

Généralités

La **psychothérapie** est « l'ensemble des moyens tels que c'est par l'esprit que l'on guérit les troubles de l'esprit ». Elle se déroule au sein d'une relation, généralement entre deux personnes, dans laquelle celle qui consulte accomplit un changement et dans laquelle l'autre personne (celle formée pour exercer la psychothérapie), agit comme facilitateur de ce changement.

En Belgique, est **psychologue** une personne ayant suivi une formation universitaire en psychologie. Pour porter le titre de psychologue protégé par la loi, cette personne doit être enregistrée sur la liste officielle des psychologues belges. L'agrément en tant que psychologue signifie qu'elle a suivi la formation requise et est juridiquement tenue de respecter le code de déontologie du psychologue. Cet agrément doit être renouvelé annuellement.

Contrairement à un membre du corps médical, comme par exemple le médecin ou le psychiatre, un psychologue n'a pas le droit de prescrire des médicaments, mais s'il y est suffisamment formé, il peut exercer la psychothérapie.

Il existe de nombreuses **méthodes de psychothérapie**. Dans mon approche, j'intègre l'hypnose et l'hypnothérapie à d'autres approches thérapeutiques apprises récemment ou lors de mes formations antérieures (voir l'onglet « Présentation, 1. Mon approche de la psychothérapie »). Si cela s'avère nécessaire pour le bien de la personne qui me consulte, et avec son accord, je collabore avec des spécialistes d'autres disciplines, dont le corps médical.

Veille ordinaire

Il nous est impossible d'être conscients de plusieurs choses en même temps. Si nous avons l'impression d'accomplir plusieurs actions simultanément (dialoguer avec notre conjoint tout en effectuant du rangement et en écoutant de la musique, par exemple), c'est que nous portons continuellement notre attention d'une information à l'autre, non simultanément mais successivement. C'est ce qui caractérise l'état de veille ou de conscience ordinaire. Cela se passe lorsque, par exemple, nous apprenons à conduire notre voiture : nous devons sans cesse être successivement attentifs à notre volant, à nos pédales, au levier de changement de vitesse, aux panneaux de signalisation, aux directives du moniteur d'auto-école, à l'environnement routier... Tout apprentissage nouveau ou expérience nouvelle nécessite d'être dans cet état. C'est ce qui nous permet de fonctionner d'une manière adaptée à notre environnement.

Transe

Dans cet état, nous nous déconnectons d'une grande partie du monde qui nous entoure (**dissociation**), nous focalisant sur une seule idée ou sur un seul train d'idées. Nous sommes alors focalisés sur notre **expérience intérieure**.

Je suis dans cet état lorsque, par exemple, je lis un livre si passionnant que je ne m'aperçois pas que mon épouse est entrée dans la pièce où je me trouve.

Je conduis ma voiture « en automatique » (parce que je n'ai plus besoin d'être en état de veille ordinaire : j'ai l'habitude de conduire depuis des années et je connais l'itinéraire par cœur). Dans cette situation, je ne pense plus à mon volant, à mes pédales, à mon changement de vitesse... Je suis « ailleurs » (**dissociation**). Arrivé à destination, je suis étonné que le voyage m'a semblé si court (**distorsion temporelle**). Et je ne me rappelle plus par quels endroits je suis passé (**amnésie partielle spontanée**). Mais je n'ai pas fait d'accident parce qu'une partie de moi est restée suffisamment attentive à ce qui se passe autour de moi.

Le soldat, au front, est obnubilé par la seule idée de survivre, ne pas être tué. Si une balle lui traverse la cuisse, il ne ressent pas la douleur. Ce n'est qu'une fois à l'abri qu'il la ressent en remarquant la blessure.

J'effectue un petit travail manuel, avec par exemple des clous, un marteau, une pince... Quand j'ai fini, je remarque que je me suis légèrement coupé. J'étais si absorbé par mon travail que, sur le moment, je ne l'ai pas remarqué.

Hypnose

C'est une transe induite par un tiers : celui qu'on appelle « l'hypnotiseur ». Je considère ce terme comme inapproprié car il suppose que ce tiers « met de l'hypnose » dans la personne qui le consulte. C'est en réalité celle-ci qui accepte ou non de se laisser « glisser » dans l'hypnose. « L'hypnotiseur » n'est qu'un catalyseur. **Toute hypnose est autohypnose.** Au terme « hypnotiseur », je préfère personnellement l'expression « intervenant formé à l'hypnose ».

Hypnothérapie

Thérapie brève dans laquelle on utilise l'hypnose.

Quelques caractéristiques de l'état hypnotique.

L'hypnose n'est pas le sommeil. L'électroencéphalogramme d'un sujet en état d'hypnose est un électroencéphalogramme d'éveil.

Le chirurgien écossais James BRAID (1795-1850) traitait ses patients en les invitant à regarder un objet brillant pendant un certain temps de façon fixe. C'est la technique dite de fascination, encore utilisée de nos jours sous l'appellation : « induction visuelle par la fixation d'un point ». Les patients de BRAID se « glissaient » alors dans un état que ce dernier appela « hypnotism » en référence à Hypnos, le dieu du sommeil chez les Grecs. Dans cet état en effet, la plupart des patients fermaient les yeux et semblaient endormis. Mais BRAID s'est vite rendu compte qu'ils ne dormaient pas et qu'ils étaient plutôt focalisés sur leur expérience intérieure, faisant abstraction des stimuli externes. BRAID a voulu remplacer le terme « hypnotism » par celui, plus approprié, de « monoidéism » (concentration sur une seule idée ou train d'idées), mais la première appellation était déjà répandue en Europe et a prévalu.

L'hypnose est une évasion mentale, momentanée, de la réalité autour de soi. En état d'hypnose, les stimuli externes continuent à être perçus, mais ils ne sont plus l'objet de l'attention consciente de la personne, qui semble « être ailleurs », « perdue dans ses pensées », déconnectée de l'environnement dans lequel elle se trouve (**dissociation**).

L'hypnose permet de nous connecter à nos ressources inconscientes. Pour Milton ERICKSON (1901-1980), l'inconscient n'est pas le « démon » dont parlait FREUD, la menace pulsionnelle qui viendrait perturber notre vie consciente, mais un stock d'apprentissages, un réservoir de ressources. Il agit comme un esprit bienveillant agissant pour notre propre bien. Pour ERICKSON, nous sommes en hypnose lorsque notre attention et nos processus de pensée sont dirigés vers l'ensemble des apprentissages acquis à travers nos expériences de la vie.

L'hypnose produit une activation de la conscience. Lorsque nous passons de la veille ordinaire à l'état hypnotique, notre vision étroite de la réalité s'élargit. Des pistes nouvelles s'offrent à nous pour accomplir les changements que nous désirons accomplir.

L'hypnose est une expérience agréable.

En état hypnotique, nous sommes davantage réceptifs aux suggestions qui nous sont adressées. Ceci permet un travail thérapeutique en profondeur.

Une relation intense, appelée « rapport » se développe entre la personne « hypnotisée » et l'intervenant formé à l'hypnose. Ce dernier mène la personne à se sentir comprise et acceptée et ainsi à accueillir favorablement les suggestions énoncées.

Dans le cadre de la psychothérapie, l'hypnose favorise ainsi l'établissement de l'alliance thérapeutique.