

Anamnèse versus intuition

RECHERCHER DE L'INFORMATION OU ACCOMPAGNER LE PATIENT ?

Teresa ROBLES

Est-il possible de travailler en hypnothérapie sans demander aucune information ?

Pendant les dernières années de sa vie, le Dr. Milton H. Erickson a travaillé sans demander aucune information. Il faisait des démonstrations, lors de séminaires, à des groupes qui lui rendaient visite pour connaître sa manière de travailler. A cette époque, il a travaillé également sur des thèmes universels qui nous touchent tous.

Il est vrai que lorsqu'il a commencé à utiliser l'hypnose, il faisait un long entretien pour construire son intervention. A cette époque dans les années 20 et 30, la principale théorie pour expliquer le fonctionnement de l'esprit humain était la psychanalyse et sa technique consistait, notamment, dans la recherche d'informations « pour rendre conscient ce qui était inconscient ». Mais petit à petit, Erickson a favorisé l'observation qui s'est substituée de plus en plus à l'information.

J'avance l'idée qu'il est beaucoup plus riche et plus efficace de ne pas demander d'informations, de ne pas diriger la transe, mais simplement la produire, la protéger et accompagner le patient pour qu'il complète son processus de changement de manière confortable.

Un jour, j'ai reçu une femme qui m'a dit : « *J'ai vraiment besoin de votre aide, mais je ne peux rien vous dire. Mon mari est guerrillero et je ne peux rien dire sur lui, sur nous, mais j'ai vraiment besoin d'aide* ». Alors je lui ai répondu : « *Il n'y a pas de problème, fermez vos yeux et imaginez que vous êtes dans un endroit confortable en train de me dire tout ce que vous avez besoin de dire et moi, je suis en train de vous écouter et de vous répondre, exactement de la façon dont vous avez besoin* ». Les signes de transe sont apparus tout de suite et je l'ai accompagnée en répétant plusieurs fois les mêmes mots, et aussi, « *dans cet endroit vous êtes protégée, vous êtes confortable, tout va bien* ». Pendant la transe, elle a pleuré en silence, puis elle s'est apaisée. Quand elle a ouvert les yeux, elle m'a remercié et dit : « *J'ai construit un tombeau pour lui sous un arbre de mon jardin* » et sans rien demander ou commenter, je lui ai proposé de construire ce tombeau dans son jardin. Elle m'a remercié à nouveau avant de partir et je lui ai demandé de me téléphoner le lendemain pour me dire si elle avait besoin d'un autre rendez-vous ou non. Le lendemain, elle m'a téléphoné pour me dire qu'elle allait très bien.

Une seule séance et aucune information. Peut-être que si elle m'avait raconté son problème, j'aurais trouvé plusieurs thèmes à travailler et la séance aurait été plus longue et moins utile.

Au-delà de ce que je pense sur la manière de travailler du Dr Erickson dans ces dernières années, celle-ci est plus évoluée que ce qu'il faisait antérieurement. J'estime que de ne pas demander au patient d'informations sur sa vie est plus respectueux et lui permet de se sentir plus à l'aise. Et laisser le travail entre les mains de cette « Partie Sage » que nous avons tous empêche le thérapeute de se tromper.

Mais il y a d'autres raisons pour ne pas demander d'informations. La première est que l'information la plus importante est refoulée parce qu'elle est douloureuse, fait peur ou provoque de la honte. Une fois que la douleur, la honte et la peur partent à travers une conversation hypnotique et/ou à partir des premiers exercices de transe, elles seront tolérées consciemment et il sera beaucoup plus facile de les travailler.

Deuxièmement, la recherche d'informations vient du cerveau gauche du thérapeute, de son esprit rationnel et pourtant les résultats sont aussi rationnels, linéaires, partiels et incomplets. On a besoin de beaucoup de lignes pour expliquer ce qui est dit dans et par une métaphore ou exprimé à travers un symbole.

Finalement, les questions que le thérapeute formule proviennent de sa curiosité ; elles sont créées à partir de son épistémologie, de ses théories et ses hypothèses, de ses lunettes pour regarder le monde. Et elles ne recueillent que ce qu'elles cherchent.

C'est pour ça, chère lectrice, cher lecteur, je vous conseille de pas poser de questions à vos patients, aucune question, sauf quand vous suspectez une maladie qu'il faut traiter ou une situation d'abus ou un délit qu'il faut faire cesser.

S'il vous plaît, permettez à vos patients de vous offrir spontanément, sans interruption, son

TERESA ROBLES

Docteur en psychologie clinique, maîtrise en anthropologie sociale et spécialiste en thérapie systémique. Co-directrice de la Société Internationale d'Hypnose. Fondatrice et membre du Centre Ericksonien de Mexico et d'Instituts Milton Erickson d'Amérique Latine. Organisatrice du XVII^{ème} congrès de la Société Internationale d'Hypnose. Acapulco. Mexique. 2006. Enseignante et conférencière internationale.



tere@hipnosis.com.mx

discours. D'après Milton H. Erickson, dans les cinq premières minutes, le patient va nous montrer le plus important à travailler. Écoutez-le pendant cinq minutes. S'il a une expression métaphorique, c'est ça qu'il faut travailler. S'il y a une émotion qui apparaît, c'est l'émotion qu'il faut travailler. Pour compléter, voilà d'autres points à travailler. Demandez-vous : « *Quels sont les thèmes universels sous-jacents à ce que la personne a exprimé ? Quelle est métaphore ou image vous vient à l'esprit à ce moment où vous êtes à côté de cette personne ?* » Travaillez cela aussi. Vous pouvez tout travailler dans la même séance, si vous ne demandez pas d'informations et si vous faites une bonne conversation hypnotique comme introduction à des trances hypnotiques courtes.

Je vous invite à essayer.