

HYPNOSE PROFONDE ET THÉRAPIE BRÈVE (2)

L'EMPLOI DU TEMPS DU THÉRAPEUTE ÉRICKSONIEN

Dominique MEGGLÉ

Dans un article précédent, j'ai tenté de montrer, en suivant Erickson pas à pas, l'immense intérêt de l'hypnose profonde (HP) en thérapie brève. Le lecteur a pu être inquiet par les importantes exigences de temps qu'elle requiert. L'HP paraît inatteignable au praticien de base, affronté à une clientèle « tout venant » et déjà épuisé par sa charge de travail. A présent, pour démontrer le contraire, c'est-à-dire qu'elle simplifie le quotidien, je vais essayer

de poser les indications de l'HP et d'exposer ce que pourrait être l'emploi du temps du thérapeute éricksonien dans sa pratique quotidienne.

Auparavant, deux remarques. Certes, j'ai longuement insisté sur la nécessité d'un effort persévérant pour travailler avec l'HP, mais cet effort n'est pas pénible. Bien au contraire. Entraîner un sujet à l'HP n'est pas chercher à lui faire apprendre le chinois, le basque, le swahili ou un quelconque langage bizarre, exotique et compliqué. L'entraînement à l'HP est d'abord un entraînement à abandonner complications et efforts inutiles. C'est un entraînement à de plus en plus de simplicité, de plus en plus de facilité confortable. Et il y a chez chacun d'entre nous un désir très fort de se retrouver dans l'unité profonde de son être et de ses ressources natives : être à la racine, être dans son cœur.

Ce désir est un puissant moteur pour accomplir l'HP. Telles sont les principales suggestions indirectes (et pourquoi pas directes ?) que le thérapeute devrait donner au patient et se donner à lui-même. Apprendre à fonctionner de manière purement inconsciente est une aventure très sympathique.

Deuxièmement, l'hypnotiste devrait se fournir l'occasion de faire de l'hypnose en dehors de tout contexte thérapeutique avec des gens sains, équilibrés, intelligents et créatifs. Ainsi, il apprendra à développer les capacités hypnotiques des sujets et de lui-même. Des artistes, des écrivains, des sportifs ou des proches peuvent être intéressés d'activer ainsi leurs ressources latentes. Il ne s'agit pas, pour le praticien, de chercher à briller par des prétendus talents magiques auprès de sa belle-sœur, mais de faire de l'hypnose normale. C'est humble, c'est humain et tout le monde y trouve son compte : on se rend service. Suivant Erickson, l'hypnotiste devrait même profiter de chaque occasion de faire de l'hypnose normale. La vie courante est son laboratoire expérimental : dans toutes les situations, il apprend à observer le comportement des gens et à l'utiliser dans l'intérêt de ceux-ci. Avec des sujets normaux, l'hypnotiste apprendra plus vite et plus facilement tout ce qu'il a besoin de savoir sur l'hypnose. Il l'apprendra plus vite et plus facilement qu'avec ses patients, et il pourra utiliser ce savoir ainsi

DOMINIQUE MEGGLÉ

Médecin psychiatre, formé ensuite à l'hypnose éricksonienne, Dominique Megglé est fondateur et président de l'Institut Erickson Méditerranée. Depuis 1988, ses livres, ses articles dans la presse, ses conférences, ses séminaires de formation, ont contribué à faire connaître l'hypnose moderne et la psychothérapie brève aux praticiens français.

erickson.medit@wanadoo.fr

