

# Milton H. Erickson

L'UN DES PRINCIPAUX ÉLÈVES D'ERICKSON, ERNEST ROSSI, NOUS OFFRE LÀ UN ENTRETIEN OÙ LES QUALITÉS DU « MAÎTRE DE PHOENIX » SE RÉVÈLENT DÉJÀ PRÉSENTES EN GERME DANS SA JEUNESSE. ERICKSON, À QUI NOUS DEVONS LE RENOUVELLEMENT DES TECHNIQUES D'HYPNOSE, NOUS DONNE DANS CES PAGES UNE LEÇON DE SIMPLICITÉ, UNE LEÇON DE COURAGE ET DE PERSÉVÉRANCE. À PARTIR D'UNE SITUATION DRAMATIQUE, ICI ET MAINTENANT, IL ENTRE EN LUI-MÊME POUR VIVRE PLEINEMENT LA VIE QU'ON LUI ACCORDE, VOIRE QUE LES MÉDECINS LUI CONCÈDENT. CETTE OBSERVATION PRÉCOCE, FINE, INTENSE ET VIVANTE, À MILLE LIEUES DE LA RÉSIGNATION, CONFÈRE À SON TÉMOIGNAGE UNE FORCE QUI GARDE TOUTE SON EXEMPLAIRE ACTUALITÉ.

À l'âge de dix-sept ans, quand Erickson fut cloué au lit par sa première attaque de poliomyélite, il vécut l'expérience suivante, racontée par lui-même...

**Erickson :** « J'étais dans mon lit ce soir-là, et j'ai entendu que les trois médecins disaient à mes parents, dans la pièce voisine, que je serai mort le lendemain matin. Que quelqu'un puisse dire à une mère que son fils sera mort le lendemain matin me plongea dans une profonde colère. Ensuite, ma mère est entrée dans ma chambre, l'air aussi serein que possible. Je lui ai demandé de déplacer la commode, de la pousser contre le côté du lit selon un angle bien précis. Elle ne comprenait pas pourquoi, elle pensait que je délirais. J'avais du mal à parler. Mais ainsi disposé, le miroir de la commode me permettait de voir, à travers la porte, la fenêtre ouest de la pièce voisine. Il n'était pas question que je meure sans avoir vu à nouveau le soleil se coucher. Si j'étais un tant soit peu doué pour le dessin, je pourrais encore aujourd'hui représenter ce coucher de soleil. »

**Rossi :** « Votre colère et votre désir de voir encore le soleil se coucher ont été pour vous des moyens de rester en vie en ce jour critique, malgré le pronostic des médecins. Mais pourquoi parlez-vous ici d'expérience d'autohypnose ? »

**Erickson :** « J'ai vu cet immense coucher de soleil qui remplissait tout le ciel. Pourtant, je savais qu'il y avait aussi un arbre devant la fenêtre, mais je l'avais gommé. »

## L'AUTOHYPNOSE DANS LES MOMENTS CRITIQUES DE LA VIE



**Rossi :** « Vous l'aviez gommé ? C'est une perception sélective qui vous permet de dire que vous étiez dans un état modifié de conscience ? »

**Erickson :** « Oui, je ne l'ai pas fait consciemment. J'ai vu tout le coucher du soleil, mais je n'ai pas vu la barrière ni le gros rocher qui étaient là. J'ai tout gommé, sauf le coucher de soleil. Après avoir vu le soleil se coucher, j'ai perdu connaissance pendant trois jours. Quand j'ai fini par me réveiller, j'ai demandé à mon père pourquoi ils avaient enlevé la barrière, l'arbre et le gros rocher. Je ne me rendais pas compte que je les avais effacés en fixant mon attention avec une telle intensité sur le coucher du soleil. Ensuite, quand j'ai commencé à récupérer et que j'ai pris conscience de mes handicaps, je me suis demandé comment j'allais gagner ma

Milton H. Erickson, MD (1901-1980)  
Ernest L. Rossi, PhD.

Photographie de René Bergemaier,  
avec l'aimable autorisation des Editions Satas

vie. J'avais déjà publié un article dans une revue nationale d'agriculture : « Pourquoi les jeunes quittent la ferme ». Je n'avais plus les forces requises pour être fermier, mais peut-être en aurais-je assez pour être médecin. »

**Rossi :** « Diriez-vous que c'était l'intensité de votre expérience intérieure, votre attitude mentale et votre sens du défi, qui vous ont gardé en vie pour voir ce coucher de soleil ? »

**Erickson :** « Oui, c'est ça. A des patients qui ont des perspectives de vie bien réduites, on dit : « Bon, vous devez vivre assez longtemps pour passer le mois qui vient. » Et c'est ce qu'ils font.