

Créativité et hypnose

Paul-Henri MAMBOURG

L'hypnose est souvent associée à la créativité. En effet, les situations cliniques exposées par les « ténors », de Mesmer à Erickson, font la part belle à l'inventivité et à l'inspiration parfois géniales. Mais ces ressources ne sont pas l'apanage des « hypnothérapeutes ». On les retrouve dans toutes les formes de thérapie, de manière plus ostentatoire dans les thérapies systémiques, stratégiques, orientées vers la solution, ou d'autres de la même famille.

Cette créativité constitue une réponse symétrique à l'extraordinaire inventivité des patients, donc de chaque être humain. Toute personne qui se trouve dans un nouveau contexte doit, afin de s'adapter, ins-

taurer de nouvelles règles de fonctionnements internes psycho-neuro-physiologiques, de nouvelles modalités comportementales et relationnelles. Les patients qui nous consultent n'y sont pas arrivés et se sont figés dans une organisation obsolète, conservant les anciennes règles inadéquates aux nécessités du moment. Ils consacrent une grande partie de leur énergie créatrice à éviter les changements indispensables. Cette difficulté à modifier les habitudes acquises est une constante observée dès les premières semaines de la vie : certains bébés refusent le biberon pour garder le sein, repoussent l'alimentation solide, etc.

L'art du thérapeute consiste à trouver comment entraîner le patient vers de nouvelles organisations (recadrage). Pourtant, beaucoup de praticiens nomment « résistances » les moyens déployés par certains patients pour rester dans un fonctionnement qui leur paraît plus sécurisant (mais au prix de combien de symptômes et de souffrances !). Dominique Megglé nous a pertinemment fait comprendre que ce sont les thérapeutes qui inventent et parlent de résistances, lorsqu'ils n'ont pas trouvé le bon langage qui permettrait au

RÉPONDRE À L'INVENTIVITÉ DU PATIENT

patient de faire le pas vers un autre fonctionnement. Combien de fois ne peut-on s'empêcher de penser qu'il faut vraiment beaucoup de force pour ne pas utiliser les ressources dont il dispose !

Le thérapeute utilise des techniques apprises dans diverses écoles, afin de déstabiliser les redondances stériles qui empêchent ces personnes qui consultent de vivre confortablement. Tout l'art est de ne pas imposer, mais d'entraîner, de proposer, d'ouvrir ce qui est fermé, d'amener à regarder plutôt que voir, à écouter au lieu d'entendre, etc.

La surprise, le paradoxe, le contre-pied, la confusion, et bien d'autres techniques vont favoriser, dans le contexte thérapeutique, l'émergence d'une nouvelle organisation personnelle, libérée des problèmes antérieurs. Watzlawicz, Weakland et Fisch ont désigné ce saut logique comme un « changement de type 2 ». On change de registre pour se sauver d'une situation difficile : c'est le roi du Danemark qui impose l'étoile jaune à tous ses concitoyens en 1942 (pour répondre à l'ordonnance nazie imposant aux juifs le port de cette étoile); Freud qui, contraint de signer un document pour fuir Vienne, ajoute à sa signature une « louange » des SS ; Lance Armstrong qui endort ses adver-

PAUL-HENRI MAMBOURG

Psychiatre. Président de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves. Président et co-fondateur de l'Institut Milton H. Erickson de Liège.

Formateur et conférencier.

mambourg@skynet.be



P.H Mambourg