

L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies dites brèves. C'est une méthode qui vise à modifier légèrement l'état de conscience afin d'accéder à l'inconscient. Son but est de permettre au patient de puiser en lui les ressources nécessaires à la résolution de son problème.

L'hypnose ericksonienne est issue de la pratique de Milton Erickson (1901-1980). Caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste, cette forme d'hypnose a donné naissance à de nombreux courants de psychothérapie moderne : thérapie familiale, thérapie brève (stratégique, systémique), programmation neuro-linguistique (PNL), etc.

Philosophie

Pour Milton Erickson, l'inconscient est profondément bon et puissant. Il se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer. L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème.

Champs d'application

- Etats dépressifs, dépression, déprime
- Troubles anxieux, angoisse, stress

- Troubles de la personnalité
- TOC, manies
- Phobies, phobies scolaires, sociales, etc.
- Travail sur le deuil
- Travail sur les violences et les séquelles de traumatismes
- Travail sur les dépendances et autres
- Domaine médical: préparation à une intervention chirurgicale, résolution d'une phobie des soins médicaux ou dentaires, travail sur les acouphènes, la perception de la douleur...

Principes de l'hypnose ericksonienne

- L'hypnose ericksonienne est une forme de thérapie qui intervient comme un outil au sein même d'une psychothérapie. Son but est de faciliter cette dernière en permettant au conscient et à l'inconscient-stimulé grâce à l'hypnose - de coopérer afin de trouver les solutions qui pourront résoudre ce qui pose problème. Cet outil thérapeutique est basé sur le postulat que l'individu possède en lui les ressources nécessaires pour faire face à toutes les situations. Ainsi, cette méthode sollicite la participation active du patient.



Comment se déroulent les séances d'hypnose ericksonienne ?

- Le thérapeute induit chez son patient un état hypnotique qui lui permet d'accéder à son inconscient. Si la relaxation est souvent à l'origine de cet état, d'autres manières de faire sont possible comme la mise en avant de la parole ou du langage symbolique (métaphores) par exemple. Le thérapeute, qui induit la modification de la conscience, se positionne également comme un guide. En effet, il invite son patient à orienter son attention sur un souvenir positif et à s'exprimer à ce sujet. Son rôle est ensuite de soutenir son imaginaire, par le biais de la conversation, pour l'aider à trouver lui-même les ressources qu'il possède et qui pourront l'aider à résoudre ses problèmes.

En Pratique :

Utilisée en psychothérapie, elle se situe dans une optique courte : on considère généralement que trois à dix séances, sur une durée de quelques semaines à quelques mois sont suffisantes. Une séance dure environ 1 heure, et la fréquence est idéalement, d'une fois par semaine.