et d'autres, Franz Anton Mesmer (1734-1815), savant fou, expose la thèse du magnétisme animal et utilise des aimants pour réorienter le fluide magnétique du patient.

Mesmer est le premier à avoir **l'ambition** de donner une interprétation enfin rationnelle à des phénomènes que l'on peut décrire sous le terme général de « transe » et qui, tels quels, semblent désigner l'irrationnel ou la magie. Il postule l'existence d'un fluide magnétique universel dont on peut faire une utilisation thérapeutique.

Lors de traitements collectifs autour de son célèbre « baquet » se manifestent des phénomènes contagieux de « crises magnétiques » au cours desquelles les femmes de la meilleure société perdent leur contrôle, éclatent d'un rire « hystérique », se pâment, sont prises de convulsions... Un témoin décrit une crise en détail : « La respiration était précipitée; elle étendait les deux bras derrière le dos en les tordant fortement, et en penchant le corps en avant; il y a eu un tremblement général de tout le corps; le claquement de dents est devenu si bruyant qu'il pouvait être entendu du dehors; elle s'est mordu la main, et assez fort pour que les dents soient restées marquées. »

En 1777, Mesmer quitte Vienne, considéré comme un charlatan, après un échec thérapeutique. Il se réfugie alors à Paris, à la cour du roi où il devint le médecin de la reine Marie-Antoinette.

Avec Mesmer, l'hypnose acquit une immense popularité. Il obtint de nombreuses guérisons spectaculaires, dont celle d'une aveugle. Cela lui valut la célébrité jusqu'à ce que ces expériences aient pris une tournure différente. En effet, ce dernier orienta ensuite ses recherches vers le paranormal. Il constata que certains sujets en état d'hypnose pouvaient révéler des dons et des talents ignorés d'eux dans la vie de tous les jours. Dans certains cas, l'hypnose pouvait même amener certains sujets à décrire des lieux inconnus d'eux ou encore des événements auxquels ils n'avaient pas participé. Tout ce volet touchant à la clairvoyance contribua à discréditer l'hypnose dans le milieu scientifique et à faire de Mesmer un personnage très controversé. Également, si les pratiques de Mesmer attiraient les foules, certains de ses agissements (ses mises en scène parfois extravagantes) provoquaient scandales et controverses. Poussé par ses médecins, le roi Louis XVI nomma alors une commission d'enquête.

À la même époque en 1784, Armand Marie Jacques de Chastenet de Puységur, marquis de Puységur, commence à pratiquer le magnétisme animal, pour soigner les maux de ses vassaux dans son domaine de Buzancy dans le Soissonnais. C'est le 4 mai, alors qu'il tente de soulager par le magnétisme un jeune paysan, Victor Race, alors âgé de 24 ans, que Puységur constate, au lieu des convulsions de la crise mesmérisme qu'il attend, que Victor tombe dans un sommeil calme et profond. À son grand étonnement, Victor, bien qu'apparemment endormi, manifeste une activité mentale intense, s'exprime sans son patois et sur des sujets qui excèdent ses préoccupations habituelles.

Alors qu'il reproduit ces expériences les jours suivants, une autre chose étonne le marquis : lors de ses accès que Puységur qualifiera de « somnambulisme provoqué » ou « sommeil magnétique », Victor semble capter ses pensées et ses désirs sans qu'il ait besoin de les formuler. Par ailleurs, lorsqu'il est en transe, Victor aide Puységur à diagnostiquer les maux des autres malades et lui explique la conduite à tenir envers eux. On parlera de « lucidité magnétique » pour qualifier la clairvoyance des somnambules sur leur propre maladie, sur celles des autres et sur les remèdes qui leur conviennent.

En 1785, le Mesmérisme fut l'objet d'une enquête par la commission royale de Paris présidée par Benjamin Franklin (ambassadeur des États-Unis en France). Une série d'expériences comparée à l'effet placebo discrédita complètement Mesmer et la notion de magnétisme animal. Celle-ci reconnaîtra les guérisons de Mesmer, mais réfutera l'idée de magnétisme. Suite à ces conclusions, l'hypnose fut interdite.

Parmi les successeurs de Mesmer, certains continuent à croire dans l'existence du fluide, tels Puységur ou Deleuze. D'autres, tels l'abbé Faria, le baron Henin de Cuvillers ou le médecin Alexandre Bertrand, rejettent la notion de fluide magnétique et se trouvent à l'origine des théories modernes de l'hypnose.

Le Magnétisme n'a pas reçu ses lettres de noblesse à ce moment, car les études concluaient que les effets observés étaient dus à l'imagination du patient.

C'est justement là que réside le pouvoir de l'hypnose précisément; cela aurait dû rendre service à cette approche et non la discréditer, selon ce que l'on sait maintenant!

Discrédité, Mesmer fut alors contraint de quitter Paris. Il mourut dans son pays le 18 mars 1815.

**« JE VOUS MAGNÉTISE », disait Mesmer
« JE VOUS HYPNOTISE », dira Braid.**

José Custódio de Faria, né le 30 / 31 mai 1756 à Bardez, Candolim, à Goa, capitale des Indes portugaises, et mort à Paris le 20 septembre 1819, est un prêtre catholique, révolutionnaire et scientifique portugais dont les études sur le magnétisme animal et l'hypnose firent longtemps autorité. Les théories scientifiques de l'abbé Faria sont connues sous le nom de Farisme.

Sous le nom d'Abbé Faria apparaît un personnage important dans le célèbre roman Le Comte de Montecristo d'Alexandre Dumas.

Initié à la pratique du magnétisme animal en 1813 par Marie Jacques de Chastenet, marquis de Puységur, il dépasse rapidement son maître, dont il enrichit et affine les méthodes qu'il étend à la race humaine, et ouvre à Paris un cabinet de magnétiseur. La même année, il donne à Paris un cours sur le sommeil lucide dans lequel il critique la théorie du fluide magnétique de Franz Anton Mesmer. Son livre sur le magnétisme animal, « De la cause du sommeil lucide », publié peu avant sa mort, commence par une épître à Chastenet de Puységur. Sa pratique de l'hypnose par suggestion lui amène une clientèle considérable, mais aussi une prompt réaction de discrédit de la part des conservateurs, qui le traitent de fou et de sorcier. Il passe les dernières années de sa vie comme chapelain d'un couvent.

D'un point de vue scientifique, Faria met en évidence le caractère purement naturel de l'hypnose. Il est le premier à décrire précisément et scientifiquement ses méthodes et ses effets, et il anticipe les possibilités de la suggestion hypnotique sur le traitement des maladies nerveuses. Parmi les disciples de Faria, on trouve le médecin Alexandre Bertrand et le général François Joseph Noizet. On retrouve également l'influence de Faria dans le premier livre sur le magnétisme animal que publie Ambroise-Auguste Liébeault, le chef de file de l'École de Nancy « Du sommeil et des états analogues », en 1866.

Comme l'a montré Bertrand Méheust, on peut considérer que l'hypnose est une redécouverte de la pratique des magnétiseurs par des médecins, épurée de certains phénomènes jugés occultes et en tant que tels inacceptables par l'académie.

Le premier à réutiliser les techniques du magnétisme animal tout en voulant se démarquer des magnétiseurs est le médecin généraliste écossais James Braid (1795-1860).

Il commence à s'intéresser au magnétisme animal en 1841, lorsqu'il est le témoin, à Manchester, d'une démonstration du magnétiseur franco-suisse Charles Lafontaine. On attribue souvent et abusivement à Braid l'invention du terme hypnose dans son livre : « Neurypnologie, Traité du sommeil nerveux ou hypnotisme », qu'il publie en 1843. En réalité, le terme « hypnotisme » avait déjà été utilisé par le baron Étienne Félix d'Henin de Cuvillers en 1819.

Le mot hypnose apparaîtra plus tard.

Dans son livre, Braid essaie de se différencier des travaux des magnétiseurs « imaginationnistes » tels qu'Alexandre Bertrand et l'abbé Faria. Il remplace leur méthode d'induction visuelle par fixation de l'attention sur la main tendue du magnétiseur par la fixation de l'attention sur un objet brillant.

Braid définit l'hypnotisme comme un « état de sommeil nerveux » dans lequel il est facile de plonger une personne en utilisant l'induction par la fixation sur un objet brillant. Il utilise cette méthode, notamment pour obtenir l'anesthésie, lors d'interventions chirurgicales d'amputation sur des lieux de guerre.

On rappellera que l'éther en anesthésie ne sera utilisé pour la première fois aux États-Unis qu'en 1842 et en France qu'en 1847. En 1847, il essaie de renommer l'hypnotisme « monoïdéisme », sans succès.

À cette époque, il est bon de noter la présence d'Émile Coué (1857-1926 pharmacien psychothérapeute français) qui rencontre le docteur Liébault, thérapeute réputé de techniques de suggestion. Émile Coué décide d'améliorer la méthode d'autosuggestion de Liébault. Il devient incontournable sur le continent américain pour ses avancées dans le domaine du développement humain et en devient le père du « coaching » moderne et de la pensée positive.

Il est important de noter que la loi, en ce qui concerne les soins en 1803, définissait la médecine en deux groupes. Les Officiers de médecine, qui regroupait une grande majorité de médecines parallèles à la science, réservées aux pauvres et les Docteurs en médecine très chers, réservés à l'aristocratie. Ils avaient la possibilité d'effectuer les mêmes actes avec des moyens très différents.

L'âge d'or de l'hypnotisme en France, de 1882 à 1892, est marqué par les polémiques entre l'École de la Salpêtrière de Jean-Martin Charcot et l'École de Nancy de Hippolyte Bernheim. Tandis que Charcot l'utilise dans une perspective expérimentale, notamment pour mieux comprendre les paralysies hystériques et les différencier de paralysies dues à des lésions organiques identifiables par la méthode anatomoclinique, Bernheim se concentre sur l'utilisation thérapeutique de l'hypnose, qu'il finit par réduire à la suggestion.

La loi Chevandier le 30 novembre 1892 apporta le monopole des soins de santé au Docteur en médecine. Les Officiers de médecine et leurs confrères médecins intéressés par les techniques non reconnues qui s'exprimaient pour la recherche et l'étude des sciences parallèles se voient à partir de ce moment-là conjurer et rejeter par le congrès des « Tout-Puissants de l'ordre médical ».

Jean-Martin Charcot (1825-1892) est un clinicien et neurologue français, professeur d'anatomie pathologique, titulaire de la chaire des maladies du système nerveux, membre de l'Académie de médecine (1873) et de l'Académie des sciences (1883). Il est le fondateur, avec Guillaume Duchenne, de la neurologie moderne et l'un des plus grands cliniciens français. Il est le précurseur de la psychopathologie. Il est également connu comme chef de file de l'École de la Salpêtrière pour ses travaux sur l'hypnose et l'hystérie (dont Freud s'est inspirés pour fonder la psychanalyse en y voyant une intéressante méthode d'étude et de traitement de l'hystérie). Il pensait que l'hypnose correspondait à un état neuropathologique, caractéristique de l'hystérie : léthargie, catalepsie et somnambulisme. Il avait découvert comment avoir de l'influence sur les symptômes de conversion par l'usage de suggestions post-hypnotiques. L'école de la Salpêtrière, découlant de la médecine, considère qu'il n'y a pas de place pour l'essayiste et condamne les pratiques de Freud. Charcot, qui considérait les hystériques comme des simulateurs, ne voyait pas l'intérêt de penser en terme de traitement et était du même avis.

En 1876, le neurologue Jean-Martin Charcot est membre d'une commission nommée par Claude Bernard pour étudier les expériences de métallothérapie du médecin Victor Burq.

En 1878, il commence à étudier l'hypnose sous l'influence de Charles Richet.

En 1882, dans son livre : « Sur les divers états nerveux déterminés par l'hypnotisation chez les hystériques », il réhabilite l'hypnotisme comme sujet d'étude scientifique en la présentant comme un fait somatique pathologique propre à l'hystérie. Dans son livre, Charcot décrit les trois états du grand hypnotisme des malades hystériques qui seront immortalisés par les dessins de son collaborateur Paul Richer :

- **La léthargie, obtenue en pressant sur les paupières du sujet, durant laquelle le sujet reste inerte tout en manifestant une « hyperexcitabilité neuromusculaire » (le moindre contact provoque une contracture);**
- **La catalepsie, obtenue en rouvrant les yeux du sujet (ou en faisant résonner un gong), durant laquelle le sujet prend les poses qu'on lui donne et « transfère » à volonté les contractures du côté du corps où l'on applique un aimant;**
- **Le somnambulisme, obtenu en frictionnant le sommet du crâne du sujet, durant lequel le sujet vous parle et bouge normalement;**
- **Le sujet fait preuve d'une amnésie totale au réveil.**

Pour Charcot, l'intérêt pour l'hypnose est inséparable de la méthode anatomie-clinique; c'est-à-dire de l'identification des altérations anatomiques susceptibles d'expliquer les maladies nerveuses organiques. Il a recours à l'hypnose dans une perspective expérimentale pour démontrer que les paralysies hystériques ne sont pas déterminées par une lésion organique, mais par ce qu'il appelle une « lésion dynamique fonctionnelle » qu'il est possible de recréer sous hypnose. Charcot n'utilise en revanche pas l'hypnose dans un cadre thérapeutique, pour tenter de « défaire » des symptômes qu'il avait d'abord provoqués de manière artificielle.

Dans les leçons 18 à 22 des « Leçons sur les maladies du système nerveux », portant sur sept cas d'hystérie masculine, Charcot déclare que les symptômes hystériques sont dus à un « choc » traumatique provoquant une dissociation de la conscience et dont le souvenir, du fait même, reste inconscient ou subconscient. Il pose là les bases de la théorie « traumatico-dissociative » des névroses qui sera développée par Pierre Janet, Josef Breuer et Sigmund Freud. Ces derniers, entre 1888 et 1889, entreprennent de « retrouver » sous hypnose les souvenirs traumatiques de leurs patients.

Parmi les collaborateurs de Charcot considérés comme les membres de l'École de la Salpêtrière, on compte notamment Joseph Babinski, Paul Richer, Alfred Binet, Charles Féré, Georges Gilles de La Tourette et Alphonse Dumontpallier.

À cette époque, le débat et les accords entre médecins sur l'état hypnotique et l'idée même de la causalité de la transe permettaient une évolution scientifique de la technique.

La Salpêtrière ne reconnaissait pas la vision « non scientifique » de l'école de Nancy qui donnait plus d'importance à l'individualité de la personne plutôt qu'à une généralité psychologique mesurable.

Auguste Liébeault (1828-1904, qui avait inspiré le docteur Coué dans sa technique) poursuivait les travaux de Braid tout en travaillant comme médecin de campagne. Il hypnotisait ses malades gratuitement et avait gagné une réputation de guérisseur qui lui valait l'inimitié de ses confrères. Il insistait sur la relation de sympathie entre médecin et malade. Il démontra que toute personne est hypnotisable à condition qu'il le souhaite et qu'il coopère avec l'hypnotiseur. Il fut accepté que la suggestibilité fût une exaltation normale du sujet.

Hippolyte Bernheim, commence à s'intéresser à l'hypnose à la suite de sa rencontre avec le médecin Liébeault en 1882. Il reconnaît ses méthodes et commence à les introduire dans son service d'hôpital universitaire.

En 1883, Bernheim effectue des expériences sur les suggestions criminelles avec le juriste Jules Liégeois et le médecin Henri Beaunis. Ces quatre hommes sont les fondateurs de l'École de Nancy.

Nous aussi, c'est l'école de... Nancy !!!

Bernheim définit l'hypnose comme un simple sommeil produit par la suggestion et susceptible d'applications thérapeutiques. En cela, il s'oppose à la définition de Charcot qui voit en l'hypnose un état pathologique propre aux hystériques.

En 1884, Bernheim définit la « suggestion » comme « l'influence provoquée par une idée suggérée et acceptée par le cerveau », puis en 1886 comme « une idée conçue par l'opérateur, saisie par l'hypnotisé et acceptée par son cerveau . »

En 1903, Bernheim considère que l'on ne peut pas distinguer l'hypnose de la suggestibilité. Il déclare « la suggestion est née de l'ancien hypnotisme comme la chimie est née de l'alchimie . » Il abandonne progressivement l'hypnose formelle, soutenant que ses effets peuvent tout aussi bien être obtenus à l'état de veille par la suggestion, selon une méthode qu'il désigne du nom de « psychothérapie ».

En 1907 il propose le concept d'« idéodynamisme », selon lequel « toute idée suggérée tend à se faire acte . » Pour lui, « il n'y a pas d'hypnotisme; il n'y a que de la suggestibilité . »

Pour l'École de la Salpêtrière, « un individu hypnotisable est souvent un hystérique, soit actuel, soit en puissance, et toujours un névropathe; c'est-à-dire un sujet à antécédents nerveux héréditaires susceptibles d'être développés fréquemment dans le sens de l'hystérie par les manoeuvres de l'hypnotisation . »

Charcot prétend décrire des « stigmates » fixes et non simulés chez les hystériques, en utilisant une hypnose elle-même conçue comme un « état » spécifique et objectivable. À quoi Bernheim rétorque qu'on peut tout aussi bien, si on le désire, provoquer artificiellement ces manifestations chez des sujets non hystériques, ou bien encore provoquer chez les hystériques des manifestations tout à fait différentes. Bernheim montre également que l'amnésie post-hypnotique peut être facilement levée.

Les partisans de Charcot, de leur côté, soulignent que Bernheim, en expliquant l'hypnose par la suggestion, n'a en fait rien expliqué des causes du phénomène hypnotique.

Sigmund Freud (1856-1939) a été durablement impressionné, étant jeune, par le magnétiseur public danois Carl Hansen.

En 1885, Freud bénéficie d'une bourse de voyage de la faculté de médecine de Vienne et passe quatre mois à la Salpêtrière avec Charcot.

En 1886, s'inspirant des travaux de son maître parisien, il donne une conférence à Vienne sur l'hystérie masculine et, en 1887, il devient lui-même praticien de l'hypnose.

En 1889, Freud se rend à Nancy avec sa patiente Anna von Lieben pour rencontrer Liébeault et Bernheim, dont il a traduit en allemand le livre : « De la suggestion & de ses applications à la thérapeutique . »

Cette même année, il décide d'appliquer la méthode de Pierre Janet qui est parvenu à guérir des malades de leurs symptômes en retrouvant et désuggérant sous hypnose divers souvenirs traumatiques de leur enfance. Freud passe ensuite à la méthode cathartique de Josef Breuer, utilisant l'hypnose pour faire revivre affectivement à ses patients des événements traumatiques oubliés.

À l'automne 1892, Freud délaisse progressivement l'hypnose proprement dite au profit de la « concentration » à l'état de veille et surtout de la « Druckprozedur » consistant à presser sur le front des patients et à leur demander d'évoquer une idée ou une image. Cette technique, que Freud avait hérité de Hippolyte Bernheim, restait une technique de type hypnotique qui avait notamment été utilisée par le magnétiseur danois Carl Hansen.

Abandonnant l'hypnose en 1895, Freud trouve une limite dans son application du fait de la variabilité de la suggestibilité des patients. À la suite de Charcot, il considère que le modèle des patients susceptibles d'être influencés devrait être les hystériques, mais que, même pour ces personnes, la technique de suggestion et/ou d'hypnose ne fonctionnent pas suffisamment pour fonder un traitement. L'hypnose étant une manipulation du sujet, qui au sortir de l'hypnose, ne peut entendre ce qu'il a dit pendant, du fait qu'il se trouve à nouveau confronté à ses résistances. Elle est inconciliable avec l'orientation que prendra la psychanalyse par la suite : la parole et la libre association qui permettent au sujet d'avoir une part active dans la pratique et de se confronter à ses blocages.

En 1917, lors de la dix-neuvième conférence d'introduction à la psychanalyse, il déclare : « Je suis en droit de dire que la psychanalyse proprement dite ne date que du jour où l'on a renoncé à avoir recours à l'hypnose. »

En dépit de l'interdit freudien, de nombreux psychanalystes ont continué à s'intéresser à l'hypnose et à la pratiquer. Parmi ces derniers, on peut mentionner en particulier Sandor Ferenczi.

Plusieurs éminents psychanalystes ont contribué à une résurgence de l'hypnose au XX^e siècle. On compte notamment parmi eux Lawrence Kubie, Léon Chertok ou François Roustang.

Les rapports entre hypnose et psychanalyse ont également été étudiés par des philosophes tels Isabelle Stengers, Michel Henry et Mikkel Borch-Jacobsen.

Le père allemand de la psychologie scientifique, Wilhelm Wundt, s'est employé à condamner la pratique de l'hypnose dans : « Hypnotisme et suggestion », publié en 1892, en déclarant que selon lui : « Hypnotisme et occultisme sont étroitement liés. » Dans ce livre, il déclare également que « les suites fâcheuses que laisse après elle l'habitude de l'hypnose [...] se manifestent dans l'amoindrissement de la résistance nerveuse et morale. »

Comme Bernheim, Wundt ramène l'hypnose à la suggestion. L'utilisation clinique de l'hypnose s'est éclipisée, sans que les recherches expérimentales ne soient abandonnées pour autant. De nombreux médecins en Europe continuèrent leurs recherches : Binet, Géré, Janet, Chertok en France; Moll et Forel en Allemagne; Dubois en Suisse; Pavlov, Bechterev, Platonov en URSS.

Ce fut la période des études sur l'altération de l'acuité sensorielle ou de la mémoire, sur la discrimination sensorielle, sur la suggestion post-hypnotique, sur la provocation de phénomènes physiologiques en état d'hypnose (ampoules cutanées), etc. Parallèlement, des psychologues et psychiatres, anciens élèves de Charcot et de Freud, poursuivent quelques applications cliniques de l'hypnose, comme l'autohypnose (Oskar Vogt concepteur) et la dissociation (Pierre Janet).

En 1930, Clark Leonard Hull (1884-1952) est un psychologue behavioriste américain. Il est avant tout connu pour l'introduction de la notion de pulsion dans sa théorie de l'apprentissage. Il fut le premier à lancer un programme de recherches à grande échelle consacré à l'hypnose en 1933, à l'université de Yale. Déplorant son bannissement il fut un des premiers à appliquer les méthodes expérimentales et statistiques de la psychologie moderne à l'étude de l'hypnose et de la suggestibilité.

Toujours aux États-Unis, l'hypnose thérapeutique demeure en déclin jusqu'à ce qu'un élève de Hull, Milton Erickson (1901-1980), psychiatre établi à Phoenix en Arizona, repositionne l'hypnose clinique de façon décisive. Il développe de nombreuses techniques thérapeutiques créatives et publie quantité d'observations, ce qui réhabilite sensiblement l'utilisation de l'hypnose en médecine et en psychothérapie.

Milton Erickson, en tant qu'étudiant en troisième année de médecine, intègre l'enseignement de Hull qui cherche à appliquer au domaine de l'hypnose une méthodologie stricte. Il reprend le fameux débat entre suggestion (école de Nancy) et état modifié de conscience (école de la Salpêtrière). Milton est fasciné par les phénomènes variés induits chez les différents sujets. Hull, lui, penche en faveur de la suggestion et de l'école de Nancy.

Au printemps de 1923, Hull manifeste de l'intérêt pour le travail expérimental d'Erickson sur l'hypnose et lui propose de poursuivre ses recherches pendant l'été et d'en faire le compte rendu en septembre devant le séminaire de troisième cycle sur l'hypnose que doit organiser le département de psychologie.

Erickson met vite en doute la conviction de Hull selon laquelle l'opérateur, à travers ce qu'il dit et fait au sujet, est beaucoup plus important que les processus comportementaux internes du sujet sous hypnose. Il critique également « l'acharnement » de Hull à instaurer une « technique standard » pour l'induction sans tenir compte des différences individuelles entre les sujets.

En octobre 1923, Erickson décide de mener ses propres recherches et commence à développer diverses techniques d'induction hypnotique permissives et indirectes. Les expériences menées par Erickson déplaisent à Hull, qui a l'impression qu'il ne tient pas assez compte de l'importance des suggestions et de la suggestibilité. De son côté, Erickson s'oppose à Hull pour qui un sujet hypnotisé perçoit et ressent la réalité qui l'entoure de la même manière que lorsqu'il n'est pas hypnotisé.

Alors qu'Erickson s'éloigne de Hull, il obtient le soutien d'autres professeurs, parmi lesquels le psychologue Joseph Jastrow et le neurologue Hans Rees, qui avait beaucoup utilisé l'hypnose dans l'armée allemande durant la Première Guerre mondiale.

Erickson devient directeur de la recherche et de la formation psychiatrique au sein de l'hôpital psychiatrique Eloise, puis pour le gouvernement des États-Unis.

À l'hypnotiseur directif et autoritaire, considéré traditionnellement comme le détenteur de la solution recherchée par le patient (hypnose classique), il préférerait le guide en hypnose thérapeutique qui se définit avant tout comme un catalyseur, un compagnon de la partie inconsciente du patient, guidant celui-ci vers ses ressources intérieures, stockées dans sa mémoire consciente et inconsciente, ses facultés inexploitées d'apprentissage (hypnose éricksonienne).

Parmi les nouvelles théories de l'hypnose, la théorie de la néo-dissociation d'Erniest R. Hilgard (1977), fondée sur les idées de Janet. Il suppose que de multiples systèmes cognitifs coexistent selon un dispositif hiérarchisé placé lui-même sous le contrôle d'un « ego exécutif » responsable de la planification et du monitoring des fonctions de la personnalité. Pendant l'hypnose, ces systèmes peuvent devenir indépendants ou dissociés les uns des autres, et peuvent être directement activés pas les suggestions de l'hypnotiseur. Cette théorie est aujourd'hui adoptée par une grande majorité de cliniciens, et est une des plus influentes.

Depuis plusieurs années, de nombreuses écoles en France proposent des formations à l'hypnose thérapeutique ou médicale, notamment différents instituts Milton Erickson. Des psychologues, des médecins, des psychothérapeutes se forment à l'hypnose qui fait ainsi petit à petit son entrée dans les hôpitaux, comme au centre hospitalier de Seclin ou à l'hôpital d'instruction des armées Percy (Clamart). Au CHU de Liège (Belgique), l'hypnose est utilisée pour faire des opérations de chirurgie sans recours à une anesthésie générale.

L'histoire de l'hypnose commence, et sa compréhension n'est qu'à son début. De nombreux professionnels oeuvrent aujourd'hui au développement de cette technique fascinante.

BIBLIOGRAPHIE



Livres

- **BANDLER, Richard & John GRINDER. « Transe-Formations » Inter-éditions.**
- **LOCKERT, Olivier. « Hypnose » IFHE édition**
- **LOCKERT, Olivier. « Métaphores » IFHE édition.**
- **BANDLER, Richard & John GRINDER. « Les secrets de la communication » J'ai lu.**
- **H. EDGETTE, John & Janet SASSON-EDGETTE. « Manuel des phénomènes hypnotiques en psychothérapie » Satas.**
- **DEHAENE, Stanislas. « Le code de la conscience » Odile Jacob**
- **R. DAMASIO, Antonio. « Spinoza avait raison » Odile Jacob**
- **HAMMOND. « Handbook of hypnotic suggestions and metaphors » American society of clinical hypnosis book**



ANNICK CHANTAL

www.ecolecybele.com
www.ac-inspirations.ca