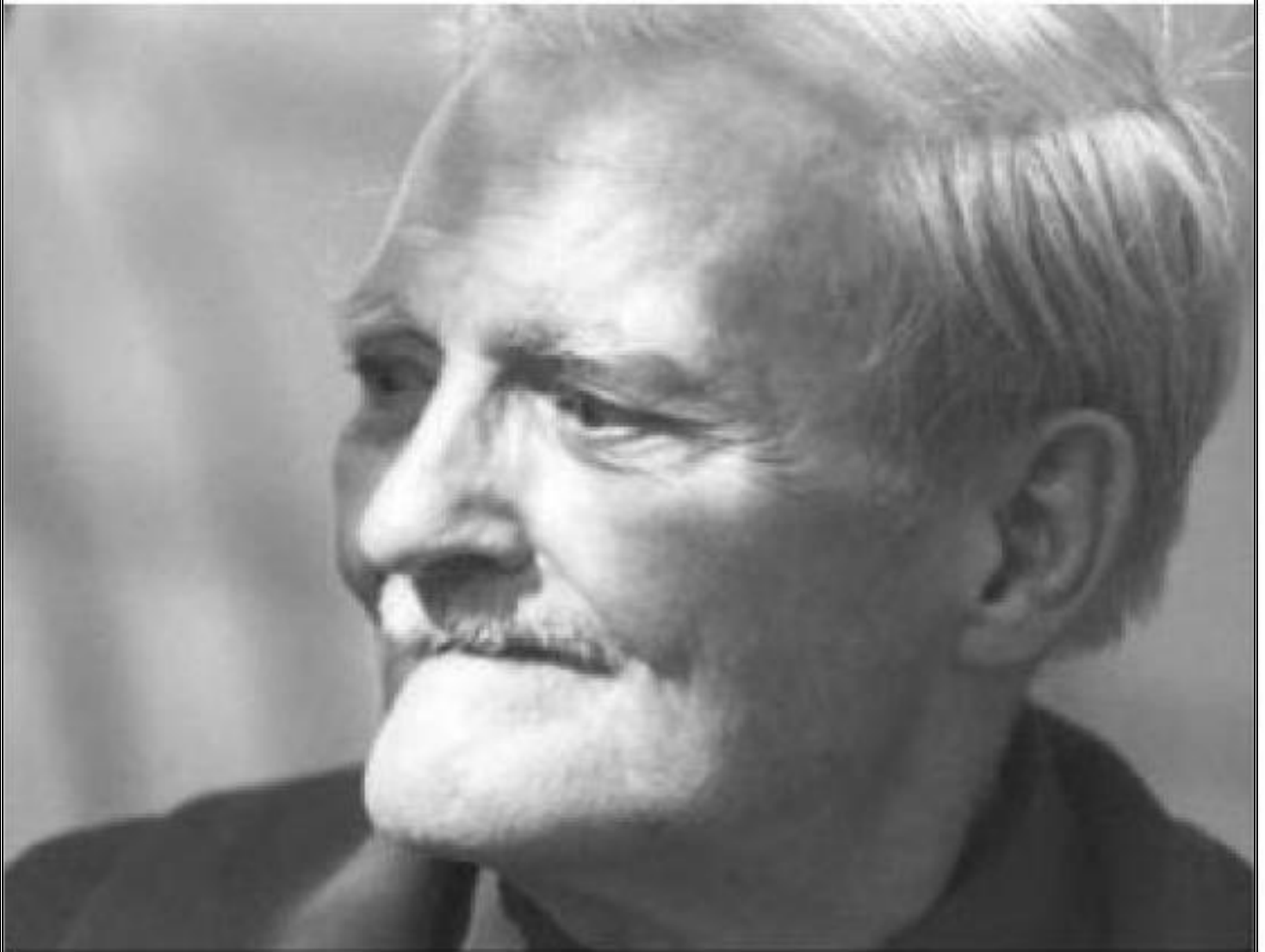


HYPNOSE ERICKSONIENNE MILTON HYLAND ERICKSON

**L'HYPNOSE ERICKSONIENNE PORTE LE NOM DU CELEBRE
PSYCHIATRE AMERICAIN MILTON HYLAND ERICKSON**



Milton Hyland Erickson

né le 5 décembre 1901 à Aurum et mort le 25 mars 1980 à Phoenix

L'Hypnose Ericksonienne

L'Hypnose Ericksonienne tire son nom du célèbre médecin psychiatre américain Milton Hyland Erickson (1901-1980).

La caractéristique principale de l'Hypnose Ericksonienne veut que ce type d'Hypnose soit non dominante et non directive en comparaison de l'Hypnose Classique. Petite remarque avant d'aller plus loin, comme l'indique Olivier Lockert dans son livre Hypnose (Editions IFHE) ; si bien Milton Erickson se veut non dominant il ne reste pas moins directif.

Milton Hyland Erickson, se caractérisait par sa connaissance exceptionnelle de l'être humain, utilisant de toutes les ruses nécessaires permettant de venir à bout des difficultés des patients, par une moralité exemplaire, et par une facilité à faire confiance à son intuition et à son Inconscient sans égal.

Techniquement plus complexe que l'Hypnose Classique, l'Hypnose Ericksonienne est l'aboutissement de l'art du langage hypnotique (suggestion indirecte, suggestion paradoxale, confusion, double contrainte, etc) et de la communication multi niveaux (suggestion directe camouflée, saupoudrage, métaphores, contes, anecdotes).

Mais l'Hypnose Ericksonienne est aussi l'art de la planification thérapeutique et de la stratégie de la pratique de la psychothérapie. Nombreux sont les récits où on apprend que les amis ou la famille d'Erickson se mettaient d'accord avec lui, afin de l'aider à mener à bien ses séances.

Comme énoncé plus haut, Milton Hyland Erickson était un psychothérapeute plus qu'intuitif, agissant en complète synchronisation avec ses patients et si bien était le seul à faire de l'Hypnose Ericksonienne (à l'Erickson), certains de ses outils ont été décryptés par Richard Bandler et par John Grinder (l'un mathématicien et l'autre linguiste, à la base de la création de la PNL) rendant l'Hypnose à l'Erickson accessible au plus grand nombre.

Enfin, on peut dire que l'Hypnose Ericksonienne est un outil puissant pour tout thérapeute qui souhaite développer ses capacités de communication et les possibilités de proposer à ses patients lors des thérapies, des solutions qui mobilisent ses ressources inconscientes. Selon Erickson, l'Inconscient étant à lui seul un grand réservoir de connaissances, d'expériences et d'apprentissages.

Les suggestions en Hypnose Ericksonienne

En langage Ericksonien on dit que tout ce qui n'est pas une suggestion directe est une suggestion indirecte. Les suggestions directes étant faciles à détecter car elles suggèrent au patient une action à réaliser, comme « asseyez-vous » ou « fermez les yeux ». La difficulté des suggestions directes en Hypnose est le risque élevé pour la part du praticien, de se voir refuser la commande. Erickson étant donc un « super malin » et ayant développé des techniques de communication exceptionnelles, nous apprend à contourner les résistances à l'aide de suggestions directes camouflées (quelqu'un dans votre situation ferai mieux en étant **assis s'il vous plait**), des suggestions indirectes (« et je me demande à quel moment vous allez vous asseoir », de la double contrainte « préférez-vous vous asseoir dans cette chaise ou peut-être dans celle qui se situe à mon côté ? », de l'humeur et de la confusion.

Les inductions en Hypnose Ericksonienne

Les inductions en Hypnose Ericksonienne se font « en douceur pour le patient et sans contraintes pour le thérapeute », elles permettent d'utiliser ce que le patient « apporte » en thérapie, comme le peut-être un tic, un balancement des jambes ou des mouvements inconscients comme dans le cas d'hocher la tête pour dire oui ou le simple fait de respirer.

Voici à quoi ressemble une induction Hypnotique Ericksonienne

"Et je me demande quand allez-vous fermer à nouveau les yeux et entrer en transe hypnotique... Et c'est tellement facile d'être en transe, comme lorsqu'on cligne des yeux, ça se fait rapidement et simplement, presque automatiquement, un peu comme tout à l'heure... Et vous pouvez prendre un réel plaisir à choisir le niveau de transe susceptible à vous correspondre le mieux, ou alors laisser votre esprit inconscient le faire à votre place et prendre le temps d'aller vite en transe, ou alors accélérer le temps pour entrer en transe doucement, lentement, comme ça, c'est bien ?"

Quelques praticiens en Hypnose Ericksonienne connus

David Caloff , vous pouvez lire aussi son livre Monsieur ma femme et Madame mon mari; W. H. O'Hanlon vous pouvez consulter son travail sur internet et lire son livre L'Hypnose Orienté vers la solution; Ernest Rossi ami et collaborateur d'Erickson; Milton Hyland Erickson lui-même dont les « collected papers » constituent une référence incontournable sur son travail.