Caractéristiques de l'hypnose Ericksonienne

Origines

Milton Erickson (1901-1980), qui a donné son nom à l'hypnose ericksonienne, fut atteint plusieurs fois de poliomyélite et testa de lui-même les auto-suggestions.

Il s'est aperçu qu'il était possible de faire un travail important vers la guérison grâce à l'Inconscient.

Le Dr Erickson nous a légué un trésor de savoir sur l'inconscient fantastique. Ce praticien de l'hypnose (qui porte son nom), a éclairé des milliers de gens pour résoudre leurs problèmes, conflits intérieurs...
Un secret de sa méthode est de pouvoir entrer en communication avec son subconscient. Vous pouvez entrer en contact direct avec la partie la plus secrète de votre Moi.

"Pensez que 90 % des capacités endormies de votre cerveau sont là, en vous-même !"

Qu'entend-on par *« hypnose »* ?

Entrer en communication avec les "zones" les plus profondes de votre personnalité... Votre SUBCONSCIENT ou INCONSCIENT !

L'*hypnose* va permettre à la personne d'accéder à son inconscient, tout en étant parfaitement consciente de tout ce qui l'entoure et de la réalité présente.

Le Dr Erickson estime que votre inconscient est composé de 2 niveaux.
Le 1er inconscient qui est le siège des automatismes, habitudes.

Cet état d'*hypnose*, chacun d'entre nous le vit tout au long d'une journée :
- vous conduisez votre voiture par exemple sans réfléchir à manipuler les pédales, les leviers et autres commandes de façon quasi automatique.
-Lire un livre et être obligé de relire la page parce que notre esprit était ailleurs.
-Contempler un lieux et partir en rêverie.

...Et un "autre inconscient", qui lui, aurait accès à une "forme d'intelligence Universelle".

Ce sont toutes des expressions "métaphoriques" qui "parlent" à votre **2ème inconscient.** Pour changer, vous devrez réemployer ces métaphores.

Exemple : Si vous pensez et que vous vous dites :
« Etre noyer dans les problèmes.. .»

Ce genre de dialogue interne influence grandement l'aspect de votre situation, dans le sens contraire de ce que vous souhaitez réellement !

D'où la nécessiter de veillez consciemment à notre forme de pensées !

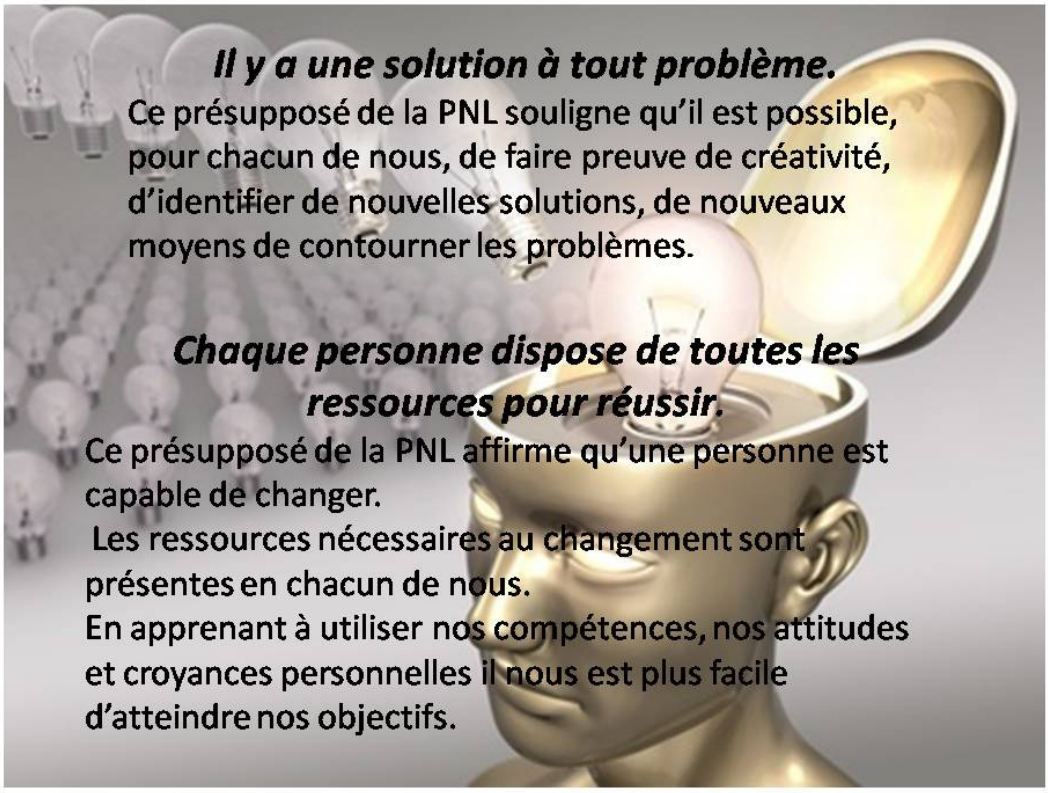
Utiliser des expressions "métaphoriques" aidantes :
« Ma vie est un long fleuve tranquille » !

Erickson part du principe que notre 2ème inconscient CONNAÎT la ressource dont nous avons besoin.

L'un des présupposé de la PNL étroitement lié avec l' hypnose
« Chacun de nous possédons toute les ressources dont nous avons besoin »

l'hypnothérapeute ericksonien adapte le langage au patient. Il a souvent une très bonne maîtrise de la PNL (Programmation Neurolinguistique).

"C'est votre inconscient qui vous "GUIDE "vers la solution -- la ressource --"
et le thérapeute utilisant ses outils **va guider votre inconscient** vers cette recherche de ressources.



Dr Erickson, a mis en avant, que nous possédions en nous-mêmes, des énergies, des ressources, et même une forme d'intelligence qui prend sa source dans un réservoir infini d'attributs de possibilités, qui peut être mobilisé dans un état particulier de la conscience.

Il faut éviter de généraliser une durée, une fréquence ou un coût de séance, chaque cas étant particulier et nécessitant d'adapter ces différentes modalités.

Comment cela fonctionne ?

Le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire, c'est pourquoi il est essentiel de veiller à ses pensées, dialogues interne et rester attentif à ses émotions.

Les techniques comme la **PNL, Hypnose, Sophrologie, méditation… sont des Outils qui ouvrent à cette dimension.**

Le fonctionnement des composantes psychologiques de l'être humain :

Le conscient et l'inconscient et les interactions de l'un sur l'autre.

Le conscient : c'est tout d'abord la partie « matière », notre corps et ce dont nous avons conscience : sa taille, sa forme, son poids, sa hauteur…, mais cela n'est pas l'essentiel bien sûr. Le conscient c'est également un nombre incalculable d'informations, d'apprentissages. Cependant, notre conscient ne représente que 10% de notre potentiel véritable.

L'inconscient : Disons qu'il s'agit alors d'une autre dimension au-delà de nos limites conscientes, un autre espace, vaste, infini qui contient l'essentiel de nos ressources et de nos capacités. En fait, 90% de celle-ci.
le métaphorise, **le symbolisme est le langage de l'inconscient**.