

■ Gaston Brosseau

L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens

Préface de François Roustang

Conseiller éditorial: Antoine Bioy

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2012
ISBN 978-2-7296-1261-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Préface de François Roustang	v
Introduction	1
<i>Réinitialiser à l'instant Zéro pour retrouver la zone de confort</i>	
1. DÉPASSER LA PERFORMANCE	15
<i>Le fil directeur : Ne rien faire</i>	
2. TOUCHER LA PARTIE VITALE EFFICIENTE	27
<i>Quand l'instantané libéré du passé laisse place à la métamorphose immédiate</i>	
3. SE LIBÉRER DES CROYANCES POUR LAISSER PLACE À LA GUÉRISON	57
<i>Les liens entre croyances et psychothérapies</i>	
4. RETROUVER L'ÉLAN VITAL	81
<i>Les points d'ancrage identitaires, fonctionnels et normatifs</i>	
5. COMMENT ÉCOUTER LA DOULEUR	133
<i>La voix de la souffrance, témoin de notre connexion à la vie</i>	
6. UNE BOÎTE À OUTILS THÉRAPEUTIQUES	177
<i>Quand les nano-inductions débordent sur une philosophie d'intervention</i>	
Conclusion	231
<i>Je vous serai fidèle dans la mesure où vous allez tout faire pour rendre ma présence inutile le plus vite possible</i>	
Publications de l'auteur sur le thème de l'hypnose	239
Remerciements	241
Table des matières	245

Préface

VOUS DEVRIEZ RETROUVER DANS CE LIVRE le caractère inimitable du travail de ce thérapeute. On disait de Milton Erickson qu'il était « un thérapeute hors du commun ». Celui-ci en est un également. Ce qui frappe tout d'abord, quand on le voit travailler en public avec un patient ou avec quelqu'un qui en a pris la place ou qui accepte de jouer le jeu, c'est la tranquillité ou l'assurance de cet homme. Il n'y a pas de doute. Sa présence ne doute pas. Il est manifestement conscient de faire devant le public une démonstration et l'auditoire en apprécie toute la saveur. Mais, dans le même temps, son attitude manifeste qu'il n'est rien d'autre que l'interlocuteur de celui ou celle qui est venu sur la scène pour faire une expérience dont il se souviendra. Curieux mélange : il est l'homme de théâtre qui joue son rôle et qui sait ne devoir ennuyer personne et il est aussi le fin connaisseur d'humain qui a déjà saisi l'essentiel de celui ou celle qui est assis près de lui.

Mais quelle est donc la pièce qui va se jouer ? Sans doute, sous les apparences les plus sereines, un combat. Désormais celui qui est devenu un patient va, dans le plus bref délai, être conduit à perdre ses défenses les mieux établies et à emprunter le chemin du renouveau de sa propre existence. Et comment cela ? En lui proposant de ne rien faire. Mot magique, mais précis que répète Gaston Brosseau comme le sésame par excellence. Qu'est-ce que cela signifie et est-ce vraiment possible ? C'est ne plus prendre aucune initiative, c'est abandonner toute recherche d'une solution, c'est ne plus s'interroger sur soi-même pour se demander qui l'on est, où l'on est et vers quoi on pourrait se diriger. Un pur laisser-faire et laisser advenir. Mais comment une telle négligence généralisée pourrait-elle être à l'origine d'une transformation ? On n'a jamais entendu dire que, pour atteindre un but, celui par exemple ici d'être débarrassé d'un de ses symptômes, il suffise de ne pas se soucier de l'atteindre, de ne pas penser à l'atteindre et de ne pas vouloir l'atteindre. Si l'on a un peu de bon sens, on ne pourra pas

éviter de se demander ce à quoi va se trouver réduit l'individu que l'on invite à ne rien faire ? À l'état de légume sans doute ! Existe-t-il une autre solution envisageable ?

Quand Gaston Brosseau propose au patient de *ne rien faire*, quand il l'y invite ou lui enjoint de se mettre à cette tâche absurde, il a en vue, comme il dit, de le *réinitialiser*. Qu'est-ce que cela peut bien signifier ? Réinitialiser est la traduction du terme anglais *reset*, remettre à l'heure, réenclencher, recommencer en partant de zéro. Pourquoi employer ce terme en usage dans le monde des ordinateurs ? C'est une image frappante pour faire voir, dans la perspective d'une thérapie, qu'en venir à ne rien faire équivaut à se placer de nouveau au commencement, à l'instant et au lieu où la vie prend origine, ou à reprendre contact avec des forces d'autant plus puissantes qu'elles sont vierges. Ne faites rien que vous situer au point zéro, à la fraîcheur et à l'intensité de la tension première, là où rien n'est usé ou fatigué, mais où tout est vrai et vigoureux comme le matin.

Réinitialiser, cela passe par le réapprentissage des *cinq sens*. C'est par la sensorialité qu'un nourrisson apprend peu à peu le monde dans lequel il est arrivé. Il ne juge pas sa situation, il n'analyse pas, il ne peut même pas chercher à comprendre, mais il sent de tout son corps. On sait qu'à la naissance il n'y a pas de distinction entre ce que l'on nomme les modalités sensorielles. Les mains écoutent, la langue touche, les yeux parlent, la peau regarde. Par l'effet du « ne rien faire », les sens communiquent entre eux et nous renseignent sur notre position dans le monde et sur la manière de nous y accorder. Réinitialiser les cinq sens, cela veut dire les débarrasser de leurs habitudes, les nettoyer de ce qui les encombre et de ce qu'ils croient avoir appris ou croient savoir. Gaston Brosseau nous indique par quels moyens nous allons pouvoir rééduquer nos manières de sentir et donc nous situer dans notre monde de façon renouvelée. Il suffit souvent de se concentrer sur une seule sensation, de regarder longuement un objet ou une partie d'un objet, de toucher un meuble ou un vêtement en se concentrant sur cette seule sensation pour que tous les sens se réveillent et nous fassent percevoir la complexité des choses et des êtres. S'investir dans une seule sensation jusqu'à y être absorbé a pour conséquence de mettre hors circuit tout effort de pensée et de volonté. On retrouve là un autre aspect du « ne rien faire ».

Si l'on admet que « ne rien faire », « réinitialiser », réapprendre à sentir sont les ressorts de la thérapie par l'hypnose, on est amené à en tirer un certain nombre de conséquences. Par exemple, Gaston Brosseau ne répond plus à un certain type de questions. Quand le patient demande, ce qui est courant et tout à fait compréhensible : pourquoi ai-je des migraines récurrentes, pourquoi je n'ai pas confiance en moi, pourquoi j'ai l'impression que les autres me rejettent, pourquoi je vérifie que le gaz est bien fermé, etc., ce thérapeute ne part pas à la chasse d'une cause qui devrait être éclairante ou efficace. Ceci peut sembler scandaleux au sein d'une culture qui, pour défaire un mal, a besoin de savoir ce dont il est fait. Mais la non-réponse à ces questions élémentaires va pourtant de soi. La guérison n'est pas d'ordre mental, mais d'ordre *vital*. C'est donc la force présente en chacun qu'il s'agit d'éveiller ou de réveiller. Gaston Brosseau pourrait, en guise de réponse, citer la formule d'Angelus Silesius citée par Borgès : « La rose n'a pas de pourquoi ; elle fleurit parce qu'elle fleurit. » En d'autres termes, le vivant n'a pas à s'expliquer, il doit seulement se placer convenablement dans les conditions favorables à un vivant. On pourrait dire dans le même sens qu'il n'y a pas à se poser ce genre de questions et qu'il n'y a donc pas à chercher une réponse parce que cette dernière se trouve dans l'acte qui va permettre de rendre le symptôme à la totalité de l'existence et qu'il s'agit donc de faire la solution ou de la laisser se faire plutôt que d'en parler.

La non-réponse au pourquoi du symptôme ou du mal-être entraîne la négligence du retour au passé. Il n'est nul besoin de faire raconter au patient les différents items de son histoire. Dans la quasi-totalité des cas, le récit de ses aventures ou de ses mésaventures conduit le patient à ruminer ses souffrances et donc d'une certaine manière à les réactualiser. D'autres formes de thérapie pensent que ce retour en arrière est une nécessité, soit pour le comprendre, mais la compréhension ne donne pas la force de changer, soit pour le revivre autrement. Mais il suffit pour modifier le passé et refaire son histoire de se placer dans le présent, ce que suppose le « ne rien faire » et la « réinitialisation ».

Admettons qu'il soit difficile d'accéder à la simplicité de la remise de soi au point *zéro* du commencement, c'est-à-dire admettons

que, pour y arriver, nous rencontrons des obstacles. Le bon moyen de soupçonner ce qui nous barre le chemin est de commencer à faire cette expérience. Même si le « ne rien faire » proposé semble quelque chose d'étrange, il importe de faire confiance à l'expérimentateur ne serait-ce que durant quelques minutes. Ce qui apparaît en premier lorsqu'on se laisse faire un moment, ce sont ce que l'on appelle nos résistances au changement et aussi à cette expérience acceptée sans réticence. La révélation de ces résistances va permettre de les surmonter ou de les voir disparaître tout simplement en allant plus loin dans le laisser se faire. Car on découvre alors le secret de ce processus : on ne résout pas ses problèmes, on les dissout ou, plus exactement, on attend qu'ils se dissolvent. Donc le « ne rien faire » dévoile les obstacles et le dévoilement des obstacles permet d'approfondir le « ne rien faire ».

Il reste à se demander pourquoi Gaston Brosseau qui prône le « ne rien faire » en appelle à ce qu'il nomme des « *nano-inductions* » ? La raison en est que ces nano-inductions ne réclament aucun effort ni de pensée ni de volonté. Elles provoquent des réactions automatiques. Mais, outre le fait qu'elles sont efficaces parce qu'elles préparent à l'état hypnotique, elles nous révèlent quelque chose de très important, sans doute pour la pratique, mais également pour la théorie. Si ces inductions brèves sont efficaces, c'est que l'état hypnotique est du registre du réflexe. Cela devient évident puisque ces inductions ne font pas appel à la pensée ou à la volonté du patient. Elles ne sont même pas de l'ordre du langage qui serait à interpréter. Elles fonctionnent comme des excitations provoquant une sensation qui se transforme en mouvement. La sensation est ressentie par l'ensemble de l'organisme et le mouvement qui s'ensuit est celui de l'apparition spontanée d'un nouvel équilibre de l'existence. Ce qui s'est produit, c'est une réaction immédiate qui a provoqué un déséquilibre, mais ce déséquilibre était nécessaire pour abandonner un équilibre fallacieux et permettre ensuite la mise en place d'un nouvel équilibre (toujours prêt à apparaître si on le provoque) plus conforme aux exigences de l'environnement.

François Roustang

Introduction

Réinitialiser à l'instant Zéro pour retrouver la zone de confort

Laissez-moi vous raconter une petite histoire... connue

Un jour, un savant professeur d'université se rendit dans les hautes montagnes du Japon pour parler à un moine zen renommé. Lorsqu'il le trouva, il se présenta, énonça ses diplômes et demanda à être instruit sur le zen. « Vous voulez un peu de thé ? » demanda le moine. « Oui, volontiers », répondit le professeur. Le vieux moine commença à remplir la tasse jusqu'au bord, puis continua de verser. Le thé déborda sur la table, puis coula par terre. « Arrêtez ! » cria le professeur, « ne voyez-vous pas que la tasse est déjà pleine ? Elle ne peut rien contenir de plus ! » Le moine répliqua : « Comme cette tasse, vous êtes déjà plein de connaissances et d'idées préconçues. Pour pouvoir apprendre, commencez par vider votre tasse ».

En 1983, à titre de Chef du Service de psychologie de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, j'ai eu le privilège et le bonheur d'accueillir à Montréal, Françoise Dolto (1908-1988), qui était venue nous donner des séminaires en lien avec son univers pédo-psychiatrique. Un livre est paru par la suite, *Dialogues québécois*¹ qui témoignent de l'éclairage analytique dont elle nous a gratifiés pendant ses dix-sept séminaires donnés en sol québécois. Elle

1. Dolto, F., *Dialogues québécois*, Éditions du Seuil, Paris 1987.

m'avait alors donné ce conseil fort judicieux, conseil que j'ai appliqué religieusement d'ailleurs : « Brosseau, si vous écrivez un jour ce que vous avez compris de votre métier, attendez d'être à votre préretraite. Comme cela, vous en aurez moins longtemps à défendre vos avancées ». Un gros merci Madame Dolto.

Avec ces deux paragraphes, j'annonce mes couleurs pédagogiques et j'imagine qu'il serait superflu de vous faire des dessins pour que vous saisissiez à quoi je fais allusion.

« Que de choses je dois ignorer pour oser dire ce que je vais vous dire. »
Paul Valérie

Je suis très conscient qu'oser dire ce que je vais vous dire suppose une certaine dose de naïveté assumée, qui s'additionne à l'audace non préméditée de froisser au passage des idées établies et accepter de se mettre à nu au plan de son identité sous toutes ces facettes. Ça pourrait être un puissant frein à l'écriture que de penser ce que les autres vont interpréter de mon apparente culture, ignorance ou d'une absence flagrante d'acuité intellectuelle en lien avec mon semblant de dissidence vis-à-vis des points de vue scientifiques qui font autorité. Détrompez-vous, mon propos n'a aucune prétention de faire des vagues, mais plutôt d'apporter modestement un regard clinique singulier de ma conception de l'hypnose. Je formule donc le souhait que votre tasse de thé soit vide d'idées préconçues ce qui vous priverait, dans le cas contraire, de goûter à mes vingt nouvelles saveurs hypnotiques.

Cet ouvrage se veut la concrétisation d'une promesse formulée de longue date à tous les adeptes de l'hypnose qui ont daigné s'inscrire à mes formations ou séminaires depuis 1987, de coucher sur papier mes notes de cours et cela de façon exhaustive. Toutefois, c'est rassurant de penser que la grande majorité de mes élèves vont reconnaître dans mon style d'écriture la même passion pédagogique, les mêmes digressions dans mon discours pour introduire des éléments qui viennent s'ajouter au passage, procurant un zeste de réflexion philosophique ou encore s'attarder sur des points d'intérêts qui peuvent être biscornus à première vue, mais qui ont une résonance non négligeable à moyen terme sur mon mode d'intervention.

Les adeptes de mon univers thérapeutique vont aussi retrouver la même liberté de m'exprimer directement sur des sujets en lien avec une certaine pratique de l'hypnose qui gagnerait à être revisitée sinon dépoussiérée pour lui redonner une allure plus créative en ce début du XXI^e siècle. Ils vont être replongés dans la même atmosphère, le même intérêt et les mêmes tonalités que j'ai partagés avec eux pour l'hypnose. De plus, ils auront accès aux astuces thérapeutiques que j'ai expérimentées depuis près de trois décennies. Plusieurs thérapeutes accoutumés à mon style d'enseignement vont y discerner un contenu pédagogique ou des précisions d'ordres thérapeutiques très détaillées qui pourront s'harmoniser parfaitement, le cas échéant, aux types d'aide qu'ils privilégient. C'est déjà très stimulant et rassurant de savoir qu'une importante cohorte de professionnels de la santé m'ont déjà informé de changements significatifs dans leurs consultations en hypnose après avoir participé à mes séminaires et avoir osé appliquer certains de mes concepts thérapeutiques auprès de leurs clientèles.

Ce manuel à lecture circulaire dans sa structure pédagogique permet de cibler des chapitres particuliers au gré des attentes du lecteur. Ma philosophie d'intervenir se reflète dans l'ensemble des concepts discutés qui sont nuancés dans les thématiques développées de façon à en clarifier le propos. Il y a une apparence de redondance pédagogique voulue qui vient accentuer la compréhension de mes avancées thérapeutiques. C'est vous donc qui décidez de la composition de la table des matières en lien avec ce qui a retenu votre attention lors de mes séminaires. Cet ouvrage est rédigé avant tout pour vous. Désolé pour les personnes non initiées aux rudiments de l'hypnose clinique puisque ce manuel à nette saveur pédagogique risque de vous laisser sur votre appétit.

Une lecture attentive de la Préface de François Roustang que je remercie infiniment de m'offrir un tel cadeau de me « nommer » comme psychothérapeute avec une telle acuité, qui soit dit en passant me place la barre très haute au plan du développement de mes concepts, vous épargnera un questionnement sur des liens à faire pour saisir dans quelle orbite hypnothérapeutique j'ai choisi

de graviter depuis des années. Je remercie Antoine Bioy, psychologue hospitalier, enseignant chercheur universitaire et responsable scientifique sur l'IFH¹, qui m'a parrainé pour l'édition de ce livre.

L'OBJECTIF : RETROUVER UN MIEUX-ÊTRE À PARTIR D'UNE RÉINITIALISATION À L'INSTANT ZÉRO

Mon univers thérapeutique (la « Brossosphère » comme la désignent avec humour certains collègues) est composé de vingt concepts ou balises de repères (identifiées ici de 1 à 20) associées à un vocabulaire tout aussi approprié convergeant vers ma définition clinique de **l'hypnose qui est la réinitialisation des cinq sens** en vue d'un mieux-être.

Depuis plus d'une décennie, j'ai développé, entre autres, une approche qui tourne autour du (1) *Ne rien faire*. De fil en aiguille, cela m'a amené à concevoir l'hypnose clinique en l'épurant de tout son ritualisme, la résumant à la (2) *Réinitialisation des cinq sens*. Sous l'impulsion de cette approche, j'ai renchéri avec la mise en œuvre de la (3) *Thérapie instantanée* et de l'*Hypnothérapie instantanée*, qui dans sa dernière bouture, a vu la floraison de (4) *Nano-inductions* encouragées par l'observation et l'utilisation d'une mesure quantifiable soit le temps de réaction normale d'un individu à une stimulation donnée qui est de l'ordre (5) de *0,4 seconde*. Les *Nano-inductions* ont atteint leur apogée de développement dans la création (6) d'*Inductions silencieuses* et (7) d'*Inductions graphiques*. Déjà, ces sept nouveaux concepts en lien avec le monde de l'hypnose nous propulsent sur une orbite thérapeutique possédant une trajectoire tout à fait prévisible et qui foisonne de possibilités. Par souci de cohérence, certains paradigmes de l'hypnothérapie classique devaient donc être reconfigurés à la lumière de ces avancées cliniques, reléguant aux oubliettes, entre autres, l'inéluctable (8) *Anamnèse*.

En plus, la mystification, les préjugés et les résistances qui collent à l'hypnose sont contrecarrés, chemin faisant, puisque mon type

1. Institut Français d'Hypnose

d'intervention s'exécute en toute lucidité, le client étant invité à garder les (9) *Yeux ouverts* ce qui peut sembler être déroutant pour celui qui s'attendait probablement à vivre des états de conscience altérée ou modifiée. Le paradoxe est alors omniprésent puisque l'état de confusion s'installe justement par le fait que le sujet se retrouve contre toute attente, déconcerté d'obtempérer à ma consigne de rester lucide, en toute conscience, les yeux grand ouverts durant la séance d'hypnose, ce qui est probablement aux antipodes de ce qu'il s'était imaginé. Il se retrouve donc dans mon bureau à cent lieues de la « vraie hypnose » !

Toute ma démarche thérapeutique converge vers (10) *l'Instant présent*, le *Carpe diem*, l'*instant « Zéro »* qui permet l'émergence, entre autres, de la (11) *Conscience efficiente* chez le sujet. Ce dernier est soustrait à la performance, puisqu'il est invité simplement à (12) *Faire de son mieux* et rien d'autre, ce qui l'éloigne des sentiments (13) d'*Échec* et de (14) *Culpabilité* inhérents au risque de décevoir son entourage lorsqu'il se voit trébucher sur les écueils imprévus qui jonchent son vécu quotidien.

S'ajoute à mon univers une première grille qui propose une (15) *Mesure du degré d'adaptation (MDA)* facilitant humblement et sans aucune prétention, la compréhension de l'essence même du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) de l'Association Américaine de Psychiatrie (APA). Cette mesure (MDA) est d'une aide précieuse et rapide permettant de qualifier le candidat à faire l'autodiagnostic de son mal-être. S'y greffe aussi deux autres grilles qui statuent sur mes conceptions cliniques de la (16) *Normalité* et de (17) *l'Identité* amenant le sujet à déterminer à son tour ses propres repères. Il devient alors enclin à concevoir son plan de traitement puisqu'il aura acquis, à partir de cette trilogie de grilles, une meilleure connaissance de son *Identité* l'autorisant à travailler dorénavant sur la consolidation de ce qu'il priorise pour améliorer son sort. Des outils thérapeutiques qui font appel au mode *vital* de l'être dans la foulée, entre autres la (18) *THNE (Technique hypno-neuroémotive)* et la (19) *FFMDR (Finger and Foot Movement, Desensitization and Reprocessing)*, lui sont proposés afin qu'il retrouve son aplomb.

C'est donc dire que l'accent est focalisé sur l'actualisation des forces (20) *Vitales* de l'être, nonobstant l'aspect *mental*. Il faut y voir dans cette mise à contribution de l'aspect *vital*, l'originalité et la caractéristique fondamentales de mon univers thérapeutique.

LES VINGT CONCEPTS DE MON UNIVERS THÉRAPEUTIQUE

Dans un premier temps, je vais définir chacun des vingt éléments composant mon univers thérapeutique pour vous familiariser avec mon vocabulaire. Dans un deuxième temps, ces thèmes vont revenir à travers les différents chapitres, mais de façon intégrée à mon mode d'intervention clinique. Ces vingt thématiques ne sont pas limitatives. Plusieurs autres mots ou expressions associés à mon vocabulaire thérapeutique vont se greffer tout au long de ce manuel.

La formule didactique retenue dans mon écriture m'autorise, comme dans un cours, à revenir et préciser certains concepts que j'utilise dans mon quotidien. Ainsi, ce livre peut être abordé, consulté ou lu d'une façon circulaire, c'est-à-dire en commençant par le milieu ou n'importe lequel des chapitres en lien avec ce que vous vous désirez obtenir comme précision sur mon enseignement. J'ai privilégié cette façon peu orthodoxe d'entamer ce manuel étant donné que je jongle constamment avec mes concepts en les présentant sous différentes facettes ce qui en rend la compréhension plus conviviale en les adaptant au passage à la spécificité de la thématique d'un chapitre donné. Donc, si vous observez quelques redites qui viennent appuyer mon propos, de grâce, il ne faut pas y voir là un signe neurologique de dégradation cognitive chez moi, mais plutôt un souci pédagogique d'en souligner un de mes éléments conceptuels fondamentaux.

Débutons par le *Ne rien faire*, notion qui va devenir en quelque sorte le fil conducteur d'un chapitre à l'autre. Un porte-étendard porteur d'un message à géométrie variable qui se donne à l'occasion des allures paradoxales lorsque s'ajoute ces mots « *d'autre que* » à *ne rien faire*, qui ont une portée extensible à la philosophie d'être. Parce que cette suggestion *ne rien faire* « *d'autre que* » englobe toute une philosophie de vie sous-entendue. Cette proposition devient alors

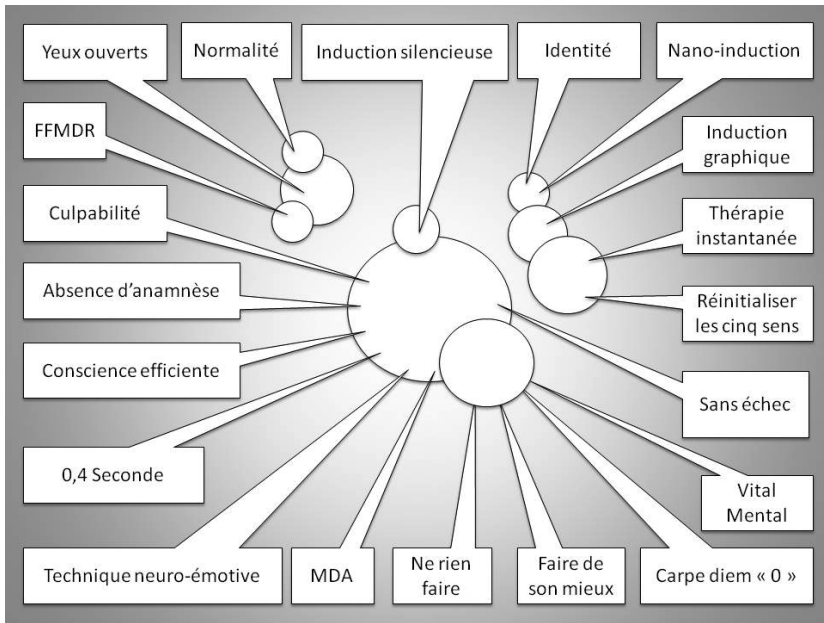


Figure 0.1 – Les vingt concepts de mon univers hypnothérapeutique

MDA : Mesure du degré d'adaptation ; FFMDR : *Finger and Foot Movement, Desensitization and Reprocessing*.

l'antidote à la performance, virtuellement le mal du siècle ou de tous les siècles. L'homme confronté à son destin qui n'a rien trouvé de plus excitant à faire dans sa vie et de sa vie que de travailler quarante-huit ou quarante-six semaines afin ne pas ressentir de culpabilité à *ne rien faire* pendant ses maigres quatre ou six semaines de vacances statutaires et souhaitons salutaires. Cette proposition « *d'autre que* » devient aussi l'antidote à la séduction, au rejet et à la solitude. Autant d'éléments qui ont une importance déterminante dans les traités de psychologie, qui seront revisités et à travers ce voyage que je vous propose d'entreprendre dans ma constellation thérapeutique.

C'est tellement anticulturel que presque la totalité des gens qui vivent pour une première fois l'expérience de *ne rien faire* expriment la même chose : « je me sens plus détendu, plus relaxé, plus calme » malgré le fait que je m'évertue à répéter, et cela au moins à seize reprises tout au long de l'exercice, tantôt de ne rien faire, tantôt

de ne pas se relaxer, de ne pas se détendre. Ceci suggère qu'ils sont demeurés sur le modèle incrusté de la proue de la performance d'atteindre un objectif, qu'ils n'ont qu'effleuré la possibilité de modifier leur état général. Assurément, c'est une satisfaction en apparence que de se sentir plus relaxé pour tous, mais qui cache en réalité la difficulté intrinsèque de se débarrasser du syndrome de la performance. Mais à tout changement éventuel, il y a un début. Cette légère ouverture à la transformation, si minime soit-elle, devient précurseur, le cas échéant, de la possibilité à la *réinitialisation* de soi.

La *réinitialisation de soi* devient le vecteur à offrir ou à redonner au sujet une seconde chance dans sa vie. Seconde chance est un terme qui fait référence à la possibilité de réécrire une tranche de sa vie plus satisfaisante à partir du décodage des erreurs ou des expériences de son passé. L'hypothétique « si j'avais su » qui exprime un sentiment d'impuissance devant les contrariétés de la vie est remplacé par le bonheur manifeste de se retrouver avec un certain pouvoir d'influence sur les événements en lien avec notre qualité de vie présente et future. La *réinitialisation de soi*, c'est donc retrouver sa programmation originale lessivée de tous les afflictions et déboires passés et se redonner un habit intérieur qui s'ajuste parfaitement à notre stature présente moyennant quelques réfections d'usage qui s'imposent.

Sans faire appel à la pensée magique ou au déni pur et simple de la situation, comment est-il possible de parvenir à cette énigmatique *réinitialisation de soi* ? Je propose de recourir à la *thérapie instantanée* et consécutivement à l'*hypnothérapie instantanée*. Ce sont encore là des concepts qui peuvent faire sourire ou susciter le scepticisme. L'élaboration de cette approche innovatrice contient en substance tous les aspects gravitant autour de mon univers thérapeutique allant du temps de réaction quantifiable à un stimulus, qui devient pour moi de ce fait, la constante temporelle de référence pour glisser en transe hypnotique, soit 0,4 seconde, à l'*absence d'anamnèse*, à l'intérêt étant porté à la mobilisation de la *conscience efficiente* du candidat, le tout déclenché subrepticement par des *nano-inductions*, dans un contexte où il est invité à garder les *yeux ouverts* durant la séance après avoir été incité en entrée de jeu à *ne rien faire*. Les résultats me semblent en corrélation directe avec la capacité du sujet

à pouvoir mettre à contribution ses capacités *vitales* en éliminant toute contrainte autre que de *faire de son mieux en temps présent (carpe diem)*, nonobstant ses limitations émotionnelles. D'ailleurs, le chapitre 2 est consacré à une démonstration exhaustive de la *thérapie* et de *l'hypnothérapie instantanée*.

L'hypnothérapie instantanée est tributaire du développement de *nano-inductions* qui ont rendu caduque ou presque périmée la nécessité de composer des inductions qui tiennent compte de la symptomatologie dans leurs formulations ou de l'utilisation d'un langage métaphorique. Il n'est pas dit ici de jeter aux rebus tous les manuels qui font la compilation d'inductions ciblées sur les symptômes où rassemblent des descriptions de métaphores. L'idée de m'en tenir dorénavant à des *nano-inductions* vient d'une observation clinique banale : l'utilisation d'une simple règle d'écolier qui me permet de faire glisser une personne en hypnose en *0,4 seconde* sans mot dire a forcément eu des conséquences importantes dans ma perception du phénomène hypnotique. Un doute sérieux a germé dans mon esprit sur l'existence même de ce phénomène décrit sur toutes ses coutures dans la littérature consacrée à l'identité ou à l'existence de l'hypnose. En fait, je *ne fais rien* et même souvent le contraire de ce qu'on m'a enseigné en hypnose, non pas par opposition, mais pour voir ce qui se passe sur le terrain et j'obtiens les mêmes résultats, et encore plus surprenant, le plus souvent de façon instantanée. Je traite aussi de cette question au Chapitre 2. Cherche-t-on dans la bonne direction pour définir l'hypnose. Cherchez l'erreur ? Par exemple, parle-t-on trop en hypnose ? Faisons-nous entièrement confiance à la *conscience efficiente* du sujet ? Autant de questions qui reviendront sous différents angles à travers l'élaboration de mes concepts dans cet ouvrage.

Dans d'autres circonstances, les *nano-inductions* et ma façon d'utiliser la technique de l'induction *en 0,4 seconde* m'ont orienté, par exemple, à développer des *inductions silencieuses* et *graphiques*. Elles sont rendues possibles en sollicitant la complicité du sujet à trouver lui-même une formulation, qu'il n'a même pas à prononcer à voix haute ou témoigner de son aperception, le tout en lien avec ce qui serait de nature à l'aider. C'est là une autre façon efficace de contourner ses résistances inconscientes, étant l'unique auteur de

ses suggestions. Ce genre d'*inductions silencieuses* et *graphiques* est à mon sens en corrélation avec son niveau de créativité pour l'amener à se mobiliser en temps réel, lui permettant d'accéder à l'univers sensoriel de sa *conscience efficiente* (se dit d'une cause qui produit un effet par elle-même).

Au passage, j'invente une autre expression pour vous donner un indice de mon univers, la « *maïeutique hypnothérapique* » qui fait référence à mon argumentaire en lien avec l'habileté à provoquer l'accouchement de la *conscience efficiente* du patient, qui suppose la priorisation de son mode *vital* comme véhicule lui permettant de se sentir libre, de se reconnecter sur son univers et d'être suffisamment équipé pour parvenir à choisir ses propres solutions. Il devient alors lui-même l'artisan de sa qualité de vie qui passe par ses habiletés à retrouver son alignement intérieur, à se réincorporer, à se réinitialiser.

Le créneau des *nano-inductions*, la technique *0,4 seconde*, les *inductions silencieuses* et les *inductions graphiques* sont avant tout en lien avec mon approche et n'ont pas d'autre prétention. Elles possèdent toutefois une qualité commune indéniable puisqu'elles sont universelles en raison de leur structure même et de leur formulation. Elles peuvent être comprises dans n'importe quelle langue et aussi elles sont accessibles aux personnes sourdes, étant donné que les consignes sont souvent silencieuses et s'en tiennent fréquemment à une gestuelle du thérapeute ou l'exposition d'un dessin. Pour faire image, disons qu'elles agissent à titre de passe-partout ne se souciant nullement de trouver la combinaison particulière comme il est coutume de procéder dans la formulation d'une induction classique dans le but de donner accès à l'irritant identifié par le sujet. Elles se contentent de déverrouiller les résistances inconscientes qui sont souvent fermées à double tour chez le sujet, lui ouvrant des portes qu'il ne s'aventurerait pas à franchir jusqu'à ce jour.

On parle alors de *réinitialisation sensorielle* qui procure au candidat le sentiment, souvent enfoui ou perçu comme inatteignable, de se réappropriier enfin son corps, de se réincorporer, de se réinvestir, de se réaligner et de parvenir à se *nommer* dans l'immédiat. D'où l'importance que j'accorde en psychothérapie à la notion d'*identité* en lien avec la notion de *normalité* et cela dès les premières entrevues.

Le candidat a enfin un point de repère en lui, une borne intérieure pour savoir où il s'en va dans sa vie. Il en découle une spectaculaire économie d'énergie de temps qui distingue par exemple, l'hypnothérapie instantanée de l'approche analytique, puisqu'il prend conscience *ipso facto* de son *identité* et qu'il réussit à se *nommer*. Il y a alors possibilité de traitements efficaces instantanés. Je reviendrai sur la question au chapitre 5 qui est consacré au traitement de la douleur.

Les paradigmes de l'hypnothérapie classique sont alors revisités lorsqu'on utilise *l'hypnothérapie instantanée* puisque l'*anamnèse*, gage de pouvoir établir des liens entre les causes intrinsèques des maux vécus dans presque toutes les autres approches thérapeutiques, est reléguée à un rôle secondaire et parfois complètement écartée comme source d'information en lien avec la sémiologie de la maladie.

Pour démystifier les pouvoirs consacrés à l'omnipotence de l'hypnose et par la suite, instaurer en parallèle un travail instantané d'abandon des résistances chez le patient, quoi de mieux que de lui proposer de garder les *yeux ouverts* durant les séances d'hypnose ? Cette consigne est ordinairement accueillie comme facteur de sécurité et elle peut même servir à contrecarrer les éléments paranoïdes sous-jacents chez les individus qui prétendent être de mauvais sujets pour bénéficier de l'hypnose. Si l'on additionne le fait que les *nano-inductions* sont par définition de très courte durée et que l'individu garde les *yeux ouverts*, il est facile de s'imaginer comme résultante que ce dernier conserve la sensation très rassurante de demeurer tout à fait lucide et en contrôle durant tout le déroulement des exercices d'hypnose mis à l'ordre du jour. Il n'y a donc rien qui lui échappe, conservant un œil ouvert sur tout le déroulement de l'entretien. Si malgré la suggestion de vivre l'expérience d'hypnose les yeux ouverts, le sujet les ferme machinalement, il serait alors inapproprié de lui répéter la consigne. Sa décision de fermer les paupières peut être interprétée alors comme un signe de confiance en ce que vous allez lui proposer, ce qui valide au passage la qualité de l'alliance thérapeutique. Ou bien, c'est un quelconque réflexe stéréotypé en lien avec l'image associée à l'hypnose classique qui peut être aussi élémentaire que pour faire de la « vraie » hypnose, il faut indubitablement se fermer les yeux. Le clinicien averti

peut alors en déterminer la justesse des possibilités d'interprétation. Personnellement, je suggère toujours à mes patients de travailler les *yeux ouverts*. C'est une condition inhérente et essentielle à mon approche de *l'hypnothérapie instantanée*. C'est un élément qui met la table et annonce le menu de la rencontre. C'est en quelque sorte un préalable qui incite au lâcher-prise et prédispose le sujet à profiter de l'instant présent.

Savoir cueillir le moment présent, c'est l'instant *zéro* dans mon vocabulaire et c'est aussi saisir l'occasion pour aller mieux. Le *carpe diem* d'Horace qui est le prélude à l'unification des forces vives du sujet, par l'éveil et l'actualisation de sa *conscience efficiente*, sera à la source de tout changement tangible chez lui. J'ai présenté à maintes reprises sur différentes tribunes ma conception de l'hypnose qui met en évidence justement la *conscience efficiente* du candidat au détriment de l'état altéré de sa conscience, expression communément retenue en hypnose. Personnellement, j'ai toujours ressenti de la difficulté à saisir la signification et la magnitude de cette expression consacrée « *état altéré ou modifié de la conscience* ». Le dictionnaire donne comme synonymes à *altérer* les verbes : déformer, dénaturer, frelater, avarier, falsifier, fausser, corrompe, etc. Alors, s'il vous plaît, éclairez ma lanterne, je n'y vois pas clair avec cette expression depuis tout le temps que je pratique l'hypnothérapie.

Mon approche convie uniquement le sujet à *faire de son mieux* le soustrayant à l'atteinte d'une quelconque performance. J'ai développé ainsi cet exercice fort simple qui le conscientise instantanément sur l'importance inhibitrice qu'il porte à l'évaluation sociale, parfois ressentie comme étant même castratrice, exercice que vous retrouverez au chapitre 5.

Une des pièces maîtresses de mon univers thérapeutique est celle de proposer au patient une grille qui lui permet de mesurer son propre degré d'adaptation dans son quotidien. Peut-être pour la première fois de son existence, il a devant lui un outil qui lui donne l'heure juste sur son état physique et psychique et il peut enfin en établir le prix qu'il paie sur le plan énergétique et émotionnel pour se maintenir à flot. Ma grille de la *Mesure du degré d'adaptation (MDA)*, que j'utilise ordinairement dès la première entrevue, est relativement facile à comprendre et à assimiler par tout le monde,

et cela en moins de vingt minutes. Il me paraît logique de penser que le succès thérapeutique apporté par l'utilisation de la *MDA* est en corrélation directe avec la capacité « d'insight »¹ de la personne.

Je fais référence, entre autres, à deux outils curatifs que j'utilise en temps opportun pour illustrer mes différents concepts d'interventions thérapeutiques. La *THNE* (*Technique hypno-neuro-émotive*) et la *FFMDR* (*Finger and Foot Movement, Desensitization and Reprocessing*) qui demeurent pour moi deux approches très saisissantes en raison de leur facture éclatée, j'en conviens, et elles exigent une bonne dose de résilience de la part d'un hypnothérapeute pour les ajouter à son arsenal de techniques thérapeutiques. Toutefois, les deux techniques retenues font appel à une mobilisation psychocorporelle instantanée du client et lui donne l'occasion de vivre des expériences sensorielles où il est rapidement convié à revenir à l'instant *zéro* qui demeure mon objectif en lien avec la période de conscientisation de ce dernier lors de la conjugaison de la *MDA* à son vécu actuel.

Mon argumentaire repose principalement sur l'angle de traitement que je privilégie en exploitant l'émergence des forces *vitales* du sujet. C'est une dimension qui est trop souvent ignorée dans les approches thérapeutiques classiques. Le mode *vital* se distingue du mode *mental* comme approche curative en minimisant l'influence du passé du sujet, ne tenant pas où peu compte de son bagage génétique et des influences provenant de son milieu. Cela peut soulever beaucoup de scepticismes chez la majorité des thérapeutes avertis, puisque c'est d'abord peu orthodoxe, c'est aussi faire cavalier seul dans un univers habité de théoriciens aguerris aux discours qui prônent les ramifications du fonctionnement *mental* pour comprendre le comportement des humains. Lorsqu'on change les paradigmes de traitements, on constate alors qu'un bon nombre de possibilités de traitements qui mettraient à contribution la dimension *vitale* de la personne sont carrément ignorées, mais deviennent accessibles et s'ajoutent aux traitements conventionnels sans pour autant réduire l'importance de ces derniers.

1. Insight est une traduction d'*Einsicht* qui signifie moment privilégié de prise de conscience. En psychologie, elle est la découverte soudaine de la solution à un problème sans passer par une série d'essais-erreurs progressifs.