

Méthode : L'hypnose ericksonienne

L'hypnose ericksonienne induit un état de légère modification de la conscience dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique. Cette technique, créée par le psychiatre américain Milton H.Erickson, est réputée pour son action sur l'angoisse et les dépendances.

Catherine Maillard



© Jupiter

Sommaire

- Historique
 - Le principe
 - Le déroulement d'une séance
 - Les indications
 - Prix et durée
-

Le patient, soutenu par les paroles persuasives et évocatrices du praticien, plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et effectuer une transformation intérieure positive. Les séances s'effectuent principalement en individuel.

Historique

Milton H.R. Erickson (1901-1980), psychiatre américain reconnu, a fait école dans le monde entier grâce à sa pratique originale de l'hypnose. Dyslexique, daltonien et handicapé, Erickson développe un extraordinaire sens de l'observation et découvre l'hypnose au cours de ses études de médecine. Ses travaux sur la modification des états de conscience et la communication hypnotique bouleversent les conceptions classiques. Considéré comme le fondateur du courant des thérapies brèves, il a notamment influencé les membres de l'école de Palo Alto, et les créateurs de la

programmation-neuro-linguistique, qui se sont inspirés de sa vision.

Le principe

A la différence de l'hypnose traditionnelle, qui repose sur l'injonction, l'hypnose éricksonienne "induit" un état de rêverie (un état modifié de conscience) qui permet d'accéder à l'inconscient. D'après Erickson, celui-ci est un réservoir d'expérience et de sagesse qui peut constituer un terreau fertile en solutions potentielles pour nos problèmes. Le langage hypnotique agit en profondeur, comme un stimulus, et court-circuite le mental.

En parallèle, le cerveau produit des endorphines, hormones du bien-être qui vont lever toute inhibition, et permettre un voyage sans stress. Le thérapeute agit en tant que guide. La clé de cette pratique repose sur une participation active du patient, qui possède les ressources nécessaires pour répondre de manière innovante aux situations qu'il rencontre et effectuer ainsi une transformation intérieure positive.

Le déroulement d'une séance

La plupart du temps allongé dans un fauteuil, le patient est face à son thérapeute qui procède par étape dans un langage hypnotique.

- La phase de relâchement musculaire : sa proposition consiste à relâcher les tensions à l'aide d'une respiration profonde et d'une prise de conscience corporelle. Du type : votre bras est lourd...
- La phase de relaxation de l'esprit : le patient est invité à se focaliser sur un souvenir positif.
- La phase thérapeutique : par le biais d'un conte ou d'un récit imagé, le thérapeute propose de contacter ses ressources et de passer en revue ses compétences.
- La phase de suggestion : il s'agit d'expérimenter ces nouvelles compétences dans le quotidien, face à une situation difficile. Par exemple : mon corps devient hostile au tabac (pour un sevrage tabagique), ou un trajet en ascenseur agréable (pour une phobie).

Le thérapeute ne procède pas par injonction directe. Il invite le patient à participer activement à son état hypnotique, à écouter et à coopérer.

Les indications

Considérée comme une méthode globale, l'hypnose ericksonienne prend en compte les différents aspects de l'être humain. Elle est indiquée dans de nombreux domaines : angoisse, anxiété ou dépression et d'autres troubles psychosomatiques comme l'insomnie et les phobies. Elle se montre également un outil efficace pour dépasser la peur d'un examen. Les contres indications sont faibles, hormis les troubles de la personnalité, comme la paranoïa.

Prix et durée

L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies brèves. Les séances s'effectuent en individuel, à raison d'une séance par semaine. La durée dépend de la problématique personnelle. Les tarifs d'une séance d'une heure peuvent varier de 100 à 120 € à Paris, et descendre jusqu'à 50 € en province.

juillet 2012

Lien vers l'article original : <http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/Methodes-L-hypnose-ericksonienne>