

# HYPNOSE

& THÉRAPIES BRÈVE

REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAIS

N° 41

Ansatu

Aurélia Ballou

Patrick Bellet

Jean Bouchet

Didier Brodsky

Sophie Cohen

Stefano Colombo

Olivier Deslangles

Régis Dumas

Christine Favier

Jean-Paul Forest

Christine Guilloux

Maïlo

Frédérique Mangin

Dominique Megglé

Joëlle Mignot

Muhuc

André Müller

Daniel Pennac

Charles Plumey

Teresa Robles

Jane Turner

2006-2016 10<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE

# DES RESSOURCES SUR TOUTE LA LIGNE DU TEMPS

VIA TEMPORE

JANE TURNER



des aires remplir une fonction spécifique. Le passé sert à nous renseigner, le présent à nous représenter et à réaliser, le futur à rêver. Et toutes les aires servent à nous ressourcer car les ressources se trouvent partout sur toute la ligne.

*Le temps, c'est ce qu'a trouvé la nature pour faire en sorte que tout n'arrive pas en même temps.*

(Anonyme)

Jane Turner est un pilote de haut vol. Elle nous entraîne tout d'abord dans un « simulateur de vol », en tout cas cela y ressemble, le tableau de bord, les manettes, etc, puis vient le plan de vol lui-même avec ses escales et ses trésors, ses ressources. Et maintenant le départ. Embarquez à bord d'« Air Hypnose International »...

La ligne est sûre !



Comment la Ligne du Temps peut-elle servir dans un travail thérapeutique, y compris pour consolider les acquis du travail de changement et enrichir les ressources ?

Voilà ce que je me propose de traiter dans cet article. Comment la Ligne du Temps, modèle spécifique de transe et de transformation, permet aussi bien de trouver des remèdes aux problèmes posés qu'à rechercher, développer et consolider des ressources. Une technique particulière, « Le Générateur de Ressources », est présentée sous forme de protocole, suivie d'une proposition d'auto-application.

## QU'EST-CE QUE LA LIGNE DUTTEMPS ?

### JANE TURNER

Jane Turner, psychologue clinicienne, présidente de la Société Française d'Hypnose (SFH), experte de la Ligne du Temps, psychothérapeute, coach, formatrice, superviseur, auteure, pratiquante et enseignante l'hypnose ericksonienne depuis plus de trente ans, intervient au DÖJO, centre de formation aux métiers de la relation d'aide à Paris. janeturner@orange.fr

Le passé sert à nous renseigner, le présent à nous représenter et à réaliser, le futur à rêver. Et toutes les aires servent à nous ressourcer car les ressources se trouvent partout sur toute la ligne.

Qu'est-ce qu'une ressource ? C'est tout ce qui nous aide à progresser, à évoluer, à atteindre nos buts et à réaliser nos objectifs dans la vie. Une pensée, une émotion, un comportement, ou bien des personnes, des lieux, des événements, des objets... Tout est susceptible d'être, d'avoir été ou de devenir une ressource.

C'est aussi une question de temps. Notre capacité à nous représenter la temporalité fait partie de nos ressources les plus importantes, celle à symboliser, à imaginer et à utiliser le langage aussi.

Le langage nous distingue des animaux, comme la capacité de manier les symboles, d'estimer et d'utiliser le temps.

Le temps nous lie à notre propre histoire, ainsi qu'à nos prédecesseurs et à nos descendants. Le temps nous relie aux lieux socioculturels, celui dont nous sommes issus et celui auquel nous appartenons à présent. Cette appartenance

## D'OUVIENT LA LIGNE DU TEMPS ?

se repère aussi bien dans notre langage verbal que non verbal et notre manière de concevoir, de nous représenter et d'utiliser le temps.

Cette capacité spécifique à l'homme de lier les événements entre eux à travers le temps grâce au langage est mise en exergue dans la sémantique générale d'Alfred Korzybski sous le terme de « time binding », relier le temps. Les animaux peuvent relier des points dans l'espace (« space binding ») pour repérer et

Il faut reconnaître l'influence des travaux de Milton Erickson, grand maître dans l'art du temps. Pas du temps objectif, celui du monde extérieur, qui relève de l'agenda, du calendrier, de la montre. Il avait une maîtrise certaine d'un autre mode de temporalité : le temps subjectif, ce vécu temporel, personnel, particulier, si typique des sujets hypnotiques.

### ... la question miracle...

Ses travaux sur la distorsion temporelle sont notoires, essentiels, qu'il s'agisse de la régression ou de la progression en âge. La régression en âge, phénomène hypnotique fort connu, était fréquemment utilisé, par exemple, pour retrouver le souvenir d'événements refoulés bien avant Erickson, bien entendu. Néanmoins, la progression en âge, la projection du sujet dans un temps futur, restait un phénomène moins bien compris, et sûrement moins usité.

La technique éricksonienne des « Boules de cristaux », popularisée par Steve de Shazer a changé la donne. Dans cette technique, on propose au sujet de représenter un problème à résoudre par rapport à différents moments de sa vie : le passé, le présent, l'avenir. Les boules de cristal servent de support aux représentations. Celles contenant les événements du passé renvoient sur les causes, celles du présent représentent le problème dans son expression actuelle, celles du futur montrent le moment où le problème sera, voire aura été résolu.

La question miracle mise au point dans le centre de thérapie brève centrée sur la solution illustre ce même type de procédé. Le sujet est projeté dans un avenir proche, au moment de son réveil le lendemain, où le problème aura déjà été résolu. Reste à mettre au jour ce qui a changé maintenant que le problème n'est plus et à faire remarquer les changements que cela provoquera par la suite dans sa vie.

En invitant ses patients à « anticiper avec plaisir le moment où vous vous retournez pour regarder en arrière, contempor-

pler le chemin parcouru », Erickson en faisait autant. Cette utilisation de la distorsion temporelle permet au sujet de faire une expérience plus ou moins consciente des trois espace-temps : passé, présent, futur, et de découvrir que les liens de causalité linéaires – le passé influe sur le présent et le présent sur le futur – ne sont pas immuables. Le futur tel que l'on imagine – en bien ou en mal – impacte aussi la façon dont on se représente le présent et attribue une signification au passé.

**L**a base du travail avec la Ligne du Temps, comme l'hypnose, est la dissociation et la réassocialisation. Se dissocier pour prendre du recul par rapport à ce qui est problématique facilite l'accès à un autre point de vue pour reconsiderer le phénomène sous un autre angle, ce qui permet sans doute ensuite de se réassocier ayant pris contact avec ses ressources. Ce type de travail n'est basé ni sur une recherche de « insight », ni de catharsis. Nous sommes bien en accord avec les propos d'Erickson : « *On peut savoir sans changer et changer sans savoir.* »

Schématiquement, la visée d'un travail avec la Ligne du Temps est d'aider le sujet à rééquilibrer sa ligne pour que chaque des aires du temps – passé, présent, futur – puisse jouer pleinement son rôle. Le passé sert à se renseigner, se rappeler ; le présent à se représenter, à réaliser, à agir ; le futur qui fait rêver, sert à donner envie et fournit de la motivation pour agir au présent.

tisser sur lequel créer, recréer, se construire et se reconstruire, au travers des représentations de l'instant présent, du passé et de l'avenir.

L'avenir sert à rêver. Il fournit de quoi se projeter dans le temps et dans l'espace. Virtuel, potentiel, possible, il est à concevoir pleinement et à construire, mais il n'y a qu'un espace-temps dans lequel entreprendre les actions pour

sir quelle action entreprendre. Se positionner en tant qu'observateur, témoin de ce qui se passe autour de soi, pleinement conscient et sans jugement, voilà ce qu'offre une partie du travail avec la Ligne du Temps.

## COMMENT SE RÉALISE UN TRAVAIL AVEC LA LIGNE DU TEMPS ?

Avant de proposer un travail de changement avec ce dispositif, il est habituel d'inviter le sujet à découvrir sa Ligne du Temps et se familiariser avec. Il s'agit de rendre familier l'étrange, tant au niveau de l'outil qu'au niveau du vocabulaire du praticien. De la même



façon que l'on propose souvent aux sujets hypnotiques de faire des mini-transes pour leur faire découvrir l'état hypnotique et en apprécier ses subtilités, on commence par mettre au jour la Ligne du Temps du sujet et l'inviter à faire un « voyage » au-dessus de la ligne pour remarquer sa configuration et la façon dont les aires du temps sont disposées dans l'espace.

Le voyage consiste à s'imaginer « flotter » au-dessus de la ligne, débarrassé de toute contrainte et des lois de la physique habituelles, ce qui induit naturellement une distorsion spatio-temporelle. Dans un travail avec la Ligne du Temps, le sujet est toujours invité

... S'imaginer « flotter » au dessus de la ligne...

faire aboutir ses projets et réaliser ses rêves : le présent. Et pour passer à l'action à l'instant présent, on a besoin de ressources qui sont partout, dans les trois aires du temps.

Le passé fournit des renseignements à propos d'événements vécus directement ou indirectement. C'est un historien, un gardien de musée, voire un tombeau. Il sert de répertoire d'informations, d'entreport de souvenirs, de mine de renseignements. Sa fonction n'est ni d'empêcher d'avancer, ni de faire ressasser d'anciens ressentiments, regrets, remords ou nostalgies. Les émotions n'ont pas leur place au passé, elles appartiennent au présent, à l'ici-maintenant.

Le présent sert à réaliser. Il fournit un atelier, en quelque sorte, un métier à

**P**armi les ressources essentielles, c'est la capacité à apprendre. Les techniques spécifiques de la Ligne du Temps permettent de faire des apprentissages susceptibles de devenir de nouvelles habitudes. Assez souvent, il est approprié de prendre du recul, de la distance, voire du temps pour décider quoi faire ou choi-

à « quitter » sa Ligne du Temps d'une manière ou d'une autre afin de gagner en détachement et en dégagement par rapport à ses expériences anciennes, actuelles ou à venir. Par commodité, il est aussi possible de lui proposer de « poser » sa Ligne du Temps par terre pour marcher dessus. L'instant présent se trouvera là où il est, le passé derrière et le futur devant. Bien que cette opération fasse l'économie de la découverte de la structure précise de la Ligne du Temps du sujet, en faisant gagner du temps elle s'avère fort utile parfois et permet aussi de réaliser les travaux de changement adéquats.

Lorsque le sujet a fait connaissance avec sa Ligne du Temps, il est possible d'introduire les techniques précises à visée de découverte, de transformation ou de consolidation des acquis. Toutes les techniques du modèle travaillent avec les trois espace-temps, car tout changement réalisé doit s'inscrire dans le temps. Qu'il s'agisse de lever des inhibitions dues aux expériences passées où sont engagées des émotions ou des décisions de survie étrayant des croyances, de déjouer des peurs ou de l'anxiété à propos d'un événement à venir, ou encore de projeter la réalisation d'un objectif dans un

avenir plus ou moins proche, des interventions spécifiques existent qui prennent appui sur des phénomènes hypnotiques : la dissociation, la distorsion temporelle, la régression et la progression en âge.

## LES NOMS DES TECHNIQUES SONT ÉVOCATEURS

A titre d'exemple : désensibiliser une émotion, transformer une décision limitante, appréhender l'apprehension, envisager des futurs possibles, programmer un événement à venir, générer des ressources particulières, car se détacher,

« Désensibiliser une émotion » traitant le passé, a pour but de restaurer la sensibilité du sujet à son vécu ici-maintenant.

« Transformer une décision limitante » vise la transformation d'une décision prise au passé qui limite actuellement le sujet dans ses choix de vie.

« Appréhender l'apprehension » permet de traiter les inquiétudes par rapport à un événement à venir dans un futur relativement proche.

« Envisager des futurs possibles » relève du futur et encourage le sujet à développer des options et remarquer des opportunités pour ouvrir le champ des possibles.

« Programmer un événement à venir » touche aussi au futur en mettant la capacité à imaginer du sujet au service de l'atteinte d'un objectif ou la réalisation d'un projet.

Les techniques permettant de remédier aux problèmes actuels se proposent habituellement avant celles encouragant la consolidation des transformations réalisées et la mise en relief de ressources particulières, car se détacher,

se dégager, prendre de la hauteur, de la distance, du recul, percevoir un événement depuis un autre point de vue, changer de point de repère temporel, mettre en relief ses apprentissages... font partie des ressources naturellement sollicitées et renforcées par un travail avec la Ligne du Temps.

Le « Générateur de Ressources » prend appui sur la distorsion temporelle et le langage hypnotique, sur la logique de la transse où le temps est suspendu et la négation abolie.

1. Installer la Ligne du Temps du sujet par terre. Situer l'instant présent là où il se trouve, le passé derrière et le futur devant.

2. Faire identifier une qualité ou une ressource qu'il reconnaît avoir actuellement, désirer utiliser ou démontrer davantage, souhaite renforcer et enrichir afin d'être encore plus encore en contact avec à l'avenir.

3. Faire avancer le sujet sur sa Ligne du Temps du futur jusqu'à ce qu'il rende le prochain événement dans lequel il sera de nouveau en contact avec

La ressource qu'il démontrera ou sera preuve de la qualité qu'il se reconnaît.

Lui faire remarquer comment la ressource ou la qualité s'est déjà enrichie grâce au temps qui passe. En maintenant la nouvelle force de la ressource ou de la qualité, faire revenir le sujet à l'instant présent en le faisant remarquer que ce qu'il ressentait là-bas, dans l'avenir,

présent dans cette expérience-là qui s'enrichit maintenant, à son tour, de la nouvelle puissance de la ressource.

Faire revenir le sujet à l'instant présent.

**6.** Faire refaire l'étape 5 avec d'autres expériences analogues autant de fois que le sujet le souhaite pour mettre en évidence et ratifier l'existence et l'intérêt de la ressource au passé.

... laissez-la venir à votre esprit...

fait déjà partie de son expérience ici-maintenant puisqu'il l'a déjà vécu.

**4.** Faire refaire l'étape 3 autant de fois que nécessaire pour que la ressource ou la qualité soit enrichie encore et que je sujet l'expérience pleinement dans tout son corps.

**5.** En gardant la nouvelle force de la ressource ou la qualité enrichie, faire reculer le sujet sur sa Ligne du Temps jusqu'à ce qu'il découvre la dernière fois qu'il avait expérimenté la ressource ou exprimé la qualité au Passé. Faire remarquer au sujet que le potentiel de la ressource ou la qualité enrichie était déjà

### TECHNIQUE DE LA LIGNE DUTEMP

Et voilà le script de cette technique pour vous aider à en faire l'expérience pour vous-même.

Installez votre Ligne du Temps par terre avec le passé derrière vous, le futur devant et l'instant présent là où vous vous trouvez.

Quelle est la ressource ou qualité que vous possédez actuellement que vous désirez utiliser plus ou démontrer davantage dans l'avenir, une ressource ou une qualité que vous souhaitez renforcer et enrichir afin d'être encore plus



en contact avec le temps ? Il se peut que ce soit de la créativité, un sens d'humour, le sentiment d'équilibre, d'équanimité... peu importe. Il faut juste que vous vous reconnaissiez la qualité et que vous l'exprimiez déjà, que vous sachiez que vous aviez la ressource dont vous faites preuve. Laissez-la venir

cette qualité, vous pouvez remarquer la manière dont elle s'est renforcée et enrichie davantage avec le temps. Sans doute pouvez-vous noter ce qui vous permet de reconnaître qu'elle est venue plus puissante maintenant au travail que vous voyez, de ce que vous entendez, de ce que vous ressentez...

... elle est devenue plus puissante maintenant...

à votre esprit et quand elle est là maintenant, lorsque vous avez choisi la ressource ou la qualité que vous souhaitez vivre davantage, avancez sur la partie de votre Ligne du Temps qui représente votre futur. En prenant votre temps, vous irez tout simplement jusqu'au prochain événement où vous serez particulièrement en contact avec cette ressource de nouveau, ou bien vous vous retrouverez à la prochaine occasion que vous aurez de faire preuve de cette qualité encore une fois.

Et tout en vous laissant expérimenter encore une fois cette ressource ou en découvrant de nouveau l'expression de

au travers de tout ce qui vous fait savoir que cette ressource ou cette qualité est déjà plus riche, plus dense, plus présente, plus puissante grâce au temps qui passe, ce qui fait aussi augmenter, approfondir et diversifier l'expérience que vous avez d'elle, n'est-ce pas ? Maintenant, tout en gardant toutes les sensations qui font partie de la ressource renforcée, qui participent à vous faire reconnaître la qualité enrichie... déplacez-vous de nouveau, marchez sur votre Ligne du Temps pour revenir à l'instant présent en remarquant comment la ressource enrichie et renforcée, comment la qualité augmentée et approfon-

# hypnoteeth

à Rome

24 • 27 Octobre 2016

Stephanie Desanneaux-Guillou • Franck Garden-Brière • Yves Halton

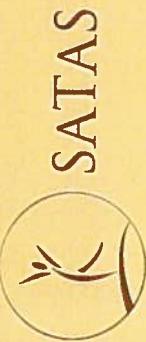
Sabine Rienhoff • Jan Rienhoff • Claude Virot



## 4 Journées : 4 Thématisques

Entre TRAVAIL ... Découvertes & Farniente ...

**hypnoteeth.com**



Editeur & Librairie  
Chaussée de Ninove 107  
1080 Bruxelles, Belgique

[www.satas.com](http://www.satas.com)

Livres de référence pour professionnels depuis 1980

## IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR AVOIR UNE ENFANCE HEUREUSE

BEN FURMAN

### OBSSESSIONS, COMPULSIONS, MANIES

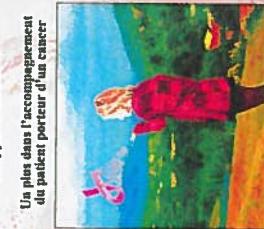
GIORGIO NARDONE  
CLAUDIA PORTELLI



### HYPNOSE ERICKSONIENNE EN GROUPE POUR LA GESTION DU STRESS ET LA PRÉVENTION DU BURN-OUT

TERESA RODRIGUEZ

David Ogus  
Valentine Baudouin  
publié par Chêne, 1996



Avec la participation des  
Jean-Marie Baudouin  
Marie-Chantal Rogez  
de Chêne, 1996

SATAS

die fait déjà partie de l'ici et maintenant, comment elle fait déjà partie de votre expérience à l'instant.

Et tout en continuant à apprécier et à expérimenter cette ressource-là ou à éprouver cette qualité, vous pouvez remarquer comment elle prend place dans tout votre corps, dans toute votre expérience, car en prenant conscience ou simplement en faisant confiance à votre vécu, vous pouvez constater la manière dont la ressource ou la qualité s'installe, prend place, se répartit.

Vous pouvez maintenant soit reculer, soit vous retourner pour aller en arrière sur la partie de votre Ligne du Temps qui représente votre passé. En prenant tout votre temps, vous irez retrouver, rencontrer, vous re-connecter avec le dernier événement, l'événement le plus récent, au cours duquel vous avez vécu cette ressource ou cette qualité.

Et non seulement vous pouvez remarquer comment la puissance actuelle de cette ressource ou l'approfondissement

potentiel dans cette expérience-là, vous pouvez également noter la manière dont elle s'est renforcée et enrichie de nouveau au contact avec l'expérience dans laquelle vous vous trouvez actuellement, n'est-ce pas ?

Ensuite, en gardant toujours avec vous tout ce qui participe à votre expérience de cette ressource particulière renforcée, ou de cette qualité spécifique approfondie... marchez de nouveau sur votre Ligne du Temps pour revenir à l'instant présent en remarquant la manière dont cette ressource ou cette qualité se renforce encore et enrichit d'autres expériences sur toute la ligne, à travers le temps.

#### BIBLIOGRAPHIE

Turner,J., « La Ligne du Temps : une utilisation thérapeutique », Phoenix, n° 10, février 1991.

Turner,J., « Des boules de cristal à la Ligne du Temps », Phoenix, n° 37, février 2000.

Turner,J., « La ligne du temps. Un outil pour dresser son bilan personnel et l'organiser sa vie, intégrer ses émotions et ses expériences », Editions, 2007.