

L'UTILISATION DE TECHNIQUES HYPNOTIQUES EN SEXOLOGIE

Bruno Fortin
Psychologue

POURQUOI un sexologue s'intéresserait-il à l'hypnose? Y perdrait-il de sa crédibilité en passant pour un illuminé et un fumiste? Plusieurs recherches sérieuses appuient maintenant l'utilisation de l'hypnose par des cliniciens compétents (Nash, M. R.; Perez, N. Tasso, A. et Levy, J. J., 2009; Castel, Salvat, Sala, et Rull, 2009). Il y a même une littérature francophone portant spécifiquement sur l'utilisation de l'hypnose en sexologie (Araoz, 1994; Gorisse, 2000, Simon et Mimoun, 2009, Varma, 2009). Son apport à l'intervention sexologique est toutefois méconnue. Moins de 10 % des thérapeutes emploient l'hypnose en thérapie sexuelle (Varma, 2009). Mais qu'est-ce que l'hypnose?

Certains disent que l'hypnose n'existe pas, alors que d'autres disent que toute forme de communication est hypnose (Bandler et Grinder, 2005). Lors d'un de ses passages au Québec, le Dr Richard Fish, un des cofondateurs de l'approche systémique stratégique de Palo Alto, souligne qu'il n'utilise l'hypnose que pour que le patient cesse de parler et écoute enfin ce qu'il souhaite lui dire. De notre point de vue, l'hypnose implique simplement de diriger son attention de façon intense tout en suspendant temporairement son jugement critique. Dans cet état modifié de la conscience, le patient devient plus disponible émotionnellement et plus réceptif (Gorisse, 2000). Cela lui permet de s'absorber plus profondément dans son expérience et d'en garder une empreinte plus profonde.

Dans ce domaine comme dans d'autres, il y a plusieurs écoles de pensée, certains choisissant des suggestions indirectes, permissives, métaphoriques et d'autres des modèles de suggestions plus directes, plus énergiques parce que proposées par des praticiens au style plus autoritaire. Les thérapeutes faisant appel à l'hypnose devront donc choisir et individualiser leurs suggestions en fonction de leur personnalité propre et des attentes, des motivations et des problèmes de leurs patients (Corydon Hammond, 2009). L'hypnose vient tout naturellement s'intégrer dans le cadre plus vaste de l'intervention analytique, existentielle, humaniste ou cognitivo-comportementale (Gorisse, 2000).

On associe souvent l'hypnose à une forme de relaxation profonde, mais l'hypnose moderne n'utilise pas nécessairement le rituel habituel de l'hypnose classique: par exemple se concentrer sur un point jusqu'à ce que les paupières deviennent de plus en plus lourdes et que les yeux se ferment. Il existe une forme d'hypnose conversationnelle qui utilise les stratégies hypnotiques et les métaphores avec souplesse (Andreas, 1992). Vous en trouverez quelques exemples dans ce texte.

LES AVANTAGES

En thérapie sexuelle, le praticien recommande souvent des exercices et des jeux sexuels qui nécessitent la collaboration d'un ou d'une partenaire. Or, en hypnothérapie, il est possible de faciliter ce processus par la visualisation

préalable. L'hypnoanalyse peut donner accès à du matériel dont le patient n'est pas conscient. L'hypnose permet de travailler avec les différentes parties de la personne pour résoudre les blocages. Revivre des expériences sexuelles agréables du passé sous hypnose permet d'en rapporter les sensations et les émotions positives dans le présent. En régression d'âge, les cognitions erronées ou négatives associées aux expériences sexuelles insatisfaisantes du passé peuvent être repérées et corrigées. L'autohypnose permet de rester détendu pendant les rapports sexuels, qui sont souvent soumis à l'influence de l'anxiété et de la tension nerveuse (Varma, 2009).

L'hypnose est utilisée pour un éventail de problèmes: l'impuissance masculine, la frigidité féminine, le vaginisme (Gorisse, 2000), la dyspareunie, le trouble érectile, les troubles du désir sexuel (Varma, 2009; Araoz, 1994), l'éjaculation prématurée, l'éjaculation retardée et l'anéjaculation, les anorgasmies et les dysorgasmies (Simon et Mimoun, 2009).

L'ÉVOCATION

Qu'il le souhaite ou non, le sexologue suggère et influence. Il explique son point de vue, son raisonnement, partage ses connaissances. Il transmet ses valeurs et sa vision particulière de la relation au corps et au plaisir. Même celui qui n'intervient que par l'écoute suggère qu'il est souhaitable de lui parler de sa sexualité et que quelque chose de bien s'en suivra.

Le sexologue ne fait pas que transmettre des connaissances. Il éveillera chez son client le goût d'améliorer sa qualité de vie, l'espoir que c'est possible, la motivation à se mettre en mouvement vers les informations qui pourraient répondre à ses besoins, et peut-être même l'émerveiller. Nous associons l'hypnose à l'évocation. Le terme d'évocation signifie rappeler à la mémoire, rappeler à l'esprit, faire allusion, faire apparaître grâce à la magie. C'est certainement un concept qui peut nous mener à l'émerveillement. L'intervenant peut rechercher l'évocation des ressources de la personne, la mobilisation des ressources intérieures et extérieures, l'intégration et le renouvellement des compétences vers les buts que la personne choisit pour elle-même. Nous souhaitons mettre au premier plan le développement de la curiosité, l'évocation d'un mouvement vers ce qui nous intéresse, nous intrigue, nous passionne. Nous souhaitons susciter l'éveil.

Cela surprendrait les néophytes d'entendre parler d'hypnose pour éveiller l'esprit. Je crois que les techniques hypnotiques peuvent enrichir les ressources d'intervention pédagogique ou clinique et éviter qu'on y retrouve un lieu d'ennui didactique, théorique, formel et pédant. Pierre Léna (2010) soulignait que les personnes ne sont pas des bouteilles vides à remplir de connaissances, mais des organismes extrêmement vivants qui n'attendent que l'occasion de s'épanouir. Il ajoutait d'ailleurs que l'apprentissage réel est un processus de la pensée qui est déclenché par l'admiration, l'émotion, la surprise.

Vous en doutez? Pensez à une personne qui vous a inspiré positivement dans votre développement sexuel, dont vous vous souvenez avec une certaine reconnaissance. Le premier qui vous vient à l'esprit peut faire l'affaire pour l'instant. Vous pourrez en choisir un autre plus tard pour continuer votre réflexion. Comment était cette personne? Que faisait-elle? Quel genre de relation avait-elle avec vous? Quel genre de rela-

tion avait-elle avec les autres? Comment vous sentiez-vous en sa présence? Comment réagissait-elle à votre présence? Retrouvez le meilleur souvenir que vous avez eu de cette personne et revoyez la scène comme vous la voyez avec vos yeux. Et comme vous le ressentiez dans tout votre corps. Et en vous rappelant les couleurs de ce qui vous entourait, la lumière qui éclairait cette situation, vous pouvez laisser remonter à la surface les sensations... la température de l'air ambiant... les mouvements... et les émotions associées aux sons, aux odeurs et à la température de l'air ambiant. Et vous pouvez revivre un peu de cette expérience en choisissant de fermer vos yeux ou de les garder ouverts. Cela n'a pas vraiment d'importance. Car c'est vous qui dirigez votre attention dans les différents aspects de votre cinéma intérieur.

En poursuivant votre lecture, vous pouvez vous demander quelles traces cette personne a-t-elle laissées dans votre esprit? En quoi souhaiteriez-vous la fréquenter ou lui ressembler? Était-ce une question de spontanéité, de sensibilité, d'enthousiasme? Qu'y avait-il dans la qualité de ce contact qui vous en a inscrit le souvenir dans votre cerveau, afin que vous puissiez y revenir lorsque vous le souhaitez?

Après L'homme qui parlait à l'oreille des chevaux, connaissons-nous le sexologue qui parle à l'oreille de ses clients, avec respect, compréhension, acceptation, liberté, bonne volonté et coopération?

Pour apprendre, il est souhaitable de se connecter avec l'essentiel, de co-construire des images intérieures qui mobiliseront notre univers émotionnel pour faire des liens, complexifier notre univers intérieur, faire remonter à la surface nos expériences antérieures, nos projets d'avenir, nos rêves et nos craintes.

Je ne sais pas quels sont les espoirs et les curiosités qui vous ont amené à

vous intéresser à la sexologie ni ce qui vous a amené à lire cet article, mais je sais qu'ils sont importants pour vous et qu'il est important que j'en tienne compte, sans quoi nous ne pourrions nous rejoindre et construire un espace commun de partage, sans quoi vous ne porterez pas en vous le message que je souhaite faire germer dans votre univers intérieur. Sans quoi vous risqueriez de décrocher. Comme le font trop de personnes qui perdent espoir et qui considèrent que l'on ne s'adresse pas à eux, et que l'on ne leur parle pas de ce qui leur importe. Et qui perdent espoir qu'il puisse exister des solutions qui valent la peine qu'on tolère l'inconfort pour y accéder. Ou qui ne croient pas en leur capacité d'y arriver parce qu'aucun individu n'a éveillé leur confiance en leurs capacités. Avez-vous déjà rencontré des personnes éteignoirs de sexualité?

Vous pouvez maintenant retourner dans le temps et retrouver le film de la pire influence que vous ayez croisée dans ce domaine. Comment était cette personne? Que faisait-elle? Qu'est-ce qu'elle ne faisait pas? Quel genre de relation avait-elle avec vous? Avec les autres? Comment vous sentiez-vous en sa présence? Comment réagissait-elle à votre contact? Savait-elle maîtriser sa nervosité? Savait-elle varier les stimuli? Suscitait-elle l'ennui, la colère ou le désespoir? En quoi souhaitez-vous être différent de cette personne? En regardant l'image de cette personne, quelle conclusion tirez-vous de cette rencontre?

Les relations inspirantes vous aident à entrer en contact avec les forces en vous. Elles aident à réaliser tout ce que vous avez réussi à apprendre dans votre vie: une langue (peut-être plusieurs), la marche, la bicyclette, les jeux de société, les lois, les règles, les habiletés sociales... découvrir votre corps, les plaisirs qu'il pouvait vous donner, le plaisir de donner du plaisir. Quelqu'un vous a-t-il souligné que vous avez des outils et que vous pouvez y ajouter d'autres ressources? A-t-on contribué à créer l'espoir

que vous pouvez devenir encore plus la personne que vous souhaitez être? Quelqu'un vous a-t-il donné le goût de trouver le chemin qui vous mènera vers le genre de vie que vous souhaitez avoir?

Enfermés dans notre bulle personnelle, dirigés par la force des habitudes et des attentes sociales, nous ne sommes pas toujours conscients de ce qui se passe autour de nous et en nous. Mais nous pouvons nous éveiller en dirigeant notre attention. Pendant que vous lisez ces lignes, à chaque respiration, vous recevez une dose impressionnante d'énergie qui se répand dans tout votre corps et vous permet de vous concentrer encore plus intensément pour apprendre ce qui vous importe. Alors qu'à chaque expiration vous pouvez laisser aller le superflu. Vous pouvez d'ailleurs remarquer la couleur de la page, les sons autour de vous et la température de la pièce tout en continuant à porter votre regard sur la page que vous lisez.

Et lorsque vous le souhaitez – alors que votre esprit demeure entièrement libre, car vous êtes une personne libre –, vous pouvez prendre une pause et simplement prendre une grande respiration et vous préparer à devenir encore plus concentré sur ce que je vais dire parce que vous le désirez et pour aucune autre raison.

Vous pourriez vous demander: qu'est-ce que cela peut bien donner d'utiliser l'évocation en sexologie? Pourquoi toucher les gens de cette façon? Pour se motiver à poursuivre un changement durable, il faudra parfois voyager dans le temps pour régresser sainement, et retrouver le souvenir du passé que l'on ne veut plus vivre et celui du passé que l'on veut préserver. Présentement, vous êtes en contact avec l'inconfort, les besoins insatisfaits, les besoins inassouvis mais aussi avec les passions et les forces du présent. Par la suite, votre esprit peut évoquer une image de l'avenir à éviter et de l'avenir à rechercher.

Vous avez déjà remarqué que notre esprit nous permet de voyager en imagination, de nous retrouver dans un lieu agréable que nous avons déjà visité ou que nous créons pour nous-même. Vous pouvez même vous y trouver avec tous vos sens, noter la température ambiante, la sensation du mouvement de l'air sur votre peau, les odeurs et les couleurs, les mouvements et les silences. Vous pouvez même y rencontrer un vieux sage qui vous laisse un message personnel... ou l'adulte parent qui a pris le ferme engagement de prendre soin de la partie plus vulnérable de vous.

Vous voulez transmettre quelque chose? Commencez par en susciter une représentation mentale. Elles ont beaucoup de pouvoir. Pensons par exemple à nos critères de comparaison. Votre niveau de satisfaction face à la perception de votre situation actuelle dépendra de la représentation mentale de ce que vous croyez mériter, de ce que vous vous attendez à avoir, de ce que vous croyez que les autres possèdent, ou encore des meilleures conditions que vous ayez connues dans le passé. Ces comparaisons peuvent être «fâchantes», déprimantes ou stimulantes, selon l'importance qu'on leur accorde. Notre univers intérieur ne contient pas seulement des concepts à comparer mais aussi des critères qui nous permettront de leur accorder plus ou moins d'importance.

J'ai connu une personne qui voulait être la meilleure au monde... Avec le temps, la vie lui apprit à réviser ses critères et elle arriva à se demander d'être simplement au-dessus de la moyenne de la population en général. Puis elle en vint à se contenter d'être fière d'être la meilleure de son groupe d'âge pour finalement se réjouir d'en savoir plus d'une semaine à l'autre. Mais le changement était plus profond que le simple changement de point de comparaison. Elle découvrit que sa satisfaction ne dépendait plus de sa performance mais plutôt du plaisir qu'elle prenait à faire ses activités.

Le choix des mots a son importance. Chaque mot évoque une réaction émotionnelle différente. «Se motiver à coups de pied au cul» n'évoque pas le même degré de collaboration que la suggestion de «se prendre gentiment par la main pour s'amener là où l'on souhaite aller».

Je suis toujours étonné que les étapes de résolution de problèmes oublient souvent une étape importante: êtes-vous capable de vous imaginer en train de le faire? Cela permet de visualiser la première étape, de compléter l'apprentissage et de consolider la confiance en ses capacités. Vient le moment où les modifications du monde intérieur doivent se transposer dans le milieu réel.

La position d'apprentissage plutôt que celle de la performance permettra d'entreprendre de nouveaux défis sans craindre l'imperfection. Personne ne s'attend à ce qu'une personne qui s'assoit au piano pour la première fois joue comme une virtuose. Attendre de savoir nager avant d'entrer dans une piscine risque de nous empêcher d'apprendre.

ÉVOQUER QUOI?

- Évoquer les passions, les espoirs et la curiosité
- Évoquer les expériences antérieures
- Co-construire des concepts significatifs
- Diriger l'attention
- Évoquer la capacité d'apprendre
- Favoriser la concentration
- Laisser aller le superflu
- Évoquer des suggestions
- Enchaîner des idées et faire des liens
- Évoquer les émotions et les pensées
- Évoquer des histoires intégratives (régression, parent en soi, vieux sage)
- Évoquer la pratique des habiletés en voie d'acquisition
- Évoquer le transfert des connaissances dans différents contextes
- Évoquer un avenir meilleur en milieu réel

- Évoquer des expériences sensorielles, temporelles, comparatives et satisfaisantes
- Évoquer des questions personnelles
- Évoquer de différentes façons (ton de voix, métaphores, expériences)
- Évoquer en pleine conscience
- Évoquer la gestion de son cinéma intérieur
- Compléter l'histoire qu'on se raconte pour qu'elle soit mise à jour et achevée

Comment toucher le cœur et l'esprit des gens? Montaigne disait: «Je n'enseigne pas, je raconte.» Les paraboles et les métaphores transmettent la sagesse des générations antérieures depuis des siècles.

L'enseignement évocateur ne craint pas d'utiliser la répétition et la révision pour inscrire les connaissances dans la mémoire à long terme. Il tentera toutefois de le faire en reprenant les concepts à travers différentes métaphores, différentes expériences, différentes évocations.

Prenons par exemple l'évocation de la nécessité de considérer l'existence d'un autre point de vue.

- En voyant passer un automobiliste sur une lumière rouge, l'observateur s'exclame: «C'est un trou de cul! Il défie la loi, est insensible aux risques de blesser autrui et ne pense qu'à lui-même!»

Son collègue observateur lui souligne: «N'as-tu pas vu sa femme enceinte en douleur à ses côtés? Elle est probablement en train d'accoucher... Il se précipite sans doute à l'hôpital...»

- Bousculé, un homme se retourne en colère avec la ferme intention de bousculer à son tour...

Il se calme instantanément lorsqu'il voit la canne blanche de l'aveugle qui l'a bousculé sans le voir...

Prenons maintenant l'exemple de l'évocation de la nécessité d'accepter l'aide offerte et de faire sa part.

- Un homme pieux sur le toit de sa maison est confiant que Dieu va le sauver. Il refuse l'aide de ses voisins (deux barques et un hélicoptère) puis se noie... Il demande à Dieu pourquoi il ne l'a pas sauvé! Dieu lui répond: «Je t'ai envoyé deux barques et un hélicoptère...»

- Un homme pieux prie chaque soir en suppliant Dieu de le faire gagner à la loto. Cela dure des années. Finalement, à sa surprise, un bon soir, l'homme entend la voix de Dieu qui lui dit: «Fais ta part. Achète un billet!»

- Un patient très croyant, en épuisement professionnel, se plaint que Dieu l'a abandonné bien qu'il soit une très bonne personne. Frustré, il refuse de collaborer à son traitement. Après un certain temps, son psychothérapeute lui suggère: «Peut-être que Dieu vous aide en vous envoyant un psychiatre, un psychothérapeute et un médicament qui peut vous soulager.»

Certaines personnes se servent des suggestions les plus indirectes pour évoquer leurs ressources personnelles. Une de mes patientes, aux prises avec des douleurs chroniques au dos, m'expliquait que pendant l'épidurale, elle s'imaginait en train de marcher dans le corridor en attendant que cela soit terminé. Étonné de sa créativité, je lui ai demandé où elle avait appris cette technique, elle me répondit avec un petit sourire que c'était moi qui lui avais suggéré cela.

Je lui avais effectivement mentionné que certaines personnes utilisaient cette technique parmi un éventail de stratégies possibles. Il ne lui en avait pas fallu plus pour développer sa propre façon de le faire. C'est un bel exemple de co-construction où sans technique apparente, à travers l'hypnose conversationnelle, le patient prend ce qui lui convient et l'applique à sa vie à sa façon.

EN GUISE DE CONCLUSION

Vous pourriez découvrir que vous possédez des forces surprenantes... Vous avez défriché votre chemin et c'est plus facile d'avancer... Vous appréciez la qualité de votre enseignement... Vous consacrez maintenant votre énergie à communiquer l'essentiel, de la façon qui vous convient...

Cet article va bientôt se terminer mais vous allez probablement constater avec une nouvelle vivacité, dans les heures et les jours qui viennent, que vous pouvez créer des images et des histoires qui touchent le cœur et l'esprit des gens.

Vous pouvez prendre le contrôle de votre cinéma intérieur et aider les gens à faire de même. Vous allez utiliser les images et les histoires que je vous ai racontées à votre façon, à votre rythme, de telle sorte qu'elles deviendront vôtres. Vous pouvez choisir de les partager avec le plus grand nombre afin que nous puissions tous en bénéficier.

RÉFÉRENCES

- Andreas, Connirae (1992). *Advanced Language Patterns. NLP Comprehensive. 4 CD.* <http://shop.nlpco.com/NLP-Advanced-Language-Patterns-s/35.htm>
- Araoz, D. L. (1994). *Hypnose et sexologie: une thérapie des troubles sexuels.* Paris: Albin Michel, 288 pages.
- Bandler, Richard (2000). *Un cerveau pour changer,* Paris, InterÉditions, Dunod, 229 pages.
- Castel, A., Salvat, M., Sala, J. et Rull, M. (2009). *Cognitive-behavioural group treatment with hypnosis: a randomized pilot trial in fibromyalgia.* *Contemporary Hypnosis*, Vol. 26, Issue 1, p. 48-59.
- Chamberland, Martine et Hivon, René (2005). *Les compétences de l'enseignant clinicien et le modèle de rôle en formation clinique.* *Pédagogie Médicale*, mai 2005, vol. 6 (2), 98-111, p. 106.
- Chassé, Dominique et Prégent, Richard (2005). *Préparer et donner un exposé,* Montréal, Presses Internationales Polytechniques, 80 pages.
- Corydon Hammond, D. (2009). *Métaphores et suggestions hypnotiques,* Éditeur Satas, 589 pages.

Fortin, Bruno (2012). S'observer en train d'observer l'hypnose, *Hypnose Québec*, volume 9, numéro 1, mars 2012, p. 9-10.

Fortin, Bruno (2013). L'enseignement évocateur: l'utilisation des techniques hypnotiques en enseignement, *Hypnose Québec*, volume 10, numéro 1, mars 2013, p. 1-5.

Gorisse, J. (2000). *L'hypnose en sexologie*. Paris: Ellipses Édition Marketing, 128 pages.

Grinder, J. et Bandler, R. (2005). *Transe-formations: Programmation Neuro-Linguistique et techniques d'hypnose éricksonienne*, Éditeur Dunod, 269 pages.

Hunter, M. E. (1994). *Creative Scripts for Hypnotherapy*, New York, Brunner-Routledge, 220 pages.
Léna, Pierre (2010). Science is a collective human adventure: interview with Pierre Léna. *Science in School*, printemps 2010, no 14, 10-15.

McLauchlin, Larry (2004). *Mastering Advanced Language Patterns. Irresistible Communication: Influence and Persuasion For The Professional*, Calgary, Leading Edge Communications. <http://IrresistibleCommunication.com>

Nash, M. R.; Perez, N. Tasso, A. et Levy, J. J. (2009). Clinical research on the utility of hypnosis in the prevention, diagnosis, and treatment of medical and psychiatric disorders, *The International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, vol. 57 (4), pp. 443-50.

Simon, V. et Mimoun, S. (2009). *Comment résoudre ses problèmes sexuels grâce à l'hypnose*, Éditions l'Esprit du temps, 112 pages.

Tardif, J. (2007). *Pour un enseignement stratégique*, Montréal, Les Éditions Logiques, 476 pages.
Tschannen-Moran, Bob et Tschannen-Moran, Megan (2010). *Evocative Coaching: Transforming Schools One Conversation at a Time*, New York, Jossey-Bass, 368 pages.

Varma, D. (2009). *Hypnose et thérapie sexuelle*. Paris: Éditions L'Harmattan, 134 pages.

Winterowd, C., Beck, a. T. et Gruener, D. (2003). *Cognitive therapy with chronic pain patients*. New York, Springer Publishing Company, 376 pages.