HAL open science

L'hypnose narrative : un état poétique à deux

Alfonso Santarpia

▶ To cite this version:

Alfonso Santarpia. L'hypnose narrative : un état poétique à deux. Lettre des Neurosciences, 2015, 48, pp.13-15. hal-01142425v1

HAL Id: hal-01142425

https://amu.hal.science/hal-01142425v1

Submitted on 16 Apr 2015 (v1), last revised 27 Apr 2015 (v2)

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

L'hypnose narrative : un état poétique à deux

Alfonso Santarpia, Maitre de Conférences,

Aix Marseille Université, LPCLS EA 3278, 13621, Aix en Provence, France.

alfonso.santarpia@univ-amu.fr

Dès que la mode aura fait son tour, elle ramènera les traitements par la suggestion hypnotique, comme elle ramène les chapeaux de nos mères.

Janet, 1919 [1]

English Abstract

Hypnosis is central to the history of psychotherapy, its practice is now supported by accurate scientific knowledges, but it asks an poetic use of the speech in therapeutic relationship, working by imagery and metaphors. Poetical touch of hypnosis gives us the ability to create, deepen, rebuild emotional experiences. With the development of neuroscience, this poetic encounter two could be a prime resource in the conceptualization and the direct experience of our own uniqueness in change.

Quand le marquis de Puységur, en 1784, annonça à Mesmer (médecin et magnétiseur) sa découverte du somnambulisme provoqué et la possibilité d'entrer en communication verbale avec le sujet, Mesmer minimisa l'importance du phénomène. Mesmer voulait en effet demeurer dans le domaine de la physiologie. Il négligea le commencement d'une nouvelle façon de construire le lien entre un patient et un thérapeute, dans un état de conscience modifiée. Un lien qui avait ses trames dans l'intentionnalité narrative du thérapeute et dans l'écoute du patient. Il s'agissait du « point 0 » de l'hypnose discursive et narrative, de cet état modifié de conscience qui peut être induit par un thérapeute à travers des énoncés métaphoriques, analogiques et évocations d'imagerie. Actuellement, les données de l'électrophysiologie ne permettent plus l'assimilation de l'hypnose avec le sommeil, ni avec un état de demi-sommeil dû à une inhibition partielle du cortex comme dans la théorie pavlovienne. L'imagerie cérébrale fonctionnelle a permis des études expérimentales mettant

en évidence des activations de certaines parties spécifiques du cerveau [2], toutefois un réseau précis et détaillé n'a pas été clairement identifié à l'heure actuelle. Ainsi l'hypnose, surtout l'hypnose construite et formalisée par Milton Erickson [3], n'est pas une forme de sommeil mais plutôt un état de veille singulière, « un état poétique à deux » dans lequel le patient et le thérapeute sont en lien dans un espace d'imagination et de créativité à deux, un texte à deux, un texte circulaire dans lequel chacun est à l'écoute de l'autre singularité vers une autre expérience originelle et inédite de soi. Nous utilisons le terme « poétique » dans le sens grec de « création », du verbe *poiein* « faire », « créer », car le vrai but de l'hypnose est d'arriver à se penser, se ressentir et s'imaginer différemment, afin de créer des modes d'existences plus adéquates à nos besoins de sens. Ce processus de création est dyadique ; un thérapeute qui n'est pas capable d'accéder à sa propre créativité dans ce type d'écoute aura une grande difficulté à construire, induire une histoire de changement qui se tisse dans une réciprocité affective. Par exemple, les suggestions non adaptées au sujet (à sa vision du monde, ses objectifs, son activité mentale interne) peuvent aboutir à une déconnexion partielle du sujet avec le praticien. Il y également le cas de figure dans lequel le thérapeute s'adapte à l'imaginaire du sujet en dehors de toute sollicitation faite. On devient conscient que chaque sujet peut créer, à partir des suggestions du thérapeute, un espace inattendu, mais qui répond à son besoin au moment présent [4]. Il arrive que des patients racontent avoir exploré un endroit qui leur paraissait plus plaisant que celui suggéré par le thérapeute [4].

Une rencontre poétique

Ce type d'hypnose narrative et discursive a été formalisée par Erickson [3], sa pensée s'inspire du courant humaniste de Carl Rogers [5] qui affirmait l'importance de la confiance en les capacités de développement naturelles de l'humain, le rejet d'un dogmatisme théorique, une adaptation à chaque sujet, un accent sur le travail dans l' « ici et maintenant » et la suprématie de l'expérience sur la question de la compréhension intellectuelle [4]. Mais ce pionner de l'hypnose contemporaine prend une direction originale, il met au centre de la présence thérapeutique en hypnose le langage figuré et toutes formes de suggestions indirectes : par exemple, « et je me demande à quel moment vous pourrez envisager de fermer les yeux pour vérifier si l'on entend ainsi mieux ou moins bien qu'avec les yeux ouverts » plutôt que « fermez les yeux et écoutez ce que j'ai à vous dire » [4]. Erickson partage avec les thérapies narratives [6] l'idée que l'inconscient est une part intelligente et constructrice de nouvelles sensations et des nouvelles interprétations de la réalité psychique de la personne. Il

souligne et anticipe la position de la deuxième génération des sciences cognitives, qui mettent au centre de l'acte de connaissance la pensée métaphorique dans son fonctionnement quotidien. Actuellement, dans le domaine de la psychopathologie clinique et de la psychothérapie, la métaphore n'est pas seulement envisagée comme une figure de style mais aussi comme un support pour la conceptualisation de l'expérience. En particulier, la linguistique cognitive contemporaine a modélisé le rapport entre pensée métaphorique, langage et corps, sous la notion de « métaphore conceptuelle ». Lakoff et Johnson [7] ont présenté un certain nombre de données linguistiques montrant que les métaphores ne sont pas le fruit du hasard, mais, au contraire, qu'elles forment des systèmes cohérents en fonction desquels nous conceptualisons notre expérience. Des expressions comme « vos affirmations sont indéfendables », « il a attaqué chaque point faible de mon argumentation », ou encore « je n'ai jamais gagné sur un point avec lui » serait une sorte de « *metaphorical scenario* » qui conduirait à une métaphore basique dans le système conceptuel : LA DISCUSSION EST LA GUERRE. La systématicité des « métaphores conceptuelles » dans la vie quotidienne est pour ces auteurs la preuve linguistique que notre système conceptuel ordinaire, qui nous sert à penser et à agir, est fondamentalement de nature métaphorique. Ces métaphores conceptuelles sont « implicites » dans le sens où elles organisent inconsciemment et automatiquement notre compréhension ordinaire du monde. L'ensemble de ces métaphores conceptuelles complexes trouverait son origine dans l'expérience perceptive du corps. Et le langage figuré évoquant le corps est centrale dans toutes les étapes d'une procédure hypnotique. Les phases d'une séance d'hypnose sont les suivantes: induction de l'état hypnotique, phase de travail en hypnose, retour à l'état de conscience vigile. L'hypnose conversationnelle (ou narrative) procède par suggestions durant un état de transe mais sans induction claire au préalable. Les suggestions sont indirectes et il est souvent difficile de les saisir [4]. Tout un ensemble de « techniques » indirectes existent et s'utilisent en fonction du patient, de son cadre de référence, et de sa demande. Le retour à l'état ordinaire de conscience se caractérise souvent par une ouverture des yeux et d'autres indices comportementaux [4].

Quelques énoncés figurés qui soulignent ce type d'expérience « poétique » :

a) dans la phase d'induction chez Erickson [3] : « Maintenant, naturellement, le premier pas à fondre les jambes... et... à fondre les mains » ;
b) dans la phase de travail : « Mes mains se mettent à gonfler, à ouvrir, mes mains sont palmées... Je sens mes pieds soudés…je vole ».

c) dans le retour à l'état vigile : « Tu peux te réveiller en tant que personne... mais il n'est pas nécessaire que tu te réveilles en tant que corps ».

Dans cette perspective esthétique, conceptuelle et psychothérapeutique, Santarpia *et al.* [8] proposent une catégorisation fine des métaphores linguistiques du corps, centrée sur le corps global et/ou ses parties, à travers une mise en relation entre les domaines de la poésie, de la psychopathologie et de la psychanalyse. Cette catégorisation vise à pouvoir penser, reconfigurer et mettre en mot l'expérience complexe de l'image du corps en hypnose. Une autre étude [9] spécifie l'effet des énoncés évoquant la lourdeur : « votre bras est lourd…votre bras est en plomb » montre que l'énoncé métaphorique a toute sa force sur la relaxation des bras quand le participant a élaboré d'abord l'énoncé littéral et ensuite l'énoncé métaphorique. Ce type d'étude est le début d'une analyse fine de l'influence du langage figuré dans l'expérience hypnotique, dans des contextes relativement contrôlés, vers une science de la conscience poétique.

Indications

L'intérêt de l'hypnose dans le champ de la psychothérapie se situe dans le fait qu'elle propose une façon différente d'appréhender des troubles présentés par le patient, que ceux-ci soient à dominante somatique ou psychique [10]. Les indications de l'hypnose sont ainsi assez larges : elles concernent toute la psychopathologie « traditionnelle» (traumatisme, phobies, anxiété) ainsi que certains troubles somatiques. Actuellement, l'hypnose est assez utilisée dans le champ de la dépendance à la cigarette et du contrôle alimentaire ; il est important de préciser qu'il n'y a pas effets magiques, l'hypnose facilite certains processus de changement. Par exemple, est impensable un arrêt du tabac sans travail autour de la motivation [10]. Cette expérience poétique et réparatrice commence à être utilisée également chez l'enfant présentant des troubles psychologiques (troubles du comportement, problèmes d'apprentissage, de la performance) et/ou des troubles psychosomatiques (affections pulmonaires, allergies, urticaire, dermatites, maux de tête, énurésie, douleur, nausées et vomissements en cours de chimiothérapie, etc.) [11]. En fonction de son niveau de maturation psychologique, on peut proposer différentes techniques d'induction hypnotique. Quelques exemples chez le bébé : utiliser les câlins, la musique ou les jouets colorés. Chez l'enfant d'âge préscolaire: utiliser les bulles de savon, les peluches ou une histoire favorite. Chez l'enfant en âge scolaire et l'adolescent, (en sachant que les capacités hypnotiques chez l'humain sont maximales entre 8 et 12 ans) : utiliser leurs propres histoires et leur créativité [11].

Conclusion

L'hypnose est au centre de l'histoire des psychothérapies, sa pratique est maintenant soutenue par des connaissances scientifiques précises, mais elle revendique également un recours à l'impalpable de la parole et de la création à deux, à travers le langage figuré. La « poésie » de l'hypnose nous offre la possibilité de créer, approfondir, reconstruire des vécus émotionnels. Avec le développement des neurosciences, cette rencontre poétique à deux pourrait constituer une ressource de premier ordre dans la conceptualisation et dans l'expérience directe de notre propre singularité dans le changement.

Bibliographie

1. Janet P (1919) Les médications psychologiques. Alcan, Paris

2. Rainville P, Hofbauer R, Bushnell M, Duncan G, Price D (2002) Hypnosis modulates activity in brain structures involved in the regulation of consciousness. J Cogn Neurosci 14:887–901.

3. Erickson MH, Haley J (1967) Advanced techniques of hypnosis and therapy: selected papers of Milton H. Erickson, M.D. Grune & Stratton, N.Y.

4. Bachelart M, Bioy A, Crocq L (2013) L'hypnose ericksonienne et sa pratique dans le trauma psychique. Ann Méd-Psychol Rev Psychiatr 171:667–670.

5. Rogers C (1951) Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Constable, London

6. White M, Epston D (1990) Narrative means to therapeutic ends. Norton, New York

7. Lakoff G, Johnson M (1990) Philosophy in the Flesh. Basic Books, New York

8. Santarpia A, Blanchet A, Venturini R, Cavallo M, Reynaud S (2006) La catégorisation des métaphores conceptuelles du corps [Categorization of conceptual metaphors of the body]. Ann Méd-Psychol Rev Psychiatr 164:476–485.

9. Santarpia A, Blanchet A, Mininni G, Andrasik F, Kwiatkowski F, Lambert JF (2010) Effects of weight-related literal and metaphorical suggestions about the forearms during hypnosis. Int J Clin Exp Hypn 58:350–365.

10. Bioy A, Crocq L, Bachelart M (2013) Origine, conception actuelle et indications de l'hypnose. Ann Méd-Psychol Rev Psychiatr 171:658–661.

11. Wood C, Bioy A (2008) Pratiques de l'hypnose chez l'enfant douloureux. Douleur Analgésie 21:20–26.