

HYPNOSE THERAPEUTIQUE ET HYPNOSE DE THEATRE

Du soin ou du spectacle ?

Intervention pour les journées Portes Ouvertes du Centre Ondes Vives

Le 10 09 2009 à Limoux

On peut définir trois types principaux d'Hypnose , ou plutôt plusieurs manières de pratiquer ;

- l'hypnose de théâtre , ou de Music-hall
- l'hypnose traditionnelle
- l'hypnose Ericksonnienne

J'y reviendrai car cela me semble important afin de clarifier ce qui reste souvent confus dans l'esprit du grand public.

Selon le Dr Michaux dans son ouvrage *Au delà de la représentation sociale de l'hypnose* , la définition classique de l'hypnose pour le grand public pourrait être la suivante :

« l'hypnose est un état de sommeil pendant lequel le sujet hypnotisé (un être fondamentalement faible et vulnérable) perd toute conscience et toute volonté ; l'hypnotiseur est une espèce de magicien disposant de pouvoirs exceptionnels qui lui permettent d'hypnotiser , par son regard , sa voix , ou encore par le fluide émanant de ses mains ; les phénomènes que l'hypnotiseur induit chez les sujets sortent du registre du normal ; dépassement des performances musculaires et intellectuelles , remodellement des fonctions physiologiques etc. ».

Or l'hypnotérapeute ne possède pas de don , mais une formation complète qui vient s'ajouter à une pratique déjà solide de la thérapie, comme un outil supplémentaire .

Hypnose vient du mot Grec « Hupnos » qui signifie sommeil et cela est à l'origine de fausses interprétations qui continuent à exister encore aujourd'hui.

L'hypnose n'est pas un sommeil et la personne « en hypnose » et non pas « sous hypnose » ne perd pas le contact avec la réalité extérieure .

C'est d'ailleurs une des grandes différences entre l'hypnose dite permissive, Ericksonnienne, prenant en compte la dimension propre à chaque personne ou le thérapeute crée quelque chose de nouveau à chaque situation faisant appel aux ressources de la personne et l'hypnose classique pendant laquelle le « Dormez , dormez » reste la règle.

L'hypnotiseur de théâtre est aussi dans une position haute , il a le pouvoir et il ordonne, La mise en scène théâtrale en plus , l'Hypnotiseur dira « je vais vous mettre sous hypnose »...Il s'agit ici d'un effet de sidération, c'est à dire , « anéantissement soudain des fonctions vitales , sous l'effet d'un choc émotionnel allant jusqu'à un état de mort apparent ».

Les animaux ont développé cet instinct de survie qui consiste à faire le mort en cas d'agression ;

Dans l'hypnose de théâtre , plusieurs ingrédients provoquent cette sidération : la mise en scène théâtralisée , accentuée par le regard effrayant de l'hypnotiseur , le tout sous le regard du public déjà acquis à la démonstration extraordinaire pour laquelle il est venu, chez une personne entrant facilement en « dissociation ».

Pour D .Michaux et A Bioy la « dissociation » est : « une rupture dans l'unité de conscience et la cohésion des perceptions du sujet , qui entraîne une réorganisation de son espace psychique et où se trouvent distingués des éléments généralement associés comme les données et processus conscients et inconscients » .

La recette décrite par R Barthe dans « Le Grand Robert* » célèbre hypnotiseur de spectacle écrite en 1954, consiste à respecter trois lois ;

La première est la préparation ;

La curiosité du public est entretenue ,excité par un suspense ouvertement mis en scène Retardé, par un entracte mystérieusement écourté qui oblige les retardataires à déranger les autres spectateurs , le théâtre semble surgir tout seul de cette attente collective troublée.

« Car elle peut transformer en théâtre n'importe quoi qui lui succède ».

D'autre part, il y a le passage du spectateur ,du public, à la scène « c'est un facteur puissant de trouble théâtral pour le public que de voir transgressé sa condition de spectateur et de s'imaginer proie de regards innombrables au moment où il ressent dans son fauteuil la sécurité de l'anonymat ».

Enfin « les sujets du Grand Robert disposés en cercle comme sous la conduite d'un chef d' orchestre ou d'un dompteur , sont offerts à la salle comme à une dévoration ce qui fait que la salle se dévore en quelque sorte elle-même ».

Dans cette mise scène théâtrale « le Grand Robert , ne manque pas de multiplier les signes d'une domination poisseuse ; phonétique incantatoire , commandements visant à rendre grotesques les sujets ».

L 'image de l'Hypnose comme une technique de « manipulation » est bien ancrée dans les représentations .

Il y aurait selon cette croyance des manipulateurs connaissant des techniques puissantes d'influences efficaces qui amèneraient un ou des individus à faire ce qu'il n'auraient pas fait de lui-même .

Or ces techniques , si elles existaient et étaient efficaces , pourraient être utiles : notre médecin nous manipulerait afin que nous cessions de fumer , que nous mangions cinq fruits et légumes par jours ;les pouvoirs publics nous disposeraient à toujours voter , à bien trier nos déchets ...

Mais hélas comme tout instrument merveilleux , il existe aussi un coté obscur :ne pourrais je pas manipuler quelqu'un pour qu'il me vende son appartement ?

Ou pour obtenir les faveurs de ma jolie voisine ?

L'imagination n'a de limite que nos désirs ...

Cela donne a penser qu'il existerait deux facettes opposées de la manipulation celle qui va être bonne et utile pour l'humanité et celle maléfique voir perverse..

Le schéma manipulateur/ manipulé n'est qu'une facette , un élément d'un rapport complexe.

C'est en éliminant ou en négligeant les autres aspects fondamentaux que sont l'influence , l'auto influence réciproque, que l'on voit le rapport à autrui comme une manipulation.

D'un coté il y a ceux qui considèrent que l'influence est normale , constitutive de sujet , et de l'autre ceux qui la voient comme une perturbation.

Pour ces derniers la source d'influence est potentiellement dangereuse pour l'individu .

Or toute relation est faite d'influences ,de suggestions , d'ajustement réciproques , d'autosuggestion.

« on ne peut pas ne pas communiquer »Disait P .Watzlawick

Tout soin peut être considéré comme une manipulation au sens large,(une ordonnance médicale, un conseil etc..) ; mais dans un sens positif , car la personne choisit de venir et vient demander de l'aide .

Il est évident qu'il s'agit là d'une question d'Ethique Professionnelle pour laquelle je suis engagé depuis longtemps, et qui fait que le choix d'un thérapeute qui soit un professionnel de santé formé dans un organisme validé me semble indispensable .

En 1878 La société entière est fascinée par l'hypnose ,un médecin Le Dr Ladame demande l'interdiction publique des séances d'hypnose car disait t il : « L'hypnose mal utilisée aurait des effets négatifs sur la santé mentale ,et que si ces techniques étaient dévoilées , tous s 'en serviraient pour la satisfaction de leurs vices et de leur immoralité » Ce projet ne fut pas mené à bien , l'intérêt pour l'hypnose disparut et aucun des désastres prévus n'arriva...

Une définition qui me semble claire est celle donné par J Godin dans une revue destinée aux médecins en 1991 :

« l'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet , grâce à l'intervention d'une autre personne , parvient à faire abstraction de la réalité environnante tout en restant en relation avec l'accompagnateur » .

Ce « débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure » , qui suppose un certain « lâcher prise » équivaut à une façon originale de fonctionner , à laquelle on se réfère comme un état .

Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles ; par exemple des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps , ou de travail psychologique à un niveau inconscient »

Il me faut parler de l'existence de « l'auto hypnose » qu'un grand nombre de personnes pratiquent quotidiennement et qui est un des outils de travail utiles en psychothérapie .

Il s'agit pour les personnes qui veulent apprendre à l'utiliser d'entrer en auto-hypnose et en ressortir sans l'aide d'une tierce personne .

Réalisé en séance avec le thérapeute puis seul et utilisé régulièrement et de manière créative cela permet à la personne en thérapie de s'impliquer efficacement dans le travail thérapeutique.

Il est important de comprendre, que personne ne peut « entrer » en hypnose sans qu'il l'ait décidé et donc on pourrait dire que les séances d'hypnose sont des séances d'auto hypnose accompagnées pendant lesquelles la personne si elle le souhaite si elle l'accepte réalise son propre travail guidée comme le dit E Rossi Pacing (aller au même rythme que) And leading (accompagner et orienté).

Il existe des phénomènes hypnose dans la vie courante par exemple lorsqu'on conduit sa voiture en discutant avec une autre personne, on peut conduire de manière automatique sans se rendre compte du trajet parcouru, ou être absorbé dans un roman passionnant est ne pas se rendre compte des heures qui passent, c'est ce qu'Erickson appelait la transe légère commune qui est un état d'hypnose.

L'hypnose ne permet pas d'induire des phénomènes sortant du registre du normal
La force musculaire en hypnose ne sera pas décuplée au contraire.

Par contre, l'hypnose permet efficacement de lutter contre le stress des compétitions et permet au sportif d'être aussi efficace qu'à l'entraînement.

De même une pratique de l'hypnose peut dans certain cas améliorer la concentration intellectuelle et donner des résultats non brouillés par la dispersion mentale ou les réactions du stress.

Cette forme de « Lâcher prise » particulier est un mode de fonctionnement qui consiste à faire apparaître ce phénomène naturel qu'est l'hypnose afin de s'adresser à « l'inconscient » des sujets.

Il ne s'agit pas de l'inconscient de Freud décrit comme une entité ou était refoulé, relégué, tout ce qui ne pouvait rester disponible pour la conscience pour diverses raisons.

Il s'agit là de « l'inconscient » Ericksonien c'est à dire ce réservoir de compétences, un réservoir d'apprentissage parfois oubliés d'expériences précoces qu'il s'agit de réactiver directement ou indirectement.

Comme le disait Octave Mannoni, il s'agit d'un « rapport oublié » :

« l'hypothèse que je ferais, c'est que le papillon est obligé de sacrifier tout ce qu'il avait acquis comme chenille (il ne mange plus les feuilles, il s'intéresse au pollen et il ne rampe plus, il vole) ; l'homme, de son côté, sacrifie l'enfance ou il « comprenait » son entourage sans l'aide du langage et il est dans une toute autre situation quand il comprend par le langage.

Mais l'enfance « oubliée » n'est pas anéantie, il en reste quelque chose, et le rapport avec ses semblables (adultes) reste influencé par le rapport « oublié » qui était celui des enfants à l'adulte ».

Faut-il croire pour autant à l'existence de l'hypnose ?

« ce qu'il faut c'est laisser la question ouverte , au hasard , ou au génie .un heureux hasard , ou plutôt une expérience paradoxale nous éclairera , non pas en tranchant la question de l'existence ou de la non-existence de l'hypnose , mais en ouvrant la connaissance –au sens que le mot a dans les sciences »

En l'expérimentant par soi même , il est évident que ceci reste une expérience sans autre but que de sentir en fonction de votre état du moment et votre capacité de « lâcher prise » ce qu'est un état de conscience modifié simple , proche d'un état de distraction qui est souvent un état d'hypnose que chacun peut expérimenter dans son quotidien .

Il est important de préciser que la « profondeur » de ce que l'on appelle « la transe » dépend de votre volonté consciente et qu'à tout moment vous pouvez revenir à l'instant présent En gardant en mémoire ce qui est important ... en laissant de côté ce qui n'est plus utileVous ne pouvez être hypnotisé que si vous l'acceptez véritablement ; laisser se produire ce que vous sentez en vous.....

Mr P . Lemaire Psychothérapeute

- Roland Barthes Ecrits sur le Théâtre ,Collection Points Essais Editions du Seuil