

Introduction

De Hollywood à l'hypnothérapie

L'autohypnose peut aider à cesser de fumer, à éliminer des phobies, à perdre du poids, à mieux dormir, à réduire le stress, à trouver son plaisir dans les relations, à optimiser son potentiel et bien davantage ; en fait, la liste est sans fin. Et, pour provoquer ces changements, il suffit d'utiliser des mots précis dans une transe hypnotique. Cela paraît facile, et ça l'est vraiment.

De plus, vaincre un problème « majeur » peut faire bouler de neige car, lorsqu'on élimine un problème, bien d'autres difficultés connexes s'évaporent aussi. Par exemple, on peut utiliser l'autohypnose pour perdre du poids ou améliorer sa forme physique ; les premiers résultats renforceront l'estime de soi et la confiance en soi. Ce nettoyage mental vous donne accès à la vie désirée. Mais l'autohypnose ne sert pas uniquement à régler des problèmes ; elle peut aussi vous faciliter la vie, par exemple en améliorant votre confiance en vous-même, votre bien-être, vos aptitudes aux sports, à la musique et dans les arts, ou même l'apprentissage d'une langue ou de quelque autre technique.

Cependant, avant d'apprendre à utiliser l'autohypnose pour obtenir ces résultats incroyables, vous vous demandez peut-être pourquoi je peux vous enseigner à en tirer le meilleur parti. C'est d'une part en raison de l'ampleur de ma recherche et de mes trente années d'expérience dans la pratique et l'enseignement de l'hypnothérapie, mais surtout en raison de la perte de mémoire dont j'ai souffert à la suite d'un accident de voiture quasi mortel en 1978, et qui a fini par m'inciter à devenir hypnothérapeute après avoir été reporter et éditrice de magazine à Hollywood.

Après l'accident, j'ai souffert d'amnésie : ma mémoire ne dépassait pas vingt-quatre heures. Lorsque le *Daily Mirror* a entendu parler de cet étrange phénomène, on m'a consacré un article de fond, intitulé *La mariée se souviendra-t-elle de son époux ?* Pendant des vacances en Californie, John Austin (rédacteur en chef international du *Hollywood Reporter*) m'avait fait une demande en mariage. Le problème ? Je courais le risque d'oublier son existence à mon retour en Grande-Bretagne.

En visite à Londres, Gil Boyne, un hypnothérapeute américain bien connu, m'a jointe après avoir lu l'article. Sous hypnose, il m'a aidée à retrouver une partie de ma mémoire et m'a littéralement redonné ma vie. Dès lors, je me suis vivement intéressée à comprendre la complexité et le fonctionnement de l'esprit, ce qui m'a ouvert une perspective unique sur l'hypnose.

Vivre dans l'instant présent

Au début, après l'accident, je ne pouvais me rappeler qu'une journée à la fois et seulement un peu du passé si

on me le demandait ; autrement, je vivais dans l'instant présent. Comme ma mémoire était défectueuse, je fonctionnais dans le subconscient presque « pur ». Par conséquent, lorsqu'on m'a chargée de donner mon cours d'hypnothérapie dans des universités, je n'ai pas préparé de notes, car je ne me serais même pas rappelé que je l'avais fait. Je n'avais pas d'autre choix que de fonctionner exclusivement à partir de mon subconscient.

Toutefois, cette compréhension unique du fonctionnement du subconscient m'a donné un avantage particulier lorsque j'ai travaillé auprès de clients afin de résoudre leurs problèmes, et cela a été d'une importance primordiale dans ma réussite. J'ai trouvé des techniques d'hypnose efficaces, nouvelles et innovatrices, faciles à enseigner grâce à leur simplicité. Au fil des ans, ces nouvelles méthodes ont aidé beaucoup de personnes à effectuer des changements positifs et leur ont parfois sauvé la vie.

En plus d'avoir étudié et enseigné en profondeur l'hypnothérapie et l'autohypnose à d'autres thérapeutes et à des clients, j'ai toujours gardé à l'esprit que le secret du succès en hypnothérapie est la capacité d'utiliser l'autohypnose en dehors de la salle de consultation. Comme j'ai testé mes scénarios d'autohypnose auprès de thérapeutes et de clients, je sais à quel point ils sont efficaces.

Au cours des dernières années, j'ai été à même d'aider deux amies proches à utiliser l'autohypnose comme soutien lorsqu'on leur a diagnostiqué un cancer. La puissance de l'esprit, reconnue comme l'un des facteurs responsables du soulagement de la douleur, les a aidées à se rétablir de ces maladies graves, et elles ont toutes les deux reconnu l'effet immense d'une dose quotidienne d'autohypnose.

En plus d'avoir formé des centaines de thérapeutes pendant trois décennies, j'ai travaillé auprès de milliers de clients et écrit cinq livres à succès traduits en six langues. Je crois que les trois raisons les plus importantes pour lesquelles j'étais à même de devenir une hypnothérapeute d'envergure tenaient à mes antécédents : d'abord, avant l'accident de voiture, j'étais l'une des meilleures vendeuses de l'entreprise où je travaillais. Ensuite, j'ai été reporter pour d'importants journaux avant de devenir éditrice de deux grands magazines londoniens, *London People* et *Weekend People*. Enfin, et surtout, j'ai été formée par certains des hypnothérapeutes les plus influents, dont Gil Boyne, le Dr Jack Gibson, chirurgien, et Ormond McGill. Le psychologue John G. Watkins, un ami de mon mari, m'a beaucoup aidée à expliquer les stratégies thérapeutiques qui forment la base de ma technique de rappel des souvenirs traumatiques.

Dans ce livre, vous trouverez des procédés et des scénarios d'autohypnose destinés à changer et à améliorer votre vie – en plus de vous aider à affronter des problèmes comme les phobies et la perte de poids –, de même que des études de cas provenant de ma propre pratique et de celle d'hypnothérapeutes que j'ai formés au fil des ans. J'ai envie de partager cette connaissance et cette expérience avec vous, pour vous montrer à quel point l'autohypnose peut être efficace.

Hyp-notes

Tout au long de ce livre, j'utilise quelques termes qui ont une signification particulière dans le langage de l'hypnose, et je vous les présente ici.

Profondeur de transe : niveau d'hypnose.

Moyens de descente : mots utilisés pour intensifier une transe.

Hypnotiseur : personne qui pratique l'hypnose. « Hypnothérapie » est un mot relativement récent, mais décrit un hypnotiseur qui utilise une thérapie pendant que son patient ou son client est en hypnose.

Induction : paroles utilisées pour « induire » une transe hypnotique.

Relaxation : fait d'être pleinement détendu et de respirer profondément et en rythme. La relaxation profonde paraît simple, mais il faut généralement l'apprendre par la pratique, la patience et la persistance.

Subconscient : en hypnose, le subconscient ou l'esprit intérieur semble plus près de la surface et est plus facilement accessible à la suggestion.

Suggestibilité : prédisposition d'une personne à accepter une suggestion en état d'hypnose.

Suggestion : mots utilisés en hypnose pour apprendre au subconscient à créer un changement. Hippolyte Bernheim, un médecin français du XIX^e siècle et l'un des fondateurs de l'hypnothérapie moderne, expliquait que « la suggestion est un événement par lequel une idée est introduite dans l'esprit et acceptée par lui¹ ».

Scénario : formulation précise utilisée pour former un nouveau programme que le subconscient suivra.

1. Gauld, Alan, *The History of Hypnotism* (Cambridge University Press, 1992), p. 424.

Première partie

POUR COMPRENDRE L'AUTOHYPNOSE

*« L'imagination est le langage
du subconscient, et l'hypnose
est la clé de l'esprit intérieur. »*

L'histoire de l'hypnose et de l'autohypnose

*« La sagesse véritable vient à chacun de nous
lorsque nous comprenons à quel point
nous comprenons peu de choses
sur la vie, sur nous-mêmes
et sur le monde qui nous entoure. »*

SOCRATE

À l'origine du terme « autohypnose », il y a l'« auto-suggestion », inventée au début des années 1900 par un pharmacien français, Émile Coué. Celui-ci était si fasciné par le pouvoir de l'hypnose qu'il voulut enseigner aux autres comment guérir leurs propres maladies sans l'aide d'un hypnotiseur ; c'est ainsi qu'apparut pour la première fois l'autohypnose dans la conscience populaire. Cependant, comme il se tracassait à propos du terme « hypnose », il choisit plutôt « autosuggestion », mais nous disons maintenant « autohypnose ». Le fait qu'il ait enseigné à ses patients comment utiliser ses courtes suggestions au cours d'une transe a entraîné des changements profonds.

L'autosuggestion a fait fureur à Paris, puis a balayé les États-Unis et le Royaume-Uni avec un succès stupéfiant.

Alors, quelle importance l'autohypnose a-t-elle dans notre vie actuelle? Dans le meilleur livre jamais écrit sur la réussite, *Réfléchissez et devenez riche*, l'auteur Napoleon Hill consacre un chapitre entier à l'autohypnose. Certaines personnes sont devenues fabuleusement riches en utilisant naturellement cette dernière, comme l'a découvert Hill en interviewant des centaines d'individus, dont cinquante des plus prospères hommes d'affaires américains, tels Andrew Carnegie et Henry Ford, pour découvrir leurs secrets. Les chapitres et exercices suivants vous enseigneront à acquérir le même schéma de pensée que les plus fortunés – même si vous êtes un parfait néophyte.

Mais, avant de passer aux usages modernes de l'autohypnose et d'apprendre à l'utiliser dans votre propre vie, vous trouverez peut-être utile de vous familiariser un peu avec l'histoire riche et colorée de l'hypnose et de ses débuts il y a environ deux cents ans.

Du mesmérisme à l'hypnotisme

Le précurseur de l'hypnose a été Franz Mesmer (1734-1815), un brillant médecin viennois qui croyait en une force magnétique universelle et découvrit une façon de l'exploiter en vue de la guérison. Il appelait cette force le « magnétisme animal » et s'aperçut qu'il pouvait augmenter celui-ci en se concentrant intensément sur son sujet tout en passant les mains devant son corps. Ces passes furent plus tard appelées « passes mesmériennes ». Cet homme extraordinaire s'intéressait notamment à la musique et utilisa plus tard un instrument, l'harmonica de

verre, pour induire des états de transe. C'était un ami de la famille Mozart, et le jeune Wolfgang a donné l'un de ses concerts dans le théâtre-jardin de Mesmer. Ses grands jardins allaient lui servir à s'occuper des immenses foules qui recouraient à ses pouvoirs de guérison.

En cette époque extraordinaire, on découvrait la gravitation, l'électricité, le magnétisme et les réactions chimiques, tandis que les médecins n'avaient pas grand-chose à prescrire à part des potions, des saignées et des purges. Pire encore, le remède le plus populaire, le calomel, contenait du mercure, un poison mortel qui, utilisé régulièrement, provoquait la chute des dents et des cheveux du patient, ainsi que son décès prématuré. Le mesmérisme acquit rapidement de la renommée, et Mesmer traita des milliers de patients avant de quitter l'Autriche pour aller vivre à Paris, en raison de l'hostilité de l'establishment médical à son égard.

À Paris, le mesmérisme fit fureur, mais, encore une fois, il inquiéta les médecins qui perdaient des patients à cause de ce nouveau phénomène. On estima qu'il pouvait créer de l'instabilité politique, une enquête royale fut donc ouverte en 1784. Le comité formé par les enquêteurs déclara que l'effet du mesmérisme était fort probablement dû à la croyance et à l'imagination plutôt qu'à une énergie invisible, tout en admettant de mauvaise grâce que les patients traités au moyen du magnétisme animal allaient mieux.

Dans le cadre de son travail et de sa recherche, Mesmer fit des passes expérimentales sur des parties de son propre corps. C'était une forme primaire d'« automesmérisme », un premier mode d'autohypnose. Cependant, cette forme de guérison par la transe applicable sur soi fut ensuite largement oubliée pendant presque cent ans.

Jusqu'à tout récemment, même si l'efficacité du mesmérisme avait été démontrée, les convictions de Mesmer sur la force énergétique étaient encore remises en question. À présent, les progrès de la science et de la technologie semblent lui donner raison. Une chose est certaine : le mesmérisme a été le premier système de guérison par la transe énergétique. Il utilise à la fois le travail énergétique et la suggestion, tandis que l'hypnose ne recourt qu'à la suggestion.

Deux médecins sont devenus célèbres pour avoir pratiqué le mesmérisme : James Esdaile (1808-1859) et John Elliotson (1791-1868). Alors qu'il travaillait en Inde, James Esdaile, un chirurgien écossais, a pratiqué des centaines d'opérations chirurgicales en utilisant le mesmérisme comme seule forme d'anesthésie. Certains patients ont affirmé n'avoir ressenti aucune douleur, même après l'opération et pendant la guérison. Esdaile a remarqué chez ses patients un taux de mortalité inférieur, moins d'infections postopératoires, une plus faible quantité de saignements et un rétablissement plus rapide que lors d'opérations sous anesthésie.

Professeur de médecine à l'Université de Londres, John Elliotson a commencé à enseigner à des médecins l'usage du mesmérisme pour la chirurgie sans douleur, et fondé un certain nombre d'hôpitaux dans toute la Grande-Bretagne et l'Irlande. Il fut fortement critiqué par des médecins, qui allèrent jusqu'à dire que ses patients faisaient semblant de ne ressentir aucune douleur. Dans un cas, ils ont même soutenu qu'un homme feignait de ne rien sentir pendant qu'on lui amputait une jambe – ce qui, bien sûr, serait impossible.

Parmi d'autres mesméristes célèbres, mentionnons Charles Dickens, formé par Elliotson, et Alexandre Dumas, l'auteur du *Comte de Monte-Cristo*.

Les débuts de l'hypnotisme

Un autre médecin écossais, James Braid (1795-1860), assista à une démonstration de mesmérisme à Manchester. Croyant que ce n'était qu'une « fixation visuelle », au lieu d'effectuer des passes mesmériennes, il induisait une transe en demandant à ses patients de se concentrer sur un objet brillant, comme une flamme de chandelle ou un miroir. Pour décrire cet état de somnolence, il inventa le mot « hypnose », tiré du grec *hypnos*, qui veut dire « sommeil ». Au fil de ses recherches sur ses patients, toutefois, il vit que l'hypnose n'avait pas grand-chose à voir avec le sommeil et tenta de populariser un autre terme, « monoïdéisme », qui signifie « fixation de l'attention », mais celui-ci ne se répandit jamais.

Tout au long du XIX^e siècle, le mesmérisme resta beaucoup plus populaire que l'hypnose et gagna en respectabilité lorsque Jean-Martin Charcot (1825-1893), un médecin français considéré comme le fondateur de la neurologie moderne, présenta ses découvertes scientifiques sur le mesmérisme et l'hypnose à l'Académie des sciences, en 1882. Bien que certaines des théories de Charcot sur le fonctionnement de l'hypnose soient plus tard réfutées, il fit une importante découverte concernant l'autohypnose : il s'aperçut que l'état « hypnoïde¹ » (semblable au sommeil ou à l'hypnose) pouvait permettre au patient de transformer son état par l'autosuggestion.

*« Le moment viendra où la vérité
sera avérée sans le moindre doute,
et où l'humanité me remerciera. »*

MESMER

1. Ibid, p. 89-101.

Pendant ce temps, un autre médecin français, Hippolyte Bernheim (1840-1919), devint le plus célèbre hypnotiseur de sa génération en utilisant l'hypnose sur ses patients à l'École de Nancy, en Alsace. Déjà reconnu pour sa recherche sur la typhoïde, Bernheim travailla auprès de dix mille patients au moyen de l'hypnose. Il prétendait que tout le monde pouvait être hypnotisé, puisque c'était une extension du fonctionnement psychologique normal.

Il affirma que ses effets étaient dus à l'autosuggestion : « La suggestion est une idée qui se change en action¹. » Après des décennies de débats, l'opinion de Bernheim domina, tandis que la théorie de Charcot ne fut plus qu'une curiosité historique.

Sigmund Freud (1856-1939), le fondateur de la psychanalyse moderne, passa quatre mois auprès de Charcot, qui menait des études sur l'hypnotisme à l'hôpital de la Salpêtrière, et étudia aussi avec Bernheim à l'École de Nancy. Même s'il constata l'efficacité de l'hypnose et l'utilisa au départ, il l'abandonna ensuite en faveur de la psychanalyse, qu'il avait développée.

Cependant, dans ses premiers écrits, Freud révèle les riches antécédents de l'hypnose et reconnaît sa dette envers elle dans la création de la psychanalyse. À une certaine époque, Freud était si intéressé par l'hypnose qu'il proposa à Bernheim de traduire son livre en allemand, preuve de son engagement initial. Même s'il avoua son malaise face au travail avec l'hypnose, cette technique ne cessa jamais de le fasciner.

1. *La Maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente* (1923, réédition CreateSpace, 2015) ; préface.

L'engouement pour l'autohypnose

Émile Coué (1857-1926), le pharmacien dont nous avons parlé au début de ce chapitre, étudia la chimie à Paris. Il est considéré comme le fondateur de l'autohypnose et le partisan le plus réputé de son histoire. Ses réussites phénoménales sont encore inégalées en France, mais aussi aux États-Unis et au Royaume-Uni. Son message était simple, et il appris aux gens à « écarter la maladie par la pensée ».

En tant que propriétaire d'une pharmacie, Coué remarqua que les suggestions qu'il donnait à ses clients en leur remettant leurs ordonnances avaient un effet positif sur leur rétablissement. Il leur parlait clairement, faisait l'éloge du médicament, leur disait de lire le mode d'emploi et prédisait une guérison rapide. Il se rendit compte que le seul fait de croire à l'efficacité du remède allait hâter leur rétablissement. Plus tard, il délaissa tout à fait la substance et se concentra plutôt sur le seul usage curatif de l'esprit.

Tandis que Coué avait pour but d'aider les gens à se guérir eux-mêmes, il estimait que le mot « hypnose » faisait mauvaise impression et que des gens pouvaient se croire manipulés et s'en effrayer. Par ailleurs, d'autres médecins s'opposaient encore à l'hypnose.

Alors, Coué se mit à développer un processus de mise en transe par la répétition et de courtes suggestions directes. Il s'aperçut que le terme « autosuggestion » fut aussitôt accepté par le public, et que les réactions négatives s'estompaient.

Par conséquent, Coué fut de loin le promoteur le plus efficace de l'autohypnose, et la plupart des ouvrages de

développement personnel font référence à des affirmations ou à une forme quelconque d'autosuggestion ou d'autohypnose. Mais, tandis que celles-ci utilisent le « conscient » pour susciter des changements par la répétition, les suggestions données directement au « subconscient » en autohypnose s'avèrent beaucoup plus efficaces, et le temps nécessaire pour provoquer ces changements en est réduit.

*Nous avons en nous-mêmes le pouvoir
de guérison par la concentration de l'imagination
et, lorsque celle-ci s'oppose à notre « volonté »,
l'imagination est toujours gagnante.
Coué appelait cela « la loi de l'effort inversé ».*

L'hypnose et l'hypnothérapie modernes

Le Dr Milton Erickson (1901-1980) est probablement le plus connu des hypnothérapeutes cliniques du XX^e siècle. Psychiatre au Michigan et professeur associé en psychiatrie à Detroit, il publia, au début de sa carrière, de brillants articles universitaires sur sa recherche sur l'hypnose clinique.

Une part importante de son travail était fondée sur le sens de l'observation, qu'il avait développé au cours de ses années de maladie – enfant, il avait souffert de la polio. Pour adapter individuellement son hypnose, il examinait soigneusement chaque sujet et scrutait l'expression de son visage et les moindres mouvements de son corps. Pendant un certain nombre d'années, il parcourut les États-Unis en enseignant l'hypnose aux médecins ; toutefois, plus tard dans la vie, il fut saisi d'une seconde crise de polio qui le laissa gravement infirme.

C'est durant cette époque que plusieurs collaborateurs, particulièrement Ernest Rossi, commencèrent à travailler avec lui. La maladie avait alors obligé Erickson à changer sa méthode d'hypnose. Il n'était plus l'homme dynamique et énergique d'avant. Par conséquent, presque tous les livres écrits sur son travail sont davantage assimilés à l'hypnose indirecte qu'à l'hypnose directe. En tentant d'analyser précisément les méthodes d'Erickson, ses collaborateurs devinrent trop minutieux et se noyèrent dans les moindres détails ; cela donna naissance à un domaine d'étude appelé *l'hypnose ericksonienne*. Ces volumes sont de qualité variable, mais quelques-uns d'entre eux frôlent le brio des premiers articles d'Erickson sur son extraordinaire recherche. Hélas, ils sont rarement inclus ou cités dans la formation en hypnose destinée aux hypnothérapeutes modernes.

Bien sûr, l'hypnose indirecte est fort appréciée par certains hypnothérapeutes, parce qu'elle semble être d'une sûreté à toute épreuve. Au lieu de donner une suggestion directe, la forme extrême de suggestion indirecte serait : « Votre bras peut monter, descendre ou ne rien faire du tout. » Bien sûr, cela ne convient pas vraiment à l'autohypnose. Cependant, même s'il a très peu écrit sur cette dernière, parce qu'il se concentrait principalement sur la thérapie avec les patients, Erickson a reconnu son potentiel.

C'est à l'usage qu'on peut juger

Malgré la longue histoire de l'hypnose et les preuves de son efficacité, l'establishment médical a très peu

changé d'avis à son égard et reste réticent à la reconnaître. Malheureusement, on l'utilise souvent en dernier recours ou, tout au moins, en complément à l'intervention médicale, pour accélérer le processus de guérison et donner aux patients l'enthousiasme nécessaire pour choisir les bons aliments ou travailler à fortifier leur santé.

Ce n'est qu'en 2002 qu'une preuve « scientifique » indiscutable de l'efficacité de l'hypnose a fait les manchettes des grands journaux, lui redonnant ses quinze minutes de gloire avant qu'elle ne retourne à l'obscurité.

Un projet de recherche effectué au moyen de la scano-graphie a démontré que la circulation sanguine d'un volontaire en transe changeait de direction sur l'ordre d'un hypnotiseur. Les images constituaient une preuve indiscutable de l'efficacité de l'hypnose¹. Mais la presse nie encore celle-ci, même si ce genre d'article paraît de temps à autre.

Cependant, chaque jour apporte des preuves, et l'hypnose est davantage acceptée : les dentistes l'utilisent pour faire cesser les saignements, des opérations sont menées sans douleur et sans anesthésie, et des auxiliaires médicaux s'en servent pour aider des gens en état de choc et sauver des vies.

Cela s'ajoute à ses usages habituels plus visibles, comme la guérison des phobies, la perte de poids et l'arrêt du tabac, que les médias mettent en avant, car ils impressionnent davantage les lecteurs.

Mais rien ne remplace le fait de s'hypnotiser soi-même et de formuler ses propres suggestions, comme l'ont fait

1. Kosslyn, S. M. et al., « Hypnotic visual illusion alters color processing in the brain », *American Journal of Psychiatry*, 2000, 157(8), p. 1279-84.

Coué pour la santé et Napoleon Hill pour les affaires. On peut exploiter l'incroyable puissance de l'esprit pour effectuer des changements dans sa vie, et ce livre vous enseignera comment.

EN RÉSUMÉ

- ★ L'hypnose a deux cents ans d'histoire.
- ★ L'hypnose a toujours été utilisée en médecine, et même en chirurgie, pour des opérations sans douleur.
- ★ Depuis l'époque de Mesmer, des médecins innovateurs ont effectué des recherches sur ses usages médicaux.
- ★ L'autosuggestion est reconnue comme le précurseur de l'autohypnose moderne.