

# Fiche 5 : Hypnose Ericksonienne



**Novembre 2023**

# Hypnose Ericksonienne

## Contexte :

L'hypnose de Milton Erickson, ou Hypnose ericksonienne, se développe dans l'hexagone en quasi-monopole depuis le début des années 2000, laissant loin derrière elle d'autres variantes de la technique.

Ses champs d'application sont principalement orientés vers le bien-être et la prise en charge médicale. Elle prétend notamment répondre à de nombreuses indications telles que l'anxiété, la lutte contre les addictions, soulager la douleur ou le syndrome du côlon irritable, se substituer aux anesthésies conventionnelles lors de certaines interventions chirurgicales, être un outil de psychothérapie, etc.

Pour cela, l'utilisation d'une parole relaxante, éventuellement couplée à un regard hypnotique, permettent de pénétrer le subconscient de la personne pour l'amener vers un état de conscience modifié, différent du sommeil. La personne demeure consciente et devient réceptive aux injonctions de l'hypnotiseur, mais ses capacités de résistance et d'analyse des situations sont alors partiellement annihilées.

Cet état dissociatif permet alors à l'hypnotiseur de formuler des suggestions, ou des métaphores, éloignant par exemple le patient de la sensation de douleur, ou bien encore l'incitant à arrêter de fumer. L'objectif étant naturellement d'induire une évolution thérapeutique favorable chez le malade.

Si certaines injonctions peuvent être bénéfiques, il faut de suite noter que, de la même façon, des affirmations péjoratives peuvent être transmises vers le cerveau de la personne par une personne malintentionnée, avec les risques de dérapages associés.

## Historique :

Si de tout temps l'hypnose a été pratiquée dans un contexte de soins, de trances ou pour son caractère récréatif, son acception moderne va être popularisée à partir de la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle par le médecin Franz-Anton Mesmer. Il proposait alors de guérir ses patients grâce au « magnétisme animal ». C'est ensuite l'école d'hypnose de Nancy qui poursuivra le développement de cette approche. Approche également utilisée par le célèbre neurologue Jean-Martin Charcot dans ses travaux sur l'hystérie.

Tombée en désuétude, cette technique diffusera de nouveau à partir du début du XXI<sup>ème</sup> siècle grâce à l'entremise de réseaux liés à la mouvance New Age, qui vont promouvoir les travaux du psychiatre Milton Erickson (1901-1980).

Promis à la reprise de l'exploitation agricole familiale, Milton Erickson fut atteint de poliomyélite à l'adolescence, lui laissant un bras handicapé et douloureux. Il s'oriente alors vers des études de médecine et de psychiatrie. La gestion de son handicap va renouveler la pratique de l'hypnose, et de l'autohypnose. Avec son ami Gregory Bateson, créateur de l'École de psychothérapie de Palo Alto, ils seront aussi à l'origine des Thérapies familiales. Ses travaux joueront également un rôle majeur dans l'invention de la controversée Programmation Neuro-Linguistique.

Erickson publiera peu de travaux de son vivant, cependant l'un de ses derniers élèves, Ernest Lawrence Rossi, par ailleurs très imprégné des croyances mystiques du mouvement New Age, va, dès le décès de son maître, compiler ses notes et publier de nombreux ouvrages qu'il co-signera. Ainsi, à partir de 1980, Rossi va mettre une énergie considérable pour tenter de se réapproprier la pratique, y insufflant au passage une bonne dose d'ésotérisme. Il serait d'ailleurs sans doute plus judicieux de parler « *d'Hypnose ericksonienne selon Ernest Rossi* »<sup>[1]</sup>.

## L'Hypnose Ericksonienne en France :

Principalement deux médecins vont contribuer à importer l'Hypnose ericksonienne en France. Le premier, Jean Godin, aujourd'hui décédé, va apprendre l'hypnose auprès d'un dentiste anglais, puis se familiariser avec l'Hypnose ericksonienne à partir des années 80, lors de colloques sur le sujet. Il crée l'Institut Milton Erickson de Paris en 1984.

A son décès, en 2002, c'est un institut de formation privé, dirigé par un psychiatre de Rennes, qui va prendre le relai, et réellement porter la pratique sur ses fonds baptismaux, se réclamant d'avoir aujourd'hui sensibilisé à l'hypnose à plus de 20 000 personnes dans le pays.

La complexité de la situation est liée au fait que l'école rennaise d'Hypnose ericksonienne va aller directement se sourcer auprès de l'ésotériste Ernest Rossi (1933- 2020), l'invitant à plusieurs reprises à donner des conférences lors de colloques organisés par l'Institut Milton Erickson de Bretagne, puis de Paris.

Rossi, en Californie, est l'un des piliers de l'Institut New Age Esalen, matrice de toutes les grandes sectes et psychotechniques apparues depuis les années 70<sup>[2]</sup>. Ainsi, y encadre-t-il des stages aux noms aussi bizarres que : « *Conscience créative : guérison génomique créative psychosociale et transformation par le yoga* »<sup>[3]</sup>, ou bien « *Conscience créative en psychothérapie avec l'art, la beauté, la vérité et le yoga* »<sup>[4]</sup>.

Ernest Rossi publie aussi des travaux à vocation scientifique, mais aux contenus les plus invraisemblables: « *Étude pilote d'attendus positifs et se focalisant sur l'optimisation de l'hypnose thérapeutique et les psychothérapies analysées avec des puces à ADN : l'expérience créant le traitement par la génomique psychosociale* »<sup>[5]</sup>, ou encore dans la revue créationniste Journal of Cosmology « *Décodage du difficile problème de Chalmers sur la conscience : Effets ressentis de la créativité de la biologie moléculaire et de la pensée* »<sup>[6]</sup>.

Plus ennuyeux, l'ésotériste californien publiera un volumineux guide pratique sur l'auto-guérison, reprenant largement les dangereux concepts du Décodage Biologique des maladies (voir la fiche correspondante), et intitulé « *Psychobiologie de la guérison* »<sup>[7]</sup>. Une technique qui est dénoncée dans le guide Santé et dérives sectaires de la Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires (Miviludes)<sup>[8]</sup>.

Ernest Rossi, devient alors le véritable référent de l'institut rennais, au point que son responsable coordonnera la traduction en français de son ouvrage d'inspiration New Age « *Un Dialogue Créatif avec nos Gènes* »**[1]**.

Ce même institut va alors rapidement remettre en cause la rationalité cartésienne, et proposera même de se former, en autres, à une très hypothétique « hypnose quantique »**[2]**.

Cela pourrait se cantonner à la sphère d'influence du centre de formation rennais, mais son responsable va devenir Président de la Confédération Francophone d'Hypnose et Thérapie Brève (CFHTB), puis Président de la Société Internationale d'Hypnose (ISH), irriguant tout le domaine d'une pensée où la rigueur scientifique s'est quelque peu atténuée.

## Efficacité :

En 2015, l'Inserm a publié une évaluation très complète sur l'efficacité de la pratique de l'hypnose**[3]**.

Les principales conclusions de cette analyse concernent essentiellement deux indications médicales :

- Plusieurs études présentent des résultats convergents, indiquant que l'utilisation de l'hypnose lors d'une intervention chirurgicale ou lors d'un acte de médecine ou radiologie interventionnelle permet de diminuer la consommation de sédatifs et/ou d'antalgiques en per opératoire. Néanmoins, de nouvelles études sont nécessaires pour conforter ces essais de qualité variable.
- Des essais randomisés et une méta-analyse suggèrent un effet bénéfique de l'hypnothérapie dans la prise en charge du syndrome de l'intestin irritable, sans que cela n'ait pu être démontré de manière convaincante du fait des faibles effectifs et des limites méthodologiques des essais.

A l'inverse les données actuelles sont insuffisantes dans d'autres situations, comme le sevrage tabagique ou la prise en charge de la douleur lors de l'accouchement**[4]**.

Depuis l'étude de l'Inserm de 2015, une quarantaine de méta-analyses récentes ont été publiées à date de 20 septembre 2023. Globalement les informations sont identiques, soulignant l'intérêt de la pratique dans le syndrome de l'intestin irritable, ainsi que dans des protocoles d'anesthésie chez l'adulte, tout en soulignant que leur généralisation semble peu envisageable.

Parmi les difficultés techniques rencontrées par les investigateurs, l'Inserm mentionne :

- La standardisation des interventions
- Les biais liés à l'absence de double aveugle dans les études
- Les biais liés à ses propres croyances et attentes, qui ne peuvent être neutralisées.
- Le choix des groupes contrôles.
- Le choix des critères d'évaluation de l'effet étudié

En effet, l'hypnose ne répond pas aux critères d'analyse scientifique tels que définis par René Descartes, et qui peuvent se résumer par la phrase suivante : une observation doit pouvoir être couchée par écrit, pour ensuite être reproduite ailleurs, par un autre investigateur.

Le manque de reproductibilité est principalement dû au fait que chaque individu ne présente pas un même degré de réceptivité vis-à-vis de l'hypnose. Ceci peut être évalué en utilisant des échelles comprenant 10-12 niveaux, permettant d'identifier la personne réfractaire jusqu'à celle qui va percevoir des hallucinations**[1]**. Notons que pour une même personne, cette sensibilité peut également varier au cours du temps.

L'utilisation de l'hypnose pour des interventions chirurgicales doit donc être questionnée à plusieurs niveaux :

- L'approche ne peut être proposée à tous les patients du fait de l'absence de reproductibilité de la méthode.
- Un patient réceptif peut tout-à-fait en cours d'intervention échapper à la transe hypnotique, ce qui conduit l'équipe médicale à prévoir en parallèle un dispositif d'anesthésie conventionnelle activable dans l'instant, et conduisant donc à un surcoût.
- Autre objet de surcoût, la méthode nécessite la présence d'un personnel qualifié dans la pratique de l'hypnose, que ce soit un intervenant extérieur rémunéré par l'établissement, ou bien un personnel de l'équipe soignante pour lequel l'établissement aura préalablement investi financièrement dans sa formation.
- Un autre objet de surcoût va être le temps accru d'utilisation du bloc opératoire. En effet, la phase d'induction hypnotique, c'est-à-dire l'étape pendant laquelle le thérapeute aide la personne à se relaxer pour entrer dans un état d'hypnose, peut nécessiter jusqu'à une demi-heure, puis 5 à 15 min pour en ressortir.

A l'heure où le système hospitalier rencontre de grosses difficultés financières, l'ensemble de ces éléments concernant l'utilisation de l'hypnose en chirurgie doivent certainement être questionnés.

Dans son rapport l'Inserm s'interroge également sur la sécurité de la pratique de l'hypnose, et recommande :

- La mise en place d'un système de surveillance
- Au vu des questions éthico-juridique, une réflexion autour de l'encadrement (y compris et surtout législatif) de la pratique de l'hypnose semble également pertinente.
- Dans la littérature, il n'y est pas rapporté d'effets secondaires graves de l'hypnose. Cela ne permet pas d'exclure leur existence, mais permet de dire que si de tels effets existent leur fréquence est relativement rare (des méta-analyses récentes soulignent que les effets indésirables de l'hypnose sont rarement recherchés dans les études).
- Cependant, les hypnothérapeutes rapportent la survenue possible des effets secondaires suivants : céphalées, somnolence, vertiges, anxiété, création de faux souvenirs.
- Le risque semble plutôt exister au niveau éthico-juridique (avec notamment le risque de manipulation psychologique et de création de faux souvenirs), et des chartes éthiques sont souvent proposées par les associations de professionnels, afin de garantir et de veiller à l'intérêt et au bien-être du patient.

## Position des instances de Santé et de l'État :

Bien que l'hypnose soit proposée par certains services hospitaliers, la technique ne dispose pas d'une reconnaissance de la part des instances de Santé françaises.

Régulièrement pointée dans les rapports annuels de la Miviludes, l'hypnose, et plus particulièrement l'Hypnose ericksonienne fait l'objet d'une analyse détaillée dans le rapport 2018-2020[1]. Parmi les méthodes plus particulièrement signalées, l'Hypnose ericksonienne a fait l'objet de 48 saisines auprès de la Miviludes, en 2020.

Très souvent les approches déviantes vont consister à solliciter le patient sous hypnose pour qu'il dévoile ses « blocages », cette pratique comporte le risque de créer de faux souvenirs induits, et de provoquer ainsi de nouveaux troubles psychologiques chez le patient.

Le rapport souligne également l'absence de formation reconnue sur le plan légal qui peut induire un amateurisme de la part de certains praticiens, et donc occasionner des dommages sur leurs « patients ». Il est donc recommandé de vérifier auprès de l'ARS l'inscription au répertoire ADELI du professionnel pressenti, et de développer utilement la prévention dans ce domaine.

Néanmoins, cela ne protège qu'insuffisamment d'une utilisation dévoyée de l'hypnose qui conduit régulièrement à des condamnations pénales. Que ce soit pour des problèmes d'abus sexuels proférés par des thérapeutes auto-proclamés, des psychologues, voire des médecins[2], ou d'induction de faux souvenirs[3] ou bien encore de vols à la tire après avoir mis les victimes en transe hypnotique[4].

Il est à noter que, tant le Conseil National de l'Ordre des Médecins que la justice ont eu à statuer sur plus une douzaine affaires touchant à l'Hypnose ericksonienne[5].

En conclusion, l'hypnose thérapeutique souffre essentiellement de son manque de reproductibilité, et ses bénéfices cliniques demeurent faibles ou incertains.

La promotion de l'Hypnose ericksonienne s'appuyant sur différents réseaux liés à la mouvance New Age entraîne inexorablement dans son sillage des personnes aux intentions douteuses, conduisant à des abus, y compris les plus graves.

## Bibliographie :

### Page 2

- [1] <https://archive.ph/nufuq> <https://archive.ph/oFoiK>
- [2] <https://www.unadfi.org/wp-content/uploads/2015/03/Le-Systeme-Gurdjieff-2e-partie.pdf>
- [3] <https://web.archive.org/web/20110527072127/http://www.esalen.org/assets/pdfs/catalogs/EsalenCatalog2011a-JanJune.pdf>
- [4] <https://archive.is/51Xqj>
- [5] <https://www.semanticscholar.org/paper/A-pilot-study-of-positive-expectations-and-focused-Rossi-lannotti/3fe677ee25af44687e9f908ddd440142f3a30fde>
- [6] <https://thejournalofcosmology.com/Consciousness126.html>
- [7] <https://archive.is/zdMD1>
- [8] <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/publications-de-la-miviludes/guides/sant%C3%A9-et-d%C3%A9viances-sectaires>, p. 176

### Page 3

- [1] <https://www.campus-hyponoses.com/ressources-pro/publications/freebook-ernest-rossi>
- [2] <https://archive.is/DpQB2>
- [3] <https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-de-la-pratique-de-lhypnose-2015/>
- [4] [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche\\_hypnose\\_2016.pf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_hypnose_2016.pf)

### Page 4

- [1] <https://archive.ph/roU5R>

### Page 5

- [1] <https://www.vie-publique.fr/rapport/281010-miviludes-rapport-activite-2018-2020>
- [2] <https://www.les-docus.com/laffaire-du-psychiatre-hoareau-hypnose-viol-et-interpol/>
- [3] <https://archive.ph/Ny8jC>
- [4] <https://archive.ph/j17sK>
- [5] <https://archive.ph/wip/s4oX2>