

## LES DIFFÉRENTES FORMES D'HYPNOSE

### **Les 4 principales formes d'hypnose**

#### Hypnose Ericksonienne

C'est la forme d'Hypnose la plus couramment pratiquée elle est composée d'un échantillon d'outils très vaste comme les métaphores, les négations, les suggestions indirectes... et différentes techniques qui ont pour objectif de contourner les barrières de notre conscient afin de faire travailler notre inconscient.

Un professionnel qui pratique L'Hypnose Ericksonienne est communément appelé Hypnothérapeute ou Hypnologue.

#### Hypnose Thérapeutique ou Médicale

C'est parce que l'Hypnose Ericksonienne est utilisée dans un cadre thérapeutique qu'elle a été ainsi nommée il n'existe donc pas de différence entre l'Hypnose Ericksonienne et l'Hypnose Thérapeutique.

## Hypnose Classique

Même si ce n'est pas l'Hypnose la plus « conventionnelle » ni la plus reconnue, elle reste la forme la plus connue étant donné que c'est cette Hypnose dont on parle le plus dans les médias. Les Hypnotiseurs « classiques » ou de « spectacle » font leur numéro, tels des magiciens à la télévision, dans des foires ou les discothèques. L'Hypnotiseur va utiliser des suggestions directes et des inductions flashes qui ne seront « acceptées » que par un faible pourcentage de Consultants (environ 15 %).

## Hypnose Rapide

Elle ressemble à l'hypnose classique, mais sans la partie « artifices de spectacle ». Elle peut être très utile thérapeutiquement parlant car elle permet d'induire rapidement une transe chez les sujets qui sont réceptifs. Cela, par exemple, peut être très utile chez le dentiste, ou dans des environnements bruyants.

## Les autres formes d'hypnose

### Nouvelle Hypnose

Nouveau nom donné à l'Hypnose Ericksonienne.

### Hypnose Conversationnelle

Le consultant, en transe, parle au thérapeute.

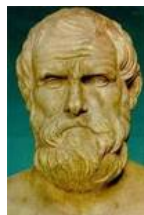
### Hypnose Humaniste

Dotée d'une cosmologie assez complète, elle décrit le fonctionnement de la Conscience, d'un point de vue psychologique autant que philosophique et symbolique.

## Histoire de l'hypnose



Dans l'Égypte Ancienne, Ramsès II motivait déjà ses troupes grâce à des phrases répétées indéfiniment. Sorte d'ancrages hypnotiques puissants.



Dans la Grèce Antique, un contemporain de Socrate, Antiphon d'Athènes, se servait des mots pour guérir.



Plus près de nous, en 1766, Franz-Anton Mesmer, inspiré par Paracelse développe sa théorie du « magnétisme animal ». Mesmer était un homme cultivé, instruit, avec beaucoup d'intuition. Il avait commencé à utiliser des aimants puis il s'est rendu compte que les aimants n'étaient pas nécessaires, prétendant qu'il existait un fluide qui entoure toute chose dont on pouvait se servir pour revitaliser les personnes. Il obtenait des résultats incroyables ! Quoi que l'on puisse penser de la théorie fluidique, il utilisait également la suggestion. Une des suggestions les plus puissantes d'entre toutes, la suggestion non verbale. Il fut tout à la fois adulé et décrié. Cela n'en reste pas moins un génial précurseur. Son disciple le plus célèbre était Chastenet de Puységur qui découvrit que l'on pouvait induire une transe somnambulique en magnétisant. On peut citer également l'Abbé de Faria, personnage pittoresque à l'incroyable charisme.



En 1841 : James Braid pose les bases scientifiques de l'hypnose en créant la théorie de monodéisme. Qui explique la transe hypnotique lorsque l'on se concentre exclusivement sur une chose.



En 1866 : Ambroise Auguste Liébault crée l'école de Nancy et démontre l'importance de la suggestion verbale dans le phénomène hypnotique.



En 1878 : Jean Martin Charcot, neurologue, fonde l'École de la Salpêtrière et réhabilite l'Hypnose.



En 1900, Emile Coué, célèbre pharmacien mondialement connu, crée sa célèbre méthode qui démontre l'importance de l'auto suggestion. Même si bien sûr on a depuis découvert d'autres possibilités, sa méthode simple, sans être une panacée, reste toujours d'actualité.



Vers 1950, Milton Hyland Erickson, psychiatre américain né en 1901, bouleverse les conceptions de l'hypnose. Ses travaux ont influencé des générations d'hypno-thérapeutes.



C'est en observant des individus qui avaient pour point commun la réussite (dont Erickson) que Bandler et Grinder ont créé la PNL.

En 1979 : Daniel Araoz sexologue américain, crée le terme « Nouvelle Hypnose » pour désigner l'utilisation des outils précieux et indispensable de l'Hypnose d'Erickson pour les objectifs modernes de développement Personnel, de coaching - choses quasi inexistantes dans la pratique d'Erickson. En Nouvelle Hypnose, pour la première fois de l'histoire de l'Hypnose, on demande à la personne de « choisir un bon souvenir », de nous décrire « comment ce serait d'être en transe », de répondre à des questions, d'imaginer des choses. Bref, le rôle de la personne cesse d'être passif pour devenir actif.



En 2000 : Olivier Lockert, crée l'Hypnose Humaniste. Sa particularité, c'est de permettre à la personne d'accéder à un état modifié de conscience par davantage de conscience (et non plus en plongeant dans l'inconscience) : plus de perte de contrôle, plus de risque de manipulation par un « thérapeute » maladroit ou mal intentionné, pas d'ingérence dans notre esprit, puisque c'est la personne qui intervient directement sur elle, en état de conscience augmentée, seulement guidée par le thérapeute... (O. Lockert)