

Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes)

Evelyne Josse, avril 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. "Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque." (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Introduction

L'objectif de l'autohypnose est de vous aider à retrouver votre équilibre émotionnel. Vous pouvez l'utiliser pour vous libérer du stress, pour maîtriser votre anxiété et pour vous détendre, pour lutter contre les pensées négatives et les souvenirs pénibles envahissants, pour vous reconnecter à l'instant présent, pour combattre les troubles du sommeil, etc.

L'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs

« L'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs »¹ nous est livrée par une psychothérapeute américaine, Yvonne Dolan, dans son livre *Guérir de l'abus sexuel et revivre*. Elle-même la détient de Paul Carter et Stephan Gilligan, deux formateurs en hypnose, élèves de Milton Erickson², qui la nommaient *la technique de Betty Erickson* en hommage à l'épouse d'Erickson.

Cette technique très simple a fait ses preuves d'efficacité depuis plusieurs décennies tant sur les adultes que sur les enfants³.

Voici comment procéder :

Installez-vous le plus confortablement possible. A n'importe quel moment, si vous en avez besoin, votre corps pourra effectuer tous les ajustements nécessaires pour être plus confortable encore.

¹ C'est cette dénomination qu'utilise Yvonne Dolan dans son ouvrage

² Milton Hyland Erickson est un psychiatre et psychologue américain. Il a joué un rôle important dans la modernisation de l'hypnose traditionnelle, directive et autoritaire. Aujourd'hui encore, son enseignement exerce une grande influence sur la manière dont est pratiquée l'hypnose clinique.

³ L'autohypnose pour les enfants fera l'objet d'un prochain article.

Nommez à haute voix :

- 5 choses que vous voyez (des objets, un rai de lumière, une couleur, une forme, une ombre, etc.)
- 5 choses que vous entendez (les bruits de l'extérieur, les bruits de l'intérieur de la maison, les bruits que vous occasionnez vous-même en bougeant, en respirant ou en prononçant les phrases à haute voix, le silence entre vos mots, etc.)
- 5 sensations physiques (les pieds sur le sol, la main sur une partie du corps, les battements du cœur, les mouvements respiratoires, le clignement des paupières, la détente dans les mâchoires, le contact avec un tissu, le poids de la couette, l'oreiller sous la tête, la température ambiante, etc.)

Continuez en nommant 4 choses que vous voyez, puis 4 choses que vous entendez et enfin 4 choses que vous sentez physiquement puis poursuivez avec 3 choses, ensuite avec 2 choses, et pour terminer avec une chose.

A n'importe quel moment de l'exercice, si vous voulez revenir dans l'ici et maintenant, vous pouvez le faire facilement soit en bougeant un peu, soit en comptant de 1 à 5 en vous disant qu'à chaque chiffre, vous êtes de plus en plus éveillé.e, alerte et dispos.e. Voici la technique de réveil proposée par Yvonne Dolan : « *Un... de plus en plus éveillé.e, deux... un peu plus alerte, trois... je commence à me sentir dispos.e et alerte... quatre... encore plus éveillé.e, et cinq... tout à fait éveillé.e.* »

Chaque fois que vous identifiez quelque chose que vous voyez, que vous entendez et que vous sentez, dites : « *Je vois...* », « *J'entends...* », « *Je sens...* ».

Vous pouvez nommer plusieurs fois le même objet, le même son ou la même sensation.

Si vous pratiquez la technique dans votre lit et qu'il fait nuit noire, vous pouvez dire : « *Je vois la nuit* » ou « *Je vois l'obscurité* ». Si vous n'entendez aucun son, vous pouvez dire : « *J'entends le silence* ».

Si vous êtes malade ou si vous souffrez de douleurs, vous pouvez éluder l'étape des sensations physiques et ne retenir que les phases « *Je vois* » et « *J'entends* ».

L'exercice peut se pratiquer les yeux ouverts ou fermés. Vous pouvez commencer les yeux ouverts et les fermer lorsque le sentiment de mieux-être s'installe ou que vous en ressentez l'envie. Lorsque vos paupières sont closes, vous pouvez nommer les choses que vous savez être dans votre environnement.

Si vous perdez le fil et que vous ne savez plus à quel nombre ou à quelle modalité sensorielle vous en êtes, c'est de bon augure. La confusion est le signe que vous cessez d'être dans le contrôle. Vous pouvez interrompre l'exercice quelques instants pour profiter de cette sensation agréable ou continuer à partir de là où vous pensez être arrivé.e pour approfondir davantage votre état de mieux-être.

Il est préférable d'énoncer les phrases à voix haute car il est rassurant et réconfortant d'entendre sa propre voix. Toutefois, si cela vous met mal à l'aise ou si le contexte ne s'y prête pas (par exemple, lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes), vous pouvez prononcer les différents éléments mentalement.

Si arrivé.e à la fin de l'exercice, le niveau de mieux-être reste insuffisant ou, dans le cas où vous utilisez la technique pour lutter contre l'insomnie, si vous n'êtes pas endormi.e, vous pouvez le reprendre à son début et la recommencer autant de fois que nécessaire.

L'exercice peut être pratiqué dans un environnement calme ou mouvementé mais jamais dans une situation qui réclame votre vigilance (par exemple, lorsque vous conduisez un véhicule).

Cette technique peut être répétée aussi fréquemment que nécessaire, quotidiennement si vous le souhaitez, voire plusieurs fois par jour.

Variante de Luc Isebaert

Dans ses séminaires, la psychologue française Hélène Delucci enseigne une variante de l'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs proposée par le psychiatre belge Luc Isebaert. Cette méthode consiste à décrire en détails les perceptions visuelles, auditives et corporelles.

Commencez par décrire 5 choses que vous voyez avec le plus de détails possible : forme, taille, couleur, texture, etc. Par exemple, si vous regardez une bouteille, vous pouvez parler de sa forme, de sa couleur, de l'étiquette (forme, taille, couleur, motifs, mots inscrits, etc.), de la matière, du liquide visible par transparence (quantité, couleur, etc.), des reflets de la lumière, etc.

Puis décrivez 5 choses que vous entendez avec le plus de détails possible : les variations du son, la source dont il provient, l'action qui le produit, la localisation de la source d'émission, sa direction, etc. Par exemple, si vous entendez quelqu'un parler, vous pouvez dire les mots qu'il énonce, décrire le timbre et la hauteur de sa voix, etc. Si vous entendez un véhicule, vous pouvez dire de quel type d'engin il s'agit (moto, camion, voiture), s'il s'approche ou s'éloigne, s'il vient de devant, de derrière, de gauche ou de droite, s'il accélère, s'il freine, s'il roule à vive allure ou lentement, etc.

Poursuivez en décrivant avec le plus de détails possible vos ressentis corporels : localisation de la sensation, son étendue, sa profondeur, sa densité, sa température, etc. Par exemple, si vous sentez votre main sur une de vos jambes, précisez s'il s'agit de la jambe gauche ou de la droite, indiquez le lieu précis où elle est posée (par exemple, sur le genou ou sur la partie supérieure de la cuisse), l'impression de poids qu'elle procure, la chaleur qu'elle transmet, décrivez la position de vos doigts, etc.

Réitérez la procédure avec 4 choses, puis 3, puis 2, puis une.

Vous pouvez adapter cette méthode selon vos envies ou vos besoins. Par exemple, vous pouvez vous satisfaire de ne nommer que 5 éléments de chaque modalité en détail ou vous pouvez partir de 3 éléments pour terminer avec un.

Se plonger dans les détails apaisent certaines personnes et en irritent d'autres. Testez et optez pour la méthode qui vous convient le mieux.

Variante d'Yvonne Dolan Ici et là-bas

Lors du séminaire « *Raviver l'espoir et le joie de vivre après un traumatisme* » qui s'est déroulé à Paris en décembre 2003, Yvonne Dolan nous a enseigné une variante de la technique décrite ci-dessus qu'elle appelle Ici et là-bas.

Choisissez un lieu qui représente pour vous la sécurité.

Dites 3 choses que vous voyez dans votre environnement puis fermez les yeux et dites 3 choses que vous voyez dans votre lieu de sécurité. Ouvrez les yeux et continuez avec 3 choses que vous entendez dans votre environnement, fermez les yeux et dites 3 choses que vous entendez dans votre lieu de sécurité. Ouvrez les yeux, dites 3 choses que vous sentez physiquement dans votre environnement, fermez les yeux et dites 3 choses que vous sentez physiquement dans votre lieu de sécurité. Réappliquez la procédure avec deux choses puis une chose.

Par rapport à la technique classique qui incite à s'ancrer dans le moment présent à la manière d'un exercice de pleine conscience, dans cette variante, vous êtes invité.e à vous évader dans le temps et dans l'espace grâce à vos souvenirs ou à votre imaginaire. Cette méthode, nommée évasion spatio-temporelle par les hypnothérapeutes, s'inscrit donc plus franchement dans la lignée de l'hypnose.

Variante d'Evelyne Josse

Choisissez une image, un lieu ou un événement évocateur de calme, de relaxation, de bien-être et/ou de sécurité. Cela peut être un souvenir réel (un souvenir de vacances, d'enfance, d'un événement heureux, d'une réussite, etc.), une situation qui vous réconforte (être dans votre bain, être sous la couette, lire ou écouter de la musique dans votre salon, prendre un bain de soleil sur la terrasse, jardiner, être en compagnie de votre animal domestique, etc.), une situation rêvée (par exemple, une longue plage de sable blanc sur une île paradisiaque où vous n'avez jamais été) ou une situation imaginaire (par exemple, être couché.e agréablement sur un nuage cotonneux dans le ciel, être une fée dans un monde de Lilliputiens, etc.).

A n'importe quel moment, si vous désirez revenir à vos notions habituelles de temps et d'espace, il vous suffira de remuer ou de vous lever, ou de compter de 0 à 5 en vous suggérant qu'à chaque chiffre, vous revenez progressivement dans l'ici et maintenant. Voici une manière de faire que vous pouvez adapter comme bon vous semble : « 0 ; 1, l'énergie commence à circuler ; 2, je reviens progressivement ici et maintenant ; 3, je bouge les mains (ou les bras) et les pieds (ou les jambes) et je retrouve dans mon corps les sensations que je désire retrouver tout en conservant les sensations de mieux-être ; 4, l'énergie circule de plus en plus et de mieux en mieux ; 5, tout à fait éveillé.e, détendu.e et tranquille, à la fois tonique et relaxé.e ».

Installez-vous le plus confortablement possible. Fixez votre regard sur un point.

Prenez trois respirations ventrales profondes, lentes et régulières.

Sans bouger les yeux, dites 3 choses que vous voyez dans votre environnement grâce à votre vision périphérique. Prenez une grande inspiration puis fermez les yeux tout en expirant et dites une chose que vous voyez dans votre situation agréable. Ouvrez les yeux en inspirant, dites 3 choses que vous entendez dans votre environnement, prenez une grande inspiration puis fermez les yeux en expirant et dites une chose que vous entendez dans votre situation agréable. Ouvrez les yeux, dites 3 sensations physiques que vous éprouvez actuellement, prenez une grande inspiration puis fermez les yeux en expirant et dites une chose que vous ressentez dans la situation agréable.

Dites ensuite 2 choses que vous voyez dans votre environnement grâce à votre vision périphérique, prenez une grande inspiration puis fermez les yeux en expirant et dites 2 choses que vous voyez dans la situation agréable. Faites de même avec ce que vous entendez et avec ce que vous ressentez physiquement.

Poursuivez en disant une chose que vous voyez dans votre environnement grâce à votre vision périphérique, prenez une grande inspiration puis fermez les yeux en expirant et dites 3 choses que vous voyez dans la situation agréable. Faites de même avec ce que vous entendez et avec ce que vous ressentez physiquement.

Pour terminer, prenez trois respirations ventrales profondes, lentes et régulières. Fermez les yeux et dites 3 choses que vous voyez, prenez trois respirations ventrales profondes, lentes et régulières, dites trois choses que vous entendez, prenez trois respirations ventrales profondes, lentes et régulières et dites trois choses que vous sentez dans votre situation agréable. Profitez quelques instants de cet état de mieux-être. Lorsque vous estimez qu'il est temps pour vous de revenir dans l'ici et maintenant, comptez de 0 à 5.

Lorsque vous êtes dans la situation agréable, il est préférable de dire : « *Je vois...* », « *J'entends...* », « *Je sens...* » mais si cela semble artificiel et vous gêne, vous pouvez dire : « *J'imagine que je vois...* », « *J'imagine que j'entends...* », « *J'imagine que je sens...* ».

Dans cette variante, il vous est demandé de focaliser votre attention sur un point dans le but de favoriser l'induction d'un état hypnotique. La focalisation de l'attention est une manière habituelle de procéder pour induire un état d'hypnose. Dans l'état de veille ordinaire, notre esprit balaye constamment notre environnement et traite une quantité impressionnante d'informations. L'attention se porte successivement sur de nombreux centres d'intérêt en ne s'y posant que très brièvement, sauf lorsque la situation l'exige (danger, tâches à accomplir, etc.). Pour entrer dans un état hypnotique, il est nécessaire de réduire au maximum le nombre de facteurs de distraction. En vous focalisant sur un point, vous restreignez le champ de votre attention en éliminant ce qui pourrait vous distraire.

Par rapport à la technique d'Yvonne Dolan Ici et là-bas, dans cette variante, vous passez progressivement de moins en moins de temps dans l'environnement présent et de plus en plus dans la situation agréable, ce qui favorise l'approfondissement de votre mieux-être et de votre état hypnotique.

Le fait d'ouvrir et de fermer les yeux approfondit également votre état hypnotique. Les hypnotérapeutes appelle cette technique « l'hypnose fractionnée ». Lorsque vous êtes dans votre situation agréable, ouvrir les yeux vous oblige à sortir d'un état confortable, ce qui est relativement frustrant. En refermant les yeux, vous retrouvez l'état de confort, ce qui est gratifiant. En répétant l'opération à deux ou trois reprises, vous remarquez que vous plongez de plus en plus profondément dans la situation agréable. A chaque fois, il vous est plus difficile de rouvrir les yeux et de vous reconnecter à votre environnement et il vous est plus plaisant de refermer les yeux et de replonger dans la situation agréable. Le fait de passer de moins en moins de temps

dans l'environnement et de plus en plus dans la situation agréable augmente l'efficacité du fractionnement.

Par rapport aux autres méthodes, celle-ci vous apprend à plonger plus rapidement dans un état agréable d'hypnose. Plus vous l'utiliserez et vous recouvrez votre mieux-être rapidement.

Article de la série

Josse E. (2020). La relaxation. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Bibliographie

Dolan Y. (1996). Guérir de l'abus et revivre. Satas.

Delucci H. (2011). Formation psychotraumatologie centrée compétences. Techniques de stabilisation. Manuel d'exercices pratiques