

L'HYPNOSE COMME VOYAGE INTERIEUR

« Parlons d'hypnose sous l'angle de la communication du patient avec lui-même. Car qu'est-ce que l'hypnose sinon la découverte d'un nouveau mode de dialogue avec des parties de soi-même qu'on croyait muettes, à défaut d'ignorer tout simplement leur existence?

On pourra tergiverser à souhait sur les variantes de la transe hypnotique et sur les différentes controverses qui ont parsemé et parsèment toujours l'histoire de sa pratique.

Du remède-miracle au pur charlatanisme de foire, de la sorcellerie à la prescription médicale, l'hypnose est rarement détachée de toute connotation affective. Peut-être justement parce que dans la vie de tous les jours, on parle d'hypnose avec cette partie du cerveau, logique, critique et défensive, qui précisément est court-circuitée par la transe.

Parler d'hypnose sans être en transe, c'est un peu comme décrire le parfum d'une fleur qu'on ne voit qu'en carte postale. Les termes induction, suggestion, transe, stratégie, vigilance, focus et bien d'autres notions plus ou moins techniques ont cependant toutes pour point commun de s'intéresser à la communication (dans un premier temps) et au processus de changement (dans leur finalité). En cela, l'hypnose est bien plus qu'une technique, elle en devient une aventure, un voyage à l'intérieur de son inconscient : non pas d'un «inconscient-poubelle» où se trouve seulement entassé le produit de notre refoulement, mais d'un océan de ressources et de solutions que l'on apprend à découvrir en soi.

Une manière de comprendre cette approche serait de concevoir que notre personnalité, formée par les expériences de l'existence et indispensable pour s'adapter à la vie familiale et sociale, est en même temps un couvercle étanche qui empêche d'accéder à d'autres parties de nous-mêmes, comme à notre inconscient et à son langage imagé et symbolique, intuitif et porteur de solutions. Notre personnalité est donc en même temps ce qui nous permet de vivre tous les jours et ce qui nous empêche d'évoluer ! Afin de conserver l'équilibre que nous avons acquis dans la vie, nous avons pris l'habitude de nous cramponner à ce que nous connaissons, à ce que nous contrôlons, de peur de perdre notre impression de maîtrise sur nous-mêmes et sur notre environnement.

Et pourtant, l'expérience de la transe éricksonienne nous apprend que quelque chose en nous est prêt à accepter une autre vision de la vie, à proposer des façons non cartésiennes de résoudre les problèmes et, encore beaucoup plus important, de faire confiance à l'inconnu, au mystère de la vie et de nos ressources cachées.

A partir d'une technique, patients et thérapeutes chemineront donc ensemble, à la découverte d'un monde intérieur inconnu, en s'ouvrant ainsi peu à peu à un processus de changement. Lâcher les certitudes et les préjugés, qui sont autant de freins à l'évolution, pour entrer dans une dynamique de changement nécessaire à la guérison de l'esprit ... et du cœur. »

Dr Bertrand Piccard

Publication Fondation LING