

FRANCHIR L'ABÎME AVEC L'HYPNOSE COMME PASSERELLE

UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE ET NON UNE THÉRAPIE

Serge MELLOUL

Quand une personne confrontée à une maladie somatique sévère vient me demander de l'aider par des séances d'hypnose, je lui explique, d'abord, que l'hypnose est un outil thérapeutique et non une thérapie. « *Le moteur du changement est avant tout en vous* », tel est l'un des messages forts adressé, d'emblée, à la personne bloquée dans une situation souvent inextricable qui lui paraît sans issue.

C'est pour cela que, dès notre premier entretien, je lui propose un bilan psychologique avec prescription de tâches sur plusieurs séances espacées dans le temps. Le cadre proposé n'est pas celui d'une thérapie, mais simplement le temps d'une meilleure connaissance de la personne et de ses difficultés actuelles. Le premier travail demandé consiste à effectuer par écrit, à domicile, « sa biographie émotionnelle ». Le patient doit relater les événements émotionnellement forts, petits ou grands, vécus par lui dans les différentes périodes de sa vie. Le deuxième travail consiste à observer sa vie actuelle sur le plan émotionnel : là aussi, il doit être un observateur attentif de tout événement à venir, source d'émotion positive ou négative. Cette demande de collaboration modifie la relation : le professionnel n'est plus celui qui détient les bonnes solutions ou la technique miracle, il a besoin d'être aidé. C'est un peu comme si on adres-

sait le message paradoxal suivant : « Aidez-moi à vous aider ». Une autre injonction adressée au patient est de « *ne surtout rien changer à votre comportement pendant le bilan* ». En disant cela, le thérapeute devient alors le garant du non-changement, ce qui peut amener le sujet à devenir plus actif face à ses problèmes et par là même à favoriser le changement. Au terme de ce bilan, je donne mon avis en tenant compte des objectifs que la personne voudrait atteindre en venant me voir. Les séances précédentes ont permis de tisser un modèle relationnel différent, de favoriser certains changements dans le fonctionnement présent, d'apporter un éclairage sur l'histoire émotionnelle passée. La « conclusion » va permettre de renforcer certains changements en cours ou de donner un autre point de vue sur ce qui a été vécu par le sujet : c'est le temps des recadrages. Ceux-ci vont ouvrir la porte aux différentes approches thérapeutiques proposées dont l'hypnose.

Ainsi, l'acceptation d'une séance d'hypnose constitue un autre changement majeur, car elle demande à la personne de « jouer le jeu », de faire confiance à un tiers qu'elle connaît mal. Ce lâcher-prise entre soi et soi, lorsqu'il est atteint au cours de l'état hypnotique, permet d'éclairer autrement une problématique souvent longuement remâchée avec le seul cerveau analytique et explicatif. Pourquoi je souffre ? Que dois-je faire pour chan-

SERGE MELLOUL

Médecin psychiatre, psychothérapeute, formé à la thérapie familiale systémique et à l'hypnose éricksonnienne. Membre de l'Institut Milton H. Erickson d'Avignon-Provence et auteur de plusieurs communications centrées sur sa pratique professionnelle.



Serge Melloul