

Définition de l'Hypnose Ericksonienne

Définition

L'Hypnose Ericksonienne utilise un état de conscience modifié accessible par la transe. L'Hypnose permet au sujet d'avoir accès à ses ressources inconscientes pour faciliter la guérison ou générer de nouvelles possibilités d'apprentissages.

L'Hypnose Ericksonienne permet à chacun d'accéder à son propre thérapeute intérieur.

C'est un processus naturel que nous expérimentons chaque jour.

C'est une forme de communication à différents niveaux qui s'adresse à la fois au conscient et à l'inconscient.

C'est un état agréable de relaxation qui permet de redécouvrir en douceur nos ressources profondes.

Elle s'utilise notamment grâce au développement de trois outils principaux :

Des tournures de langage spécifiques,

Des tonalités vocales appropriées,

Des métaphores construites sur mesure,

Ces outils permettent un accès direct à l'inconscient pour y puiser les ressources nécessaires au changement.

L'hypnose est-elle un état artificiel, antinaturel ?

Non... Il semblerait même que chacun de nous expérimente cet état de conscience "hypnotique" plusieurs fois par jour et qu'il puisse être utile et nécessaire au maintien de notre équilibre mental.

Erickson a appelé "*common everyday trance*" cette transe commune quotidienne, légère, qui apparaît lorsque nous nous évadons du présent, "dans la lune", absorbé dans un roman ou un film à la télévision, en attendant notre station dans le métro ou parfois même en conduisant. C'est un état d'être normal et propre au règne vivant. Et c'est cet état léger que l'Hypnose Thérapeutique reconnaît et amplifie.

Chacun d'entre vous ayant cette faculté naturelle en lui, chacun va donc pouvoir bénéficier des bienfaits de l'utilisation de l'Hypnose.

Cet état peut se produire spontanément (exemple : on ne se rend pas compte que l'on vient de manquer la bonne sortie sur une voie rapide) ou avec l'aide d'un thérapeute.

C'est un état d'être normal que le thérapeute reconnaît et amplifie. Chacun d'entre nous ayant cette faculté naturelle, chacun va donc pouvoir bénéficier des bienfaits de l'utilisation de l'hypnose.

Origine

L'Hypnose Ericksonienne est issue du travail du célèbre psychiatre américain Milton Hyland Erickson (1901-1980).

Ce psychiatre non conformiste a développé des facultés particulières d'observation, de créativité et de compassion. Il a accompagné plusieurs milliers de patients au cours de sa longue carrière. Il est à l'origine des structures du langage hypnotique regroupées sous le terme du Milton Modèle.

Utilisation

L'hypnose est utilisée en thérapie, en gestion des émotions, en gestion du stress, lors d'apprentissages et en préparation mentale. Contrairement à l'hypnose de spectacle où l'hypnotiseur tient une position autoritaire, la personne garde le contrôle de l'expérience pendant la séance.

Les solutions mises en place sont efficaces et durables car elles proviennent de la personne elle-même. Il n'y a pas de projections personnelles de la part du thérapeute. L'objectif en Hypnose Ericksonienne est de rendre la personne de plus en plus autonome.

L'Hypnose Ericksonienne est utilisée pour contourner les limitations et les schémas répétitifs du mental, et pour ouvrir des espaces de créativité et de liberté.

C'est un outil précieux dans le cadre de la psychothérapie où il permet d'obtenir rapidement et élégamment des changements importants.

Utilisée avec éthique, cette forme d'hypnose, orientée vers les solutions, agit en profondeur et permet de résoudre et/ou de guérir les difficultés pour lesquelles d'autres approches se montrent souvent impuissantes.

Grâce à sa grande permissivité, elle peut être employée pour une grande variété de sujets, y compris ceux qui résistent aux autres approches ou qui ont peur de perdre le contrôle.

COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

La thérapie peut durer d'une à deux séances (enfants) à plus de 10 selon la gravité, l'ancienneté, et le nombre de problèmes à résoudre.

Le temps laissé entre les SEANCES permet l'intégration en douceur des changements nécessaires au mieux être.

Les SEANCES comprennent un entretien, le choix d'un objectif défini par le sujet, puis l'hypnose proprement dite accompagnée si nécessaire par une métaphore thérapeutique.

La pédagogie mise en place comporte une méthode structurée ainsi que des mises en situations pratiques. Ceci afin de permettre une intégration rapide des savoir-faire efficaces de l'hypnose Ericksonienne.

Les savoir faire du Thérapeute

" Connaître la différence entre l'Hypnose Ericksonienne et les autres formes d'Hypnoses

>

> " Savoir quand utiliser l'Hypnose.

> " Créer une coopération conscient/inconscient.

> " Repérer les indicateurs de début de transe.

> " Apprendre à développer et à accompagner respectueusement l'état de transe.

> " Approfondir différentes techniques grâce à l'état de transe.

> " Savoir sortir de l'état de transe.

> Acquérir du choix dans les différentes manières d'initier une séance d'Hypnose Ericksonienne.

> Conduire une catalepsie du bras.

> Utiliser et accompagner différentes techniques de changement à l'intérieur du travail Hypnotique.

> Pratiquer l'amnésie afin d'éviter que le conscient ne reconstruise à l'identique les difficultés.

> Construire les suggestions Post Hypnotiques.

> Identifier et générer différentes tonalités de voix pour s'adresser au conscient et à l'inconscient.

> Acquérir les tournures de langage qui induisent la transe issue du travail de Milton Erikson

> Le Milton Modèle

- › Générer des métaphores sur mesure.
- › Faciliter un travail d'inconscient à inconscient.
- › Mettre en lien la créativité de l'inconscient et la structure utile pour le client, dans la construction des métaphores.
- › Réaliser une anamnèse.
- › Accompagner avec les injonctions paradoxales.
- › Approfondir les techniques de confusion et de séparation conscient / inconscient.
- › Faciliter l'exploration transgénérationnelles afin de guérir les souffrances du présent.
- › Identifier la classe de problème et mettre en place la classe de solutions adéquates.
- › Identifier le niveau de motivation de dépendance à la nicotine par différent tests cliniques afin d'accompagner l'arrêt du tabac.
- › Accompagner et traiter les troubles alimentaires, les toxicomanies et autres dépendances.
- › Approfondir le travail métaphorique.
- › Accompagner la gestion des traumatismes.
- › Pratiquer l'Hypnose orientée solution.
- › Prescrire des tâches.

GESTION DES DEUILS ET DES DEPENDANCES

Objectif



Identifier les douleurs, les ressentis, les croyances présentes lors d'un deuil, d'une séparation ou d'une dépendance affective ou autre. Pouvoir laisser partir la personne décédée dans la paix et l'amour et ainsi finir l'histoire de manière juste et appropriée. Lâcher la dépendance et réintégrer sa propre force, ses ressources, son autonomie.

But

Intégrer des savoirs et des outils performants indispensables pour acquérir de l'autonomie, de l'indépendance et de la sérénité dans nos vies et pouvoir offrir cela à nos sujets et à nos proches. Ces outils sont issus de la PNL et de l'hypnose.

Contenu Pédagogique

- Décoder l'origine de notre souffrance
- Comprendre les liens qui nous unissent à nos morts, à notre enfance, à notre mobilité perdue, à nos rêves de prince ou de princesse, au couple ou à la famille idéalisé ou perdu etc....
- Identifier et reconnaître les étapes du deuil décrits par E. Kübler Ross et comment les transférer aux séparations et aux abandons.
- Acquérir des savoirs faire conduisant à l'autonomie, tout en étant en contact avec nos propres valeurs et notre puissance intérieure.

"Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre" - Lao Zi

Tout trajet de mille lieues commence toujours par un premier pas...

Hypnose Ericksonienne

Thérapies brèves par l'Hypnose Ericksonienne.. Vous avez déjà entendu parler de l'efficacité de l'hypnose thérapeutique,

Vous désirez en savoir plus, venez découvrir des solutions-simples et efficaces -pour votre bien-être.

L'évolution ne connaît pas la marche arrière. Boris Cyrulnik

La Communication Efficace

La Confiance en soi

Comment réaliser mes Rêves ?

Possibilité de création d'ateliers personnalisés
sur demande (minimum 20 participants)
Nous consulter

Allergies



L'allergie à un produit inoffensif est le résultat d'une erreur de programmation du système immunitaire. Il est aisé de le reprogrammer en Etat Modifié de Conscience.

Toutes les allergies, ponctuelles ou chroniques sont soignables sous hypnose : Poussières, Acariens, Pollen, Poils d'animaux, Nourriture, Soleil...

Souvent une seule séance est suffisante pour que l'allergie ne devienne qu'un vague souvenir.

Indications de l'Hypnose Ericksonienne

La liste est loin d'être exhaustive...

Ces indications trouvent aussi leur place en complément de traitements classiques.

L'hypnose vous apporte l'aide au traitement :

- des allergies (désensibilisation),
- des peurs, des paniques et des phobies,
- des migraines et céphalées,
- des dépendances (alcool, tabac, drogue, jeux...),
- des dépendances affectives
- des conduites addictives,
- des troubles de la sexualité (éjaculation précoce, impuissance, frigidité...),
- des troubles du sommeil...

Ainsi que l'aide efficace :

- à la gestion de son poids,
 - à la préparation aux examens, aux compétitions (stress, concentration, mémoire...),
 - à la gestion des émotions, à la prise de parole en public,
 - au développement de l'estime de soi et de la confiance en soi,
 - à l'accouchement sans douleur (autohypnose),
 - à la réduction voire l'élimination de la douleur, physique ou morale, de façon significative...
- Elle vous apporte également...

L'aide au traitement :

- de l'eczéma, du psoriasis, zona, de l'acné, des verrues,
- de l'hypertension artérielle, des palpitations,
- de l'asthme,
- des sifflements d'oreille (acouphènes),
- du grincement de dents (bruxisme),
- des obsessions et des compulsions (T.O.C.)
- des tics et bégaiement...

Et aussi :

- le passage d'étapes de vie (séparation, divorce, deuil, licenciement, mutation, retraite...).
- le renforcement de l'action d'autres traitements,
- l'accompagnement lors de maladies « lourdes » (cancer, sida, brûlures, S.E.P.),
- l'utilisation de techniques simples sur soi-même (autohypnose)...

Arrêt du tabac

Hypnose, suggestions et stratégies...

La majorité des fumeurs savent que la volonté, aussi forte soit-elle, n'est pas suffisante.



L'efficacité de l'hypnose dans le sevrage tabagique est reconnue depuis quelques temps déjà. Si l'hypnose aide largement au sevrage (physique et psychique) et mène au changement, la pratique de stratégies thérapeutiques et de techniques de communication de pointe en détermine la réussite.

La prise en charge tient compte de 3 points :

- @ la dépendance physique
- @ l'attitude consciente
- @ l'attitude inconsciente

Les techniques hypnotiques sont nombreuses et efficaces. Certaines font l'objet d'apprentissages pendant les séances.

Vous avez besoin d'être certain que cela sera rapide, facile, durable et que vous vous sentirez mieux après ?

L'hypnose Ericksonienne respecte les avantages qu'une partie de vous trouvait avant à fumer. Simplement cette partie s'exprimera autrement, d'une manière plus "écologique" pour vous, c'est à dire plus en accord avec vos valeurs (santé, vitalité, énergie...)

Comme vous pouvez le constater, il n'y a que des avantages à arrêter de fumer maintenant, et c'est la certitude d'aller mieux à tous les niveaux et de trouver autre chose de meilleur pour vous...

Et comme c'est de l'hypnose, vous n'avez même pas à comprendre consciemment comment cela fonctionne, juste à vous préparer à vous sentir beaucoup mieux.

Comptez 5 à 10 séances pour arrêter de fumer...

L'inconscient

Qu'est-ce que c'est ?

Pour reprendre les mots de Milton Erickson l'inconscient c'est tout ce qui n'est pas (ou pas encore...) conscient !

Dans la pratique nous voyons l'inconscient comme un réservoir de ressources et de connaissances. Sa fonction la plus ancienne est liée à la survie : maintenir le corps en vie. Il gère donc les phénomènes biologiques, les instincts, et peut réparer les dysfonctionnements physiques naturellement. Il est capable de prendre en charge de nombreuses tâches simultanément, et traite beaucoup plus d'informations que le conscient. C'est aussi l'inconscient qui gère tous les apprentissages que nous emmagasinons au long de notre vie. Toutes les expériences semblent y être stockées : il gère la mémoire, ainsi que la créativité (il est réputé hyper créatif) et l'imagination (ce que tout le monde peut constater pendant les phases de sommeil).

Malgré tout il a un fonctionnement simple souvent comparé à celui d'un enfant de six ans : compréhension littérale, réactions rapides à des instructions précises...

Enfin il est toujours présent et réagit en permanence à ce que perçoivent nos sens (avec le langage non verbal par exemple).

L'état hypnotique correspond à un état de concentration où la personne garde la maîtrise de son fonctionnement physique et mental, elle reste en relation avec le thérapeute alors que ses perceptions peuvent être différentes de l'état de veille (sensations de chaleur, de décontraction, de lourdeur, de calme, ou autre...).

A la même période : John Elliotson, professeur de Chirurgie et inventeur du stéthoscope introduit l'utilisation de l'hypnose en hôpital, pour les anesthésies. Le docteur Parker (Mesmeric Hospital, Dublin) publie le compte rendu de 200 interventions sous hypnose, dont une amputation indolore ; et James Esdaille, chirurgien lui aussi écossais, exerçant à Calcutta, rapporte plus de 2000 interventions, dont 315 majeures réalisées sous "anesthésie mesmérisme"... C'est au tour de l'Hypnose d'avoir son âge d'or... jusqu'en 1846, avec l'invention du chloroforme, qui supplantera l'hypnose pour les anesthésies !... C'est la fin (pour un temps) de l'hypnose clinique.

Pendant ce temps, aux États-Unis se crée la "Société du Magnétisme", à la Nouvelle Orléans, avec Morton Prince (personnalités multiples) et surtout Benjamin Rush, père de la psychiatrie américaine.
- 1866, Ambroise-Auguste Liébaud, médecin de campagne, convainc le professeur Hippolyte Bernheim de l'importance de l'Hypnose. C'est le début de l'École de Nancy. Le professeur Bernheim donnera naissance au terme "Psychothérapie" en 1891, qui désigne sa méthode thérapeutique, basée sur la suggestion hypnotique

- 1878, **Jean-Martin Charcot**, titulaire de la première chaire de neurologie créée dans le monde fonde l'École de la Salpêtrière : l'Hypnose comme état pathologique rattaché à l'hystérie !... Et pour cause, dans le service où Charcot travaillait, il ne voyait que des femmes hystériques (elles ne le sont pas toutes !) Et il n'a jamais fait une induction : ses étudiants s'en chargeaient... De là à arriver à des conclusions hâtives, il n'y a qu'un pas... qu'il a franchi ! Mais sa position, vieille de plus d'un siècle, subsiste dans les esprits de bon nombre de médecins actuels... Bref, à l'époque, c'est le début de la fameuse "bataille" d'école la Salpêtrière-Nancy : "état pathologique" contre "état naturel"... laquelle bataille ne s'est terminée qu'à la mort (naturelle !) de ses antagonistes. Plus d'un siècle plus tard, la Science tranchera...
- 1885, **Sigmund Freud**, âgé de 29 ans, en stage à la Salpêtrière pendant quatre mois, se convainc lui aussi de la réalité du phénomène hypnotique et de son importance pour la compréhension des processus psychiques. Il achèvera sa formation en hypnose à Nancy avec Bernheim, en 1889, mais ne maîtrisera jamais vraiment la technique, qu'il abandonnera (à l'époque trop autoritaire, et ne correspondant plus à ses recherches). Toutefois, il enverra toute sa vie les patients ayant besoin d'une thérapie plus que d'une analyse à ses collègues hypno thérapeute !
- 1891, nous voilà en Russie : **A.A. Tokarski**, mondialement connu pour ses travaux sur la mémoire, inaugure le premier "Cours d'Hypnose et de Psychologie physiologique" à l'université de Moscou. Un peu plus tard, **Ivan Petrovitch Pavlov**, à travers son étude du système nerveux supérieur, élabore la théorie neurophysiologique de l'Hypnose, considérée comme un tournant décisif. L'Hypnose serait-elle finalement un état physiologique ?...
- 1900, en France, **Émile Coué**, simple pharmacien nancéen, après avoir appris les techniques de l'hypnose auprès de Liébaud, répand sa désormais célèbre "Méthode Coué" de par le monde : Paris, Bruxelles, Londres, puis les USA où il est accueilli sur la Cinquième Avenue avec les fastes d'un dirigeant d'État !
- 1919, l'hypnose est passée de "mode"... **Pierre Janet**, père de la Psychologie Clinique, poursuit seul en France ses travaux sur le phénomène hypnotique.
- A la même période, **K.M. Bykov**, élève de Pavlov, jette les bases de la médecine psychosomatique et démontre que toute une série d'affections comme l'ulcère à l'estomac, l'hypertension artérielle, l'asthme, etc... peuvent être déclenchée par des perturbations de l'activité nerveuse supérieure.
- 1957, toujours en Russie, **K.I. Platonov** analyse l'importance considérable des mots chez les sujets en état hypnotique comme en état de veille "normal". Une expérience sidérante montre qu'il est possible d'accélérer la coagulation du sang et la cicatrisation d'une plaie ouverte, chez un sujet en transe hypnotique, au son d'un métronome. Ensuite, le seul son du métronome -hors hypnose- suffit à faire coaguler le sang. Et bientôt, on se rend compte que le mot "métronome" a le même effet ! Le cerveau humain est donc capable de se servir d'abstraction pour modifier son équilibre.

Avec **Velvoski** et **Nikolaïev**, Platonov met aussi au point la méthode d'accouchement dite "psychoprophylactique" (sans douleur). Et pendant ce temps, **J.H. Schultz** élabore en Allemagne son "Training autogène", inspiré des anciennes techniques d'auto-hypnose d'**Oskar Vogt**.

Aux États-Unis, les travaux géniaux de **Milton Hyland Erickson**, psychiatre américain né en 1901, bouleversent les conceptions de l'Hypnose et de la Thérapie en général. **Bateson, Watzlawick, Weakland** et **Haley**, membres de la fameuse **École de Palo Alto**, le considèrent comme le "père de la Communication moderne".

L'Hypnose Ericksonienne est née, et va grandir grâce aux élèves d'Erickson tels de **Jay Haley, Jeffrey Zeig** ou **Ernest Lawrence Rossi**, qui va s'intéresser à ses fondements psychobiologiques. La pratique de Milton Erickson sera également aux origines de la **Programmation Neuro-Linguistique** (PNL) de **Richard Bandler** et **John Grinder**, dans le milieu des années 1970.

En 1979, **Daniel L. Araoz**, célèbre sexologue et hypno thérapeute, baptise cette forme de travail hypnotique : "Nouvelle Hypnose". A la même époque, des gens comme les docteurs **Malarewicz** et **Godin**, et surtout **Alain Cayrol** -qui fut le premier Enseignant français certifié en Hypnose Ericksonienne et en PNL, avec l'appui de Jeffrey Zeig, Richard Bandler et John Grinder- importent cette "**Nouvelle Hypnose**" en France. C'est le début de la **grande aventure**.

Denise