

BREVE HISTOIRE DE L'HYPNOSE

1- Origines en Inde, Egypte et Grèce

La plus ancienne source écrite relative à l'usage de l'hypnose comme outil thérapeutique est un livre en sanskrit : Les Lois de Manu, qui décrit (entre autres) différents états de transe hypnotique. Le yoga nidra, pratique indienne, s'apparente à l'hypnose.

L'hypnose était également utilisée en Egypte (le Papyrus Ebers, datant de 1500 avant Jésus-Christ, l'atteste) et en Grèce dans des « temples du sommeil », pour soigner avec des suggestions hypnotiques.

2- Franz Anton Mesmer et le « Magnétisme Animal »

Franz Mesmer (1734-1815), un médecin d'origine autrichienne, a utilisé ce qu'il appelait le « magnétisme animal » ; cette expression désigne une force, une énergie particulière qui habiterait les corps des humains et des animaux, qui peut être dirigée pour générer un état hypnotique.

3- Abbe Faria

Au début du 19ème siècle, un prêtre Indo-Portugais, l'Abbé Faria, a introduit en France des techniques d'hypnose d'origine indienne. A la différence de Mesmer, Faria clame que l'état hypnotique est généré par le mental du patient, par ses attentes et par sa coopération, en réponse aux suggestions qui peuvent lui être faites. Son travail a grandement inspiré Emile Coué et M. Schultz.

4- Le Marquis de Puységur et le « somnambulisme »

Le Marquis de Puységur, qui fut élève de Mesmer, a, le premier décrit le somnambulisme, et l'a relié à un état d'hypnose.

5- Les débuts de la recherche médicale sur l'hypnose : James Braid

Appelé « le père de l'hypnose moderne », Braid a rejeté l'idée de Mesmer selon laquelle l'hypnose était provoquée par un magnétisme, une force magnétique. Selon lui, la transe est un processus physiologique. Ainsi, l'attention prolongée sur un objet fatiguerait certaines parties du cerveau et générerait la transe. Dans un premier temps, il a appelé ce processus « neuro-hypnose » puis, croyant que le sommeil était impliqué dans ce phénomène, il l'a rebaptisé « hypnose » (du nom Hypnos, le dieu grec du sommeil). Il a plus tard réalisé que le sommeil et la transe ne s'apparentaient pas, il a souhaité alors renommer cette dernière, mais le terme « hypnose » est resté.

6- Les débuts de la recherche en psychologie sur l'hypnose

Dans les années 1880, l'étude de l'hypnose est passée des chirurgiens aux professionnels de la santé mentale. Le chef de file de ce mouvement est le neurologue Jean-Martin Charcot (1825-1893), qui a utilisé l'hypnose pour traiter l'hystérie. (Freud, élève de Charcot, s'est aussi initié à l'hypnose, mais l'a rapidement délaissée).

Pierre Janet, un autre élève de Charcot, a élaboré la théorie de la dissociation.

Ambroise-Auguste Liébault (1864-1904), quant à lui, a souligné le premier la nécessité de la coopération entre l'hypnotiseur et le participant, (la nécessité de créer un rapport). Il a également montré l'importance de la suggestibilité dans la genèse de l'état hypnotique.

Emile Coué, Johannes Schultz (auteur du training autogène) ont popularisé des principes de transe hypnotique et d'auto-suggestion.

7- Histoire récente

L'utilisation de l'hypnose dans le traitement des névroses et dans ce qui est aujourd'hui appelé le syndrome de stress post-traumatique.

8- Innovations majeures dans la pratique de l'hypnose : Milton Erickson

Le docteur Milton Erickson était un psychiatre américain, connu et reconnu. Dans un premier temps, il a exercé dans différents hôpitaux d'État puis s'est installé en cabinet privé à Phoenix (Arizona) en 1949. A partir de cette période, il a donné bon nombre de conférences et séminaires dans différentes villes des États-Unis. Il a été, entre autres, Président de l'American Society of Clinical Hypnosis ainsi que fondateur et rédacteur en chef de l'American Journal of Clinical Hypnosis.

Dès la faculté, son intérêt s'est porté sur l'hypnose et les phénomènes hypnotiques. Ses études, recherches, découvertes et développements lui ont permis d'avoir un rôle essentiel dans le renouveau de l'hypnose.

Sa renommée et son extraordinaire talent lui ont valu d'inspirer les nouvelles thérapies telles que la thérapie systémique, les thérapies brèves et la programmation neurolinguistique. Jay Haley, praticien en thérapie familiale et stratégique, le nomme "Un thérapeute hors du commun".

Milton H. Erickson est né le 5 décembre 1901 dans une ville minière du Nevada où sont venus s'installer ses parents. Puis la famille repart dans une ferme du Wisconsin où il grandit et passe son enfance. Sa scolarisation permet de découvrir quelques handicaps : amusie et arythmie (perte de la capacité à percevoir les rythmes musicaux), on l'a dit

aussi dyslexique et daltonien. Ces premières difficultés se transformeront plus tard en expérience et il les utilisera en thérapie.

D'ailleurs le "sage de Phoenix" a beaucoup puisé dans ses propres souvenirs comme dans les expériences de ses patients pour raconter des histoires, créer des métaphores.

A l'âge de 17 ans, il est atteint d'une attaque de poliomyélite. Il entend un soir les médecins annoncer à sa mère qu'il est condamné et qu'il ne verra probablement pas l'aurore. Le jeune Milton demande alors que les meubles de sa chambre soient changés de place de manière à pouvoir contempler le lever du soleil le lendemain matin.

Son vœu est exaucé et il peut admirer le lever du soleil. Mais il sombre dans le coma et à son réveil, trois jours plus tard, il est paralysé. Seuls ses yeux restent mobiles et ses oreilles attentives. Pendant des mois, il a tout le temps d'observer, écouter, ressentir le monde autour de lui. Un de ses principaux sujets d'observation est sa petite sœur qui apprend à marcher. Il étudie comment se fait l'apprentissage de la marche et s'exerce à retrouver ou visualiser mouvements et sensations dans son corps. C'est ainsi qu'il fait sa propre rééducation.

A 21 ans, il entre en première année de médecine et c'est en troisième année qu'il découvre l'hypnose avec les séminaires du Dr Hull (1923-1924).

Il se marie une première fois en 1923. De cette union naîtront trois enfants. La séparation intervient 10 ans plus tard et c'est lui qui a la garde des enfants.

En 1928, il est médecin et exerce en psychiatrie comme assistant au Rhode Island State Hospital, puis devient chef du service de recherche au Worcester State Hospital dans le Massachussetts, de 1930 à 1934.

Il s'installe dans le Michigan en 1934 où il est nommé directeur de la recherche psychiatrique au Wayne County Hospital. Cette même année, il rencontre la psychologue Elisabeth Moore dont il aura 5 enfants. Sa deuxième femme restera à ses côtés jusqu'à sa mort. De 1939 à 1948, il est directeur de la recherche et de la formation psychiatrique.

Le climat humide et froid du Michigan lui provoquant allergies et douleurs (séquelles de la polio), il part pour l'Arizona avec sa famille et ouvre un cabinet en libéral à son domicile de Phoenix.

Une deuxième attaque de poliomyélite l'atteint à l'âge de 51 ans. C'est la douleur plus que la paralysie qui le fait souffrir. Et malgré cela, il poursuit son exercice, ou plutôt son art, et continue ses consultations, conférences, enseignements et recherches sur l'hypnose.

Il décède le 25 mars 1980 d'un choc infectieux.