

HYPNOSE

& THÉRAPIES BRÈVE

HORS-SÉRIE N°2



CREATIVITÉ
ET INTERACTION

Actes du 5^{ème} forum de la Confédération francophone
d'hypnose et de thérapies brèves

DÉCOUVRIR LES PROCES



L 15724-2H-1

L'INDUCTION RAPIDE « À LA ELMAN »

Jane TURNER
Psychologue clinicienne, Paris, contact@tedojo.fr

Dave Elman, contemporain de Milton Erickson, est né en 1900 et mort en 1967. Son intérêt pour l'hypnose est dû en bonne partie aux résultats obtenus par un ami de son père. Ce dernier, atteint d'un cancer et en fin de vie, souffrait de douleurs rebelles. Alors que la médecine traditionnelle n'arrivait point à alléger ses maux, l'hypnose parvint à soulager sa souffrance.

Elman, âgé alors de 8 ans, décide d'apprendre l'hypnose, ce qu'il fit en montrant, d'ailleurs, un certain talent. Néanmoins, ce n'est que bien des années plus tard, étant devenu musicien et professionnel de spectacle, que l'opportunité de faire de l'hypnose de façon plus formelle s'est présentée. À cette époque, Elman était impresario et organisateur de spectacles. Un soir, alors qu'il était bien trop tard pour annuler la séance, ses musiciens l'ont prévenu d'un empêchement. Au lieu de renvoyer le public, Elman improvisa un spectacle d'hypnose de théâtre, comme il faisait jadis, pendant son adolescence. À la suite de la représentation, des médecins, présents dans la salle, lui

ont demandé de leur apprendre à se servir de l'hypnose. Sa nouvelle carrière d'hypnotiseur médical était lancée.

INDUCTION RAPIDE À LA MODE DE DAVE ELMAN

Voici un exemple d'induction rapide « à la Elman ».

« *Êtes-vous prêt à expérimenter l'hypnose ? Toute hypnose est de l'auto-hypnose, de toute façon. Alors, si vous suivez ces instructions très simples, rien ne peut vous empêcher d'expérimenter l'hypnose. Vous pouvez résister si vous le souhaitez, mais ce n'est pas pour cette raison que vous êtes là, n'est-ce pas ? Alors, en suivant ces instructions, vous aurez une expérience de détente très agréable. Placez vos mains sur vos cuisses et fermez les yeux tout simplement. Prenez une grande inspiration, retenez-la, et maintenant à l'expiration, relâchez toutes les tensions de votre corps.*

Dirigez votre attention sur les muscles autour de vos yeux, maintenant. Relâchez-les tellement qu'ils ne fonctionnent plus. En gardant cette sensation de relâchement et de détente, imaginez, et faites comme si, vos paupières étaient tellement détendues qu'elles ne fonctionnaient plus. Et, lorsque vous êtes assise qu'en gardant cet état de relaxation, vos paupières ne fonctionnent plus, testez-les pour vérifier. C'est cela.

« *Maintenant, laissez cette sensation de détente s'étendre depuis vos paupières jusqu'à vos orteils, en prenant place dans tout votre corps. Laissez cette sensation de détente prendre place dans tout votre corps de la tête au*

pieds. Faites que cette sensation prenne place dans tout votre corps du sommet de votre crâne jusqu'à la plante de vos pieds. C'est ça.

« *Et on peut approfondir cet état de détente encore davantage. Dans quelques instants, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de les fermer à nouveau. Et, en les fermant de nouveau, vous saurez que c'est le signal pour vous de laisser approfondir encore davantage cette sensation de détente et de relâchement. Quand*

... comment vous pouvez vous relâcher mentalement...

vous ouvrirez les yeux et vous les fermerez à nouveau, c'est le signal pour vous de laisser approfondir cet état de détente deux fois plus. Tout ce que vous avez besoin de faire c'est de le souhaiter, de vous y attendre, et de remarquer comment ça se fait.

« *Bien. Maintenant, ouvrez les yeux... et fermez les yeux. Ressentez comment cette détente prend place dans tout votre corps pour vous amener encore plus profondément dans cet état de détente et de relâchement. Et vous pouvez vous aider de votre imagination, bien entendu. Imaginez comment tout votre corps se trouve enveloppé de relaxation, entièrement enveloppé de relaxation, une relaxation comme une couverture chaude et douce, une couverture de confort et de relaxation.*

« *Et vous pouvez approfondir cet état de détente encore davantage. Dans quelques instants je vais vous demander d'ouvrir et de fermer les yeux encore une fois. Et, en fermant les yeux de nouveau, de doubler votre relaxation, faire qu'elle soit encore deux fois plus grande, deux fois plus profonde.*

« *Et encore une fois, ouvrez les yeux... fermez les yeux et doublez votre relaxation... très bien. En gardant cet état de relaxation, tous les muscles de votre corps sont tellement relâchés,*

tellement détendus, comme s'ils ne fonctionnaient plus, comme si tous les muscles de votre corps ne fonctionnaient plus.

« *Dans quelques instants, je vais soulever votre main droite et votre bras droit par le poignet. Et si êtes vraiment bien relâché, si vous êtes réellement bien détendu, cette main et ce bras seront tout à fait souples et tout à fait flasques, comme une poupée de chiffon. Alors, quand je soulèverai cette main et ce bras, ils seront sou-*

ples et flasques comme une poupée de chiffon et quand je soulèverai cette main et ce bras par le poignet, ils retomberont de nouveau. Pour que, lorsque la main touchera de nouveau la cuisse, une vague de relaxation parcourt votre corps depuis le sommet de votre crâne jusqu'à la plante de vos pieds.

« *Je vais les soulever maintenant. Excellent.*

« *Maintenant, vous avez de la relaxation physique complète. Et saviez-vous qu'on peut se détendre de deux façons, qu'on peut se relâcher de deux manières ? Vous pouvez vous détendre physiquement et vous pouvez vous détendre mentalement. Vous m'avez démontré que vous pouviez vous relâcher physiquement, et maintenant, laissez-moi vous montrer comment vous pouvez vous relâcher mentalement.*

« *Dans quelques instants, je vais vous demander de compter à rebours à partir de 100 - à haute voix - en doublant votre relaxation mentale avec chaque chiffre. Et je vous donne aussi le secret de la relaxation mentale : avec chaque chiffre, vous doublez la détente mentale ; vous laissez votre esprit se détendre deux fois plus avec chaque chiffre que vous dites pour que, lorsque vous aurez atteint le chiffre 98, tous les chiffres aient disparu. En doublant votre relaxation avec chaque chiffre, vous aurez fait*

en sorte que tous les chiffres disparaissent, pour que, lorsque vous aurez atteint le chiffre 96, ou peut-être encore plus tôt, tous les chiffres aient disparu. Vous aurez fait en sorte de vous relâcher tellement que tous les chiffres après 96 se relâchant aussi. »

« Commencez à compter à rebours à haute voix maintenant. C'est cela. Commencez à faire en sorte que les chiffres disparaissent, maintenant, en doublant votre relaxation mentale à chaque chiffre. Laissez les chiffres disparaître, maintenant. Souhaitez qu'ils disparaissent, attendez-vous à ce qu'ils disparaissent et remarquez comment ils ont disparu, en doublant votre relaxation mentale encore une fois. C'est ça. Et ils ont disparu, n'est-ce pas ? Excellent. »

« Et je sais que vous êtes bien détendu, et vous savez que vous êtes bien détendu, et vous savez que même dans cet état de détente profonde, vous pouvez avoir le sentiment qu'il y a un état de détente encore plus profond que celui-ci, n'est-ce pas ? C'est ça. »

« Et vous pouvez arriver à cet état de détente encore plus profond en suivant ces instructions très simples. Car, dans un instant vous vous retrouverez dans un endroit où il y a des escalators. Le premier escalator des-

... chaque fois que vous ferez de l'auto-hypnose...

ce jusqu'au niveau A. Le niveau A est encore deux fois plus profond que le niveau où vous êtes actuellement, deux fois plus profond à la fois physiquement et mentalement que le niveau de détente où vous êtes actuellement. Quand vous serez arrivés au niveau A, dites simplement "A". Ensuite vous descendrez au niveau B. Le niveau B est deux fois plus profond encore que le niveau A, deux fois encore plus profond, à la fois mentalement et physiquement. Quand vous arriverez au niveau B,

essayez tout simplement de dire "B". Ensuite, vous descendrez au niveau C. Le niveau C est le niveau le plus profond de tous les niveaux. Quand vous arriverez au niveau C, je vous offrirai des suggestions pour vous aider à profiter pleinement de cet état de détente et à vous servir de l'hypnose. »

« Maintenant, trouvez-vous dans cet endroit où il y a des escalators, et voyez descendre les escalators. Avancez d'un pas et commencez à descendre, plus profondément, deux fois plus, autant mentalement que physiquement, et lorsque vous vous trouvez au niveau A, dites simplement : "A" ... c'est cela.

Maintenant, descendez au niveau B. Et quand vous arrivez au niveau B essayez simplement de dire : "B". En descendant encore maintenant, c'est ça. En vous préparant maintenant à descendre au niveau C... et en descendant maintenant au niveau C... c'est ça. »

« Vous savez maintenant que cet état profond de détente, cet état de relaxation physique et mentale sera toujours disponible pour vous. Vous savez que tout ce que vous avez besoin de faire, c'est de suivre les instructions que je vous ai données, en sachant que s'il y a une urgence, vous vous réveillerez immédiatement. »

« Désormais, chaque fois que vous désirez atteindre le niveau C, vous le pourrez de deux manières. Soit en vous fermant les yeux de la manière particulière qui fait qu'en les ouvrant et en les refermant de nouveau, vous doublez votre confort et votre relaxation physique à chaque fois, puis en faisant que les chiffres disparaissent, et en prenant les escalators A, B, C ou bien en accédant au niveau C directement en vous souvenant des sensations caractéristiques de cet état. »

« Chaque fois que vous serez dans cet état de détente et de relaxation profonde, vous serez parfaitement en sécurité. Vous pourriez revenir rapidement de cet état s'il y avait une situation d'urgence, mais il est toujours préférable, lorsque vous vous trouvez dans cet état, de revenir d'abord au niveau B et ensuite de passer de B à A. »

« Maintenant, simplement pour vous prouver que c'est vous qui contrôlez cet état, revenez doucement, respectueusement au niveau B, c'est cela. Et juste pour vous démontrer que vous pouvez toujours retrouver le niveau C, retournez au niveau C, maintenant. Chaque fois que nous travaillerons ensemble avec l'hypnose et chaque fois que vous ferez de l'auto-hypnose, vous pourrez aller encore plus profondément, encore plus rapidement. Tout ce que vous avez besoin de faire c'est de le souhaiter, de vous y attendre et de remarquer comment cela se fait, tout naturellement, tout simplement. »

« Maintenant, revenez au niveau B... et ensuite, au niveau A. Revenez à un état de conscience ordinaire et habituel. Prenez quelques instants pour revenir totalement ici. »

EXPLORATION DE L'INDUCTION RAPIDE À LA MANIÈRE D'ELMAN

Prenez un temps pour mettre à plat cette induction rapide. La préparation commence par la question : « Êtes-vous prêt à expérimenter l'hypnose ? ». Ceci présuppose, d'une part, que ce que va expérimenter le sujet sera de l'hypnose, et que sa réponse sera positive, au moins non consciemment. Ensuite, le sujet est invité à coopérer avec l'hypnotiseur, et avec lui-même puisque tout hypnose est auto-hypnose, ce qui facilite la reconnaissance et l'acceptation des rôles réciproques et les fonctions spécifiques des deux protagonistes, tout en prenant appui sur

la motivation du sujet et en focalisant son attention sur ce pourquoi il est là.

QUEL EST L'INTÉRÊT DE CE TYPE DE TRAVAIL ?

En quoi ce type d'induction nous intéresse-t-il ? Ma réponse reflète la diversité de mes professions. Dans la mesure où j'exerce les métiers de psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute, coach et formatrice, en assurant aussi des formations dans tous ces domaines, je suis à la recherche de tout ce qui me permet de gagner en confort, en pertinence et en efficacité dans mes interventions.

Ayant déjà remarqué qu'un certain nombre de personnes réclamant un travail thérapeutique à l'aide de l'hypnose souhaitait que l'intervention soit directe, franche et rapide, ce type d'induction respecte leurs attentes tout en respectant les miennes, à savoir que l'hypnose pratiquée soit à la portée du sujet, fasse sens pour lui et l'aide à élargir et enrichir sa compréhension de lui-même et du monde dans lequel il vit.

Par ailleurs, et paradoxalement, sans doute, en tant que formatrice en hypnose ericksonienne, j'ai remarqué que « qui peut le plus, peut le moins », c'est-à-dire que, curieusement, celui qui a de l'aisance pour offrir des suggestions très directes a aussi de la facilité pour proposer des suggestions très indirectes.

En plus, dans la mesure où je suis rigoureuse à la base, une question de fond se pose : comment donner des directives depuis des attitudes non-directives ? Comment démontrer de la compréhension, de l'empathie et de l'ouverture d'esprit tout en indiquant très clairement au sujet quoi faire ? Je trouve que cette induction fournit un bon outil d'entraînement aussi bien pour apprendre à offrir des suggestions directes que pour développer et maintenir des attitudes non-directives dans un travail d'hypnothérapie.