

Les maladies physiques et l'hypnose

Pour commencer...

Je désire vous présenter quelques usages de l'hypnose éricksonienne utilisée dans le traitement des maladies physiques.

On utilise déjà l'hypnose pour accélérer des guérisons de fractures et de cicatrices. Ici, nous porterons davantage notre attention sur des *maladies*, quelles qu'elles soient. J'ai vécu plusieurs expériences totalement inattendues qui m'ont amené à explorer plus profondément cette question.

Lorsque vous travaillez avec un client malade, relevez d'abord la perspective du mieux-être, la possibilité que les symptômes diminuent et deviennent moins pénibles ainsi que la douleur. Le « *mieux-être* » constitue votre premier objectif, mais on n'exclut pas non plus un recouvrement complet de la maladie. Il n'est jamais interdit de l'espérer ! Ceci concerne surtout le travail concernant les maladies graves. Que ce soit clair aussi pour votre client(e). Des attentes trop précises pourraient aussi créer des tensions et mettre en péril ces processus délicats.

En résumé, mettez en avant le confort, l'allègement de la souffrance et la possibilité de mieux comprendre et donner du sens à ce que l'on vit.

Tout a commencé le jour où je fus témoin d'une guérison assez extraordinaire, à laquelle je ne m'attendais pas du tout et qui s'est produite alors j'étais encore en formation. Par chance, mon formateur était très intéressé par les questions liées aux limites de l'hypnose ; il accueillait donc avec bienveillance les changements inattendus ou insolites.

Souvenez-vous que vos interventions auprès d'une personne ne sont qu'une petite fraction de tout ce qui l'influence. Il y a naturellement de nombreuses autres personnes, des médicaments, des styles de vie, des valeurs culturelles, de croyances et bien d'autres facteurs dont nous ignorons parfois jusqu'à l'existence.

Avant d'aller plus loin, je vous propose une petite expérience dont le but consiste à donner un sens plus concret à ce qui suivra.

APH

Evaluer la « *gravité* » des problèmes

Une présupposition qui rôde fréquemment dans la tête des hypnothérapeutes affirme que l'hypnose doit être profonde, même très profonde, afin d'obtenir des résultats durables, en particulier lorsque le problème à traiter est *grave*. Ceci paraît évident mais, en fait, ce n'est pas le cas.

C'est à nous que le problème paraît grave et difficile à traiter. En effet, nous ne savons absolument rien de la manière dont il est appréhendé par l'inconscient, ou par d'autres parties de la personne. Il ne s'agit pas de nier cette « gravité » dont nous sommes témoins mais de ne pas y voir nécessairement un obstacle. Nous n'en savons pratiquement rien.

Lorsque nous traitons un problème, même dans ce que nous croyons être sa « totalité », nous explorons le plus souvent — et sans nous en rendre compte— une pointe d'iceberg.

Souvenez-vous de tout ce que vous ignorez, concernant cette personne, cette maladie, ou toutes les deux. Cette « ignorance » vous permettra de voir beaucoup plus de possibilités, conscientes et inconscientes, que vous ne l'auriez imaginé.

Nous verrons ci-après comment générer des trances tout aussi puissantes que l'hypnose profonde, mais d'un autre type.

Différentes formes d'hypnose

S'adresser aux différentes « *parties internes* » qui constituent toute personne humaine constitue une approche aussi efficace qu'une transe profonde.

Le terme de « parties internes », que l'on trouve chez Bandler et Grinder, constitue une généralisation de tous ces éléments définis par Freud, Jung, l'Analyse Transactionnelle et d'autres écoles.

Cependant la généralisation va encore plus loin puisqu'il est possible de faire entrer dans cette catégories d'autres éléments encore, en particulier toutes les parties du corps. On pourra ainsi dialoguer avec tous les organes, (le système immunitaire en particulier), et même avec un virus qui fait une invasion. A vous de voir ce qui marche ou pas ou ne marche pas. Ce territoire n'est pas cartographié ! Mais le jour où il le sera, s'il l'est un jour, n'oublions pas de nous souvenir que *la carte n'est pas le territoire !*

APH

Dans ce sens, John Grinder à imaginé un processus facilitant la rencontre de l'ensemble des éléments qui nous constituent. Je l'appris ce processus dans un séminaire que je suivis avec lui. John Grinder pensait que, si toutes nos parties internes travaillaient à l'unisson, nous aurions des capacités de génies.

Je vous propose de le faire maintenant.

La partie sage

Mon travail est le plus fréquemment accompli en dialoguant avec ce que j'appelle « *la partie sage* », décrite dans mon livre. Le livre contient aussi des grilles qui facilitent l'anamnèse de ce que sait l'inconscient sur les points sensibles à traiter, afin d'améliorer et de changer toute situation de vie sur laquelle on désire travailler. Ainsi, effectue-t-on une anamnèse du point de vue de l'inconscient.

Cette partie sage nous assiste, d'une part, pour trouver les origines des difficultés de la personne et, d'autre part, pour mettre en route les processus d'exploration et de transformation d'expériences, d'histoires de vie nécessaires au changement.

Tout le travail est ainsi accompli par la partie sage et l'inconscient, sans la participation des egos du thérapeute et du client, ce qui garantit une transformation et des améliorations de la vie entièrement écologiques.

Un morceau de dialogue avec le système immunitaire

La citation suivante est tirée de mon livre, *A la découverte de l'hypnose éricksonienne* :

TH: Maintenant, PS, pourrais-tu dialoguer avec le système immunitaire d'Amélie ?

PS : [partie sage] OUI.

TH: [Thérapeute] Pourrais-tu voir avec lui quelles ressources positives, saines et constructives lui seraient utiles pour qu'Amélie puisse guérir de cette maladie ? Lorsque la liste de ces ressources est au point, donne un signal OUI.

PS : [... OUI].

TH: Et maintenant, amène Amélie à vivre toutes les expériences psychologiques et physiologiques nécessaires qui permettent de créer et d'activer ces ressources. Donne un OUI quand tu commences ce travail et un autre OUI lorsqu'il est effectué.

PS : [... OUI].

TH: Maintenant, PS, crée un futur imaginaire où Amélie vit au bénéfice de ces nouvelles

APH

ressources pendant au moins cinq à six semaines. Donne un OUI au début et un autre OUI à la fin du processus.

PS: [... OUI OUI ...].

TH: *Est-ce que la santé d'Amélie s'est améliorée quelque peu pendant ce temps imaginaire ?*

PS: OUI.

Par conséquent, nous savons que ce travail eut un impact positif dans la vie d'Amélie. C'est ce qui importait à ce moment-là, savoir s'il y a un impact ou non. Avant de terminer la séance, il restait encore à vérifier si les changements accomplis pouvaient avoir des conséquences négatives, dangereuses ou désagréables, pour Amélie *spécifiquement*, dans son avenir proche, moyen ou lointain afin d'y remédier immédiatement. Il n'y en avait aucune.

La sortie de transe fut très douce et élégante. Amélie se sentait bien, l'esprit éveillée et pleinement en accord avec elle-même, avec les autres et avec la vie.

Ce processus fut repris dans les séances suivantes, au fur et à mesure que la santé d'Amélie s'améliorait. L'amélioration se fit d'abord très doucement puis devint de plus en plus rapide. Elle fut sans à-coups, comme l'épanouissement d'une fleur, qui prend tout son temps pour atteindre sa plénitude. Il n'y eut jamais de saut ni de changements brusques — ni de rechute non plus.

* * *

Les éléments de ce fichiers font partie du livre *A la Découverte de l'hypnose éricksonienne*, de Norbert MARTIN, publié aux Editions Vie. Ils sont donc protégés par un copyright.

Ce livre est une auto-édition vendue chez Amazon, dont voici le lien:

https://www.amazon.fr/découverte-lhypnose-éricksonienne-progressive-processus/dp/6139589134/ref=sr_1_1?mk_fr_FR=ÅMÅŽÕÑ&crd=2WZBMHRMG6683&dchild=1&keywords=norbert+martin&qid=1618735747&srefix=norbert+m%2Caps%2C168&sr=8-1