

Autohypnose : le cadeau-surprise

ERIC MENER, ANNE-CLAUDE MENER

Histoire de la technique

Nous avons longtemps partagé avec nos patients et nos apprenants les possibilités individuelles de visualiser, de penser à un lieu agréable et d'en profiter, de se projeter « ailleurs », dans un lieu sûr (safe place), de construire un espace sécurisé et ressourçant et de reproduire cette expérience régulièrement en autonomie.

Au fil du temps, de nombreux patients et des professionnels pratiquant l'autohypnose du lieu sûr nous ont témoigné ne plus arriver à se ressourcer, à voyager en autohypnose. En effet, leur « lieu sûr » ou « lieu agréable » ne leur apportait plus de soulagement, comme si cette expérience initiale s'atténuait dans le temps. Comme si, une fois passée la période initiale de la surprise et du plaisir à explorer cet espace en mobilisant le VAKOG, la réflexion cognitive prenait le relais, amenant le patient à « penser » à cet espace au lieu de le « vivre », de le rejoindre pleinement en transe. D'autre part, l'espace du lieu « sûr » ou d'un souvenir agréable évoqué à un temps donné peut ne plus paraître si « sûr » ni si agréable que cela après quelques années : par exemple, la « maison de grand-mère » était un bon lieu sûr... jusqu'à ce que cette grand-mère disparaisse ou que la maison soit vendue ou détruite ; le retour en transe dans ce « lieu idyllique des vacances en famille » peut ne plus être aussi agréable après un divorce... Cette situation s'est aggravée pendant les confinements de 2020 et 2021. Nous avons alors conçu une nouvelle approche permettant aux patients de développer leur potentiel créatif et de vivre des expériences nouvelles et surprenantes à chaque transe : le « **cadeau-surprise** ».

Indications thérapeutiques

L'autohypnose est l'hypnose appliquée à soi-même, le sujet induisant une transe personnelle à partir de ses propres suggestions (Délèze, 2015). Cette pratique permet de diminuer l'activité du système orthosympathique et d'activer le système parasympathique (Fernandez et al., 2022). L'autohypnose du « cadeau-surprise » est un outil qui peut être proposé à tous les patients en thérapie afin qu'ils entretiennent les mécanismes de dissociation volontaire entre deux séances thérapeutiques. Cette pratique de l'autohypnose permet au patient de s'approprier l'état hypnotique et de devenir acteur de sa santé (Mèner & Mèner, 2020). Cette technique peut également être utilisée pour s'extraire de son quotidien dans des situations de stress : préparation des étudiants ou professionnels aux examens et entretiens, compétitions sportives, examens médicaux, soins... Le cadeau-surprise peut aussi être proposé à toute personne traversant une période d'isolement, de solitude, de pathologie et souhaitant s'en distancier.

Description de la technique

La spécificité de l'autohypnose du cadeau-surprise est la **nouveauté sans cesse renouvelée** de la transe hypnotique. Le cadeau-surprise est, comme son nom l'indique, différent à chaque séance et surprenant. Le sujet ne peut prévoir ce qui va se passer dans sa transe puisque le point de départ est une question ouverte (*emmène-moi là où c'est bien pour moi maintenant*) et non une pensée choisie. Il ne s'agit donc pas de penser à quelque chose que l'on aime bien (la plage, un lieu de vacances...) ou que l'on apprécie, mais de suivre les pensées, les sensations, ou les émotions qui se présentent et qui peuvent s'enchaîner sans savoir où elles vont nous mener, comme le *dorica castra* du « jeu des queues » d'Albert Barrère (1889) : *j'en ai marre, marabout, bout d'ficelle...*

Cette proposition de formulation part du paradigme éricksonien que « **l'inconscient est toujours bienveillant** » (Vion-Dury & Mougin, 2020). Le thérapeute peut expliquer au patient que la partie consciente de son cerveau qui réfléchit, son cortex, peut choisir de penser à un lieu agréable (une plage par exemple). Dans ce cas, il s'agit d'une pensée choisie, consciente, volontaire. Dans l'hypnose cadeau-surprise, c'est comme si la partie « consciente » du cerveau posait une question ouverte à la partie « inconsciente », sans choisir au départ.

L'apprentissage se fait avec le thérapeute lors de la première rencontre. Une fois établi un lien thérapeutique sécuritaire, le thérapeute propose au patient de vivre une expérience d'hypnose et pour cela, de laisser ses paupières se fermer. Pour découvrir le cadeau-surprise, le thérapeute invite ensuite le patient à s'adresser à son inconscient, cette partie du cerveau qui le connaît mieux que personne, en répétant intérieurement la petite phrase suivante : « **emmène-moi là où c'est bien pour moi maintenant** », sans choisir une situation au préalable. Lorsqu'une abréaction ou un signaling indique que quelque chose s'est présenté, le patient est invité à profiter pleinement de ce qui se présente comme scènes, idées ou sensations, quelles qu'elles soient, en étant acteur « là-bas » avec toute sa créativité et un hyperveil des cinq sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif (VAKOG). Après quelques minutes d'accompagnement, le thérapeute propose au patient de revenir au temps présent pour échanger quelques instants sur le vécu de ce premier voyage.

- Si le patient a vécu une expérience hypnotique imprévue, le thérapeute peut alors l'encourager dans sa compétence et lui proposer de faire un nouveau voyage en le prévenant qu'il sera à nouveau inattendu.

- Si le patient rapporte qu'il ne s'est « rien présenté », le thérapeute pourra démystifier l'état d'hypnose et lui proposer de recommencer l'expérience pendant quelques minutes, en insistant sur le fait de s'accrocher au temps, au lieu, au lien ou à tout ce qui se présente et accepter d'en suivre le fil par association d'idées ou de ressentis.

Lors d'un nouvel échange, si le voyage a été différent du premier, le thérapeute pourra valider que ce qui s'est présenté ne provient pas d'un choix conscient, que ce n'était pas une idée choisie au préalable. Si le voyage est identique, il est alors utile de préciser qu'il est plus intéressant de suivre ce qui se présente, même si ce n'est pas un lieu défini, mais parfois une simple couleur ou une sensation : le patient est alors invité à rentrer dans cette couleur, dans cette sensation, comme s'il tirait un fil d'une pelote de laine sans savoir où cela le mènera... Lorsque la proposition de l'inconscient se fige, le patient peut activer le voyage en posant la question « et alors ? Et ensuite ? » pour susciter de nouvelles propositions créatives en lien avec des désirs, des réalités, des modifications à apporter... Le thérapeute peut également mobiliser sa créativité pour faciliter la transe (Lubart, 2019). Une dernière expérience de quelques minutes peut permettre au patient d'expérimenter le voyage sans accompagnement du thérapeute afin de bien intégrer la technique qu'il sera invité à reproduire chez lui en autonomie ou en écoutant un des enregistrements audios disponibles sur le site <https://hypnose-sante-formation.fr/voyages/>.

À chaque fois, le thérapeute proposera au sujet d'être acteur « là-bas » dans son voyage, sans rester juste spectateur : il ne s'agit pas d'assister à une séance de cinéma en 3D, mais de rentrer dans l'image ou la sensation qui se présente... et d'en profiter pleinement avec tous les sens.

L'autohypnose « cadeau surprise » permet donc d'accéder à des expériences de transe hypnotiques toujours bénéfiques pour le patient comme un rêve construit, élaboré.

- Lorsque le patient formule intérieurement « **emmène-moi** », c'est comme si la partie consciente, cognitive, de son cerveau, son cortex, s'adressait à la partie inconsciente de son cerveau, son système limbique.

- « **Là où c'est bien pour moi** » est une formulation ouverte permettant d'accéder à des expériences imprévues par le patient, non choisies, mais qui sont certainement précieuses aux yeux de son inconscient.

- « **Maintenant** » invite à rejoindre ce que l'inconscient propose dans l'instant présent, donc différent à chaque transe. Le renouvellement à chaque expérience fait la spécificité de cette méthode d'autohypnose.

Lorsque le patient entend cette proposition pour la première fois, il s'attend souvent à revivre une expérience agréable. C'est souvent le cas, mais ce qui est « **bien pour lui** » n'est pas forcément toujours ce qui est « **agréable ou confortable pour lui** » : il arrive parfois que lorsque le patient formule cette phrase, il se retrouve dans un temps ou un lieu inconfortable ou triste (par exemple, une situation de séparation, de deuil). Le thérapeute est là pour lui expliquer que si son inconscient choisit de lui présenter cela, c'est forcément « **ce qui est bien pour lui** » (Vion-Dury et Mougin, 2020) et qu'il sera donc en mesure de s'en occuper au cours d'un travail thérapeutique.

Concrètement, le patient est invité à prendre 3 à 5 minutes quotidiennes pour pratiquer l'autohypnose, en utilisant la phrase d'induction suivante « **emmène-moi là où c'est bien pour moi, maintenant** » et de profiter pleinement de ce qui se présente.

Exemple de script pour permettre à un patient de découvrir « le cadeau surprise » et de le rouvrir lorsqu'il en aura besoin, envie...

Thérapeute : Je vous propose de découvrir comment apprendre à voyager en autohypnose pendant quelques minutes. Êtes-vous d'accord ?

Patient : oui d'accord.

T. : Alors je vous propose de laisser les paupières se fermer pour mieux regarder ailleurs, car ici il n'y a rien de très important pour vous..., et puis tout simplement de poser une petite question dans votre tête, comme si vous vous adressiez à votre meilleur ami ou à cette partie du cerveau qui vous connaît mieux que personne qu'on appellera l'inconscient... Vous allez répéter en silence cette petite phrase : « **allez, emmène-moi là où c'est bien pour moi maintenant** »... et accueillir le cadeau-surprise que votre inconscient vous propose... on ne sait pas trop ce qui va se présenter... mais on peut se retrouver là-bas, dans un temps..., dans un lieu..., dans un lien... ou une partie du corps qui se manifeste et pouvoir en profiter avec tous les sens... Et quand vous serez là-bas, le doigt me fera un petit signe (signaling). Biennn... Et votre inconscient, lui, sait vraiment ce qui est bien pour vous maintenant... et vous pouvez lui faire confiance... et là-bas, tout est possible..., les yeux peuvent apprécier les couleurs qui se présentent, le décor, le paysage..., pendant que les oreilles là-bas peuvent observer un bruit, un son particulier... ou du silence... Et pendant que les odeurs aussi peuvent être présentes... ou des saveurs..., le corps est capable de profiter des sensations physiques, dans une partie du corps en priorité... et moi je n'ai pas besoin de savoir cet endroit qui en profite le plus..... Et pendant qu'il est immobile ici, là-bas le corps de X est libre de faire tout ce qui est intéressant pour lui... Il peut se déplacer, s'émerveiller, profiter bien sûr..., mais aussi faire des choses extraordinaires... on peut rétrécir, redevenir tout petit, petit, petit, pour s'approcher d'un détail..., plonger et respirer sous l'eau... ou monter sur une coccinelle..., s'envoler sur un papillon pour aller ailleurs dans un autre espace, un autre temps... ou grandir pour monter dans les nuages, survoler cet espace... Là-bas, on est libre, libre de modifier, de transformer, d'améliorer... libre de se libérer... En fait dans ce temps tout est possible ! À chaque fois que vous le pourrez, je vous invite à prendre quelques minutes juste pour redemander à votre inconscient « **allez, emmène-moi là où c'est bien pour moi maintenant** ».

Et c'est normal que cet endroit, ce temps, soit différent d'une fois à l'autre, et c'est ça qui est super, votre inconscient est vraiment bienveillant... et pour le moment je vais vous proposer de garder le meilleur à l'intérieur et puis de revenir dans cette pièce où vous êtes, ici et maintenant, en prenant comme à chaque fois... une grande inspiration en ouvrant les yeux et en vous étirant.

Bienvenue !!!

Le thérapeute pourra proposer au patient d'utiliser le minuteur d'un smartphone pour limiter son temps d'autohypnose à 3 minutes, ce qui est sécurisant pour le patient en cas de distorsion temporelle et permet de pratiquer cette méthode à n'importe quel moment de la journée.

Pour une meilleure hygiène mentale, tout le monde peut choisir de se rendre disponible 3 minutes...

Références

Méner, E. & Méner, A.C. (2020). Hypnosis during confinement: Benefits for children, adolescents, parents and caregivers. In: Tordjman S., Schröder C., Delorme R. From Confinement to Deconfinement: New Perspectives in Child Psychiatry. Pôle Nord Lab ; mai 2020. Ch VIII.

Délèze, M. (2015). L'autohypnose. Revue Medicale Suisse, 2015 Jan 28 ;11 (459) : 246-7. PMID: 25845160.

Fernandez, A., Urwicz, L., Vuilleumier, P., Berna, C. (2022). Impact of hypnosis on psychophysiological measures: A scoping literature review. Am J Clin Hypn. 2022 Aug;64(1):36-52. doi: 10.1080/00029157.2021.1873099. PMID: 34748461.

Argot and Slang. A New French and English Dictionary of the Cant Words, Quaint Expressions, Slang Terms and Flash Phrases in the high and low life of old and new Paris Londres, 1889, 2: éd., p. 371 b.

Vion-Dury, J. & Mougin, G. (2020) Les psychothérapies comme expériences conscientes (III) : Hypnose et phénoménologie : l'ouverture des possibilités du Dasein. PSN-Psychiatrie, Sciences humaines, Neurosciences, 2020, 18 (1), pp. 27-55. hal-02099444v2

Lubart, T., Méner, E., Méner, A.C., Tordjman, S. (2019). Créativité, processus thérapeutique et hypnose : Un aperçu, Transe – Dunod 2019 janv. (6)