

Décider d'apprendre à vivre ? Décider de grandir.

Compte rendu de Christine GUILLOUX

AWAKEN THE POWER WITHIN
TENTH INTERNATIONAL CONGRESS
ON ERICKSONIAN APPROACHES TO
HYPNOSIS AND PSYCHOTHERAPY
6-9 décembre 2007, Phoenix, Arizona

*Tempêtes sur les côtes ouest
et est des Etats-Unis pendant que
le dixième Congrès International
des Approches Ericksoniennes
d'Hypnose et de Psychothérapie
s'est tenu dans la bonne
ville de Phoenix.*

Quelque 1 000 personnes venues se secouer les méninges, s'exposer ou se provoquer, se recréer ou simplement respirer autrement leurs mutuelles danses thérapeutiques. Trois conférences plénières et toute une panoplie d'ateliers, de démonstrations, de mises en action des approches présentées. Privilégier l'expérience ou l'apprentissage plutôt que les apports théoriques : un parti pris de l'aventure ericksonienne ?

Le pré-congrès sur les précautions à prendre en tant que praticien de la psychothérapeute devient une habitude ou un « must » ? Le principe de confidentialité reste prôné,

mais quelles prises de notes, quels enregistrements de séances peuvent se faire ? Au-delà des us et coutumes de tout un chacun, les règles varient selon les États... Des risques sont toujours encourus quelque soit la qualité et l'éthique du thérapeute.

Tentatives, tentations, aspirations à un mélange des genres, à une mixité des approches, à un accueil de la diversité, à une reconnaissance des sources et des cascades, enfin à une internationalisation ? Nombre de sujets comme la dépression sont hors limites, hors frontières. Pourtant les étrangers sont dans la salle et non sur l'estrade. Trente neuf pays qui viennent s'abreuver à la bonne parole ? Sont-ils conviés à transmettre leur savoir-faire, leurs expériences, leurs visions partant, somme toute, de l'esprit de Milton H. Erickson ? Descendances plutôt qu'ascendances.

D'une psychologie de la pathologie à une psychologie du bien-être

S'ouvrir d'abord à voir le monde sous différents angles, sous toutes les coutures. Prendre de la hauteur, de la distance, mettre les choses en perspective et se laisser éblouir de ce jeu d'images emboîtées, « déboîtées » en fait dans le livre *Zoom* de Istvan Banyai, livre hélas catalogué « livre pour

enfants »¹. Ecarquiller les yeux, s'ouvrir donc pour questionner la psychologie positive et ses liens, ses accointances, ses parenthèses, comme ses mêlés et ses démêlés avec l'hypnose. Explorer, jouer du zoom, recadrer ce qui se donne à voir.

C'est ainsi que Michael Yapko se pose en premier témoin, fasciné, frustré, illuminé, mesmérisé par l'hypnose, transformé dans son quotidien, dans sa façon d'être à la vie. Sans pour autant considérer, comme certains, que l'hypnose soit la « voie express » pour l'illumination, la sagesse, le bonheur. Clin d'œil aux éberlués ou aux Marchands du Temple.

Que nous révèle l'hypnose ? Elle nous révèle comment nous organisons notre monde intérieur, notre expérience subjective et comment l'orientation de notre attention nous amène à renforcer nos forces, nos ressources intérieures, nos potentialités. Ce à quoi nous portons notre attention est amplifié dans notre conscience.

En 2000, Martin Seligman, fraîchement président de l'American Psychological Association, a fait le constat que sur 100 articles publiés dans le domaine de la psychologie, 99 traitaient de la souffrance, un seul avançait des propos sur le bonheur. Il a alors mis au défi ses collègues de passer d'une psychologie de la pathologie à une psychologie du bien-être. Une psychologie recherchant les caractéristiques de l'optimisme, de la générosité,

CHRISTINE GUILLOUX

Psychologue-psychothérapeute, formateur et conférencier, formée à l'hypnose ericksonienne, à la Thérapie Brève de Palo Alto, à l'EMDR et à l'IMO et aux thérapies énergétiques tant en Europe qu'aux Etats-Unis. Vice-Présidente de la Société Française d'Hypnose. Fondatrice de l'Institut Milton H. Erickson Centre-France. Correspondante de la Newsletter de la Milton H. Erickson Foundation de Phoenix.



du dévouement, de l'honnêteté. Travail considérable de popularisation d'une « psychologie positive » qui ne va cependant pas dans le sens de la poursuite du bonheur, d'un bonheur inatteignable, mais dans la prise en compte des conditions d'une « vie pleine ». La « vie maintenant », dans la saveur de ces petites choses du quotidien, l'expression de sa gratitude à quelqu'un à qui l'on ne l'avait jamais dite, reconnaître et s'appuyer sur ses points forts,... Non, il ne s'agit pas d'une « euphorie perpétuelle » !

Mais hélas, la plupart des gens semblent ne rien comprendre à l'affaire, à ces terrains d'investigation et à leurs bénéfiques potentiels