

S'observer en train d'observer l'hypnose

Bruno Fortin, psychologue

Mon travail consiste principalement à observer des médecins résidents derrière un miroir sans tain afin de leur donner ensuite une rétroaction visant à améliorer leur relation patient-médecin. Ce travail passionnant m'a donné l'occasion d'assister à plus de 1 000 entrevues médicales depuis deux ans. Avec l'observation de toutes ces évaluations et traitements de gripes, maux de dos, maux de gorge et autres problèmes médicaux, est-ce que j'ai appris à pratiquer la médecine ? Pourrais-je remplir ce rôle ?

UNE MÉTAPHORE

Alors que je me posais cette question, une image m'est venue. Celle du mélomane qui, même après mille heures de concerts, n'apprendra pas plus à jouer du piano ou du violon. Il pourra mieux discerner les subtilités de la musique mais cela ne fera pas de lui un musicien. Je demeure un spécialiste des relations humaines qui apporte sa contribution au monde médical.

ET L'HYPNOSE ?

Et qu'en est-il de l'hypnose ? J'ai observé avec fascination Michael Yapko, André M. Weitzenhoffer, Gaston Brosseau, Sylvain Néron et Denis Houde pratiquer leur art. Mais au-delà de la formation de base fournie par la Société québécoise d'hypnose, des formations avancées, de la formation continue et des congrès, plusieurs intervenants ont partagé avec moi la difficulté d'intégrer l'hypnose à leur pratique. Suis-je un hypnothérapeute ou un observateur hypnomane, ébahi et de plus en plus capable de discerner les subtilités sans être plus habile à pratiquer cet art ?

Après une formation intensive, plusieurs intervenants appliquent leurs nouvelles techniques avec enthousiasme puis progressivement, face aux difficultés et aux frustrations, le doute s'installe et ils revien-

nent dans leur zone de confort... jusqu'à la prochaine formation intensive.

UN PROBLÈME GÉNÉRALISÉ

Comment intégrer les nouvelles connaissances à la pratique ? Ce problème s'est également posé avec les formations en intervention stratégique brève, en gestalt, en programmation neurolinguistique, en intégration des mouvements oculaires, en EMDR et en bien autre chose. Qui suis-je comme psychothérapeute ? Lesquels de ces outils vais-je intégrer à ma pratique ? Lesquels vais-je pratiquer suffisamment longtemps et intensément pour pouvoir les adapter à mon travail quotidien, à ma clientèle, à mon mandat et à mon style d'intervention ?

Pour pallier à ces abandons, plusieurs approches exigent maintenant de nombreuses heures de supervision consécutives aux formations de base avant d'accorder une certification. Mais faut-il être certifié dans toutes ces approches ? Et renouveler des frais d'association chaque année ? Quel prix faut-il payer pour nous rassurer sur nos compétences ? Est-ce pour plaire aux patients qui revendiquent l'approche à la mode ? Rappelons-nous qu'ils en revendiqueront d'autres demain.

L'EXPÉRIENCE

L'expérience (ou l'âge) nous amène aussi à voir émerger un nouveau marketing psychothérapeutique : un nouveau nom, de nouvelles promesses, quelques représentants charismatiques et nous voilà en train de faire un nouveau tour de carrousel en assistant au remix de stratégies thérapeutiques classiques remises à la mode du jour.

Dans la recherche de la magie qui nous permettra de calmer l'angoisse associée à l'existence de nos limites face à la souffrance humaine, nous devenons parfois des proies bien vulnérables.

TROIS SOLUTIONS

Ma solution au questionnement que je soulève ici repose sur trois points.

- Premièrement, soyons réalistes. Renonçons à la quête de l'*inaccessible étoile*, calmions le persécuteur interne qui nous demande la perfection et la toute-puissance pour accepter notre condition d'être humain imparfait. Développer le meilleur de soi-même est déjà un bel objectif.
- Deuxièmement, recherchons une vie personnelle satisfaisante et équilibrée. Trouvons d'autres façons de calmer nos angoisses que par l'idéalisation et la surconsommation. Différencions le rêve et le divertissement de l'apprentissage ardu et minutieux.
- Troisièmement, visons une véritable intégration personnelle. Cela peut prendre du temps. Donnons-nous le temps nécessaire. D'après vous, quand ressentez-vous que vous avez suffisamment de temps pour trouver l'équilibre entre vivre votre vie et prendre le temps d'intégrer vos expériences ? Que nous restera-t-il de toutes ces formations dans un, cinq, dix ans ? Il nous en restera ce que nous aurons utilisé, ce que nous aurons pratiqué, adapté, réinventé. Est-ce que cela sera conforme à l'orthodoxie ? Probablement pas, mais ne vous en faites pas. Personne ne travaille de façon conforme à l'orthodoxie. La vie est adaptation.

L'APPRENTISSAGE RÉEL

Mais qu'est-ce vraiment qu'apprendre ? Apprendre, c'est répéter plusieurs fois. Il faudra donc pratiquer l'hypnose, régulièrement, pour y devenir à l'aise. Vous ne seriez pas étonné de ne pas savoir jouer du piano sans avoir auparavant pratiqué de longues heures.

Suite page 10 ►

Apprendre, c'est également paraphraser (en ses propres mots). Il faudra donc trouver ses propres formulations plutôt que de faire le perroquet et répéter mot à mot ce que Milton Erickson disait il y a cinquante ans. Apprendre, c'est aussi résumer, faire une analogie, produire des commentaires, formuler des questions, créer une image mentale, faire lien avec ce qu'on sait déjà, inventer un exemple, trouver des implications, créer des relations.

Ce n'est donc pas un processus passif. C'est aussi énumérer, classifier, comparer, faire des schémas, identifier les parties, les types, les caractéristiques, les causes et les conséquences. C'est un processus actif et complexe. Cela comprend également faire des hypothèses, trouver des raisons, avoir un exemple pour se représenter un concept et pouvoir en inventer d'autres, connaître les raisons pour lesquelles une action particulière est appropriée dans ce contexte, comparer deux exemples, trouver les ressemblances. On peut aussi trouver des raisons pour lesquelles un exemple donné n'est pas un bon exemple du concept, rechercher des raisons ou une explication pour lesquelles une action particulière n'est pas appropriée, contraster un exemple et un contre-exemple.

L'une des sources de frustration et d'abandon des apprentissages est la tendance à utiliser une technique pour un autre usage que sa raison d'être : un traitement des phobies pour calmer une exacerbation de l'impulsivité d'un trouble sévère de la personnalité, une technique de relaxation pour calmer une angoisse psychotique. Il vaut mieux se demander dans quel contexte ce que l'on apprend sera utile.

Cela facilitera finalement l'apprentissage de faire une liste des étapes à suivre, de pratiquer de petites étapes à la fois, de pratiquer la procédure entière, de pratiquer suffisamment longtemps pour que les étapes s'enclenchent automatiquement et finalement de comparer sa performance au modèle d'un « expert ».

Évitons de confondre créativité et paresse. Avant de réinventer les stratégies hypnotiques, il faudra en maîtriser la base. Ce n'est qu'après avoir intégré un solide noyau que nous pourrons décontextualiser puis recontextualiser nos connaissances, créer des raccourcis ou de nouveaux chemins vers des objectifs co-construits.

LE BON OBSERVATEUR

Observer un hypnothérapeute d'expérience sera utile si je peux intégrer ce que j'observe à ce que je sais déjà et faire un pas de plus dans la direction de ce que je vois. L'envie (vouloir être ce qu'il est et avoir ce qu'il a) n'est pas une position d'apprentissage efficace, tout comme la jalousie (considérer que l'attention qu'il reçoit devrait me revenir).

Idéalement, l'observateur d'hypnothérapeute se présente à l'atelier avec une question basée sur son expérience clinique à laquelle il cherche une réponse, un problème précis pour lequel il cherche une solution. C'est ainsi que les adultes apprennent. L'identification d'un besoin précis augmentera sa motivation ainsi que les chances qu'il puisse intégrer le matériel présenté à ses expériences personnelles.

C'est ce que je vous souhaite de tout mon cœur.

DES LECTURES QUI CONSTITUENT UN DÉFI À VOTRE CAPACITÉ D'INTÉGRER DES CONCEPTS DIVERSIFIÉS :

Bandler, Richard, Grinder, John et Andreas, Connirae (2005). *Transe-Formations : Programmation Neuro-Linguistique et techniques d'hypnose éricksonienne*, Paris : Dunod, 269 p.

Beaulieu, Danie (2005). *L'intégration par les mouvements oculaires : Manuel pratique de la thérapie IMO*, Paris : Chrysalide, 395 p.

Gendlin, Eugene T. (2010). *Focusing, au centre de soi : Une porte ouverte sur le langage du corps*, Paris : Pocket, 248 p.

Schoendorff, Benjamin, Grand, Jana, Bolduc, Marie-France, et Hayes, Stven C., Kohlenberg, R. et Tsai, Mavis (2011). *La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement : Guide Clinique*, Paris : De Boeck, 500 p.

Shapiro, Francine (2007). *Manuel d'EMDR : principes, protocoles, procédures*, Paris, InterEditions, 568 p.

DES VIDÉOS QUI APPUIENT L'IMPACT INSOUÇONNÉ DE NOTRE CAPACITÉ DE DIRIGER NOTRE ATTENTION ET QUI METTENT EN ÉVIDENCE LES LIMITES DE NOS CAPACITÉS DANS CE DOMAINE :

<http://www.dansimons.com/videos.html>