

# L'Hypnose (1/2)

Une patiente est à l'origine de mon interrogation sur l'hypnose. Cette jeune femme avait accouché sous hypnose d'une petite fille cinq ans auparavant. Elle me dit : « *J'ai le sentiment d'avoir été spoliée de ce moment-là, et ma fille aussi.* » Je voulais en savoir plus. « *J'ai l'impression de ne pas avoir été présente à ma fille, j'étais dans ma bulle, je ne sentais rien, j'étais bien, mais quand ma fille est arrivée, je n'ai ressenti aucune émotion, c'est comme si elle était une chose distancée de moi et pour laquelle je n'éprouvais rien.* » « *Ma fille ne dort pas bien, elle n'est pas paisible, et j'ai l'impression de ne pas lui avoir donné ma joie d'être mère et toute mon affection au moment de sa naissance et qu'elle est toujours à cette recherche, au moment de s'endormir ou à certains moments de la journée.* »

L'hypnose fonctionne, de nombreux hôpitaux et cliniques l'ont adoptée, de la préparation à l'accouchement aux soins palliatifs, du traitement des addictions aux opérations sous hypnose.

L'hypnose est efficace, de nombreux médecins et psychologues l'ont adoptée en l'adaptant, c'est-à-dire en en faisant un outil bien paramétré, bien balisé selon eux.

## Définition.

Du grec « *upnos* », sommeil. Hypnos était le Dieu du sommeil dans la mythologie grecque. Selon la définition du grand dictionnaire encyclopédique Larousse : « *l'hypnose est un état artificiel provoqué par une suggestion, qui se caractérise par une sensibilité accrue à l'influence de l'hypnotiseur et la diminution de la réceptivité aux autres influences.* »

Il est intéressant d'avoir quelques éléments de l'histoire, pleine de controverses, parfois

sulfureuse de l'hypnose plus particulièrement, à partir de Mesmer au XVIIIe siècle.

## Historique.

L'hypnose longtemps associée au magnétisme est connue dans la plus haute antiquité. Les religions à mystères de l'Égypte et de Grèce les utilisaient à des fins thérapeutiques ou initiatiques. Les vapeurs intelligentes et oraculaires de Delphes nous ont été décrites par Plutarque, entre autres. Les druides gaulois ou les chamans utilisaient des procédés induisant des états modifiés de conscience à effet cathartique. Aujourd'hui encore dans le vaudou, la transe hypnotique est provoquée par des effets incantatoires. Des charters entiers sont organisés pour vivre des initiations chamaniques où, dans des conditions limites de jeûne et d'hygiène, sont ingurgitées des substances hallucinogènes comme l'ayahuasca<sup>1</sup> sous transe hypnotique.

## MESMER (1734-1815) : le magnétisme animal

Ce n'est qu'à partir de Mesmer, grand occultiste et franc-maçon, que l'on trouve des études rationnelles et scientifiques autour de ces questions. Mesmer naquit en 1734 en Souabe, son père voulait qu'il fût moine. Sa vie monastique fut de courte durée, il s'en échappa pour rejoindre Vienne où, après quelques études de droit, il s'orienta vers la médecine. Ce n'est qu'à 32 ans qu'il passa sa thèse sur « *l'influence des planètes sur le corps humain* ». Il voulut y démontrer l'existence

---

<sup>1</sup> Voir le site internet psycho vigilance très documenté à ce sujet, qui dénonce ces pratiques, sous la responsabilité de M Guy

d'un corps subtil provenant du cosmos et pénétrant tous les corps. Il nomma cette force, cette *énergie*, dirions-nous aujourd'hui dans la mouvance du New-Age, « *magnétisme animal* ». Il travailla également sur les influences bénéfiques que pourraient avoir les aimants minéraux sur la santé. Plus tard il prétendra que l'imposition des mains, *le magnétisme animal*, est plus efficace que les aimants. Mais ses expériences et ses succès thérapeutiques furent toujours troubles, parfois objets de scandales. En fait, l'efficacité de ses procédés s'exerçait essentiellement sur des sujets à tendance hystérique ou fragile. Les médecins viennois ulcérés par Mesmer qui prétendait tout guérir, l'obligèrent à liquider tous ses biens, et à partir. C'est ainsi qu'il arriva à Paris. Son succès fut d'emblée considérable. D'une pratique individuelle, il dut passer à des thérapeutiques de groupe. Il utilisa l'imposition des mains ou l'imposition de baguettes de fer ou de verre qu'il magnétisait. Il forma son valet qui devint son assistant, et inventa son fameux baquet qui permettait de soigner plusieurs personnes à la fois. Ce baquet était chargé de bouteilles contenant de l'eau magnétisée. Une extrémité d'une baguette de fer touchait l'eau qui remplissait le baquet, tandis que l'autre extrémité était appliquée sur la partie malade des personnes qui entouraient le baquet. Une corde reliait toutes ces personnes et permettait prétendument d'établir l'harmonie du fluide. Dans cette ambiance très particulière, chacun attendait le miracle. Mesmer avait le sens de la mise en scène, il arrivait, après s'être fait bien attendre, en habit de soie lilas, impassible, hiératique, tenant une longue baguette tandis que jouait un piano ou un harmonica. Des scènes d'hystérie ou de convulsion s'ensuivaient. Des personnes, surtout des femmes, se prétendaient guéries, tant et si bien que Mesmer devint la coqueluche du Tout-Paris, jusqu'au marquis de La Fayette, le prince de

Condé et même la reine Marie-Antoinette qui assista et sans doute participa aux bienfaits du baquet. Se manifestaient des phénomènes contagieux de « crises magnétiques » au cours desquelles ces femmes de la meilleure société perdaient leur contrôle, éclataient d'un rire « hystérique », se pâmaient, étaient prises de convulsions... Mesmer voulut convaincre médecins et scientifiques du bien-fondé de sa méthode. Le roi Louis XVI, intrigué par ce battage initia deux commissions d'enquête, l'une comprenant des médecins prestigieux comme Salin et Guillotin, et des scientifiques de grand renom comme Franklin, Bailly et Lavoisier ; l'autre uniquement médicale composée de membres de la Société royale de médecine. C'est dire le retentissement que prit cette affaire dans les années 1780. La première commission déclara qu'effectivement, il y avait des manifestations, mais qu'aucune objectivation de magnétisme animal ne pouvait être prouvée. De plus Bailly précisait : « *Les attouchements, l'action répétée de l'imagination pour produire les crises, peuvent être nuisibles ; le spectacle de ces crises est dangereux et que, par conséquent tout traitement public où les moyens du magnétisme sont employés ne peut avoir à long terme que des effets funestes.* » La deuxième commission concluait : « *Les effets produits par ces prétendus moyens de guérison sont tous dus à l'imagination et à l'imitation.* » Mesmer était furieux, il dut de nouveau partir, il se retira à Mersbourg, au bord du lac de Constance, où il mourut en 1815.

Mais Mesmer, avant la Révolution française de 1789 avait fait des adeptes, notamment le marquis de Puységur, éminent maréchal de camp.

**Armand Marie Jacques de Chastenet, marquis de Puységur (1751-1825).**

Disciple de Mesmer tout comme ses deux frères, le marquis de Puységur s'appliqua à cerner les effets thérapeutiques. Il remplaça le baquet par un arbre. Des cordes suspendues aux branches et enroulées autour du corps des patients étaient censées distribuer le fluide vital guérisseur. Vers 1784, il redécouvrit ce que l'on appelait à cette époque l'état somnambulique, état induit par les suggestions de l'initié. Puységur observa que certains de ses patients mis en état de somnambulisme étaient en mesure de deviner leur propre pathologie, les lieux de souffrance des personnes qu'il touchait ou auxquels on leur suggérait de penser, et même de définir les traitements qui conviendraient. Il fut le premier à parler de « clairvoyance » dans ces cas-là. Les très nombreux disciples du marquis de Puységur répandront cette nouvelle forme de mesmérisme, où ce n'est plus l'hypnotiseur, mais l'hypnotisé, non plus le magnétiseur, mais le magnétisé qui devenait l'oracle !

Ayant magnétisé un orme près de chez lui, il obtint un grand succès. Il décrit notamment le cas d'un jeune paysan de 24 ans, Victor Race, qui se révéla capable, bien qu'assoupi, de marcher, parler, et discourir sur sa maladie et sur des sujets inconnus de lui, alors même qu'au réveil, il avait tout oublié. Puységur nomma cet état "somnambulisme magnétique". Victor semblait capter les pensées et les désirs sans que Puységur ait besoin de les formuler. Par ailleurs, lorsqu'il était en transe, il aidait Puységur à diagnostiquer les maux des autres malades et lui expliquait la conduite à tenir envers eux. On parlera de « lucidité magnétique » pour qualifier la clairvoyance des somnambules sur leur propre maladie, sur celle des autres et sur les remèdes qui leur conviennent. Malgré la renommée qu'il atteignit, et tout le prestige

de ses travaux, l'Académie finit par conclure à la non-existence de ces phénomènes de clairvoyance.

**Baron du POTET, Denis, Jules Dupotet (1796-1881).**

Ésotériste et magnétiseur, il était membre de la société théosophique. On attribuait l'efficacité de ses manipulations au fait qu'il n'avait pas de pouce à la main droite.

*"Qu'est-ce, en effet, que le sommeil somnambulique ? » nous dit M. du Potet. « Un résultat de la puissance magique. Et qui détermine ces attractions, ces penchants subits, ces fureurs, ces antipathies, ces crises, ces convulsions que l'on peut rendre durables..., si ce n'est le principe même employé, l'agent très certainement connu des hommes du passé ! Ce que vous appelez fluide nerveux ou magnétisme, les anciens l'appelaient puissance occulte, ou de l'âme, sujétion, envoûtement ». (Magie dévoilée p. 51).<sup>2</sup> « La magie est fondée sur l'existence d'un monde mixte placé en dehors de nous, et avec lequel nous pouvons entrer en communication par l'emploi de certains procédés et de certaines pratiques » (id., 147). « Qu'un élément inconnu dans sa nature secoue l'homme et le torde, comme l'ouragan le plus terrible fait du roseau ; qu'il le lance au loin le frappe en mille endroits à la fois sans*

<sup>2</sup> *Magie dévoilée ou principes de science occulte.* Paris, Imprimerie de Pommeret & Moreau, 1852. In-4°, VIII-268 pp. Il était réservé aux initiés, et Du Potet le cédait contre la somme énorme de 100 francs or et le serment par écrit de ne pas le communiquer et de ne pas en révéler les secrets... Contient : Opérations magiques, miroirs, attractions, sympathies et antipathies, flèches, harmonies magiques, magie ivresse, principes et secrets, créations spirituelles, moyens opératoires, préparation du miroir, visions, cercle et miroir visibles et occultes... (seconde édition en 1875). Sources : exemplaire personnel de Pol Noël, auteur de cette référence et Caillet n°3405, catalogue "L'Intersigne" - Gaïta 1332, et Dorbon 1387 tous deux ne citant que la seconde édition.

*qu'il lui soit permis d'apercevoir son nouvel ennemi et de parer ses coups ; que cet élément ait des favoris et semble pourtant obéir à la pensée, à une voix humaine, à des signes tracés, voilà ce qu'on ne peut concevoir ; voilà ce que la raison repousse, voilà ce que j'ai vu ; et, je le dis résolument, ce qui est pour moi une vérité à jamais démontrée. »*

*« J'ai senti les atteintes de la redoutable puissance ; un jour, entouré d'un grand nombre de personnes, cette force évoquée, un autre dirait ce démon, agita tout mon être... ; et mon corps, entraîné par une sorte de tourbillon, était malgré ma volonté, contraint d'obéir et de fléchir. Le lien était fait, le pacte consommé ; une puissance occulte venait de me prêter son concours, et s'était soudée avec la force qui m'était propre et me permettait de voir la lumière. C'est dans ce nouveau milieu que l'âme trouve l'ennemi, mais aussi les affinités nouvelles qui donnent la puissance ! Tout ce qui se fait ainsi a un caractère surnaturel, et l'est véritablement<sup>3</sup> » !*

Devant la multiplication des personnes qui s'adonnaient à ces pratiques et la foule des curieux et des malades qui se pressait pour vivre des « miracles », en 1826, l'Académie royale de médecine demanda une enquête sur le magnétisme animal. Le docteur Laennec, l'inventeur du stéthoscope, était pressenti pour présider la commission. Malade, il ne put diriger cette recherche. Son acuité clinique n'aurait certainement pas permis ce rapport d'enquête favorable établi par un certain Husson, acquis à la cause, qui accumula les expériences les plus spectaculaires de somnambulisme et de clairvoyance, de prévisions et même de lecture les yeux bandés. Mais dix ans plus tard en 1837, l'Académie demanda une nouvelle enquête qu'elle confia à Dubois selon des critères d'évaluation plus rigoureux. Cette enquête mit

en doute l'ensemble de la réalité objective des phénomènes observés.

En Angleterre, le même du Potet réussit à convaincre un jeune chirurgien, le Dr John Elliotson, de réaliser des interventions chirurgicales sous sommeil magnétique. Il dut démissionner de sa charge professorale et des hôpitaux, dans lesquels il exerçait, devant les invectives et les pressions de ses confrères. Il créa deux cliniques à Édimbourg et Dublin qu'il appela les *Mesmeric hospitals*.

### **Charles LAFONTAINE (1803-1892)**

Après avoir renoncé à une carrière d'acteur, il participa aux expériences du marquis de Puységur et devint un célèbre magnétiseur itinérant. La Fontaine faisait des démonstrations publiques de magnétisme et de somnambulisme en Angleterre. La Fontaine disait expressément que les phénomènes magnétiques pouvaient s'obtenir avec la volonté, sans la volonté, contre la volonté. Le 9 avril 1869, Lafontaine fut condamné à 2 000 francs d'amende pour calomnie pour avoir fait paraître dans son journal une brochure (sous le titre "un scandale médical") mettant en cause le médecin Auguste Ladé qui dénonçait ses pratiques.

Un jour un dénommé James Braid vint à une de ses représentations avec la volonté lui aussi de démontrer les supercheries.

### **James BRAID (1795-1860). L'hypnotisme.**

Il fallut juste trois séances, pour que Puységur convainquît Braid de la réalité des états modifiés de conscience que certaines techniques pouvaient provoquer. Braid voulut isoler l'aspect magique de la théorie fluidique et de l'aspect représentation théâtrale. On attribue souvent et abusivement à Braid

---

<sup>3</sup> Ib., p. 53

l'invention du terme hypnose dans son livre *Neurypnologie*, Traité du sommeil nerveux ou hypnotisme, qu'il publie en 1843. En réalité, le terme avait déjà été utilisé par le baron Etienne Félix d'Henin de Cuvillers en 1819. Dans son livre, Braid essaya de se différencier des travaux des magnétiseurs « imaginationnistes » tels qu'Alexandre Bertrand. Il remplaça leur méthode d'induction visuelle par fixation de l'attention sur la main tendue du magnétiseur, par la fixation de l'attention sur un objet brillant.

Il utilisa cette méthode, notamment pour obtenir l'anesthésie lors d'interventions chirurgicales. Il observa que tous les sujets n'avaient pas la même sensibilité et que les états provoqués vont de la simple rêverie, jusqu'au sommeil profond avec absence totale de connaissance et de volonté. À ceux qui lui objectaient que l'hypnotisme était immoral, Braid déclarait que : « *l'état hypnotique ne peut se déterminer ni se produire dans aucune de ses périodes, sans le consentement de la personne opérée.* » Nous retrouvons ces mêmes arguments aujourd'hui afin d'obtenir le consentement à se faire hypnotiser. Pourtant Bertrand, grand magnétiseur, avouait déjà en 1826 qu'il magnétisait quelquefois sans le vouloir ! Il y a d'ailleurs de nombreux cas de gens hypnotisés malgré eux.

Une lutte opposa bientôt les partisans du magnétisme animal (explication physiologique) aux animistes, convaincus de l'importance des aspects psychologiques. Il énonça une théorie neurophysiologique, selon laquelle l'hypnose est induite par la fixation visuelle. À noter que plus tard, il admit aussi l'importance de la suggestion verbale.

### **Ambroise-Auguste LIÉBEAULT (1823-1904) : la suggestion verbale, et Hippolyte BERNHEIM (1837-1919)**

Professeur à l'Université de Nancy, Bernheim fut chargé de démasquer Liébeault et ses procédés. Mais, convaincu de la réalité des guérisons obtenues par ce dernier, il entreprit à Nancy de nombreux traitements sur la base de la suggestion. Liébeault, devenu son ami, vint ensuite le rejoindre. Liébeault fonda alors avec Bernheim l'école de Nancy. Il soigna surtout de pauvres gens, en les endormant, et en leur ressasant des suggestions. Pas de diagnostics, pas d'exams préalables... mais des guérisons en foule.

Voici ce que le Dr Bernheim disait du Dr Liébeault : « *Il endort par la parole, il guérit par la parole, il met dans le cerveau l'image psychique du sommeil, il cherche à y mettre l'image psychique de la guérison. La suggestion peut en effet réaliser de la douleur, de l'anesthésie, de la contracture, de la paralysie ; si elle peut créer ainsi de toutes pièces des troubles fonctionnels, il est logique de penser qu'elle peut aussi atténuer, voire faire disparaître, des troubles existants. Puisqu'elle est capable de neutraliser une douleur réelle provoquée expérimentalement, il est très probable qu'elle peut neutraliser les phénomènes douloureux provoqués par une maladie.* <sup>4</sup> »

Liebault et Bernheim contribuèrent à la renommée mondiale de l'école de Nancy, avec leurs recherches, cependant plus rigoureuses que celles menées à la Salpêtrière à Paris qui ne voyait dans ces états modifiés, que des manifestations hystériques. Cependant le Dr Liébeault croyait toujours à une force magnétique animale agissant indépendamment de la suggestion. Cette

---

<sup>4</sup> Cité par Dr. G.R.Rager, *Hypnose sophrologie et médecine*, recherches avancées, Fayard, mars 1978, p. 24.

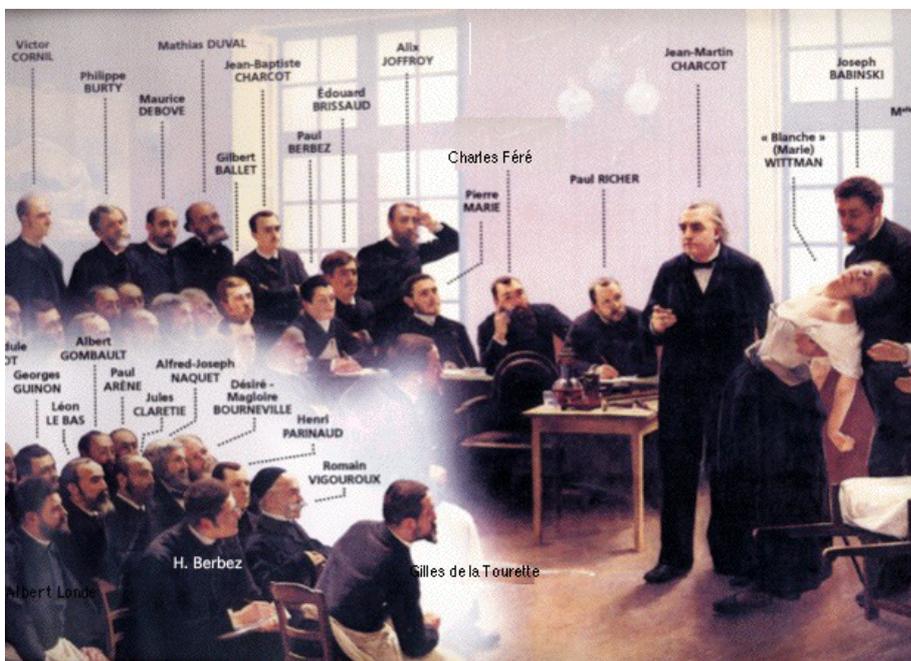
position entraîna une scission entre Bernheim et Liébault.

### Jean-Marie CHARCOT (1825-1893) : l'hystérisme.

En 1878, ce fut une véritable fièvre hypnotique. Le professeur Charcot, membre de l'Institut de France, professeur de clinique pour les maladies nerveuses à l'hôpital de la Salpêtrière, entouré de ses disciples et admirateurs, Richer, Regnard, Bourneville et autres, ouvrit ses expériences aux malheureuses hystériques dont abondait son service, c'est-à-dire la clientèle de sa clinique. Charcot avait une réputation internationale grâce à ses travaux de neurologie basée sur une recherche clinique rigoureuse en anatomopathologie. Intéressé par la philosophie et toutes les sciences humaines naissantes, il fut séduit par les recherches sur l'hypnose. Il supervisait ces travaux à la Salpêtrière et jouait de sa notoriété pour

diffuser les résultats obtenus, sans vérifier la rigueur des expérimentations, devant un public de profanes, d'hommes politiques, de journalistes, d'acteurs alléchés par le merveilleux. Il concentra ses recherches sur ce qu'il appelait les hystériques, utilisant des aimants et des métaux divers, rejoignant les grandes théories "fluidiques". Mais le manque de précautions dans ses expériences, le fait d'utiliser de petits groupes hospitalisés à plein-temps, et quasi conditionnés, et surtout les succès remportés quotidiennement par Liébault et Bernheim, ont vu la portée des travaux de Charcot considérablement réduite. « *Il ne guérit pas, soigne à peine : il expérimente.* » disait-on de lui à Nancy.

Le grand professeur Janet, père de la psychopathologie contemporaine dénonça ces prestations de foire, héritières des élucubrations de Mesmer. Charcot, à la fin de sa vie, se rendit compte du peu de fondement objectif de ses recherches sur l'hypnose.



Une leçon de Charcot à La Salpêtrière, tableau d'André Brouillet (1857-1914), le professeur montrant à ses élèves sa plus fidèle patiente, « Blanche » (Marie) Wittman, en crise d'hystérie.

## La violente polémique entre l'école de Charcot et de Bernheim en matière d'hypnose.

Pour l'École de la Salpêtrière, « un individu hypnotisable est souvent un hystérique, soit actuel, soit en puissance, et toujours un névropathe, c'est-à-dire un sujet à antécédents nerveux héréditaires susceptibles d'être développés fréquemment dans le sens de l'hystérie par les manœuvres de l'hypnotisation.<sup>5</sup> »

Charcot prétendit décrire des « stigmates » fixes et non simulés chez les hystériques, en utilisant une hypnose elle-même conçue comme un « état » spécifique et objectivable. À quoi Bernheim rétorqua qu'on peut tout aussi bien, si on le désire, provoquer artificiellement ces manifestations chez des sujets non hystériques, ou bien encore provoquer chez les hystériques des manifestations tout à fait différentes. Les partisans de Charcot, de leur côté, soulignaient que Bernheim, en expliquant l'hypnose par la suggestion, n'avait en fait rien expliqué des causes du phénomène hypnotique.

Cependant Pierre Janet, malgré ses critiques à l'égard de Charcot, continuait à s'intéresser à l'hypnose. Il définit précisément ce qu'aujourd'hui nous pourrions assimiler à des emprises mentales, que des mentalistes, thérapeutes véreux et gourous de tout poil arrivent à maîtriser parfaitement. « *Ce qui est curieux, ce qui constitue la découverte essentielle faite par les magnétiseurs et les hypnotiseurs, c'est que nous pouvons, d'une manière artificielle, grâce à certains procédés qui reproduisent la fatigue et l'émotion, amener expérimentalement cette dépression momentanée et l'utiliser pour faire naître les*

---

<sup>5</sup> Georges Gilles de La Tourette et Paul Richer, « Hypnotisme », *Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales*, 1887

*impulsions que nous désirons. L'idée que nous faisons pénétrer dans l'esprit au moment favorable, quand la puissance de réflexion est épuisée, devient l'objet d'un assentiment immédiat et se transforme en impulsion.*<sup>6</sup> »

## Sigmund FREUD 1856-1939 : la psychanalyse.

Sigmund Freud attiré par le bruit que l'on faisait au sujet de l'hypnose, du côté de la Salpêtrière, vint passer six mois dans le service de Charcot, puis passa l'été 1889 à Nancy, pour y rencontrer Bernheim et Liébault. Il traduisit les livres de Charcot et de Bernheim. Il utilisa également l'hypnose, puis l'abandonna pour différentes raisons : peu précise, difficile parfois à reproduire, il y voyait en outre le danger d'un attachement excessif du sujet à l'opérateur. Freud se rappela de l'histoire vécue par le Dr Breuer, neuro-pathologue viennois qui avait hypnotisé une malade, Bertha Pappenheim, belle, jeune, jolie, mais anorexique et hystérique, présentant de multiples autres symptômes. Sous transe hypnotique, elle révéla les émotions qui étaient à l'origine de ses troubles ce qui lui permit ensuite de mieux vivre. Breuer venait de découvrir le mécanisme de refoulement : grâce à l'abaissement du niveau de conscience provoquée sous hypnose, des souvenirs refoulés émergeaient. Cependant un peu plus tard, Breuer rendit visite à sa patiente qu'il croyait guérie ; celle-ci lui fit une déclaration d'amour des plus démonstratives. De plus elle montra tous les signes d'une grossesse qui était le fruit de son imagination. Le phénomène de transfert, si important dans la psychanalyse allait être élaboré suite à cette observation. En voici la définition donnée par Roger Mauge spécialiste de Freud : « *Le transfert est un phénomène dans lequel le*

---

<sup>6</sup> Id. p.36.

*malade reporte sur l'analyste des sentiments, des attitudes qu'il a eus autrefois dans des moments qu'il est maintenant en train d'évoquer pendant les séances d'analyse... Ce peut être un sentiment amoureux, mais aussi, hostile, un violent ressentiment par exemple.*<sup>7</sup> » Ainsi Freud devint de plus en plus prudent en ce qui concerne l'hypnose, se méfiant des phénomènes de transfert qu'elle pouvait susciter. Il en vint même à considérer la suggestion hypnotique comme un acte magique pouvant aller jusqu'à un viol psychique. Il constata que la disparition des symptômes d'appel était souvent suivie de nouveaux symptômes de substitution.

Cependant cette relation particulière entre hypnotiseur et hypnotisé constitua la base de ses futurs travaux. Mais Il étudia un mode d'exploration psychique très différent, qu'il appela la psychanalyse.

En cette fin de dix-neuvième siècle le père allemand de la psychologie scientifique, Wilhelm Wundt a condamné la pratique de l'hypnose dans *Hypnotisme et suggestion*, publié en 1892, en déclarant que selon lui : « *Hypnotisme et occultisme sont étroitement liés* ». Dans ce livre, il déclara également que : « *Les suites fâcheuses que laisse après elle l'habitude de l'hypnose... se manifestent dans l'amoindrissement de la résistance nerveuse et morale* ».

#### **Joseph BABINSKI (1857-1932) : le pithiatisme.**

Adjoint de Charcot à la Salpêtrière, il abandonna ses travaux à l'aide d'aimants, et reconnut l'importance de la suggestion. Il attribua le nom de pithiatisme (guérison par la persuasion) aux travaux menés jusqu'ici.

#### **Ivan Petrovitch PAVLOV (1849-1936) : un état physiologique.**

Pour ce physiologiste russe, l'hypnose occupa au départ une grande place dans ses études sur les réflexes conditionnés, études qui vont le rendre célèbre. L'hypnose était pour lui un état physiologique différent de l'état de veille et du sommeil.

#### **Pierre JANET (1859-1947) : la régression hypnotique.**

Janet continua de penser que l'hypnose ne présentait que peu de danger, mais aussi peu d'efficacité. C'était en pratiquant la régression sur des sujets placés sous hypnose qu'il fut amené à la découverte de la méthode que l'on nommera plus tard cathartique, en psychanalyse, et qui consiste à rappeler dans la conscience des souvenirs refoulés.

#### **Émile COUÉ (1857-1926) : l'autosuggestion consciente.**

Au début du XXe siècle, Émile Coué, pharmacien nancéien, s'intéressa lui aussi à l'hypnose et suivit les cours de l'école nancéienne donnés par le Dr Liébault. Il étudia les effets de l'imagination dans la guérison, ce qu'on appelle aujourd'hui *l'effet placebo*. Il développa alors sa propre méthode, basée sur la primauté de l'imagination sur la volonté, imagination elle-même influencée par des suggestions appropriées. La désormais célèbre "Méthode Coué" se répandit dans tout le monde occidental. Il fut reçu à New York avec les honneurs d'un libérateur. On peut considérer que sa méthode d'auto persuasion est à l'origine de la pensée positive.

---

<sup>7</sup> Id. p. 33.

### **J. H. SCHULTZ (1884-1970) : le training autogène.**

Pour Schultz, l'entraînement autogène (ou « *méthode de relaxation par autodécontraction concentrative* ») doit être compris comme un entraînement à l'autohypnose, qui permet une réduction des tensions et du stress. Ayant remarqué que certains patients parvenaient facilement, après avoir été hypnotisés, à replonger seuls en transe hypnotique, il en arriva à développer une méthode de relaxation qui reproduit cet état. Cette méthode se décompose en cinq phases : pesanteur, chaleur, organique, cœur, et respiration. Chacune de ces phases doit être parfaitement acquise avant de passer à la suivante.

Bien que se voulant différente de l'hypnose proprement dite, le training autogène s'y apparente par bien des aspects.

### **Milton ERICKSON (1901-1980) : l'hypnose contemporaine**

Ce psychiatre américain a renouvelé la pratique de l'hypnose à partir de 1937. Erickson se méfiait de toutes les théories en psychothérapies qu'il jugeait incapables de s'adapter de manière pertinente à chaque personne. C'est pourquoi, son approche inattendue et déconcertante faisait appel à ses capacités de créativité et au potentiel d'auto guérison de ses patients.

Son amie, Margaret Mead, anthropologue, déclara : « *Milton Erickson ne résolvait jamais un problème d'une manière déjà utilisée s'il pouvait en trouver une nouvelle — et généralement il le pouvait.*<sup>8</sup> ».

---

<sup>8</sup> Margaret Mead, *Letters from the field*, New York, Harper & Row, 1977, p. 4

Ainsi il est impossible de théoriser ou d'établir des protocoles des pratiques de l'hypnose éricksonnienne. Erickson refusait de faire de la théorie.

Sa vie durant, très souvent malade au point de mourir à plusieurs reprises, il ne cessait d'observer avec une très grande acuité ce qui se passait dans son corps et hors de son corps. Daltonien dyslexique, ne pouvant pas distinguer les notes de musique, et de plus poliomyélitique, il percevait le monde et son corps différemment de la majorité des personnes. Il développa un sens intuitif et un esprit d'observation tout à fait extraordinaire. Si bien que l'on faisait souvent appel à lui quand il s'agissait d'avoir un diagnostic rapide, notamment pour appréhender les capacités à la résistance psychologique de futurs soldats lors des recrutements de la guerre 1939-1945. Cette capacité intuitive, d'ordre médiumnique, se retrouve chez des personnes éprouvées dans leurs capacités visuelles, auditives, etc. Certains médiums sont capables d'entendre des voix avec leur oreille sourde ou d'avoir des visions avec leur œil aveugle. Ce sont des capacités de prémonition, de claire vision ou de claire audition palliant au déficit sensoriel. L'aspect magique de certains cas relatés dans les écrits d'Erickson, ou de ses élèves ou collaborateurs, est pour le moins étonnant si nous n'incluons pas cette possibilité médiumnique, c'est-à-dire se situant en dehors de toute approche rationnelle, objectivable et reproductible.

Erickson demandait à ses élèves d'appliquer sur eux-mêmes l'auto hypnose et de bien tout observer. Il indiquait des exercices permettant de modifier « *les portes de la perception* »<sup>9</sup>.

Erickson et Aldous Huxley se sont fréquentés assidûment au début des années cinquante. Huxley faisant des expériences de

---

<sup>9</sup> « *If the doors of perception were cleansed every thing would appear to man as it is, infinite* »

modification d'état de conscience en utilisant une substance psychédélique, la mescaline, dans une perspective d'approche soi-disant spirituelle, tandis qu'Erickson faisait l'expérience de trances auto induites, et ensuite, ils comparaient leur *trip*. Le livre d'Aldous Huxley « *The Doors of perception, Les portes de la perception* » paru en 1954 est entre autres, le résultat de ces recherches croisées. En creusant un peu sur l'origine de ce titre, nous trouvons la référence au poète sulfureux William Blake (1757-1827) qui écrivit un recueil intitulé : "*Le mariage du Ciel et de l'Enfer*", dans lequel il y a cette citation : « *Si les portes de la perception étaient nettoyées, chaque chose apparaîtrait à l'homme telle qu'elle est, infinie.* » Blake réinterpréta le récit biblique de la création de manière totalement inversée au regard de la tradition chrétienne.

Jim Morrison, le chanteur s'inspirera des mêmes références pour donner le nom à son groupe de Pop Music : *The Doors*. Il mourra d'une overdose comme beaucoup de jeunes de sa génération en voulant faire l'expérience d'ouvrir toutes les portes de la perception.

Erickson trop fragile physiquement, n'expérimenta pas l'usage de drogues, en tout cas il ne le mentionne pas, son auto hypnose suffisait à la modification des *ses portes de la perception*. Ainsi dans un article il déclara en 1977 : « *quand il y a une question cruciale à propos d'un patient et que je ne veux pas passer à côté du moindre détail, j'entre en transe.*<sup>10</sup> »

Erickson ne voulait pas être considéré comme un gourou ou un magicien. Il insistait sur l'importance de l'observation tant de soi-même que du patient. Sa notion de l'inconscient diffère radicalement de celle de

Freud. Pour lui, l'inconscient a des ressources qui peuvent aider le patient à trouver des solutions, et ne perturbe pas la vie consciente en la contraignant à des refoulements. L'hypnose qu'il pratiqua recherchait les ressources enfouies en soi-même qui auraient la capacité de soulager ses propres souffrances, et de résoudre ses problèmes, par d'autres voies que celle de la raison ou de la connaissance. Erickson chercha donc à libérer les justes intuitions de l'inconscient sans que l'intelligence, la raison ou la morale n'interfèrent et ne les perturbent.

Erickson fut essentiellement pragmatique et contournait toute approche frontale qui bloquerait la personne, en utilisant toutes les inductions pour aboutir à la solution désirée.

Certains de ses proches, comme le psychiatre Don Jackson, se demandaient si les thérapies d'Erickson n'étaient pas basées sur des subterfuges entraînant une amélioration seulement passagère. Ainsi, il déclara : « *Il me semble, lorsque je lis ce qu'il écrit, que sa principale préoccupation c'est de faire la preuve de sa propre habilité à être efficace. Et je trouve que c'est quelque peu différent de chercher à obtenir une certaine gratification à travers la relation, ce que, je pense, la plupart des thérapeutes recherchent plutôt... Je connais la joie de faire quelque chose de brillant ; c'est une magnifique sensation de couper la tête et de la brandir fièrement, mais je ne suis pas sûr qu'avec le temps...*<sup>11</sup> »

Depuis plusieurs années de nombreuses écoles en France proposent des formations à l'hypnose thérapeutique ou médicale, notamment dans les différents instituts Milton Erickson. Cependant, cette pratique, comme d'autres techniques thérapeutiques, n'est encadrée par aucune législation.

---

<sup>10</sup> Milton H. Erickson et Ernest L. Rossi, *L'intégrale des articles de Milton H. Erickson. Tome 1 : De la nature de l'hypnose et de la suggestion*, Satas, 1980, p. 146

---

<sup>11</sup> Jean-Jacques Wittezaele (dir.), *La double contrainte. L'héritage des paradoxes de Bateson*, Paris, De Boeck, 2008

Richard Bandler et John Grinder s'inspireront de cette hypnose éricksonienne pour créer la PNL ou Programmation Neuro Linguistique dans les années 1970. (Voir article sur <http://pncds72.free.fr>.)

Il faut également mentionner **Léon Chertok** psychiatre et psychanalyste français qui contribua à faire connaître l'hypnose éricksonienne en France et créa un laboratoire d'hypnose expérimentale pour faire reconnaître l'hypnose thérapeutique. Aujourd'hui l'hypnose éricksonienne est utilisée dans les hôpitaux. Certains actes de chirurgie sont pratiqués sous hypnose. Des sages-femmes l'utilisent pour préparer des patientes à l'accouchement.

### **Alfonso CAYCEDO : la sophrologie**

Médecin neuropsychiatre colombien, il fit ses études en Espagne. Il fonda en 1959 une société d'hypnose clinique, puis la rebaptisa l'année suivante en *Société de Sophrologie Médicale*. Marié à une adepte du yoga, il s'intéressa aux spiritualités orientales. Il mit sur pied une nouvelle méthode thérapeutique, en s'inspirant à la fois du yoga, du bouddhisme et du zen.<sup>12</sup> Il prétendit que sa méthode était a-religieuse, cependant l'anthropologie qui la sous-tend est fortement marquée par les spiritualités orientales.

### **Réflexion conclusive à ce stade.**

Si les effets de l'hypnose ne sont pas à remettre en cause, il est très regrettable qu'un travail épistémologique rigoureux ne soit que très insuffisamment initié, compte tenu de tous les antécédents sulfureux que nous

venons de voir. En effet l'étude approfondie de ses origines historiques, de sa valeur et sa portée, permettrait de prendre du recul et d'éviter de valider trop rapidement une approche séduisante a priori, mais qui pourrait entraîner des effets secondaires non immédiatement visibles.

Il est des analyses basées sur des interrogatoires rapides du ressenti des personnes, ayant été mises sous hypnose, toutes satisfaites sur le coup, qui ne recherchent pas à moyen et long terme des paramètres comportementaux plus subtils, par exemple une certaine indifférence relationnelle et une dépendance à l'égard de ce type d'approche. Aucun recul sur le plan philosophique ou même psychologique n'est envisagé. Nous sommes dans la validation au vu de la performance immédiate. Dissocier soma et psyché de manière induite, même pour un temps, ne serait-ce pas entraîner des effets secondaires non encore évalués : indifférence à la souffrance, indifférence au pâtir et au compatir, indifférence à l'autre. Et tout cela à bas bruit puisque précisément rien n'est ressenti... ?

Sur le plan éthique, la mise en dissociation somato-psychique d'une personne n'entraîne-t-elle pas d'autres distorsions sur le plan de la vie affective, voire de la vie spirituelle ? Il n'est pas inutile de se poser ce type de questions qui ne sont pas à l'ordre du jour, dans les approches médicales et psychologiques visant avant tout l'objectivation d'une efficacité immédiate.

Bertran Chaudet

<http://pncds72.free.fr>

---

<sup>12</sup> Bertran Chaudet, *La Sophrologie - Repères pour un discernement pratique et spirituel* Ed Salvator Nov 2013.