

L'hypnose pour tous

DU MÊME AUTEUR

La Famille, l'Argent, l'Amour (avec Bernard Prieur, Albin Michel)

Nos enfants, ces petits philosophes (avec Isabelle Gravillon, Albin Michel)

Petits règlements de comptes en famille (Albin Michel)

Raconte-moi d'où je viens (Bayard)

Nous nous sommes tant trahis (Denoël)

Arrêtez de vous disputer (avec Isabelle Gravillon, Albin Michel)

Grandir avec ses enfants (Syros-La Découverte)

Enfants et parents en question (French American Foundation et Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs)

Adultes-adolescents, des rendez-vous manqués (Casterman)

Nicole Prieur

L'Hypnose pour tous

Une autre voie pour alléger la vie
de famille et de couple

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

Site de l'auteur : www.parolesdepsy.com

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2017

AVERTISSEMENT

L'hypnose que vous allez découvrir dans ce livre est aux antipodes des stéréotypes qui la réduisent quelquefois à une technique, à un spectacle. L'hypnose clinique que je pratique s'inscrit dans un courant étayé par des concepts, dans une éthique respectueuse de la complexité humaine. Elle exige une solide expérience des processus psychiques, relationnels, familiaux et requiert une sensibilité à autrui garantissant contre tout risque engendré par la puissance même de cette approche.

C'est donc l'aboutissement d'un long parcours qui m'a permis d'accompagner de nombreux enfants, femmes, hommes vers un bien-être durable que je vous livre et mets en partage avec vous.

Le cheminement auquel je vous invite vous conduira sur une voie vous aidant à alléger votre vie de famille et de couple. Il ne se substitue pas à un travail thérapeutique et/ou un suivi psychologique quelquefois nécessaire voire indispensable pour traiter, soigner, dépasser des souffrances relevant d'une histoire lourde, des problématiques fortement symptomatiques. Je vous propose ici des exercices à faire chez vous, seul, en couple ou même en groupe. Chères lectrices, chers lecteurs, je vous les confie.

À *François Roustang*

« Au plus fort de l'orage, il y a toujours un oiseau pour nous rassurer. C'est l'oiseau inconnu. Il chante avant de s'envoler. »

René CHAR, *Fureur et mystère*.

INTRODUCTION

L'hypnose pour mieux vivre

Soyons clairs : l'hypnose, cette vieille affaire de l'humanité, tombée en disgrâce pendant longtemps, reprend aujourd'hui force et vigueur. On y va parfois à reculons mais toujours avec une vive curiosité. Et c'est une chance pour tous car elle ouvre la voie à une véritable et durable joie de vivre, notamment au sein de nos vies de famille et de couple. Ne nous en privons pas !

Tout commence avec la famille, l'amour et les ennuis

La famille est un lieu incontournable, indispensable, mais dont on ne cesse de guérir tout au long de sa vie. Comment l'hypnose peut-elle nous aider à alléger et apaiser nos relations familiales ? On aimerait tant que nos familles, celle dont on vient ou que l'on a peut-être créée, soient des havres de paix ! De douillots cocons qui répondraient à nos besoins, nous rassureraient, où nous y serions reconnus à notre juste valeur. Il n'y aurait aucun conflit, cri, pleur, incompréhension, non-dit ou

malentendu. Rien ne viendrait assombrir le ciel dégagé de cet idéal.

Une porte claque, ébranlant les murs de l'appartement : notre adolescent a encore insulté sa petite sœur. Notre amoureux pour qui on a préparé un dîner soigné vient d'envoyer un SMS pour dire qu'il est retenu par une réunion de travail — la troisième de la semaine, n'est-ce pas louche ? Notre mère appelle au secours, elle est en proie à une crise d'angoisse à la suite d'une dispute avec son nouveau compagnon. Pourquoi me sollicite-t-elle toujours alors qu'elle pourrait appeler ma sœur ? Mon père m'informe que cet été, il faudra que je me débrouille pour les vacances car il a loué la maison de famille parce qu'il a besoin d'argent — il vient pourtant de s'offrir un superbe voyage. Et voilà ma petite dernière effondrée pour cause de mauvaise note... Vite, vite, je dois encore annuler ma séance de yoga dont j'ai pourtant tellement besoin et déplacer un rendez-vous professionnel pour faire face à tout ce petit monde. Jamais un moment pour soi !

La famille, quelle que soit sa forme — traditionnelle, monoparentale, adoptive, homoparentale, recomposée —, est le lieu de l'amour, des dons foisonnants, mais aussi celui des premières expériences douloureuses. La tendresse ne fait pas toujours le poids par rapport aux frustrations ressenties — on retiendra les manques, les « loupés » plutôt que les gestes réconfortants, les tendres attentions. Le négatif a toujours bien plus d'« impact psychique » que le positif. Que l'on soit enfant ou parent, il ne suffit pas de s'aimer pour se respecter, se rendre heureux. Avoir

été aimé n'est pas une garantie pour être bien dans sa peau, épanoui. Combien de bons sentiments sincères peuvent fragiliser, étouffer une petite fille, opprimer un petit garçon qui vont se trouver englués dans des demandes impossibles. On peut se sentir perdu, même dans une famille aimante.

Commençons par cesser d'idéaliser les liens familiaux. Si nous admettons qu'ils ne nous rassurent pas toujours autant qu'on en aurait besoin, cela constitue déjà un tout premier pas vers l'apaisement : moins d'attentes donc moins de déceptions ! Être conscient des aspects négatifs de la vie de famille permet de mieux savourer les côtés positifs. Se libérer de ses illusions, de ses attentes stériles, c'est déjà introduire un peu de douceur dans notre vécu. Accepter le réel, ce n'est pas le subir, c'est au contraire se donner la possibilité d'en jouir.

L'état hypnotique est naturel

L'hypnose est à la portée de tous. Elle n'a jamais été aussi proche de vous. J'aimerais vous présenter cette digne dame, au-delà des clichés trop fréquents et dommageables. D'ailleurs, je ne vous parlerai pas de techniques souvent stéréotypées qui nous apprennent trop peu de choses sur elle. Mais je vous ferai entrer dans ses processus intrinsèques, en vous amenant à sentir la puissance de son essence même, en expliquant comment elle fonctionne, et pourquoi elle réussit si bien. Pour

cela, rien de tel que de vous entraîner page après page dans une pratique active, aisée, utile.

Quand nous rêvassons, quand notre esprit s'échappe, nous sommes ici et ailleurs, dans une forme de dissociation. L'hypnose thérapeutique au service du soin vise un mieux-être durable, elle prend appui sur ce processus banal, le développe de mille et une façons, et s'en adjoint d'autres, tout à fait accessibles au plus grand nombre. On estime d'ailleurs que trois personnes sur quatre sont hypnotisables. En m'appuyant sur mon expérience de la souffrance qui conduit femmes, hommes, enfants à consulter, mais aussi des ressources qu'ils déploient pour guérir, il m'a semblé nécessaire de partager une approche susceptible de vous soulager.

C'est le but de ce livre. Car je suis convaincue qu'il vous est possible d'intégrer la plupart des ressorts de ce processus. Ils s'agit d'apprendre à solliciter cette ressource de notre conscience pour renforcer nos capacités hypnotiques naturelles et les mettre au service d'un art de vivre au quotidien. L'hypnose est avant tout, selon moi, une propédeutique à une sagesse de vie. Ce serait dommage d'en priver tous ceux qui ne consultent pas un thérapeute ! Elle n'appartient pas à une discipline en particulier, il est temps de la rendre accessible à tous.

À partir de situations dans lesquelles bon nombre d'entre vous se reconnaîtront, je vous proposerai de nombreux exercices à faire chez vous, afin de gagner en bien-être et en épanouissement. Nous irons progressivement. Les premiers seront extraits des rencontres que j'ai pu faire

avec des femmes, des hommes qui sont venus me voir. Ils serviront à vous sensibiliser et vous familiariser avec ce qu'on appelle la « transe ».

Puis je commencerai à vous guider pour que vous osiez plonger dans les eaux accueillantes de l'hypnose. Il ne faudra pas hésiter à refaire plusieurs fois les exercices proposés pour approfondir l'intégration du processus, les adapter à votre propre imagerie et sensibilité. L'hypnose est un apprentissage, elle permet de « déprogrammer » ce qui est douloureux pour refonder autrement notre mode de vie, nous défaire d'anciennes représentations, habitudes de pensée, comportements dysfonctionnels pour redonner un autre cours à l'existence, plus ajusté, accordé à nos besoins et à notre environnement. Elle a cette puissance, et vous l'expérimenterez, mais du temps est nécessaire pour effectuer des changements en profondeur et durables, car la justesse n'est jamais acquise une fois pour toutes, s'y replacer sans cesse est nécessaire. Avec subtilité, elle aiguise notre acuité pour saisir de plus en plus vite ce qui « sonne faux », en nous invitant à retrouver notre aisance, une joie durable, une légèreté malgré les grains de sable de l'existence et au-delà de ces derniers. Petit à petit, vous gagnerez en souplesse, serez de plus en plus à l'aise, agile et inventif, vous n'aurez plus besoin de moi.

Une fois le processus hypnotique intégré, vous solliciterez spontanément telle image inventée, ou telle posture découverte lors des précédents *trainings* et vous vous surprendrez, en pleine réunion, lors d'un repas familial, à côté de votre amoureux(se) de voir surgir l'oiseau imaginaire

qui vous apaise, le voilier qui libère, l'arbre qui consolide et ancre. C'est quand elle devient disponible dans le quotidien, qu'elle est la plus étonnante et la plus précieuse. Elle aura introduit en vous comme une seconde nature. Une douceur certaine, une fluidité tangible flotteront autour de vous.

Nous aborderons ainsi certains aspects de la vie de famille et de couple. Nous apprendrons comment trouver sa place, oser être soi au sein de relations équilibrées et apaisées. Vous découvrirez au fur et à mesure comment l'aptitude au bonheur peut se travailler, se développer grâce à l'hypnose. Elle est source d'inspiration, et saura vous rendre créatifs, plus libres, page après page. Je serai donc un guide de plus en plus discret, car c'est vous qui devez inventer, oser, jusqu'à oublier ma présence qui s'effacera sur la pointe des pieds, le bord des mots. Ma voix s'estompera, et vous serez sur la bonne voie. Peut-être vivrez-vous ce livre comme une transe, ou une danse au long cours, emporté par la vague de la nouveauté rafraîchissante et stimulante.

*

Quand je rencontre François Roustang, en 1998, j'ai déjà une assez longue expérience des difficultés que les enfants, les femmes, les hommes affrontent et traversent dans leur vie de famille et de couple. Nourrie de philosophie, imprégnée par la psychanalyse, adepte convaincue de la thérapie familiale, le travail que j'ai la chance de faire avec cet homme généreux et exigeant pendant

une dizaine d'années bouleverse ma pratique. L'hypnose s'impose, alors, à moi comme une évidence. Elle se révèle être un champ où s'entrecroisent les influences importantes pour moi, qui font sens aussi bien dans ma pratique que dans l'exigence éthique que je souhaite mettre en œuvre dans mon rapport aux autres. Philosophie, poésie, littérature, peinture, musique se répondent, se correspondent, dialoguent comme dans un concerto.

Une cohérence, petit à petit, s'est forgée et consolidée dans cette pratique qui me « colle à la peau » car elle est en accord avec mon être le plus profond. Dans cette optique, aucun artifice n'est possible. En aidant les patients à oser être ce qu'ils sont, j'accomplis une grande part de mon humanité, ce qui me permet de ne plus m'attarder sur mon ego. Sortir de l'étroitesse du souci de soi, des chapelles théoriques ou thérapeutiques qui enferment, c'est ce que cet homme remarquable m'a transmis de plus précieux.

Il m'a aidée, poussée devrais-je dire, à aller vers toujours plus de dépouillement. « Restez au seuil de la liberté de l'autre », répétait-il souvent. Dans cette perspective, je vais toujours vers quelque chose de plus en plus épuré, minimaliste dans mes interventions. Je cherche avant tout à ce que ma présence sonne juste dans la singularité de l'instant de la rencontre. J'ai appris à laisser sur le bord du chemin ce qu'il n'est pas nécessaire de porter : croyances qui encombrant, savoirs inutiles, certitudes qui enferment et bien sûr théories superflues.

La recherche de François Roustang n'exclut pas, elle permet de mettre en lien, de recréer de nouveaux ponts, de trouver des assises qui ne nous immobilisent pas mais au contraire nous maintiennent en mouvement, en éveil. Elle décroïssonne, nous permet de respirer et de nous mouvoir de manière plus ample.

Si au cours de ce livre je cite aussi bien un philosophe, un écrivain, un poète, un peintre ou un psychologue, ce n'est pas pour « faire savant », mais pour mettre en évidence les liaisons multiples dans lesquelles nous évoluons. Pour éveiller la richesse de l'humain, il importe de respecter les multiples niveaux qui le constituent. L'hypnose nous plonge dans la complexité de nos existences, sans rien réduire, sans la trahir. Elle porte en elle l'art de jongler allègrement avec toutes les facettes de notre humanité, les belles et les sombres. Elle permet ainsi que la rencontre avec l'autre soit placée sous le signe de l'altérité et de l'éthique. Et finir dans un grand éclat de rire, la liberté passe par là. Surtout ne rien prendre au sérieux ! Ni soi, bien sûr, ni même la vie. Avoir l'intelligence de la dérision. Tout est jeu.

PREMIÈRE PARTIE

Soi et sa famille

Comment supporter sa famille

La famille structure des identités et peut fragiliser des individus. Si l'enfant se construit par identifications/contre-identifications parentales, il est aussi le support de nombreuses projections, inévitablement pris dans des jeux de miroir qui peuvent troubler son image de lui-même, quelquefois mis à une place qui n'est pas la sienne. Tout cela transite inconsciemment à travers des milliers de gestes et paroles échangés au quotidien.

Même de rien, des relations les plus douces risquent d'amener l'enfant, l'adolescent, l'adulte à se trahir lui-même, à passer à côté de sa propre vie parce qu'il est appelé à réparer celle d'un autre, à combler les manques d'un parent jusqu'à ne plus savoir ce qui est important pour lui. Blocage, échec, malaise, difficultés, symptômes sont autant de signaux utiles, importants à entendre sans culpabilité ni inquiétude trop grande, car ils vont permettre de mettre au jour l'implicite et de rectifier les fausses routes. Bien entendu, il est important d'entendre ce que ces signes ont à dire des dysfonctionnements relationnels familiaux.

Être soi ne va pas toujours de soi

Le devenir appelle un véritable travail. Cette assignation de nos sociétés contemporaines qui invite les sujets à accomplir leur individualité la plus singulière se heurte au besoin de cohésion d'une famille qui peut avoir du mal à supporter la différenciation de ses membres. Le soi qui veut s'affirmer s'engage dans un vaste remaniement des places, interactions, valeurs, mythes familiaux qui ordonnent, organisent, structurent le Nous familial. Évidemment, le jeu en vaut la chandelle : le soi s'accomplit et s'assouplit, le Nous se renouvelle. Les relations s'équilibrent. Mais rien n'est jamais établi durablement. La recherche d'équilibre est sans cesse à remettre sur le tapis.

Oser devenir soi au sein de sa famille est une longue entreprise de libération et de reconnaissance de notre histoire. Il s'agit de s'exposer dans sa singularité et filiations, être différent, oui, tout en reconnaissant ses appartenances. Dans ces incessantes articulations, la subjectivité propre se construit et se renforce au cœur de la complexité de ces liens. Trouver un équilibre entre le soi et le nous apaise les relations. Dans un tissage fin et subtil, plus on est soi, plus on est ouvert aux autres et il devient possible de les accepter tels qu'ils sont et non tels qu'on voudrait qu'ils soient ; immanquablement cette attitude nous structure. Véritable chemin d'une réconciliation profonde de soi à soi, qui irradie sur tout notre entourage. Cette recherche d'équilibre constitue un véritable apprentissage de l'altérité.

L'aventure familiale devient supportable et passionnante !

Travailler sur les relations familiales en hypnothérapie suppose un cheminement : il s'agit de défaire un à un les nœuds ou blocages survenus à un certain moment. Préparez-vous à la découverte de ce parcours. Chaque étape sera illustrée par des exercices. Entre les lignes de la transcription écrite des séances ou des exercices, laissez se glisser des silences, des temps de pause, imaginez la lenteur des phrases qui s'étirent languoureusement. Chacun d'entre vous pourra ainsi trouver son propre rythme. **Pourquoi également ne pas demander à un proche, un ami de lire à haute voix les exercices ? L'hypnose est un lieu de rencontre et de partage.**

Laissez-vous porter par les passages qui vous « parlent », les images qui vous touchent. Abandonnez-vous à la rêverie. Ne résistez pas à la mélodie des mots, ils ne demandent qu'à s'envoler vers vous, écoutez-les courir librement, tels des nuages de soie, pour vous rejoindre là où vous êtes : sur un canapé, un banc, dans votre lit, le train, le métro. Ma voix les porte vers vous, elle murmure une invitation au voyage. Succombez avec joie. Ma présence, près de vous, est portée par les silences, la poésie, une brise légère, l'odeur subtile de la plénitude qui se présente à vous. Goûtez sans réserve ce cadeau. Lisez ou ne lisez pas, peu importe, fermez les yeux tout de suite ou un peu plus tard. Accueillez l'étrangeté de l'expérience.

Les exercices présentés sont suffisamment généraux pour être accessibles à tous. Même lors-

qu'ils sont liés à des histoires très personnelles, ils peuvent vous inspirer. Utilisez-les librement, répétez-les autant de fois qu'il vous sera nécessaire, réinventez-les, c'est votre hypnose à vous qu'il s'agit de découvrir et de vous autoriser à mettre en œuvre. Ils ne constituent qu'une base de départ, certes indispensable à tout apprentissage, mais osez vous les approprier !

Exercice du fauteuil

pour se poser

Se déconnecter, se couper du monde alentour, étape primordiale de l'induction.

Installez-vous confortablement dans le fauteuil. Laissez-vous porter par lui, accordez-vous un moment rien que pour vous, suspendu dans le temps et l'espace, où rien ne vous est demandé. Instant extraordinaire où il n'y a rien à faire, rien à vouloir. Il n'y a même pas à réussir quoi que ce soit, tout ce qui advient est bien. Le fauteuil vous soutient, vous accueille, vous accompagne. Abandonnez-vous à son confort, à sa présence rassurante. N'hésitez pas à fermer la porte au monde extérieur, vous le laissez s'éloigner, il perd de son importance, il s'évapore de plus en plus dans le lointain. Vous pouvez entendre ma voix ou la laisser se perdre on ne sait où. Un moment rien que pour vous à déguster sans modération.

En présence de l'hypnothérapeute, le rythme lent de ses paroles, la place qu'il laisse aux silences

conduisent à stopper les ruminations habituelles, amènent une rupture par rapport au flot des pensées néfastes où l'on stagne depuis trop longtemps. Il vous suffit de trouver le chemin qui vous conduira à cette mise entre parenthèses des lourdeurs du monde : un chant, une musique, l'eau qui coule, la douceur d'un pétale, l'odeur du magnolia, la lumière d'une aube printanière.

La voix, la musique bercent, enveloppent, elles ont une fonction de « holding¹ », c'est-à-dire qu'elles entourent, contiennent, rassurent, transportent. En tant que telles, elles sécurisent l'espace dans lequel vous vous envolerez vers de nouvelles connexions.

Débrancher la conscience

Étape essentielle : faire perdre le nord à la conscience, la faire « tourner en bourrique ». Brouiller les cartes. Épatant, déconcertant, salutaire !

Introduire une belle dose de confusion : « Vos oreilles goûtent un mets délicieux, votre bouche entend les feuilles dans le vent, vos yeux sentent l'odeur des cerises. » On peut évoquer le rose des mimosas, le violet des feuilles, le bleu de la neige, le vert du ciel. Elle peut être renforcée par les propositions contraires au niveau des sensations : « Plus votre corps est lourd dans le fauteuil, plus vous laissez l'air que vous inspirez vous apporter une sensation de légèreté... Au fur et à mesure

1. Donald W. Winnicott, *L'Enfant et sa famille*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2017.

que vous vous enfoncez, vous êtes emporté, soulevé par une brise douce et aérienne. »

Cette confusion ouvre l'espace du jeu, elle décoiffe, enfin ! Elle dérange ce qui était familier, l'ordre coutumier, pour y introduire du désordre, le déconstruire. Cette fantaisie ébranle ce qui était trop établi, la curiosité pointe son nez, quelque chose est mis en suspens. Une attente est créée, une brèche d'où peut surgir du neuf. Petit à petit, la raison perd pied, la pensée lâche son contrôle tyrannique. L'attention est détournée, dévoilant de nouveaux angles de perception.

La joie se plaît dans ce désordre créatif, l'ironie déjà permet de quitter le territoire étriqué de la conscience. Une bonne humeur flotte et fait plonger avec gourmandise dans un univers extraordinaire. Surpris, nous voilà pris au jeu de l'inhabituel. Allégresse des commencements !

Exercice de la maison

pour s'émanciper du jugement parental

Comme si vous étiez en train d'ouvrir les volets, les fenêtres d'une maison, trop longtemps restée fermée. Au fur et à mesure que vous repoussez les persiennes, les volets, les fenêtres, vous vous laissez caresser, rafraîchir par une lumière nouvelle ; un air subtil et agréable vient à vous, sans effort. Vos lèvres découvrent le paysage qui se dévoile, vos doigts sentent le parfum des fleurs du jardin. Vos yeux se délectent du goût du miel, de figue. Vos oreilles hument le voile de café.

Et ainsi de suite. Pour entrer dans cet espace de découvertes, on n'a que l'embarras du choix pour user d'images, on peut en inventer à loisir, avec plaisir et joie.

Comme une brume matinale qui se laisse dissiper par le soleil, un champ, une forêt se dessinent petit à petit sous la lumière naissante et renaissante de l'aube ; vos yeux admirent l'étendue du paysage, la profondeur de l'horizon, la multiplicité des points de vue et goûtent au plaisir de la découverte.

Les yeux sont fermés et en même temps le regard s'ouvre, la vue se dégage et des perspectives inédites apparaissent. Quand on ne voit pas, l'essentiel se profile. Le corps est immobile tout en étant engagé dans un voyage étrange. Mine de rien, sans y prendre garde, une véritable révolution commence à se mettre en place au plus profond du sujet qui semble endormi. Mais il ne l'est absolument pas ! Les contraires ne s'opposent plus, nous délivrant des contradictions, des conflits, on peut être une chose et une autre, restituant une unité apaisante, faisant bientôt place à une plénitude enveloppant l'être de légèreté et de profondeur.

Devant vous, une fleur, un pétale, une plume, une voile dessinent des arabesques — la danse est joyeuse. Elle vous entraîne à gauche, à droite, elle oscille de gauche à gauche, de droite à droite... Vous vous laissez emporter, l'azur vous accueille, vous prenez de l'altitude, de la hauteur ; vous flottez dans le rouge des pivoines, au milieu des libellules, au-dessus du champ de blé.

Vous évoluez dans l'air, vous voguez sur l'eau. La délicatesse des papillons, les couleurs multicolores des poissons, le clapotis des vagues, la douceur

du sable qui file entre vos doigts vous apaisent. Et dans ce confort profond, respirez de plus en plus de bien-être, laissez se dissiper les questions inutiles, les inquiétudes passées, osez aller vers l'inconnu, vers l'inconnu de vous-même.

Découvrez-vous tout en flottant, surprenez-vous sans effort, souriez-vous, vous planez dans la pure volupté. La nouveauté vous entoure, l'inédit vous fait un clin d'œil complice, le changement est à fleur de peau.

Osez ! C'est l'air que vous inspirez qui transforme ce qui a besoin de l'être. Ce repos vous aide à résoudre ce qui peut l'être. Profitez-en pour jeter aux orties vos questions inutiles, celles que vous n'avez plus besoin de porter, vous vous laissez quitter par les poids inacceptables du passé. Vous vous libérez du regard parental, il se dissout au loin comme fumée au vent. Votre inconscient n'a plus besoin de s'en préoccuper. Laissez-le s'ouvrir au monde, se libérer, se réjouir. Il découvre qu'il peut desserrer l'étau de ses exigences et cela vous fait du bien, il découvre le plaisir d'être en paix avec soi. Soyez de plus en plus tendre avec vous-même, sans effort, tout naturellement.

Oublions notre cher Freud !

Le bien-être, la détente que procure l'hypnose, soigne. Car l'inconscient fait partie du voyage, il y est invité et se sent suffisamment accueilli pour oser pointer le bout de son nez. Le processus hypnotique permet une plongée rapide dans l'inconscient, il l'aère. Une transe, c'est une pro-

menade bras dessus bras dessous avec cet étrange espace qui nous habite.

Ici, oublions s'il vous plaît, pour un temps au moins, notre cher Freud. L'inconscient auquel l'hypnose s'adresse déborde la seule définition freudienne. Remis au goût du jour par Milton Erickson, il n'est pas seulement le lieu du refoulé, des expériences passées, mais avant tout celui des potentialités non encore advenues, des ressources à explorer, et qui seront à découvrir, non avec la tête, mais avec le corps. Il suffit de respirer le champ des possibles, le laisser pénétrer en soi, pour qu'il nous inspire et qu'il devienne peut-être un jour notre lieu de prédilection. L'inconnu comme source ; l'exploration comme démarche. Nous devenons les pionniers de notre existence. Plaisir enchanteur de l'innovation.

Se diriger vers soi-même

Si l'hypnose est puissante, c'est qu'elle nous libère d'une recherche de savoir, notamment de la quête dévorante du « connais-toi, toi-même » ou plus exactement elle s'en passe. Bien sûr, libre à nous de nous y embourber encore et toujours ! Mais en tant qu'homme, je m'appréhende toujours dans l'angoisse du flou de ce que je suis, et toutes les représentations que j'ai de moi, que les autres ont de moi, n'épuiseront jamais l'être. Dès que je pense avoir saisi qui je suis, déjà, je ne suis plus le même.

Croire qu'on se connaît verrouille le mouvement, l'évolution. C'est dans la part inconnue

de soi que l'on se découvre le mieux, que l'on s'étonne le plus. La conformité à soi est d'une platitude stérile. L'être ne cesse de se rendre étranger à lui-même pour se retrouver, se recréer. Dans son incessant échappement à lui-même, il devient ce qu'il est.

Allons encore plus loin, ce dilemme nous disperse. Ne choisissons même pas entre le « connaître » et/ou le « s'inventer ». Ce n'est pas la connaissance de ce qui peut être vrai ou faux me concernant qui se révèle pertinente, ce sont les jeux entre le vrai et le faux du sujet, entre ce que je peux être authentiquement et la manière dont je me mets en scène.

J'existe dans ce jeu perpétuel entre ce que je crois être et ce que je ne suis pas, et si je crois être ce que je dis être, c'est que je le suis un peu. Je suis aussi tout ce que j'ignore de moi-même, que d'autres révèlent ou non, que certaines circonstances peuvent faire émerger. Mille facettes et reflets de moi façonnent, tissent, créent sans cesse mon être propre et singulier.

L'identité se tisse entre histoire et fiction, dans une zone énigmatique du sujet qui échappe à toute définition. La vérité du sujet, sa liberté, sa créativité se situent dans cette interface entre vrai et faux. Selon Michel Foucault, le « connais-toi toi-même » ne comporte pas obligatoirement la nécessité ni la possibilité de changer et peut se limiter à l'acquisition d'un savoir qui laisse intact le sujet.

Il y a un pas à franchir du « connais-toi toi-même » au « mets-toi en marche vers toi-même », démarche où le sujet ne se contente plus de se

connaître, mais se met lui-même en jeu, en mouvement vers l'inconnu de soi, voire l'insituable de soi, l'introuvable jusqu'alors, l'improbable de soi, là où il va pouvoir s'accomplir, se révéler et trouver son équilibre au cœur de ces tensions.

Sentir là où l'on est

Être à sa place est essentiel, il s'agit à la fois de la rendre habitable et de l'incorporer réellement. La famille nous assigne en des lieux qui ne nous correspondent pas toujours.

D'abord, revenir à soi. Être présent à notre présence. Se recentrer, oui, mais pour mieux se décentrer, cela redistribuera les places, les mettra en mouvement. Se poser ouvre sur une mobilité nouvelle. L'hypnose apprend ainsi la souplesse, ouvre la voie de la justesse parce qu'elle amène à opérer sans cesse des déplacements. Notre position sera d'autant plus ample et solide que nous saurons être mobiles dans les méandres complexes de la vie de famille. Car l'équilibre toujours instable, fragile, est sans cesse à repenser.

Rassurons-nous : plus on s'habitue à être à un endroit « juste » entre le trop et le pas assez des relations familiales, plus la souplesse devient « naturelle », nous y retournons sans même avoir besoin d'y penser. Être à sa place permet de se positionner correctement par rapport aux autres et d'entreposer chaque chose ou événement à l'endroit approprié.

En fait, l'hypnose nous invite à entrer dans le *process* même du mouvement. Elle donne

de l'amplitude à notre espace. Par les mécanismes qui lui sont propres, elle fait bouger les lignes.

L'hypnose génératrice de liens facilite la relation entre soi et autrui, le même et le différent, le proche et le lointain, ouvrant les frontières, élargissant l'espace des échanges.

Se libérer du besoin de comprendre

D'emblée, l'hypnose cherche à opérer une césure face aux approches plus classiques de la psychologie. Elle décontenance, déstabilise ; ce qui va s'avérer fécond et ouvrir sur de nouveaux horizons. Répéter un récit nous fige et nous condamne à la stagnation et la rumination. Si la parole peut être libératrice dans certaines circonstances, elle n'est pas toujours apte à introduire le changement nécessaire.

« Très bien, j'ai entendu la virulence des propos de votre mère, l'absence de votre père, le mépris de votre compagnon, la désobéissance de votre enfant... Votre souffrance, votre sentiment de solitude, j'imagine à quel point ils vous fragilisent, vous font douter. Mais là, dans le fauteuil que se passe-t-il ? Comment vous sentez-vous, là, avec vous ? »

Histoire sans paroles ! Ne plus parler, mais sentir ! Stop à la tyrannie illusoire du « tout dire » qui libérerait. Trop mental, inutilement compliqué. Il est temps de passer à une autre manière d'être au monde. Au cours d'une rencontre, je

peux être amenée très tôt à couper le discours bien ordonnancé des femmes et des hommes qui viennent me voir, les amener sur un autre terrain.

Porter attention à ce qu'ils sentent, à ce qui les traverse, à ce qui vit et vibre en eux, à ce foisonnement étourdissant qui les habite, à ce brouhaha bouillonnant, chaotique parfois, qui constitue un terreau fécond trop souvent ignoré. Entendre cet indicible, cet indiscernable qui tisse ce que nous sommes, prendre soin de cet impalpable précieux qui trame notre étoffe la plus intime et authentique. Goûter avec gourmandise ce que les mots ne savent dire, ce que les paroles enferment. Voguer ou tomber, cela revient au même, dans l'espace libre et profond de notre liberté.

Le corps comme point de départ

– Je ne comprends pas ce que vous me demandez.
– Parfait, car il n'y a rien à comprendre. Pouvez-vous me dire simplement ce que vous sentez, là, à l'instant, dans le fauteuil ?

Évidemment, cela surprend une personne qui vient pour raconter, encore et encore, une histoire trop bien connue, venue pour « parler » comme on est censé le faire auprès d'une « psy », afin d'essayer de comprendre. Là aussi un autre glissement s'opère, en hypnothérapie, nous ne sommes plus sur le registre de l'explication, de la causalité, nous allons nous interroger davantage sur le « comment faire autrement » et non sur le « pourquoi est-ce ainsi ? ». Considérant, en effet,

que ce n'est pas la compréhension qui instituera le changement espéré.

Exit donc tous les ressorts « classiques » ! Sur quoi s'appuyer alors pour laisser apparaître des perspectives réellement nouvelles ? Tout simplement, sur le corps. C'est de ce lieu souvent négligé, parfois encombrant, que le changement est attendu.

– Laissez votre corps prendre sa place dans le fauteuil. Permettez-lui d'être à l'aise. Découvrez sa consistance, sa présence.

– C'est la première fois que je le sens à ce point, il est là, j'ai envie de dire, il m'appartient, il fait partie de moi.

– Sentez-le, habitez-le, glissez-vous en lui, ne faites qu'un avec lui. Recevez sa densité.

– C'est émouvant, je sens les vibrations de mon corps, des picotements, c'est étrange ce que je vais dire, mais je me sens exister, je sens que je suis vivante.

Émotion puissante.

– Je me suis toujours sentie transparente. Petite, déjà, et même maintenant, quand ma mère me regarde, j'ai l'impression qu'elle ne me voit pas, qu'elle traverse mon corps comme s'il n'existait pas, qu'elle cherche au-delà de moi, quelqu'un d'autre. C'est très angoissant, comme un regard sans fond sur lequel on ne peut pas s'accrocher, sensation qu'elle m'entraîne dans son vide.

– Revenez à votre propre densité, retrouvez votre présence, votre poids, là, ici dans le fauteuil, votre corps vous ramène à la vie.