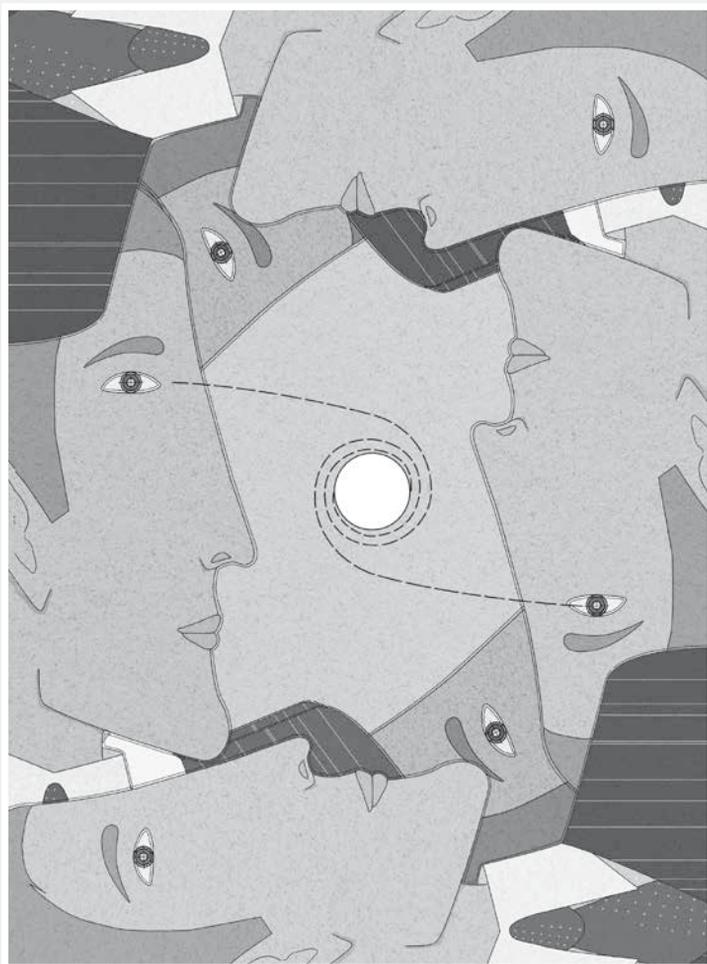


1

# L'hypnose







« *Le seul voyage  
est intérieur.* »

RAINER MARIA RILKE

L'hypnose est, selon le dictionnaire, « un état modifié de conscience, distinct du sommeil ». Nous avons pu constater dans les pages précédentes la difficulté de déterminer avec précision ce qu'était la conscience, alors un état modifié...

### Petite histoire de l'hypnose

Un peu d'histoire pour contextualiser cette pratique ancestrale nous fera le plus grand bien. La paternité du mot « hypnose » est relativement difficile à établir. Pour certains, elle revient à Étienne Felix de Cuvillers, magnétiseur « imaginationniste » du XVIII<sup>e</sup> siècle. Comme l'abbé Faria, ou comme le médecin Alexandre Bertrand, mais contrairement à Franz-Anton Mesmer, Cuvillers ne croit ni à l'existence du fluide magnétique universel ni à celle du magnétisme animal. Par le mot « hypnose », l'abbé Faria désigne un sommeil lucide. Puysegur, élève de Mesmer, voit dans cet état un somnambulisme artificiel, où le magnétiseur n'est que le vecteur de la guérison, un passage, une voie.

En 1843, James Braid, médecin écossais, contribuera à la compréhension du phénomène d'hypnose en utilisant un objet.

L'objet utilisé est souvent un pendule, objet brillant qui mobilise l'attention visuelle du sujet. C'est ainsi que naît l'image mystique et populaire de l'hypnose. En 1978, le médecin Jean-Martin Charcot donne ses premières lettres de noblesse à l'hypnose. Il est le premier à considérer ce phénomène comme un véritable sujet d'étude scientifique. Charcot présente ainsi l'hypnose comme un trait de l'hystérie, une pathologie psychologique.

Quelques décennies avant, Hippolyte Bernheim, professeur de médecine et neurologue français, avait démontré l'importance de la suggestion. Suggestion dont l'hypnose moderne est la digne héritière.

Sigmund Freud, de son côté, considérait l'hypnose comme une porte d'accès à l'inconscient...

Pour ce qui est de l'hypnose thérapeutique, c'est Milton Erikson, psychiatre et psychologue américain, qui a transformé la pratique empirique en démarche rationnelle. Son approche et ses nombreux travaux sur l'hypnose sont tout à fait novateurs. Cette fois, le sujet est au cœur du changement et l'hypnose n'est qu'un outil de sa transformation (intérieure et/ou extérieure). C'est la personne elle-même qui puise en elle des ressources pour se guérir.

### Qu'est-ce qu'une « transe » ou un « état de transe » ?

Cette notion de « transe » semblera très mystique au néophyte, mais il ne s'agit, en fait, que d'une focalisation de l'attention, qui permet de s'abstraire des éléments extérieurs. Prenons un exemple explicite. Un patient vient parfois me trouver et me dit :

- Il n'y a rien qui marche !
- Ah bon ? Vous vous êtes cassé les deux jambes ce matin ?

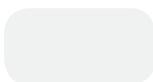
On constatera que toute l'attention du patient est focalisée sur ses problèmes. Tout ce qui serait une ressource pour lui, il en fait abstraction. Nous pouvons donc orienter notre propre attention : cela nous influence et nous permet de nous adapter. Nous pouvons, en gérant notre attention, modifier notre appréhension et notre compréhension des choses, changer nos croyances et notre vie quotidienne.

## La gestion de l'attention

Afin que tu puisses réaliser par toi-même l'importance de la gestion de l'attention, je t'invite à regarder cette vidéo. Mais avant le visionnage, prépare-toi. Tu vas devoir noter dans les lignes suivantes le nombre de passes réalisées par l'équipe blanche. En fonction de ton score, tu pourras déduire ton niveau de vigilance. Alors concentre-toi bien ! Pour un test dans les meilleures conditions, je t'invite à arrêter la vidéo dès que le test est réalisé. Tu pourras ensuite revenir au livre.

► Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

Alors, combien as-tu trouvé de passes ? Note dans le cadre ci-dessous ton score :



As-tu pu voir quelque chose en particulier ? Si cette chose t'a marqué, note-le ici :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Très bien.

Maintenant, as-tu vu le gorille qui est passé au milieu de la vidéo ? Si c'est nécessaire, je t'invite à revoir la bande-vidéo jusqu'à la fin...

Incroyable !!! Pour 70 % des personnes qui réalisent ce test, le gorille passe totalement inaperçu.

- Si tu fais partie des 30 % qui ont vu le gorille, ton attention est plus globale, et tant mieux.
- Si tu te trouves dans les 70 % qui ne l'ont pas vu, c'est génial : c'est toi qui possèdes la plus grande capacité à améliorer ce qui doit être amélioré.

L'attention est donc un processus que tout un chacun doit prendre le temps de domestiquer. ON peut ainsi améliorer sa compréhension, celle de soi, des autres et du monde.

## L'état de transe

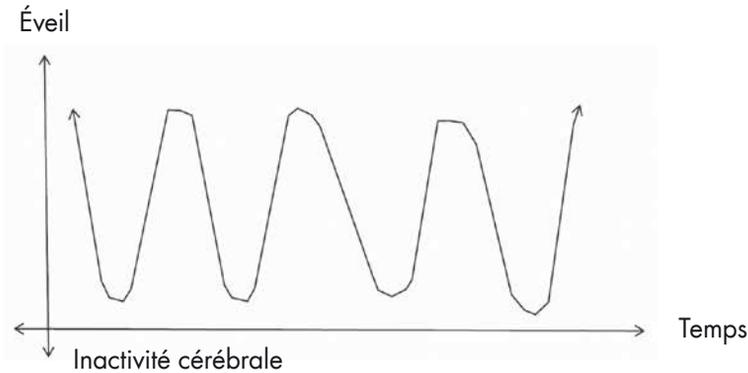
Pour en revenir aux phénomènes de transe, il y a différents types de transe et différentes profondeurs de transe que nous allons prendre le temps de décrire ensemble.

« Transe » est un mot à connotation spirituelle, chargé d'un vécu plus ou moins ésotérique, mystique, voire magique... La transe correspond à un état, on parle bien d' « état de transe ». Il s'agit d'un état dit « modifié de conscience » permettant l'accès à un ensemble de ressources internes. Cet état possède des caractéristiques propres que nous allons prendre le temps de décrire. Bien évidemment, tous les signes ne sont pas repris dans leur intégralité. Aux férus de physiologie humaine, je conseille les articles du professeur Faymonville...

### LES SIGNES OBJECTIFS DE LA TRANSE

La transe correspond, au niveau des ondes cérébrales, au stade 1 du sommeil paradoxal. Le sommeil paradoxal est une phase très active du sommeil, faisant suite à la phase de

sommeil léger, de sommeil moyen et de sommeil profond. Le sommeil évolue selon une courbe caractéristique que nous connaissons tous : éveil, temps, inactivité cérébrale.



Cela, bien sûr, dans l'idéal ! Chaque graphique peut être différent et si tu souhaites découvrir le tien, tu peux utiliser des applications gratuites comme « isommeil ».

- Il est possible également d'observer des mouvements oculaires rapides sous les paupières.
- La peau connaît elle aussi un changement : une augmentation de la résistance cutanée. Ne l'oublions pas, notre corps est conducteur. La peau jouant le rôle d'un élément électrique en série, sa résistance peut être mesurée.
- On peut aussi observer, à l'aide de l'IRM fonctionnelle (Imagerie par résonance magnétique), une activation des neurones miroirs. Les neurones miroirs correspondent à un ensemble de neurones, dans le cerveau, qui s'activent aussi bien lorsqu'un individu réalise une action que lorsqu'il observe une autre personne exécuter cette même action. C'est également le cas lorsque nous imaginons cette action. (Ce qui explique l'activation de ces neurones quand la personne est en état de transe, état où l'imagination prédomine sur la réalité). D'où le terme de « miroir ». Dans la transe, le cadre

relationnel a toute son importance. Il facilite, notamment, l'activation des neurones miroirs. L'environnement influence la relation de sécurité et intervient au sein du processus physiologique lui-même.

Les signes les plus facilement observables sont le battement des paupières à la fermeture des yeux, ou encore le rythme respiratoire plus calme et plus profond, un état proche de celui de la relaxation. On peut également repérer une salivation plus importante, des déglutitions ou encore des larmoiements.

### LES SIGNES SUBJECTIFS DE LA TRANSE

Dans le processus de transe, des signes plus subjectifs sont observables sur le sujet, tels que :

- une sensation de grand relâchement et de désintérêt pour tout effort,
- une lourdeur physique,
- des fourmillements,
- une pesanteur au niveau des membres et des mains, comme s'ils étaient engourdis,
- à cela peuvent s'ajouter une sensation de flottement, de légèreté, un détachement vis-à-vis de l'environnement et la conscience de stimuli habituellement ignorés.

Comme si l'attention était plus aiguisée, plus intense, focalisée sur l'intérieur. Car il faut le dire, le rapport est actuellement totalement disproportionné entre l'attention que nous donnons aux stimuli externes et celle que nous donnons aux stimuli internes. Notre vie actuelle détourne l'attention de notre intérieur. Les smartphones, la télévision, les ordinateurs, le quotidien aspirent malgré nous notre attention.

Il est indispensable de prendre conscience de la monopolisation de notre attention vers l'extérieur et de la recadrer régu-

lièrement. Comme on pourrait le faire lors du réglage, lors de l'étalonnage d'une imprimante... Car en réalisant ceci régulièrement, on permet à notre esprit de se reconcentrer sur ce qu'il y a d'important pour soi, sur l'essentiel.

Néanmoins, il faut savoir que sortir de la société en bannissant la télévision ou en interdisant les smartphones aux enfants n'est pas une solution en soi : il faut vivre dans la société et non en marge de cette dernière ! En recadrant ton attention, tu obtiendras de nombreux bienfaits : pour toi, mais aussi pour ton entourage, ta femme et tes enfants, qui seront les premiers à remarquer ces changements. Bien avant toi !

### L'effet de l'environnement dans la transe

L'état de transe est également le résultat d'une phénoménologie. En effet, le rôle des observateurs est prépondérant. Par exemple, lorsqu'une personne veut dépasser une phobie et qu'elle le réalise sur un plateau de télévision, c'est comme si l'ensemble des spectateurs et téléspectateurs lui apportait une force supplémentaire... Comme si le simple fait d'être observée, d'être le centre de l'attention ou de l'intention de son environnement, lui permettait de dépasser les limites qu'elle s'était elle-même fixées. Au cabinet, cela se passe totalement différemment. C'est la relation de confiance (le préalable indispensable à tout travail hypnotique) qui permet au sujet de faire émerger les changements dont le thérapeute n'est que le vecteur, le support. La ressource ainsi récupérée, émanant exclusivement du patient, est inévitablement plus juste, car elle vient de lui-même.

### Les types de transe

Dans la littérature consacrée au sujet, nous trouvons plusieurs types de transe : transe chamanique, transe de posses-

sion, transe de vision, transe divinatoire, transe médiumnique, transe érotique, transe onirique, transe somnambulique, transe méditative, transe hypnotique... Et la liste est longue. Ce qui est tout à fait normal, car l'état de transe est un état parfaitement naturel... Et tu l'as déjà expérimenté sans le savoir...

### UNE SITUATION VÉCUE

Prends le temps de te rappeler cette situation que nous avons tous déjà expérimentée. Tu es dans ta voiture en train de conduire en direction des vacances. Tu es sur l'autoroute et en même temps qu'une partie de toi est en train de conduire, une autre partie se déplace, comme si tu partais dans tes pensées. Tu te demandes : « Que vais-je faire en arrivant ? À quoi va ressembler le lieu vers lequel je me dirige ? Qui vais-je rencontrer en premier ? » Et puis ce « film » du déplacement de ta conscience va continuer plusieurs minutes, peut-être plus, bien plus... Et à un moment, tu reviens dans ta voiture. Ce qui sous-entend que tu étais parti ! Et tu te dis : « Je suis déjà là ! Je n'ai pas vu le temps passer ! Et comment ai-je fait pour ne pas avoir un accident ? »

Eh bien, que s'est-il passé dans cet exemple ? Tout d'abord, tu as fixé ton regard sur la route puis laissé les commandes à un système automatique supervisé par un observateur caché (cette partie de ta conscience qui te protège et te garde en sécurité dans toutes les situations). Puis, tu as augmenté la part de ta conscience virtuelle par l'imagination (en imaginant ton arrivée). Ta conscience critique ayant été réduite à la seule tâche de conduire, tu as basculé dans un état de transe de manière parfaitement naturelle. Ton corps est bel et bien resté dans la voiture, mais ta tête, grâce à l'imagination, est partie se balader... Comme tu peux le constater, il n'y a rien de magique. C'est un phénomène qui, s'il est utilisé dans une stratégie thérapeutique, active tout un ensemble de ressources pour atteindre le but que tu t'es fixé en toute sécurité.

## LA SÉCURITÉ GARANTIE PAR « L'OBSERVATEUR CACHÉ »

La sécurité. Il est très important de souligner ce point. Beaucoup de personnes que je rencontre me demandent : « Avec l'hypnose, vous avez le pouvoir de faire faire n'importe quoi à n'importe qui ? ». Eh bien, la réponse est NON ! Comme dans l'exemple donné plus tôt, il y a toujours l'observateur caché qui est présent. Mais qu'est-ce que l'observateur caché ? L'observateur caché est tout simplement cette partie de toi, cette partie de ton esprit qui garantit ton intégrité physique et morale.

Quel que soit ton état de conscience, que tu sois énervé, triste, gai, joyeux ou encore en état amplifié de conscience (comme en méditation ou en sophrologie), cet observateur caché est présent. Il guette ce qui t'entoure : les sons, les sensations, les mouvements ou actions autour de toi. Et ce, afin d'apporter une réponse immédiate et instantanée si un événement contraire à ta morale, ton éthique et à ce que tu es, venait à se produire.

### Qu'est-ce que l'état amplifié de conscience ?

Pour finir ce chapitre sur l'hypnose, j'aimerais revenir sur ces mots : « état amplifié de conscience ». Tu as peut-être déjà entendu l'expression « état modifié de conscience » qui, pour certains, décrit l'état d'hypnose. Pour ma part, l'appellation « état amplifié de conscience » a un sens beaucoup plus large.

Elle regroupe l'ensemble des pratiques qui utilisent un état de conscience différent de celui qui est le plus présent, au quotidien, chez le sujet. Cet état amplifié de conscience peut s'acquérir de plusieurs manières, en fonction de la sensibilité du sujet et surtout de son sens le plus sensible (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif).

## Les techniques pour entrer dans l'état amplifié de conscience

Plusieurs techniques, possédant chacune leurs caractéristiques et spécificités, augmentent la capacité à entrer dans un état amplifié de conscience. Parmi elles, citons :

### LA SOPHROLOGIE

Alfonso Caycedo l'a conçue en 1960, un an après avoir créé une école d'hypnose... Celle-ci a dû fermer, car elle n'était pas « exploitable » à l'époque. La sophrologie est, selon moi, une fille de l'hypnose. Elle utilise les mêmes techniques. Leur différence tient peut-être à la technique linguistique utilisée : l'hypnose « dissocie là où la sophrologie hyper-associe<sup>1</sup> ».

### LA MÉDITATION

Il s'agit d'une technique de gestion de l'attention, issue de la culture orientale. Elle trouve son origine dans le bouddhisme. Ceux qui pratiquent la méditation ont pour objectif de trouver la paix intérieure. Il est intéressant de souligner qu'un des courants de la méditation appelé « méditation pleine conscience » se rapproche fort de l'hypnose du « ne rien faire ». La seule chose qui les différencie est, là aussi, la technique linguistique utilisée.

### LE CHAMANISME

Le chamanisme est une pratique rituelle qui prend sa source dans les sociétés traditionnelles sibériennes. Il s'agit d'un état de transe durant lequel le chamane communique avec « des entités, des esprits », qu'ils soient de nature animale, végétale ou autre. Le chamanisme est associé, pour les profanes, à des fonctions magiques : faire tomber la pluie, traiter certaines maladies, faire venir le gibier, accompagner l'âme des morts,

---

1. Je ne suis pas un spécialiste de la sophrologie. Les puristes m'excuseront pour ce raccourci didactique.

ou encore, faire du tort à un ennemi. Cette pratique entre dans un rituel spécifique, rituel toujours accompagné de musique. L'ensemble, techniques et contexte, permet au chamane d'entrer dans un état modifié de conscience et de réaliser les attentes de la tribu.

## LE REIKI

Le reiki est une technique énergétique d'origine japonaise qui consiste à réaliser « l'harmonisation énergétique » d'un sujet par apposition des mains. Si, à ce jour, aucune preuve scientifique n'atteste l'efficacité du reiki, l'on peut cependant observer que l'expérimentateur se trouve dans un état amplifié de conscience (sûrement une concentration intense) lors des séances. Il induit par son travail une modification en miroir du patient...

## L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie se définit comme une médecine « manuelle », consistant à traiter les troubles fonctionnels du corps humain. La majorité des techniques utilisées par cette discipline sont issues des techniques pratiquées par les rebouteux. La rebouterie est, à l'origine, de l'ostéopathie structurelle. Les « videurs de bile » ont fait naître l'ostéopathie viscérale et les magnétiseurs ont largement influencé la pratique crânienne et tissulaire. C'est dans cette dernière pratique que l'état amplifié de conscience est le plus visible, chez le thérapeute, comme chez le patient...

Comme tu as pu le constater, l'état d'hypnose est tout ce qu'il y a de plus naturel. Tu vis avec, sans même t'en apercevoir. Alors pourquoi en faire tout un fromage ? Eh bien, tout simplement parce qu'il y a une grande différence entre *être* en état amplifié de conscience et *savoir* que l'on est en état amplifié de conscience. Ce « savoir » permet une meilleure

maîtrise de l'état amplifié. Il permet d'apprivoiser cet état et, au fur et à mesure de la pratique, de l'optimiser, pour en faire une ressource utilisable au quotidien.

Dans la suite de cet ouvrage, tu trouveras également des exemples de cas cliniques. Ces derniers, issus de ma pratique quotidienne, illustreront de manière concrète la thématique choisie (traumatismes, sécurité, deuil...). Tout au long du processus, garde à l'esprit la phrase suivante : « Le seul voyage est intérieur » (Rainer Maria Rilke).

## Passons maintenant à la pratique

Bienvenue à l'intérieur de ce livre. Si tes yeux sont d'ores et déjà focalisés sur les mots, prends quelques instants pour laisser le son environnant entrer dans tes oreilles. Prends le temps de sentir le contact de chaque partie de ton corps avec les éléments qui l'entourent. Laisse l'odeur du lieu où tu te trouves entrer dans tes narines. Ouvre ton esprit...

Aujourd'hui, tu as décidé de te lancer dans une aventure exceptionnelle : partir à la recherche de tes propres ressources, de tes propres capacités. Si durant cette aventure, je serai ton guide, sache que c'est TOI, qui en seras le héros ! Après avoir fait un état des lieux de ta situation intérieure, tu découvriras, page après page, qu'un énorme potentiel sommeille en toi... Pendant ce voyage extraordinaire, que tu as déjà commencé, tu découvriras comment prendre le contrôle de ta vie, grâce au magnifique outil qu'est ton cerveau ! Tu es prêt ? Alors, allons-y !

Un petit conseil tout de même : fais bien attention, car chaque page qui se tourne t'emmènera vers ce que tu souhaites devenir : toi-même !