

La technique de la confusion, par Milton H. Erickson

in Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis,
Vol 1 - The Nature of Hypnosis and Suggestion
Traduction par Adrien Moulard, 3 septembre 2014

A défaut de meilleur terme, on pourra se référer à une de ces procédures spéciales [NdT pour induire une transe profonde] comme "technique de confusion". Elle a été largement utilisée pour l'induction de phénomènes spécifiques comme pour des trances profondes. De manière générale, on en fait le meilleur usage avec des sujets très intelligents qui sont intéressés par les procédés hypnotiques, ou ceux qui consciemment n'ont pas envie d'entrer en transe, malgré une envie inconsciente.

Dans le fond, il ne s'agit de rien de plus qu'une présentation de toute une série de suggestions contradictoires, différant les unes des autres, apparemment en désaccord les unes avec les autres, orientées différemment et requérant un changement constant d'orientation par le sujet.

Par exemple, en réalisant une lévitation de la main, des suggestions empathiques de lévitation de la main droite sont présentées au sujet en même temps que des suggestions d'immobilité de la main gauche. Rapidement, le sujet prend conscience que l'hypnotiseur est apparemment en train de se tromper, lorsque la lévitation de la main gauche et l'immobilité de la main droite sont suggérées. Alors que le sujet s'accommode à l'apparente confusion de l'hypnotiseur, par là-même coopérant (sans le savoir) de manière significative, des suggestions d'immobilité des deux mains sont données en même temps que des suggestions qu'une main s'élève tout en appuyant sur l'autre. Ces suggestions sont ensuite suivies des suggestions initiales.

Comme le sujet essaie, conditionné qu'il est par les premières réponses qui essayaient de coopérer avec les erreurs apparentes de l'hypnotiseur, de s'accommoder au fatras de réponses confuses et contradictoires apparemment recherchées, il se trouve tellement perdu qu'il accueille n'importe quelle suggestion qui lui permettrait de sortir d'une situation aussi confuse et insatisfaisante. La rapidité, l'insistance et la confiance avec lesquelles les suggestions sont données permettent d'éviter que le sujet ne fasse aucun effort pour leur donner un semblant d'ordre. Au mieux, il ne peut qu'essayer de s'accommoder et par conséquent céder à la signification générale de la série complète de suggestions.

Où, alors qu'on est en train d'induire avec succès une lévitation, l'on pourrait construire de manière systématique un état de confusion par rapport à quelle main est en train de bouger, laquelle plus rapidement ou plus latéralement, laquelle va se trouver arrêtée dans son mouvement, et laquelle va continuer et dans quelle direction, jusqu'à ce qu'une sortie de la confusion par une acceptation totale des suggestions du moment ne devienne un but ardemment désiré.

Dans l'induction d'une amnésie totale avec une régression du sujet dans des schémas de comportement anciens, la "technique de confusion" s'est révélée particulièrement précieuse et efficace. Elle est basée sur l'utilisation d'expériences du quotidien que tout le monde connaît. Pour régresser un sujet dans son passé, on commence avec des suggestions dans la

conversations, faites en passant, sur à quel point il est facile, parfois, de se trouver confus sur le jour de la semaine, de ne pas se rappeler si un rendez-vous aura lieu demain plutôt qu'hier, et d'énoncer la date comme étant l'an dernier plutôt que l'année en cours. Comme le sujet met ces suggestions en corrélation avec des expériences passées réelles, on fait la remarque que, bien qu'aujourd'hui soit mardi, quelqu'un pourrait penser qu'aujourd'hui c'est jeudi, mais puisque aujourd'hui c'est mercredi et puisque ce n'est pas important pour la situation présente que ce soit mercredi ou lundi, quelqu'un peut laisser venir à son esprit de manière vivace une expérience du lundi de la semaine passée, qui serait une répétition d'une expérience du mercredi précédent. Cela, à son tour, peut rappeler un événement ayant eu lieu le jour de l'anniversaire du sujet en 1948, moment auquel il ne pourrait que spéculer et non savoir ce qui allait se passer le jour de son anniversaire en 1949 et encore moins les événements de son anniversaire de 1950, puisqu'ils n'étaient pas encore arrivés. Pour aller plus loin, puisqu'ils n'ont pas encore eu lieu, il ne pourrait pas y avoir de souvenir d'eux dans cette pensée de 1948. Alors que le sujet reçoit ces suggestions, il peut reconnaître qu'elles sont pleines de sens. Cependant, de sorte à pouvoir les saisir, sa tendance est d'essayer de penser en termes d'anniversaire de 1948, mais pour ce faire, il a dû se désintéresser de 1949 et de 1950. Ils ont à peine commencé à orienter leur pensée quand leur est présentée une autre série de suggestions allant dans le sens où que les gens se rappellent de certaines choses et en oublient d'autres ; que les gens oublient souvent des choses dont ils étaient certains qu'ils allaient se souvenir mais dont ils ne se souviennent pas ; que certains souvenirs de l'enfance ressortent de manière plus saisissante que des souvenirs de 1947, 46, 45 ; que de fait chaque jour ils oublient quelque chose de cette année de même que de l'année passée, ou de 1945 ou de 44, et encore plus de 42, 41 et 40. En ce qui concerne 1935, on ne se rappelle que de certaines choses de manières distincte pour cette année, et le temps passant, encore d'autres seront oubliées.

Ces suggestions sont reçues elles aussi comme ayant beaucoup de sens, et comme le sujet fait tous les efforts possibles pour les comprendre, cela l'amène à les accepter. De surcroît, des suggestions d'amnésie ont été offertes, l'accent a été placé sur le fait de se rappeler des souvenirs d'enfance, et les processus de réorientation vers un âge plus jeune ont été initiés. Ces suggestions ne sont pas données initialement sous la forme d'ordres ou d'instructions, mais comme des commentaires qui font réfléchir. Ainsi, alors que le sujet commence à répondre, un déplacement progressif est effectué pour orienter les suggestions vers le rappel de plus en plus vivace d'expériences de 1935 et 1930. Comme ceci est fait, des suggestions d'oubli des expériences subséquentes à l'âge sélectionné sont données directement, mais doucement, de manière indétectable, et ces suggestions sont rapidement reformulées sous la forme de "oubliez beaucoup de choses, comme les gens le font naturellement, beaucoup de choses, des événements du passé, des spéculations par rapport au futur, mais bien-sûr les choses oubliées n'ont pas d'importance - seules les choses qui appartiennent au présent - pensées, sensations/sentiments, événements, seules ces choses sont concrètes et ont du sens." Ainsi, une articulation originelle des idées est suggérée, requise par le sujet mais requérant un certain type de réponse.

Ensuite, les suggestions sont présentées de manière empathique, avec une intensité croissante, que le sujet va se rappeler de 1930 de manière vivace qu'il va se trouver au milieu du développement d'une expérience de vie, une qui n'a pas encore été achevée. Par exemple,

un sujet s'est réorienté à son sixième anniversaire et a répondu en faisant l'expérience d'être assis à table attendant anxieusement de savoir si mère allait lui donner une ou deux saucisses de Francfort. La doctorante évoquée plus haut a été réorientée à un niveau encore plus ancien de sa jeunesse et a fait l'expérience d'être assise dans la salle de classe attendant que les devoirs soient donnés.

C'est à ce point qu'une erreur incroyable est faite par de nombreux professionnels de l'hypnose. Cette erreur est basée sur l'hypothèse irréfléchie que les sujets, réorientés dans une période précédant leur rencontre avec l'hypnotiseur, peuvent engager une conversation avec lui, alors que littéralement il n'existe pas. Cependant, l'appréciation critique de ceci permet à l'hypnotiseur d'accepter sérieusement, et non comme un simple simulacre, une transformation nécessaire de l'identité. La doctorante revivant son expérience à l'école, ne rencontrerait l'auteur que plus de 15 ans plus tard. Alors elle a spontanément transformé son identité en celle de sa maîtresse, et sa description de comment elle l'a perçu lui dans cette situation, plus tard vérifiée, s'est trouvée être une description correcte de sa véritable maîtresse. Le Docteur Erickson lui parlant dans la salle de cours aurait été un anachronisme ridicule qui aurait décredibilisé toute la réorientation dans le temps. Alors que, perçu comme Mlle Brown et en lui répondant d'une manière appropriée à l'époque, à la salle de classe et à Mlle Brown, la situation devint valide, une revivification du passé.

Peut-être que l'exemple le plus absurde de manque de réalisme en la matière est celui du psychiatre qui a décrit dans le détail la régression expérimentale d'un sujet à l'étape intra-utérine, niveau auquel il a sécurisé un rapport subjectif de l'expérience intra-utérine. Il a ignoré le fait que l'enfant *in utero* ne parle pas ni ne comprend les mots. Il n'a pas pris conscience que sa découverte étaient le résultat de l'effort accommodant d'un sujet pour faire plaisir à un professionnel peu réaliste et irréfléchi.

Ce besoin pour l'hypnotiseur de se glisser dans la régression est un impératif pour obtenir des résultats valides, et cela peut être accompli facilement. Une patiente en thérapie a été régressée à l'âge de quatre ans. L'information obtenue indépendamment de la patiente a révélé que, à ce moment de sa vie, elle avait été très amusée par la montre en or d'un voisin, fait qu'elle avait oublié depuis longtemps. Lors de sa régression, alors qu'elle approchait de l'âge de quatre ans, la montre en or de l'auteur fut doucement introduite visuellement et sans suggestion. Sa reconnaissance en tant que voisin fut immédiate et spontanée.

Cette transformation de l'hypnotiseur en une autre personne n'est pas spécifique au travail de régression. De nombreuses fois, lors de l'induction en transe profonde d'un sujet rencontré de manière hebdomadaire, l'auteur a rencontré des difficultés jusqu'à ce qu'il reconnaisse que, en tant que Docteur Erickson, il n'était qu'un étranger dénué de sens, et que le développement d'une transe profonde dépendait de son acceptation que son identité se transformât en celle d'une autre personne. Ainsi le sujet qui désirait une anesthésie hypnotique pour un accouchement a identifié de manière constante l'auteur comme un ancien professeur de psychologie ; ce n'est que peu avant l'accouchement que lui a été révélée sa véritable identité. L'incapacité à reconnaître la situation sérieusement aurait grandement milité contre le développement d'une transe profonde et l'entraînement à l'anesthésie.

En écartant l'expérience et de l'habileté de l'hypnotiseur, une considération primordiale pour induire des trances profondes et pour sécuriser des réponses valides est la reconnaissance de chaque sujet comme une personnalité, la rencontre de ses besoins, et une conscience et une reconnaissance de ses schémas de fonctionnement inconscients. L'hypnotiseur, pas les sujets, devraient se mouler à la situation hypnotique.