



# QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

INTERVIEW FICTIVE DE FRANÇOIS ROUSTANG

Elisabeth Josse | DU d'hypnose médicale UFR de la Pitié-Salpêtrière, sous la direction du  
Dr Jean-Marc Benhaiem et de François Roustang

## INTRODUCTION

Lors de la première journée du Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale, l'intervention de François Roustang m'a passionnée. Je serais bien restée un peu plus longtemps à me questionner sur ce qu'est l'hypnose et en quoi l'hypnose peut nous amener à nous sentir plus vivant ou plus existant.

L'idée d'interviewer François Roustang pour aller plus loin sur le sujet et en faire mon sujet de mémoire m'a traversée en janvier. J'en ai parlé à Jean-Marc Benhaiem qui m'a soufflé l'idée que beaucoup de réponses étaient dans l'ouvrage de François Roustang 'Qu'est-ce que l'hypnose ?'. Je pouvais en faire une sorte d'étude de texte pour en ressortir une interview fictive de François Roustang. Cette idée m'a plu.

C'est en lisant l'ouvrage que j'ai compris toute la complexité de la chose, la réflexion de l'auteur étant très philosophique. J'ai extrait des passages qui m'ont paru importants, en particulier lorsque cela sonnait juste en moi. Vous aurez compris que ce qui suit n'est pas la vérité. C'est ce que je vous livre de ma compréhension du texte selon mes représentations personnelles.

Je vous invite donc à exercer votre libre arbitre dans votre réflexion, peut-être même à lire cette interview en veille généralisée pour saisir l'essence des réponses de Monsieur Roustang et en faire votre propre intégration.

D'un point de vue pratique, vous trouverez mes questions en gras, les réponses extraites de l'ouvrage cité précédemment en italique et mes commentaires plus clairs.

---

<sup>1</sup> François Roustang. Qu'est-ce que l'hypnose ? Les Editions de Minuit. Paris ; 1994 (rééd. 2003).

**Elisabeth Josse : Bonjour Monsieur Roustang. En passant par des raccourcis toujours trompeurs, je vous prie de m'en excuser, je vais tenter de donner quelques grandes lignes de votre parcours afin de vous présenter.**

**Tout d'abord philosophe et jésuite, vous avez été psychanalyste pendant une vingtaine d'années avant de vous tourner vers l'hypnose.**

**Vous êtes aujourd'hui une référence dans le monde francophone de ceux qui cherchent à théoriser la pratique de l'hypnose. Vous avez publié de nombreux livres, dont certains destinés au grand public sur l'hypnose et sur la psychanalyse : Comment faire rire un paranoïaque ? en 1995, La fin de la plainte et Le thérapeute et son patient avec Pierre Babin en 2000, Il suffit d'un geste en 2003 et Savoir attendre en 2006.**

**Pour commencer, le débat est sans fin sur la nature-même de l'hypnose : est-elle du sommeil ou est-elle de la veille ? Pouvez-vous nous éclairer là-dessus ?**

*François Roustang : Donner à l'état hypnotique le nom de « veille paradoxale », en contrepoint avec le sommeil paradoxal durant lequel les rêves sont abondants, n'est pas une hypothèse ridicule. [...]*

*Elle a certains attributs du sommeil, puisqu'elle sépare l'hypnotisé des stimuli afférents, mais par ailleurs elle se révèle une vigilance accrue capable de prendre en compte la totalité des paramètres de l'existence, sorte de vigilance généralisée qui englobe et dépasse la veille restreinte, celle que nous connaissons dans la vie quotidienne. [...]*

*Il s'agirait, par l'état hypnotique, de revenir non pas à une forme de relation prélangagière, mais à une potentialité qui s'affirme dès la naissance et va déterminer le rapport au monde tout au long de l'existence.*

**EJ : Etes-vous en train de dire que les perceptions du nourrisson sont comparables à celles que l'on retrouve en état hypnotique ?**

*FR : Des recherches conduites au cours des dernières décennies ont montré que dès la naissance le nourrisson était susceptible de différencier tout ce qui lui était présenté.*

*Que l'enfant de quelques jours soit susceptible de lire dans une modalité ce qu'il vient de déchiffrer dans une autre prouve qu'il utilise à la fois et en même temps un principe d'unification et un pouvoir de différenciation. Véritable et authentique opération intellectuelle. [...]*

*Il sait traduire une langue sensorielle dans toutes les langues sensorielles possibles, ce qui signifie non seulement qu'il connaît toutes les langues sensorielles, mais les règles de commutation de l'une à n'importe quelle autre.[...] Lorsqu'il est démontré que l'enfant est capable de reconnaître par la vue ce qu'il a connu par le toucher, la*

*distinction entre la vue et le toucher n'en est pas justifiée pour autant. Les chercheurs ont seulement travaillé avec nos habitudes culturelles qui distinguent 5 sens. Ne devrait-on pas plutôt conclure de ces expériences sur les nouveau-nés que cette distinction est arbitraire ? Pourquoi ne pas ajouter aux cinq sens d'autres sens pour les intensités ou les rythmes, pour la chaleur, le froid, la fraîcheur ou l'humidité, pour le poids et la légèreté, et quelques autres encore ? Grâce à la découverte de cet arbitraire, ignoré du nourrisson, nous pourrions assouplir nos systèmes de coordonnées et pénétrer dans une expérience du monde où les correspondances viendraient prendre le pas sur les séparations. [...]*

*Le nourrisson, pour se socialiser, va donc être contraint de se conformer à la vision du monde particulière et fatalement stéréotypée de ceux qui l'entourent. Peut-être va-t-il entrer peu à peu dans la méconnaissance de ce pouvoir fantastique d'ordonner et de différencier, de jouer avec toutes les formes qu'il reçoit, de se mouvoir parmi les êtres et les choses pour les situer relativement les unes aux autres. Et peut-être cette méconnaissance fera-t-elle de lui un fidèle paralysé et malade de la culture à laquelle il s'est soumis. Il lui faudra trouver à nouveau pour se réveiller le chemin de ce pouvoir.*

Cette hypothèse est parfaitement plausible. Il suffit de voir comment on ressort le plus souvent d'une séance d'hypnose : plus libre. Le monde semble avoir moins de limites.

**EJ : Quand vous parlez de l'état hypnotique, vous utilisez fréquemment les termes de veille restreinte, veille généralisée et veille paradoxale. Qu'est-ce qui les définit ?**

*FR : En réalité, nous voulons, dans la veille restreinte, faire apparaître la veille généralisée, qui, elle, suppose la disponibilité du non-vouloir. Nous ne pouvons pas nous dispenser de prendre notre point de départ dans la veille restreinte. Mais qu'est-il exigé de la veille restreinte pour que s'ouvre la veille généralisée ? Précisément, la disposition, c'est-à-dire l'acceptation d'une chose et de son opposé. La veille restreinte ne peut pas éviter de vouloir. Il suffit donc de la prendre au mot, non pour la faire hésiter entre deux contraires, ce qui conduirait à l'inhibition, mais pour lui faire vouloir les deux, également et avec la même intensité, de sorte qu'elle soit réduite au silence et passe la main à la disposition. [...]*

*La conscience et la volonté sont maîtresses dans la veille restreinte, elles ne le sont plus dans la veille généralisée. [...]*

*C'est la veille généralisée qui fait apparaître l'autre rapport au monde, c'est ce rapport qui définit la veille généralisée. [...] il nous est seulement donné de l'expérimenter de façon explicite à la faveur de la veille paradoxale produite par l'induction hypnotique.*

**EJ : Mais comment activer la veille paradoxale pour que le pouvoir puisse opérer sans gêner la veille restreinte dans son action, voire pour susciter le changement acté ensuite en veille restreinte ?**

*FR : Par la disposition qui doit rester en contact avec l'harmonie potentielle et, par-là, soutenir et inspirer l'action de la veille restreinte. [...]*

*La veille paradoxale n'exclut rien de ce qui existe et elle est faite pour réintégrer à l'intérieur ce qui est subi en vue de créer un nouveau rapport à l'environnement. [...]* Elle nous fait quitter une forme de rapport au monde, qui nous place au centre en observateur distant, et nous fait accéder, après un passage par la confusion ou le vide, à une légèreté, une mobilité, une force, qui nous fait prendre part. Il n'est donc pas étonnant dans ces conditions que l'expérience de la veille paradoxale soit en elle-même la condition du changement.

L'hypnose, sans doute à cause de l'image de l'hypnose spectacle ou l'hypnose-pouvoir ('dormez je le veux !') qui traîne encore dans l'inconscient collectif, est souvent considérée comme une mise sous contrôle de l'hypnotisé aux suggestions de l'hypnotiseur. Cela serait comme si l'hypnotisé n'avait plus de libre arbitre et ses choix seraient restreints. Or c'est tout le contraire. L'hypnose est une ouverture aux possibles, une veille qui s'élargit au regard de la veille restreinte du quotidien.

**EJ : Concrètement pouvez-vous nous expliquer le processus de l'induction hypnotique ?**

*FR : L'hypnotiseur, qu'il faudrait nommer 'éveilleur' ou 'grégoireute', va d'abord chercher à diminuer le nombre de stimuli efférents... Il va proposer, par exemple, [...] la concentration de l'attention sur un seul stimulus. [...] Phénomène d'attention, et donc de conscience, attention et conscience étant deux phénomènes corrélatifs, sinon identiques. Il n'y a pas de conscience en soi, mais toujours conscience de quelque chose. Etre conscient de ou que, c'est être attentif à.*

*[...] Il m'est demandé de m'asseoir confortablement et de respirer. On me suggère de respirer en pensant à ce que je fais, de prêter attention successivement et alternativement à mon inspiration et à mon expiration. Absurde, puisque je respire sans avoir besoin d'y songer, absurde usage de la pensée ou de la conscience, puisque tout ce que je peux faire sans elles semble devoir me faire gagner du temps et des forces. [...] Mais si je me soumetts à cet exercice, que se passe-t-il ? Au bout de très peu de temps, je suis trop occupé à suivre les deux temps de ma respiration pour avoir encore le loisir de penser à autre chose. Le rythme dans lequel j'entre peu à peu pourrait me faire penser que l'on est en train de vouloir m'endormir. Mais il n'en est rien. [...]*

*Le sujet soumis à l'expérience passe par un temps où la tâche proposée devient une non-tâche si on la compare aux activités ordinaires de la vie éveillée. Or ceci est*

*capital pour comprendre la spécificité de l'hypnose, c'est-à-dire de la veille paradoxale. Etre absorbé dans le rythme de ma respiration ne détourne pas seulement de toute action dans le monde, cela produit l'assimilation de la volonté et de la conscience dans une activité vitale spontanée. Un retrait du monde extérieur s'accompagne d'une montée en régime de la vie personnelle. [...]*

*L'induction hypnotique s'effectue dans la veille et elle se propose de développer cette veille pour elle-même dans toutes les directions possibles. Veille trop vaste pour notre regard, qui nous oblige à fermer les yeux comme le ferait un dormeur. De même qu'une lumière vive nous aveugle, de même la veille qui s'étend sans limite nous plonge dans un sommeil apparent.*

Dans mes commentaires, je me référerai plusieurs fois à Gaston Brosseau, psychologue et hypnothérapeute québécois, tant sa philosophie de l'hypnose rejoint en de nombreux points celle de François Roustang. Ainsi Gaston Brosseau dit-il qu'il ne demande jamais de fermer les yeux, mais de fait la plupart des sujets les ferment très vite.

**EJ : Que se passe-t-il lorsque la fixation fait s'estomper le monde et nous renvoie à notre intérieur ?**

*FR : Un chercheur en biologie m'expliquait un jour que, ayant observé des cellules son microscope durant une longue période, il ne savait plus si ce qu'il voyait n'était pas sa propre création, il ne pouvait plus distinguer véritablement, dans son absorption dans l'objet était totale, entre un fait et une imagination... Ce qui est expérimenté sous hypnose n'est rien d'autre que cela. La concentration poussée à la limite se détache de l'objet comme si elle se retirait sur elle-même.*

*[...] A ce moment précis, la personne de l'éveilleur n'intéresse pas, comme elle pouvait le faire dans la conversation qui précédait, parce qu'elle est réduite à ce qui est suggéré, c'est-à-dire à la tâche qui est à accomplir. L'éveilleur n'existe que s'il renvoie l'éveillé à sa propre intention et que si la procédure à laquelle l'éveillé se soumet aide à la réalisation de cette intention.*

*[...] Le thérapeute s'accorde à l'état présent du sujet, il part de la forme de veille qui lui est proposée et la fait sortir de son orbite coutumière. [...]*

*Mais, si quelqu'un se trouve en état d'angoisse, de souffrance ou simplement d'extrême préoccupation en rapport à tel élément de son existence, la généralité des procédures classiques glissera sur ces circonstances devenues imperméables. Force est donc pour le thérapeute d'entrer en relation avec le patient en se plaçant sur son terrain à lui, de percevoir exactement là où il est et comment il s'y trouve.*

En effet lorsque la veille généralisée s'étend, l'éveilleur n'existe plus en tant que personne. D'ailleurs l'existence-même de l'auto-hypnose pourrait démontrer que

l'éveilleur n'est qu'un facilitateur de transe, nécessaire parfois, mais le seul élément indispensable dans l'état hypnotique est l'hypnotisé lui-même. Lorsque l'hypnotiseur parle, sa voix devient la voix intérieure de l'hypnotisé.

La veille qui sort de son orbite coutumière rappelle l'expression de Roland Jouvent « Chaque pensée creuse un sillon »<sup>2</sup> et l'état hypnotique permet à la pensée d'emprunter / de creuser de nouveaux sillons.

### **EJ : Et quel est le but de l'hypnothérapie ?**

*FR : On peut le dire d'un mot : répondre à la demande de la personne que nous recevons pour lui permettre de modifier le rapport à son monde. [...] Elle suppose le respect sur deux versants : d'une part prendre en compte la singularité de cette personne, et d'autre part tenir compte des limites de l'environnement proche et lointain où elle se meut.*

... et pouvoir imaginer que ces limites peuvent s'étendre car comme le dira François Roustang un peu plus loin : 'Ce que, dans la relation, [le thérapeute] ne juge pas possible, cela ne saurait arriver.'

**EJ : Grégory Bateson décrivait trois niveaux d'apprentissage et « modifier le rapport à son monde » relèverait à priori du troisième niveau c'est-à-dire ouvrir à la faculté de jouer avec les systèmes de références en n'en privilégiant aucun et même en les faisant coexister. Quels parallèles faites-vous entre l'apprentissage et l'hypnothérapie en tant que psychothérapie parmi d'autres ?**

*FR : Ces distinctions qui valent pour l'apprentissage, il est facile de les appliquer à la psychothérapie. Au premier niveau, le système de références demeure identique et les choix sont soumis au même nombre de possibilités. Les fonctionnements ne pourront être modifiés que par l'exercice et par l'accoutumance ; c'est le dressage qui est ici le modèle, dressage qui peut avoir une efficacité non négligeable et qui en a certainement dans les thérapies comportementales. Au second niveau, on change de contexte, c'est-à-dire que l'on passe d'un système de références à un autre. C'est le cas lorsqu'une thérapie permet de réinterpréter le passé et de lui donner un sens nouveau. Un ensemble de croyances ou de prémisses fait place à une vision de l'existence qui apparaît plus cohérente, plus large et mieux adaptée à la situation. Là encore, l'efficacité du changement n'est pas négligeable et nombre de psychothérapeutes ou de patients peuvent s'en contenter.*

---

<sup>2</sup> Roland Jouvent. Le cerveau magicien. De la réalité au plaisir psychique. Ed. Odile Jacob ; Paris, 2009.

*Le troisième niveau touche à l'essence même du changement.*

*Avec le premier, en effet, par le forçage, l'orthopédie ou la rectification des comportements défectueux, on laisse les symptômes dans la forme et selon les modes qu'ils possédaient auparavant ; on ne les transforme pas de l'intérieur, on n'en change pas la nature. Au deuxième niveau, on sort le symptôme d'un réseau où il était enchâssé et on l'introduit dans un autre où il va revêtir le manteau d'une nouvelle signification. Mais il va rester intact.*

*C'est ainsi que fonctionnent les thérapies qui ont l'interprétation pour ressort. Tout a été compris, parce qu'inséré dans un discours qui semble en rendre compte, mais la compréhension, qui peut éventuellement soulager, ne mord pas sur le mal. Il en est de même des thérapies qui mettent en avant l'usage du paradoxe ou du double lien. Le paradoxe est capable de provoquer une contradiction interne qui rend insupportable le système de références auquel le patient était accoutumé, mais il ne donne pas les moyens d'en créer un autre où la contradiction serait surmontée. En d'autres termes, si par chance, lors de ces thérapies, le symptôme en venait à se dissoudre, ce ne pourrait être qu'en vertu d'éléments ignorés de la théorie. Tout simplement parce que l'explication de ces succès éventuels relève du troisième niveau.*

**EJ : On entend souvent que l'hypnothérapie correspond à une mode qui colle parfaitement à l'état d'esprit ambiant : aller vite, sans trop d'efforts...**

*FR : Les critiques diront qu'elle veut aller vite, comme l'impose notre temps, qu'elle cherche le succès à peu de frais, qu'elle verse dans la toute-puissance magique. Mais il s'agit de tout autre chose. Elle ne considère pas le symptôme comme un mal-être intrapsychique indépendant de la situation de la personne et des formes de relation qu'elle entretient avec son entourage proche ou lointain. La souffrance pour elle, vient de ce que l'on est mal placé et que l'on se place mal, que les mots que l'on dit avec son existence ne sont pas dans la bonne phrase ou que la phrase n'est pas dans le contexte qui lui convient.*

*[...] En hypnothérapie, il faut pouvoir supposer le problème résolu. Cela veut dire que l'on se met en état de veille généralisée et que l'on resitue, par rapport à elle, la difficulté ou la malformation rencontrées dans l'existence. La disposition, qui va être transposée dans la vie normale, sans la transe hypnotique formelle, est alors l'attitude préalable qui consiste à faire comme si ça marchait, comme si la personne était réconciliée avec son environnement proche ou lointain, comme si pour elle tout était déjà en accord et en correspondance.*

*[...] Au patient en état de veille paradoxale il sera exposé de se représenter le but à atteindre. Est-il accessible ? Non, pas encore. Mais quel est à cet instant le pas qui peut être fait pour s'approcher de la solution ? L'imagination va faire son travail d'anticipation et découvrir sous quel angle ou de quelle façon la difficulté pourra être*



*abordée. Si rien ne vient, c'est au thérapeute de faire preuve d'imagination et d'utiliser les connaissances qu'il a de cette personne pour avancer une pensée, un geste, un acte qui ferait sortir de l'ornière. Il suffit parfois de supposer le problème résolu pour que se fassent jour les obstacles à franchir.*

*[...] C'est le but comme déjà réalisé qui engendre par rétroaction les mouvements de l'esprit et du corps nécessaires pour y accéder.*

Lorsque François Roustang dit que « Si rien ne vient, c'est au thérapeute de faire preuve d'imagination et d'utiliser les connaissances qu'il a de cette personne pour avancer une pensée... », l'erreur serait de proposer une solution ou même un choix parmi des solutions. Dans ce cas, le thérapeute se place dans un système de références (le sien ou celui du patient) qui ne peut être qu'enfermant. C'est autre chose de présenter le but comme déjà atteint, sans présager de la manière dont il s'est réalisé. Laisser les choses se faire...

### **EJ : Avez-vous un exemple concret afin d'illustrer ce concept ?**

*FR : Pierre Amoyal explique à l'un de ses élèves qu'il doit penser à garder son bras immobile lorsqu'il veut obtenir un vibrato : c'est sa main ou, mieux encore, son seul doigt qu'il lui faut bouger.*

*Amoyal se reprend : plutôt se contenter d'entendre la note avant de l'avoir jouée et la laisser mouvoir le doigt à sa guise. Deux phrases, deux mondes. Impossible d'exprimer avec plus de netteté le contraste entre des conceptions de l'existence, leur méconnaissance réciproque, leurs orientations contraires. D'une part il y a celui qui, visant un but, se met en tête de l'atteindre et impose à son corps d'en prendre directement les moyens. Tout est dans le découpage du phénomène: il faut penser à la fois à déconnecter le bras et la main, à reconnecter la main avec l'intention de faire vibrer, à immobiliser l'un et à mouvoir l'autre, et, bien sûr, à choisir la note que l'on veut ainsi traiter. Penser, penser, toujours penser : à la distinction des actes, à leur succession, à leur continuité, si possible à l'aisance de leur enchaînement. D'autre part, entendre ce qui est à venir, se laisser pénétrer, traverser, envahir par cette tonalité qui n'est pas encore, mais qui est déjà là dans sa perfection et dans son accord avec tout ce qui précède et tout ce qui va suivre, se laisser modeler par ces entours de telle sorte que les moindres gestes ou les moindres déplacements de tel ou tel membre soient commandés par les voisinages. Il n'y a plus à penser, mais seulement à écouter en se conformant de proche en proche à la série des conséquences impliquées par l'audition.*

*La première solution vient spontanément à l'esprit, parce qu'elle est le produit de notre culture.*

L'action est valorisée dans notre culture. La pensée générale est qu'il faut 'faire' pour réussir. Au départ d'une pratique d'hypnose, le thérapeute 'fait' et 'parle' beaucoup. Lorsqu'on est là tout simplement, présent, on parle moins et c'est tout un champ qui s'ouvre au sujet.

**EJ : Parmi les croyances les plus répandues sur l'hypnose, il y a celles indiquant que seules certaines personnes seraient hypnotisables ou bien que notre suggestibilité serait totale en état hypnotique...**

*FR : Les débats sur l'hypnotisabilité et la suggestibilité peuvent recevoir maintenant un nouvel éclairage. La question de savoir si les humains sont tous hypnotisables, ou seulement certains d'entre eux, a sans doute perdu de son importance et même de son sens. Si, en effet, la veille généralisée que la veille paradoxale met au jour est une caractéristique des êtres humains, l'hypnotisabilité leur est commune. Mais cela n'empêche pas que certains puissent résister à l'effectuation formelle de cette veille paradoxale. On demandera alors finement : pourquoi cette résistance ? La réponse est aussi variée qu'il y a d'individus. C'est comme si l'on voulait débattre doctement pour savoir si tous les humains ou seulement quelques-uns peuvent marcher, sous le prétexte que certains ne marchent pas, n'ont jamais marché ou ne peuvent plus marcher. [...]*

*Est suggestible, c'est-à-dire prêt à recevoir ou accepter les propositions ou injonctions du thérapeute, celui qui a perdu ses repères dans la veille restreinte. L'état de confusion dans lequel il se trouve l'incline à se fier à cet autre qui est encore dans le monde organisé et qui prétend le guider pour le meilleur. Si l'hypnotiseur demande au sujet de lever le bras et de le figer en catalepsie, ou s'il lui enjoint de voir un individu assis sur une chaise alors qu'il n'y a ni individu ni chaise, l'hypnotisé, que cela n'engage à rien, n'a pas de raison de s'y soustraire. [...]*

*Les hypnotiseurs ont remarqué, par contre, depuis plus d'un siècle que les patients se refusaient à commettre des actes qui allaient à l'encontre de leurs convictions morales.*

Je me souviens très bien du moment où en tant que sujet, j'ai cessé de résister et j'ai accepté de me laisser glisser dans l'état hypnotique. Même si je l'ai compris que plusieurs jours après. Lors d'une formation en hypnose, une hypnothérapeute bien expérimentée me met le bras en catalepsie. Cela devait bien faire la vingtième personne qui tentait de me mettre le bras en catalepsie. A chaque fois, je rebaisais le bras systématiquement. Mais cette fois-là, je n'en voyais pas l'intérêt ! Pourquoi me priverai-je de cette expérience ? Mon bras est resté en l'air (enfin je crois) et les choses se sont faites. Je n'avais aucune raison de m'y soustraire !

## **EJ : Ce que vous dites rend-il l'hypnose parfaitement sans danger ?**

*FR : L'idée d'une hypnose sans risque, toujours bénéfique, en particulier parce qu'elle serait maniée par des médecins professionnels, relève de la naïveté. Rien n'empêche [le patient] évidemment de se suggérer, à la faveur de l'hypnose, des reformulations ou des déformations qui lui conviennent à ce moment-là mais qui pourront lui être dommageables à long terme. Un homme qui vivait en fonction du regard des autres, et spécialement des plus forts, acquit chez moi, grâce à l'hypnose, plus de confiance en lui. Mais j'ai dû faire du mauvais travail. Plus tard, j'ai appris incidemment qu'il se prenait pour un génie et que rien ne devait lui résister. J'avais donc favorisé le développement d'une paranoïa légère.*

*Il est possible, par exemple, de provoquer de faux souvenirs. Certains hypnothérapeutes, avec les meilleures intentions, ne se font pas faute de pousser des patients à se souvenir de traumatismes qui n'ont pas eu lieu, traumatismes dont l'existence importe beaucoup à ces derniers, soit pour faire plaisir au thérapeute, soit pour se constituer une personnalité d'emprunt. Que la suggestibilité se révèle à double tranchant ne nous dispense pas de déceler un ressort nécessaire à tout dialogue. Si elle n'existait pas, il n'y aurait aucun espoir qu'une modification puisse se faire jour. Sans la suggestibilité, toute relation est fermée à l'émergence du possible.*

Le début de cette réponse (premier paragraphe) m'a particulièrement soulagée, sans doute parce qu'il confirme que le pouvoir n'est pas entre les mains du thérapeute mais du sujet. L'état hypnotique favorise les remaniements psychiques comme lors de certains événements/rencontres/chocs ou synchronicités dans la vie. L'hypnothérapeute les 'sécurise' par les suggestions qu'il fait, les 'fusibles' qu'il pose en début de séance et par sa posture et sa présence étayantes. Mais l'inconscient peut parfois prendre des raccourcis inattendus.

## **EJ : L'hypnose fascine, on le sait, mais elle fait peur également. Comment expliquez-vous cela ?**

*FR : Quand on se demande pourquoi la veille paradoxale fait peur, une première réponse vient à l'esprit : la veille paradoxale nous fait perdre, ou risque de nous faire perdre, le contrôle de nos pensées, de nos sentiments ou de nos gestes. Nous tenons donc à demeurer dans la veille restreinte où il semble que nous soyons maîtres chez nous. Mais cette première réponse voile à nos yeux une inquiétude bien plus radicale. La perte de nos repères coutumiers n'est qu'un léger dommage en comparaison d'une existence qui s'impose et qui doit être acceptée avec ses insignifiances, ses impulsions, ses médiocrités, celles qui ont déjà eu lieu avant celles qui pourraient avoir lieu. Par peur de la veille paradoxale, il faut donc entendre peur de telle existence et, au-delà, peur de l'existence comme reçue ou tout simplement peur d'exister, c'est-à-dire d'avoir à se confronter à chaque instant à l'impératif du don. L'horreur de l'existence, dont plusieurs en Occident ont fait leurs choux gras, pourrait bien se révéler comme*

*l'astuce rhétorique d'un individu qui retourne en malheur sa prétention manquée. Quant à la crainte de la mort, nous savons bien que son vrai nom est la peur de la vie dans ce qu'elle a déjà octroyé et plus encore dans ce qu'elle contient de menace par ses imprévus ou ses créations. Nous préférons donc en rester à l'horreur et à la mort qui nous gardent à l'abri des nouveautés.*

Lors d'une séance, le sujet a toute liberté de se promener à l'intérieur de lui-même, d'aller visiter ses représentations, ses désirs, ses limites aussi. En étant profondément présent à cet instant, il fait co-exister le passé, le présent et le futur pour embrasser toute son existence. Face à ses choix et la responsabilité personnelle de son existence. Belle liberté qui, on le comprend, peut faire peur.

**EJ : Et lorsqu'on dépasse ces peurs, l'hypnose est-elle toujours efficace ?**

*FR : À l'inverse, nous ne devons jamais perdre de vue que nous sommes dans le registre de l'expérimentation, c'est -à-dire du questionnement et du contrôle de ce qui s'y passe. Il y faut donc de la prudence, de la lucidité et une attention continue, car il est toujours possible de se laisser embarquer dans les faux-semblants et les sous-produits de l'hypnose. Le meilleur n'arrive que dans les cas favorables, ceux où le patient ne lésine pas sur la mise, parce que son symptôme, par exemple, est devenu insupportable. Mais bien souvent, comme il veut les bénéfices de la cure sans rien risquer, il s'interdit d'approcher l'indifférence de la disposition. Il se perd en objections, il utilise les propos du thérapeute pour retarder l'aventure, il veut indéfiniment revenir à ses plaintes ou à son histoire, petite et grande, il se met à la recherche d'une émotion ou d'un contentement immédiat. Pour certains, leur rempart de rites ou de peurs, s'il venait à s'effondrer, les laisserait face au gouffre, avec quoi ils confondent l'expérience. Ils acceptent de la mimer sans la faire. Ces formes de défense, qui traduisent le désarroi, sont, pour un temps et dans certains cas.*

Avant une séance d'hypnose, le temps de discussion, l'hypnothérapeute voit se déployer devant lui tout le champ des résistances, toutes les raisons que le sujet évoque de ne pas changer. D'où l'intérêt parfois de réduire l'anamnèse ou de la faire déjà en veille généralisée. Gaston Brosseau a même développé de nombreux outils pour ne pas avoir besoin d'anamnèse. Cela mérite réflexion !

**EJ : On parle souvent de bénéfices secondaires du symptôme. Si l'inconscient dans la veille généralisée va vers ce qui est bénéfique pour le patient, comment l'hypnose pourra-t-elle agir ?**

*FR : Cette négligence peut être, en effet, la raison de l'enlisement d'une cure. Une personne, par exemple, veut être débarrassée de son symptôme et elle le veut avec force. Elle ne se rend pas compte que, pour de multiples raisons, elle a besoin de celui-*

*ci. Se crisper sur la disparition du symptôme devient alors l'équivalent de le renforcer. La veille restreinte est en effet seule à l'œuvre et son but, pour ne pas être évincée, consiste à maintenir la préoccupation sur ce symptôme. Or, tant que la préoccupation demeure, il est impossible de situer ce symptôme dans un autre contexte. Pour pouvoir faire changer de contexte au symptôme, il faut pouvoir d'abord le détacher de celui où il est fixé. La méthode la plus simple en ce cas est de proposer une égale disponibilité soit pour le maintien, soit pour la disparition du symptôme. Paradoxalement (ou évidemment), ce qui vient alors au jour, c'est le refus d'abandonner le symptôme. Etre attaché à son symptôme, ce n'est pas tant vouloir le garder que ne pas pouvoir accepter qu'il soit une simple possibilité. Dès lors qu'on admet de le voir comme une solution parmi d'autres, il sera de ce fait dévalorisé, banalisé, démythifié, et donc prêt à choir.*

*Une autre méthode, différente dans l'orientation mais identique dans le résultat, est de proposer de vouloir avec force conserver le symptôme. La disposition aura encore lieu. Puisque le patient est gêné ou accablé par ce symptôme, qu'il cesse de se comporter passivement à son égard, qu'il commence par le reconnaître comme nécessaire dans le contexte où il se trouve.*

*Se détacher de l'intention, de vouloir faire et vouloir agir, pour que le contexte change.*

### **EJ : Pouvez-vous nous parler de la disposition nécessaire à la modification en hypnose ?**

*FR : Dire que la disposition est une disponibilité égale face aux extrêmes possibles qui se présentent pourrait nous faire croire qu'elle serait un autre nom du libre arbitre. Mais, d'abord, le libre arbitre n'est pas une manière d'être, une attitude, un état d'esprit, il est un pouvoir de se déterminer dans un sens ou dans l'autre.*

*Ensuite, le libre arbitre se situe tout entier dans le registre de la veille restreinte et les possibilités qui se présentent à lui sont déjà déterminées, alors que la disposition fait en quelque sorte une opération inverse : elle dé-détermine les membres de l'alternative pour qu'ils retournent à leur état de pures possibilités.*

*[...]La disposition, telle que la pratique de l'hypnose peut nous l'apprendre, n'est pas seulement la condition de la liberté, elle se tient au plus proche de la liberté, elle est déjà la liberté. Plus de mobilité et plus d'aisance, plus de souplesse et d'habileté peuvent-elles être accordées à celui qui est prêt chaque jour à tout et à rien, qui, dans le même souffle, s'attache et se détache, qui prend les choses et les êtres par le côté le plus convenable, qui est infiniment présent à ce qui le touche de près ou de loin, quitte à changer demain de lieu et de lien ? Parce que tout se transforme, vieillit et meurt, s'il est dans la disposition, il est apte aux remises en cause radicales de ses idées, de ses valeurs, de ses certitudes. Il n'est pas à l'abri de la peine, de la souffrance, des*

*déchirements ; mais, tout cela, il le prend comme des occasions d'inventer encore sa vie, les autres, ses tâches.*

Quelqu'un m'a dit un jour que le terme de sujet le gênait car cela avait à voir avec l'assujettissement. Sujet est à entendre ici au sens de la pensée alchimique (reprise par Jung) en opposition au terme objet. On est sujet de sa vie... et non objet de sa vie, on a le libre arbitre.

**EJ : C'est ce que vous nommez être dans la pure attente, qui revient à ne rien attendre ?**

*FR : Cela signifie s'attendre à tout et à n'importe quoi. Ce n'est pas une attente vide, c'est une attente qui délibérément se vide, justement pour rester en contact avec tous les possibles et se rendre capable de les laisser advenir. [...] c'est l'anticipation ouverte à trois cent soixante degrés, sans aucune restriction, c'est l'anticipation de tous les possibles éventuels.*

Lorsqu'on s'est bien installé dans cette attente pure, il en résulte très souvent un élément inattendu, une solution ou tout simplement une pensée qui est là, à laquelle on n'avait pas pensé. On ne sait d'où elle émerge mais elle est là, dans le champ maintenant, car on était en contact, à un instant, une minute, une heure, avec tous les possibles.

**EJ : Dans cette disposition, vous dites que l'harmonie est présente...**

*FR : En tout cas, la possibilité de l'harmonie est nécessaire parce que, en hypnothérapie, il faut pouvoir supposer le problème résolu. Cela veut dire que l'on se met en état de veille généralisée et que l'on resitue, par rapport à elle, la difficulté ou la malformation rencontrées dans l'existence. La disposition, qui va être transposée dans la vie normale, sans la transe hypnotique formelle, est alors l'attitude préalable qui consiste à faire comme si ça marchait, comme si la personne était réconciliée avec son environnement proche et lointain, comme si pour elle tout était déjà en accord et en correspondance. C'est de là que l'on peut laisser venir une possible transformation. Si, comme on l'a vu, il n'y avait pas ce pouvoir organisateur et différenciateur, c'est-à-dire cette harmonie présupposée, toute la démarche serait inefficace.*

Que dire de ce paragraphe sans que cela soit qualifié de croyance ? Jusqu'à il y a peu de temps en effet, ce qu'exprimait Monsieur Roustang pouvait être qualifié par certains de croyance, mystique, morale ou spirituelle... Or la réflexion de Monsieur Roustang est rigoureuse et argumentée. Aujourd'hui la physique quantique tend à prouver, au fil des découvertes scientifiques, que l'harmonie présupposée est bien réelle et passe par la matérialisation des pensées sous forme de fréquences et

longueurs d'onde. Ainsi, faire comme si le problème était résolu, appelle-t-il une fréquence particulière qui elle-même appelle autre chose... ?

### **EJ : Comment accède-t-on à la disposition ?**

*FR : L'apprentissage de la disposition est malaisé parce qu'elle n'est pas à notre main. On a vu plus haut que l'on pouvait au minimum s'y orienter ou s'apercevoir de son incapacité à se tourner vers elle. Elle ne nous appartient pas, en effet, elle n'est jamais notre propriété, car elle est toujours hors de notre atteinte volontaire.*

*Elle nous est donnée. Et pourtant il n'y a rien là de magique ou de mystique ; le don ne vient pas capricieusement de quelque ciel, il est déjà là, en nous et hors de nous. Seulement nous ne sommes jamais prêts à voir la disposition se donner, parce que nous prétendons être maîtres de nos vies. Au lieu de laisser l'anticipation s'approfondir et s'élargir, nous nous précipitons vers une solution déjà répertoriée [...].*

*L'essentiel [...] est de nous mettre à la place exacte où le possible actuel est effectué, dans la direction où le possible de demain pourra s'effectuer. Nous sommes là où le résultat peut être anticipé, et cette anticipation à elle seule nous introduit dans l'espace où d'autres possibilités pourront se faire jour.*

*[...] de nouvelles possibilités se font jour parce que nous avons été délivrés des liens trop étroits et trop évidents avec les constituants de nos existences.*

*[...] Ainsi donc la modification de tout système de références pourra se faire jour non parce que sera donné un système de références hiérarchiquement supérieur, mais par la prise de contact avec la source de tout système de références.*

### **EJ : C'est-à-dire l'état premier de l'existence dont vous parliez au tout début de l'interview. Est-ce par ce chemin que l'hypnose nous rendrait plus vivants ou plus existants ?**

*FR : Celui-là qui disait ne pas pouvoir prononcer les mots «J'existe» en donnait la raison : l'impossibilité dans laquelle il se trouvait d'avoir un corps. Avoir un corps, c'est à la fois surmonter l'angoisse ou l'horreur d'être réduit à telle existence, avec sa surcharge de détermination, et tester la vie comme déjà soumise à la mort. C'est donc au même instant entrer dans le relationnel de ce qui s'impose à nous de toutes parts et dans le relatif de ce qui ne peut se donner à soi-même. D'où pour cet homme le danger que comportait le fait d'oser faire passer ses paroles dans son corps.*

*Tous les pratiquants de l'hypnose savent, on l'a vu, que la thérapie qu'ils proposent puise une grande part de son originalité dans le souci de ne pas faire comme si nous n'étions qu'un psychisme indépendant, mais d'éveiller le corps et de se servir de ce*

*qu'il éprouve, révèle, manifeste ou trahit. Son langage est des plus précieux, en effet, parce qu'il a coutume, sinon de dire la vérité, du moins de mentir un peu moins que les paroles. Mais là sans doute n'est pas l'essentiel. Ce qui compte bien davantage, c'est d'inverser le cours ordinaire des psychothérapies. Au lieu de réduire tout ce qui arrive, à et de l'extérieur, à des phénomènes intrapsychiques, et de les analyser pour les combiner différemment, il s'agit de faire prendre corps aux imaginations, pensées ou sentiments. Or rien n'est moins évident pour un Occidental.*

Faire prendre corps aux pensées, aux émotions,... c'est les habiter pleinement.

**EJ : Ce que vous évoquez en effet ramène aux philosophies orientales qui prônent la présence au corps et à l'instant.**

*FR : Pour bien des gens qui n'ont pas de place dans la vie, habiter leur corps un instant est une telle révolution qu'ils en sont d'abord incapables. Pour eux, en effet, s'approprier quelque chose d'aussi élémentaire face aux autres est intolérable, si bien que l'envie leur prend de disparaître ou de s'enfuir. Être à sa place, c'est supporter que l'environnement puisse être rapporté à nous, que nous prenions forme en fonction de lui et qu'il prenne forme à notre égard. Alors il sera possible de prendre sa place, c'est-à-dire d'entreprendre des tâches qui vont fatalement modifier tous les liens, tous les rapports de forces en présence.*

*[...][En hypnothérapie] parler de sujet, si l'on y tient, renvoie au corps ; le sujet n'existe que s'il prend corps.*

*[...] Le degré zéro de décision qui conditionne le travail de l'imagination est donc le redoublement de la place exacte où se situe la personne. Ceci peut être accompli de la façon la plus élémentaire.*

*A cet homme qui est égaré, l'hypnothérapeute demandera, par exemple, si le fauteuil lui convient, s'il peut sans peine poser sa tête sur le dos du fauteuil, si les bras du fauteuil ne sont pas trop étroits pour qu'il y laisse peser ses bras, si le contact du cuir des bras du fauteuil ne lui est pas désagréable, si le siège n'est pas trop haut et ne l'empêche pas de poser tranquillement ses pieds, etc.*

*Renseignements qui peuvent paraître relever des règles de l'hospitalité, qui se bornent en tout cas à rechercher une posture corporelle agréable, mais qui n'en visent pas moins à situer la personne dans son rapport à la réalité présente, fût-ce celle qui se dit à travers les plus banales sensations. Quand un patient accepte de répondre naïvement à ces questions, sans doute parce qu'elles ont été prononcées elles-mêmes en réponse à son attitude, et à un moment qui s'imposait dans le dialogue, on peut être sûr que le travail thérapeutique est largement commencé. De quoi cet homme*



*était-il malade, en effet, si ce n'est de ne pas avoir de place et de ne pas pouvoir la prendre à son compte ?*

Tout cela rejoint l'enseignement de Gaston Brosseau<sup>3</sup> qui nous dit de ramener le patient tout simplement à son instant t ou instant zéro c'est-à-dire ici et maintenant, à ce moment où tout est parfait. Gaston Brosseau explique que les symptômes, quels qu'ils soient, sont des pathologies d'anticipation (avenir) ou de rumination (passé) et que le patient dépense une quantité considérable d'énergie à s'adapter à la vie quotidienne en gérant ses symptômes. Ramener le patient à son instant zéro, c'est lui donner la possibilité de se ressourcer efficacement en un espace ou un lieu où le symptôme n'existe pas. Pour cela, Gaston Brosseau a développé une multitude d'outils autour des 5 sens. Le thérapeute peut aussi utiliser tout ce qui est dans la pièce, les couleurs, les formes, les sons, l'appui du corps sur la chaise... Je me souviens avoir vu Monsieur Roustang dire à quelqu'un en séance<sup>4</sup> : « Etes-vous là ? ». La personne répond : « Oui je suis là. » « Non, soyez vraiment là ! ». Temps d'arrêt du sujet. « Vous n'êtes pas là. Sentez-vous le fauteuil sous vous ? » Etc... Questionnement bien étrange de l'extérieur mais tellement signifiant. Je me rappelle avoir attendu que la chose se fasse, que la personne se pose, que la relation s'établisse. Car comment la relation à l'autre peut-elle s'établir si la relation à soi ne s'établit pas ?

« Nul ne peut avoir de lien avec son prochain s'il n'en a d'abord avec lui-même »  
Jung.

**EJ : Ainsi s'agirait-il de prendre sa place dans l'existence ou bien de prendre corps dans son existence pour que la modification ait lieu ?**

*FR : En fonction de ce qui précède, une règle générale peut être ainsi formulée : tout ce que l'on peut imaginer se réalise lorsque et parce que la place dans le monde a été trouvée et qu'a été prise la décision de s'y tenir avec la plus grande exactitude.*

**EJ : Et comment accède-t-on à ce lieu ou en ce point ?**

*FR : Précisément par le non-souci, la négligence, la nonchalance, le désœuvrement, c'est-à-dire par la dé-préoccupation intra-mondaine. Puisque les voies que nous utilisons d'ordinaire pour maîtriser notre environnement sont interdites -la maîtrise portée à la énième puissance est une utopie théorique et une folie pratique-, la seule qui reste ouverte est celle du désapprentissage. Tout ce qui est l'objet de nos*

---

<sup>3</sup> Gaston Brosseau. L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens. Ed. InterEditions ; Paris, 2012.

<sup>4</sup> Intervention lors du DU d'hypnose médicale

*intentions et de nos vœux doit être mis en suspens.*

*[...] Ce que la volonté ne peut obtenir, ce que la conscience ne peut saisir, semble être octroyé à la non-volonté et à la non-conscience, au vide et au non-agir. Mais, là encore, il faut éviter de se méprendre. S'il faut tant de patience et de labeur pour commencer à sentir les effets de cette non-volonté et de cette non-conscience, c'est que l'une et l'autre sont plus retorses, c'est encore que la non-volonté détendue et souple suppose une volonté inébranlable de non-volonté, que la non-conscience implique une conscience aiguë et lucide de non-conscience. Le lâcher-prise, par quoi certains hypnotérapeutes voudraient voir résumée l'expérience, n'est qu'une broutille de commencement.*

*Pour que le mouvement des êtres et des choses s'approche, il faut que l'insipide du non-vouloir et de la non-intention ait tout pénétré. En d'autres termes, la dissociation, qui peut sans doute rendre de grands services dans la pratique de l'analgésie, n'est que la face négative de la veille paradoxale. L'autre face est celle de l'association de tous les éléments constitutifs de la personne en vue d'une totale présence à l'acte.*

On comprend alors pourquoi lier systématiquement dissociation et hypnose est grandement limitatif. D'ailleurs la dissociation est fréquente dans la vie quotidienne occidentale, l'expérience d'être pleinement associé comme Monsieur Roustang le décrit souvent plus rare.

### **EJ : Serait-ce laisser exister tout simplement ?**

*FR : Pour entrer dans «le fonctionnement des choses », c'est- à-dire pour que les choses se donnent dans leur fonctionnement même, il ne faut pas aller vers elles en conquérant qui exige la reddition, car on n'obtiendrait alors que l'apparence par laquelle elles se défendent, nullement leur secret qui ne se livre pas, mais seulement s'accompagne. Spontanément, nous ne débordons pas de respect, à vrai dire nous n'en avons pas le soupçon. Mais, là, nous sommes contraints. Si nous voulons que la chose vienne et s'ouvre, que la réalité autorise à deviner son langage, que cet, homme ou cette femme laisse entrevoir sa singularité, il faut s'approcher dans le plus grand silence et sur la pointe des pieds. [...]*

*Si vous voulez, dit la chose, non pas me voir et me toucher, mais entrer dans le rythme de ma vie et de mon souffle, alors il faut vous faire bien petit et, en même temps, devenir très fort ; c'est pourquoi je vous conseille la pratique de la veille paradoxale, de la concentration intense par quoi toute votre réflexion se diffuse dans votre corps, se réjouit de s'y être perdue, s'épuise de l'avoir rempli. Alors vous êtes prêt à partager le monde et à ce que le monde vous partage. Finalement, cette morale particulière est*

*une forme de perception, laquelle n'est possible que par une technique et ressemble fort à la guérison.*

*[...][La confiance dans la veille paradoxale] est l'aboutissement de l'apprentissage ininterrompu du non-agir.*

*[...] Au sein du non-agir, il suffit d'attendre.*

**EJ : Cela rejoint le 'ne rien faire' de Gaston Brosseau ou bien ce que Léon Chertok a nommé l'hypnose 'sèche', n'est-ce-pas ?**

*FR : Pour dire ce fait, Léon Chertok a proposé le terme d'hypnose « sèche», caractérisée par des séances qui se déroulent « sans parler, sans interpréter ». Il note ensuite : « Avec le temps, je me rends compte que, dans bien des cas, l'hypnose sèche, aussi frustrante qu'elle soit pour le thérapeute, est la plus effective du traitement, celle qui fait bouger le plus de choses ». Cette forme d'hypnose est la plus efficace parce qu'elle met en lumière l'état hypnotique dans sa simplicité et sa pureté, et que, par-là, elle le rend à sa force en nous situant en deçà de tous les efforts et des astucieuses compréhensions, là où nous participons à l'intensité des accords. Le thérapeute ne l'énerve pas alors par ses interventions, car il en est réduit à laisser faire le patient ou à laisser se faire le travail au sein du monde du patient. Si le thérapeute est frustré, c'est qu'il n'a pas encore compris ce que visait l'hypnose : donner à l'hypnotisé la possibilité de trouver sa propre place et de laisser son imagination la rejoindre et la refondre.*

*[...] L'imagination montrerait donc sa plus grande force quand elle n'imagine rien, quand elle se contente de se soumettre à la réalité et de lui laisser prendre toute la place dans le présent.*

*[...] Le terme d'hypnose sèche risque de faire oublier que son efficacité dépend pour une part notable de la préparation à laquelle s'est soumis l'hypnotisé, qu'il le sache ou non. Soit un patient qui vient voir un hypnothérapeute pour être délivré d'un symptôme. Il pense déjà par avance qu'une séance ou une série de séances obtiendront l'effet désiré. Il s'imagine donc déjà guéri de cette souffrance et c'est cette imagination qui est efficace.*

Comme le dit Chertok, c'est frustrant de réaliser, en tant que thérapeute, que le patient pourrait faire (fait souvent ?) son travail tout seul. Il est toujours très étonnant d'ailleurs de recevoir des patients qui savent exactement comment se débarrasser de leur symptôme et qui l'expriment. On peut alors se demander pourquoi ils viennent nous voir et à quoi l'on sert. Or il suffit d'accueillir et d'être là.

**EJ : C'est troublant de prime abord pour un thérapeute de 'ne rien faire' et 'ne rien vouloir'...**

*FR : La modification du patient est conditionnée par le non-souci de la modification chez le thérapeute. Elle viendra quand et comment elle voudra, ou elle ne viendra pas, il s'en détache. La perte de l'espoir est pour lui le chemin de la confiance. Car ce n'est pas son action qui opère, c'est la capacité que laisse venir le patient. [...]*

*A ce stade, le rôle du thérapeute est clair : il doit anticiper. Tout d'abord il précède, parce qu'il est entré dans cet état plus tôt que le patient. Ensuite il ne veut rien et ne pense rien. Il est une présence, une masse, une chose, une énergie éclairée.*

*[...] Chaque fois qu'il parle ou qu'il suggère, il quitte le terrain de la disposition ou de ce troisième ou quatrième niveau d'apprentissage pour revenir au second, là où il y a des repères qui sont toujours sujets à caution. Si, de là, il revient à l'état d'où il a pu émettre cette hypothèse, il saura écouter l'objection ou le refus de son interlocuteur et en tiendra compte comme d'un fil à tenir en vue d'une autre éventuelle intervention.*

*[...] Il faut se taire le plus souvent, car le patient supporte mal d'être saisi là où il n'est pas encore...*

*Se taire également parfois pour éviter les projections ou les propositions qui seraient étrangères au monde de l'hypnotisé et le feraient sortir de la transe ou s'opposer à toutes les suggestions suivantes.*

**EJ : Pour se taire en tant que thérapeute, il est donc nécessaire de faire taire l'ego et même de dés-apprendre la technique au profit de la présence. Est-ce cela ?**

*FR : L'hypnotisé, dit-on, est coupé de tout afflux sensoriel hormis celui de cette voix. Il s'absente, en effet, de l'environnement perceptif restreint où il portait auparavant son attention, mais c'est pour se découvrir, grâce à cette voix, comme un être situé dans un univers qui le précède et le soutient. Le thérapeute n'y est plus lui-même qu'un élément du monde, distinct comme toutes les autres choses, mais entré comme elles dans la participation. Il n'y tient même pas un rôle privilégié. Comment le pourrait-il si l'expérience consiste précisément en la disparition du point de vue d'un moi ou d'un soi, comme l'avait remarqué Bateson, au profit d'une configuration où il n'y a plus de sujets, mais des êtres en présence et en relation comme le sont les choses elles-mêmes? Que le thérapeute, en un premier temps, soit frustré, c'est la moindre des choses ; qu'il se sente inutile et qu'il ne comprenne pas prouve seulement qu'il a été pris à son insu dans le mouvement général où sa maîtrise, sa soi-disant maîtrise d'hypnotiseur, n'est plus de mise. Ce à quoi il a été entraîné, et qu'il s'obstine bien souvent à ne pas reconnaître, c'est à un désapprentissage de tous ses savoirs, non pas à une quelconque domination des contextes, mais à une véritable décontextualisation*

*de ses actes et de ses propos. Le mieux qui puisse lui arriver, c'est de ne plus posséder ni armes ni armure et de coller à ce réel qui l'environne et dont il n'a pas les clefs.*

*Dans un second temps, parce qu'il s'est démis de tout pouvoir, il va devenir capable de remplir pleinement sa fonction. « Pour moi, écrit Chertok, l'hypnoanalyste est d'abord quelqu'un qui est sensible à la multiplicité incontrôlable des facteurs qui jouent dans la cure, et qui est capable de vivre son impuissance à comprendre sans la refouler derrière des théories». Par son impuissance, autre nom de la disposition, il va s'ouvrir, bien au-delà des multiples composants de la cure, à tout ce dont est tissé l'univers du patient.*

*[...] Comme toute personne à sa place dans son champ, le thérapeute est l'occasion de la réorganisation de ce champ, mais ce n'est pas lui qui est le principe ou le point nodal : quelque chose réordonne le champ.*

*J'aime beaucoup cette phrase de François Roustang : En tant que thérapeute, on se laisse démunir puis le patient nous vient en aide.*

### **EJ : Mais pour en arriver à ce que vous décrivez, il faut d'abord être formé à la technique de l'hypnose...**

*FR : Il est vrai qu'elle demande à être transmise et qu'elle suppose une initiation.*

*[...] La formation des hypnothérapeutes se réduit le plus souvent à la transmission de techniques. Une fois connues et répétées au cours d'exercices, il suffirait de les utiliser pour obtenir des résultats. Et il y a incontestablement des résultats dans certaines limites. Ce n'est pas ce qui fait problème, ce n'est même pas que l'on se meuve alors dans un espace de dressage, car après tout une bonne part de nos ennuis vient de ce que nous avons été mal ou trop peu dressés. L'inquiétant de cette formation, c'est qu'elle privilégie irrémédiablement l'initiative du thérapeute au profit de l'attente. S'il n'a pas lui-même expérimenté la disposition dans sa nudité, il n'apprendra pas que c'est en elle que réside toute l'efficacité de cette pratique.*

*[...] Hypno-thérapeutes, nous devons entrer nous-mêmes en état de veille paradoxale pour être capables, comme on l'a maintes fois souligné, d'accueillir la totalité de l'existence du patient au point de pouvoir la porter. Mais la concentration ne suffit pas. Nous devons être rompus à toutes les procédures enseignées par nos maîtres, de telle sorte que nous puissions les adapter et en inventer de plus particulières en fonction de tel individu à tel moment de son histoire. Qu'il s'agisse des méthodes d'induction, de l'approfondissement ou non de la transe, du traitement des résistances ou des réticences, des voies d'accès au changement, de l'insertion autre dans la vie quotidienne, l'utilisation de ce que nous avons appris exige d'être oublié pour permettre d'imaginer ce qui convient davantage, de participer au dialogue avec plus de détachement et d'aisance, en vue de faire agir à sa manière propre celui qui est venu nous trouver.*

L'hypnothérapeute ne peut se détacher de la technique que s'il la maîtrise. Sinon elle reste une préoccupation, voire sa préoccupation majeure.

**EJ : Il est dit parfois que la confiance en la personne du thérapeute est nécessaire pour que l'hypnose puisse avoir lieu.**

*FR : Il n'est nul besoin de faire appel à cette attitude si le thérapeute rejoint le patient là où il est. Ce dernier n'a pas à faire confiance, puisque le thérapeute rencontré manifeste par sa posture, par ses gestes, par sa voix qu'il lui est totalement attentif et qu'il est en accord avec lui. [...]*

*[Le thérapeute] n'a commencé son travail que dans la mesure où il s'est détaché de sa propre existence pour faire sienne l'existence de l'autre dans sa globalité et dans sa précision. [...]*

*S'il en est ainsi, le patient n'a pas besoin de faire confiance, de croire en un avenir où il ne sera pas trompé, puisque son interlocuteur est déjà impliqué dans et par son existence à lui. Il ne s'agit pas, comme on l'a déjà vu, d'empathie ou de sympathie, et bien moins encore d'amour : au sein de l'anticipation, les existences sont devenues interchangeables. Le thérapeute a pris à sa charge l'existence de l'autre pour la transformer, mais seulement parce qu'il l'a anticipée. Transformation que veut le patient, mais à laquelle il n'est pas encore préparé. Là est la source de conflit possible si le thérapeute ne se situe pas au lieu exact du désir ambigu de changement, mais là aussi le point de départ indispensable du déroulement de la cure.*

Propos provoquants que de dire qu'il n'est pas besoin de faire appel à la confiance en la personne du thérapeute. Et pourtant la confiance ne se décrète pas, elle se vit, que ce soit la confiance en soi ou la confiance en l'autre. Dire à quelqu'un « Ayez confiance en vous » ou « Ayez confiance en moi » n'a jamais provoqué la chose. La confiance s'incarne et ne s'argumente pas.

**EJ : Ce qui s'exprime en réduction par la formule courante : se mettre à la place de l'autre... (formule reprise à FR)**

*FR : C'est ce que ne peut éviter le thérapeute. Il n'a commencé son travail que dans la mesure où il s'est détaché de sa propre existence pour faire sienne l'existence de l'autre dans sa globalité et dans sa précision.*

*[...] Par l'imitation à laquelle il se prête, le thérapeute ne vise pas à entrer en sympathie avec le patient, à partager ses émotions ou à pénétrer ses pensées. Solutions dérisoires qui feraient ressembler la thérapie à un soutien humanitaire. Son retrait face à toute préoccupation à l'intérieur du monde, son dépouillement attentif, son abstraction par rapport à lui-même ne font que déployer cela même que le patient était invité à produire. S'il est indispensable que le thérapeute fasse avant et avec son*

*patient le saut de la concentration, c'est que cette dernière ne peut exister sans relation, qu'elle en est l'essence même.*

*[...] Le thérapeute [...] s'est retiré à l'extrême de ses intentions propres et de ses intérêts, il s'est abstrait dans l'intensité d'une veille en attente. Il s'est donc tout simplement placé lui-même en état de veille paradoxale. L'induction a déjà eu lieu pour lui, et c'est parce qu'il a précédé son patient sur ce terrain qu'il va pouvoir l'y entraîner.*

### **EJ : Que dire de cette relation entre le thérapeute et le patient en hypnothérapie ?**

*FR : La relation du patient au thérapeute est circonstancielle, passagère, temporaire, elle peut donc être d'une intensité totale, mais à condition bien sûr quelle garde, dans sa chaleur et sa sérénité, une abstraction rigoureuse... Il faut que dans l'instant je sois prêt à parcourir des mondes humains qui me sont étranges... Quelqu'un vient me voir pour me demander de lui donner le courage de se suicider. Puisque j'ai accepté de recevoir cette personne, c'est l'évidence aussi que j'accepte son projet. Une autre doit tuer sa mère pour toute une série de motifs raisonnables et je dois l'y aider. Comment m'y dérober ? Me voilà embarqué dans le suicide et le meurtre. Pourquoi pas, car je ne suis responsable ni de l'un ni de l'autre. Par contre, ce qui est ma responsabilité immédiate, c'est de créer avec ces personnes une relation d'une telle qualité et d'une telle force que l'interlocuteur puisse y déployer le champ de sa propre responsabilité. Si du moins il le souhaite, car à ce moment précis il n'est de mon ressort ni de me substituer à sa responsabilité, ni de vouloir changer en quoi que ce soit le cours de son existence...*

*[...] La responsabilité [du thérapeute] est dans cette manière d'être. Mais il n'est pas responsable de l'autre qui vient le trouver.*

Propos qui peuvent paraître choquants et qui ont suscité de nombreuses réactions lorsque j'en ai discuté avec mon entourage. Pourtant la responsabilité du thérapeute est bien dans sa posture professionnelle et non dans la responsabilité de l'autre. Et dans cette responsabilité de thérapeute, il doit connaître ses limites liées à son éthique personnelle et savoir refuser d'accompagner l'autre si l'acceptation inconditionnelle du patient n'est pas possible pour lui.

### **EJ : Cela parle de l'acceptation inconditionnelle du patient...**

*FR : Le thérapeute ne peut pas être un enseignant et pas davantage un simple observateur. Il inclut l'autre parce qu'il y participe, c'est-à-dire parce que, pour lui-même, il entre en rapport avec celui qui veut s'initier selon une modalité de*

*disposition qui accepte toute la personne de l'autre sans aucune discrimination, sans aucune préférence, sans aucune intention particulière.*

*[...] Son intense présence, qui ne veut rien de particulier mais qui est prête à se saisir de n'importe quoi pour réanimer une existence, fait de lui un acteur préposé à la mise en pleine lumière des personnages qui passent sur la scène. Il n'est rien d'autre qu'un faire-valoir, qu'un faire-exister et son action relèverait alors de l'éthique de la présence par le vide parfait. Ce vide qui opère la refonte de toutes les techniques apprises et ouvre la voie de l'inventivité.*

*[...] Ce que, dans la relation, [le thérapeute] ne juge pas possible, cela ne saurait arriver.*

**EJ : Ceci nous amène à parler de l'éthique en hypnothérapie.**

*FR : Certains voudraient voir instaurer une éthique de l'hypnose thérapeutique. Est-ce bien nécessaire ?*

*[...] Vouloir imposer une éthique à l'hypnothérapie serait la preuve que nous n'avons pas su habiter les lois de son fonctionnement, que nous ne les avons pas véritablement laissé exister et qu'elles n'ont pas encore fait l'objet d'une réflexion.*

*[...] Ainsi, qu'il s'agisse de faire émerger ce qu'un individu a de plus spécifique, de le faire revenir au centre de son pouvoir et donc de ses propres possibilités, ou, ce qui est la même chose vue seulement sous un autre angle, de le faire accéder à sa place dans le monde qui l'entoure immédiatement, et d'implication en implication dans l'univers humain de son mouvement et de sa liberté, nous disposons d'assez de lois, de règles et de normes pour n'avoir pas besoin de faire appel à une éthique.*

Je suis tout à fait en accord avec Monsieur Roustang mais ... chemin fait. Lors d'une émission Les racines du ciel sur France Culture, François Roustang défendait l'idée qu'il n'est pas nécessaire pour l'hypnothérapeute d'avoir fait un travail thérapeutique personnel, hormis l'expérience de la transe. Frédéric Lenoir, qui animait l'émission, lui opposait que c'est parce que Monsieur Roustang avait fait tout un cheminement et mené une réflexion profonde qu'il en était arrivé à cette philosophie de l'hypnose se détachant de l'éthique.

Pour ma part, je pense que le thérapeute ne peut se dessaisir du pouvoir sans un travail minimal sur l'ego car il est très facile de s'auto-satisfaire après une victoire du patient sur lui-même ou au contraire de prendre à son compte les 'échecs' du patient. Quant à l'éthique, je dirais que, comme la confiance, elle s'incarne, elle se vit à partir du moment où on habite en effet les lois de fonctionnement de l'hypnose.



## CONCLUSION

Je tiens à dire que j'ai pris beaucoup de plaisir à approfondir la lecture de cet ouvrage « Qu'est-ce que l'hypnose ? ». Etant principalement kinesthésique, j'ai retenu les passages qui vibraient à l'intérieur de mon corps. Vous savez les vibrations qui nous indiquent que cela est juste pour nous. Et je me suis dit que c'était juste parce que je l'avais expérimenté à un moment ou à un autre de mes voyages hypnotiques (en tant que patient ou thérapeute). Si je reprends l'ouvrage dans 10 ans, j'en aurai alors certainement une autre lecture.

Je remercie François Roustang pour son excellent ouvrage qui m'a permis, après m'être formée à des approches différentes telles que l'hypnose médicale, l'hypnose éricksonienne ou l'hypnose instantanée<sup>5</sup>, d'ordonner un tant soit peu une réflexion bouillonnante sur ce qu'est l'hypnose.

J'espère que cette interview fictive vous fait percevoir en quoi l'hypnose peut nous faire nous sentir plus vivant ou plus existant.

Et je ne sais pas pourquoi l'image qui me vient est une boule à multiples facettes qui reflète tout le champ des possibles de l'Être et qui irradie bien au-delà de lui.

---

<sup>5</sup> J'ai eu la chance de participer à la Master-Class de Gaston Brosseau en juillet dernier

## REMERCIEMENTS

Outre Monsieur François Roustang, j'aimerais remercier le Docteur Jean-Marc Benhaiem pour l'organisation de ce DU d'hypnose médicale et son enseignement.

Je profite également de ce mémoire pour remercier tous ceux qui m'ont transmis l'hypnose, que ce soient les formateurs, les grands noms de l'hypnose à travers leurs écrits, les personnes qui m'ont guidée lors des séances d'hypnose et les patients que j'ai accompagnés.