

Induire un état fluide de conscience

et la pratique d'une hypnose positive



Dan Short, Ph.D.
Scottsdale, Arizona



Jean Marie Lucien Pierre Anouilh

"Etes vous serieux ? Saisissez cette minute! L'audace a en elle du génie, de la puissance et de la magie. Eveillez vous seulement et puis l'esprit va s'échauffer. Commencez et puis le travail sera completé."





Magnétisme Animal



Problem Solving ou solutionisme

Dejeuner n'est pas s'asseoir à une table

et l'hypnose n'est pas du sommeil



- **Anton Mesmer (1779)**: l'hypnose est une force magnetique, quelque chose qui est animée, sortant d'un être vivant et allant vers un autre (**actif**)
- **James Braid (1847)**: tout phénomène hypnotique apparaît sans l'état de sommeil. L'hypnose est la focalisation de l'attention sur une tâche particulière (**concentration élevée**)
- **Wesley Wells (1923)**: a utilisé "l'hypnose éveillée" pour suggérer l'amnésie, l'écriture automatique, le fait de se rappeler d'une information oubliée, le calcul mental complexe, et l'anesthésie à des étudiants actifs et alertes (**éveillés**)
- **Milton Erickson (1930)**: l'induction doit être individualisée selon les idéosyncrasies, l'expérience de vie unique et les réactions spontanées du sujet (**organisation du soi**)
- **Livingston Welch (1947)**: la transe induction est une progression comportementale de tâches simples à des challenges plus difficiles (**réussite**)
- **Bányai & Hilgard (1976)**: ont développé une échelle pour mesurer l'hypnose éveillée, aucune mention de relaxation ou de sommeil, ont conduit des inductions pendant une activité physique intense
- **Éva Bányai (1980)**: des inductions éveillées sont associées de manière significative à des compte rendus de rêves joyeux (**joie & satisfaction profonde**)
- **Barabasz & Barabasz (1996)**: il n'y a pas de différence de réponses à des suggestions faites après des inductions éveillées ou traditionnelles (**equivalence**)
- **David Wark (2011)**: valeur de l'hypnose éveillée pour améliorer un talent pour l'apprentissage et d'autres applications éducatifs comme préparer un examen (**hautement perceptif**)

Definition Courte de l'Hypnose

Dan Short 1999

- **"Hypnose est un phénomène social qui nous permet d'être témoin d'un potentiel humain non reconnu auparavant."**
- C'est l'animation de séries d'attentes de sorte que l'impossible devient possible. Tout comportement qui peut paraître, alors qu'il ne peut l'être sous un contrôle volontaire, est une "action hypnotique" (par exemple mouvements sans intention consciente, anesthésie, modifications du système immunitaire, réduction de la douleur, disparition d'un symptôme, etc...)



Mihály Csikszentmihályi's Flow State ou Etat Fluide



- **Flow**: un état de conscience caractérisé par une immersion complète dans une tâche spécifique solutionniste, sans l'effort d'un état de conscience typique de recherche de solution
- **Beeper study**: Csikszentmihályi a trouvé que lorsque l'énergie des adolescents était focalisée sur un défi, ils avaient tendance à être plus optimistes, moins malheureux
- **Le bonheur**: "les meilleurs moments de nos vies ne sont pas des moments passifs, réceptifs ou relaxants... les meilleurs moments surviennent souvent quand l'esprit ou le corps de quelqu'un est déployé jusqu'à ses limites, de manière volontaire, pour accomplir quelque chose de difficile et qui a un sens." Csikszentmihályi (1990, p. 3)
- **Apprendre**: "l'écoulement ou la fluidité survient aussi quand les savoir faire (ou talents) d'une personne sont pleinement impliqués pour surmonter un défi qui est juste atteignable, et cela agit comme un aimant pour apprendre de nouveaux talents, et accepter des challenges plus importants."

Hypnose versus l'état Fluide Même Phénomène, Nom Different



- Une attention focalisée
- La perte de la conscience de soi ordinaire
- Une absorption totale dans une activité
- Une distorsion du temps
- L'automatique remplace la délibération consciente (une pensée moins sceptique, moins de doutes ou moins orientée par les règles)
- **Flow**: *Eveillé, actif, une capacité accrue pour la perception, une plus grande énergie*

Psychologie Positive : l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal et florissant. Au lieu de s'appuyer sur le modèle de comportement humain de maladie, elle s'appuie sur les facteurs qui permettent aux individus et aux communautés, de prospérer et de poursuivre les opportunités de la vie.

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Modèle Maladie: le patient dépend du médecin pour faire le diagnostic de la pathologie et intervenir de manière appropriée. • Hypnose Médicale: la suggestion est le traitement, un "agent exogène,"quelque chose qui est là pour enlever les symptômes • Guérir: objectif de soins reconstituant, un retour à un état de fonctionnement identique à celui avant l'incident | <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de Solution au Problème: augmenter les capacités d'une personne pour aborder les problèmes de la vie courante et du bien être personnel • Hypnose Positive: réveiller les ressources mentales nécessaires pour mieux accomplir une action, une tâche, une fonction • Transformation: le problème actuel est utilisé comme une opportunité pour accroître les capacités à résoudre les problèmes et ce pour toute une vie. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

La Signification de la fluidité pour la solution aux problèmes

- **Régulation en haut:** ceux avec une anxiété excessive, une panique, un stress post traumatique, un stress chronique, une colère chronique, ont besoin d'une **régulation descendante** de leur activité parasympathique. Mais ceux qui n'ont pas d'énergie, pas d'initiative, sont trop passif, trop soumis, qui tergiversent, n'ont pas de moteur ou raison d'exister, ont besoin d'une **régulation montante** (activation sympathique)
- **Generalisabilité:** le comportement appris au cabinet peut être utilisé à l'extérieur de celui-ci.
*Combien de défis de la vie sont résolus en dormant?
Est-ce prudent de se conformer à tout ce que vous dit une autre personne?*
- **Prosperer:** accueillir un état d'esprit où coexistent un engagement optimal et des expériences agréables

La Fluidité améliore les Performances



Ce n'est pas juste se sentir bien

- Jackson (2000): avec la fluidité, tout est optimal, l'esprit et le corps sont en harmonie, les pensées négatives et le doute sur soi sont absents, le fonctionnement est amélioré
- Vasquez (2005): les joueurs de basketball qui utilisent l'hypnose pour atteindre un état de fluidité, ont des scores significativement meilleurs que ceux qui utilisent la relaxation
- Pates (nombreuses études): a cherché à améliorer l'acquisition de la fluidité par le talent athlétique

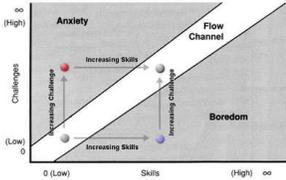
Attributs Communs de l'Etat de Fluidité Jackson & Csikszentmihalyi, 1999

1. Challenge
2. Focalisation sur le Processus
3. Un Feedback Continu
4. Une Action Orientée vers un Objectif
5. Rencontre de l'Action & Conscience
6. Conscience du Soi Disparaît
7. Distortion du Temps
8. Autonomie
9. Motivation Intrinsèque



Condition 1: Challenge

- Pendant l'état de fluidité il y a une balance perçue entre défis et compétences (la fluidité est un état dynamique s'étirant entre l'anxiété et l'ennui)



Condition 1: Challenge

- La tâche est choisie pour s'engager dans un savoir faire établi afin qu'il y ait une préparation mentale, un empressement, une confiance, et une attente positive (penser à l'induction de Welch)
- Résoudre un problème de manière inconsciente: des talents longtemps pratiqués sont utilisés à leur maximum comme ils sont requis par un défi (le défi nécessite de la rapidité et un registre sensoriel qui va au delà de l'esprit conscient)

Condition 2: Se Focaliser sur le Processus

- Pendant la fluidité, l'attention est retrécie à un champ limité de stimuli (penser à la fixation de l'attention de Braid)
- Il y a un sens élevé de la conscience de "ici et maintenant" avec une concentration complète et un engagement total
- Il y a l'absence d'inquiétudes sur un échec car l'attention est focalisée sur l'expérience immédiate et non les résultats
- Tellement absorbé dans l'activité qu'ils oublient leur soi

Condition 3: Feedback Continu

- Pendant le "flow" les acteurs répondent de manière automatique au feedback sur leur activité (pas de temps de deliberation)
- L'Evidence du progrès est produite de manière prévisible
- Il y a un feedback immédiat connecté à nos actions (penser aux techniques hypnotiques comme le traçage verbal, le pacing, et le mirroring)

Condition 4: Action Orientée vers un Objectif

- "Quand nous focalisons notre attention sur un objectif choisi consciemment, notre énergie psychique coule littéralement dans la direction de ce but, avec comme résultat une ré-organisation et une harmonie de la conscience."
- Un éveil optimal est obtenu parce que les ressources physiques et mentales sont totalement engagées dans une tâche immédiate
- Il y a clairement des objectifs identifiés avec des règles identifiées (penser à la fermeture des yeux et une réponse accrue aux suggestions comme un but pour l'hypnose de sommeil)

Condition 5: Action & Apparition de la prise de conscience

- Pendant le "flow" il y a une conscience moindre de la pensée et des sentiments parce que l'énergie mentale est canalisée dans la mise en oeuvre de talents hautement développés
- La concentration dans l'exécution de la tâche effectuée est si importante que l'action et l'acteur sont mêlés de manière temporaire
- Une sensation d'être au sommet de ses capacités, il n'y a aucune préoccupation sur l'éventualité d'un échec

Condition 6: La Conscience de Soi Disparaît

- Pendant le "flow" l'acteur existe purement comme quelqu'un qui a un défi difficile à surmonter
- Disconnecté de l'identité comme un soi global (penser aux états dissociatifs observés d'abord par Janet puis plus tard spéculé par Hilgard)



Condition 7: Distorsion du Temps

- Pendant le "flow" l'acteur n'est plus focalisé sur le temps
- Comme dans toute activité très agréable, même si un temps considérable s'est écoulé, c'est comme si la tâche venait juste de commencer, de sorte qu'il y a moins de fatigue ou d'épuisement
- Dans certains cas, il se peut que le temps se ralentisse afin qu'un savoir faire puisse être exécuté avec un plus grand soin (penser à la distorsion du temps comme outil pour échapper aux limites de la réalité ordinaire)

Condition 8: Autonomie

- Pendant le "flow", les individus se sentent forts, alertes, avec un contrôle sans effort, il y a un sentiment accru d'autonomie et de contrôle sur l'activité (penser à la recherche sur le "locus" interne de contrôle et l'initiative ou la persistance de solutions au problème)
- L'acteur cherche à donner une forme aux événements du monde extérieur au lieu de se laisser passivement influencer par des forces extérieures (l'opposé d'une induction hypnotique orientée vers le sommeil avec une demande de performance)

Condition 9: Motivation Intrinsèque

- Pendant le "flow" faire l'expérience devient une récompense, l'activité est agréable et satisfaisante, le processus semble bon (penser aux expériences avec récompenses associées à l'hypnose telle que la relaxation, le succès et l'approbation)
- L'activité devient une fin en soi. L'objectif primaire est de faire l'activité (les acteurs ne sont pas intéressés par l'argent ou le fait d'en gagner)
- La plus grande récompense vient de l'excellence de la performance

Principes de l'Induction du Flow

Core 4

1. Identifier un objectif concret, focaliser exclusivement sur la tâche immédiate
2. Encourager l'autonomie, l'expression de la préférence individuelle et l'organisation personnelle
3. Equilibrer défi et capacités en fonction des ressources subjectives
4. Faites progresser des savoir faire connus vers des buts inattendus

Boîte du Flow

Core 4

<p>Braid's Corner "Fixer son attention sur une tâche immédiate" F</p>	<p>Csikszentmihályi's Corner "Mettre à niveau défi et compétence" L</p>
<p>Erickson's Corner "Ouvrir à l'expression individuelle et organisation personnelle" O</p>	<p>Welch's Corner "Evoluer de talents connus vers des potentiels inattendus" W</p>

Hypnose Positive

Animar (Latin): encourager ou inspirer

- **Animar:** Partie du mouvement de la "Psychologie Positive ", plutôt que de fermer et de mettre l'individu dans un état de sommeil passif, l'*hypnose positive* inspire, enhardit, et amène la personne à la vie
- **Epanouissement:** l'objectif est déplacé du soulagement de la détresse vers la poursuite d'un fonctionnement optimal
- **Responsabilisation:** plutôt que de mettre l'accent sur la complaisance ou les états d'amnésie (perte du contrôle), mettre l'accent sur une conscience élevée et le plaisir d'exercer des choix individuels. Remplacer des suggestions directes pour la suppression de symptômes par des suggestions vers le développement d'une compétence particulière donnant de bons résultats escomptés (recadrer le problème comme une opportunité pour exercer un talent)

Contextes Temporels

- **Immediatité:** Traduire les objectifs cliniques en *une action immédiate effectuée pendant la thérapie* en utilisant le jeu de rôles ou l'authenticité (pratiquer dans le cabinet de thérapie)
- **Régression:** *revivre un moment* (avec une participation sensorielle complète) où une réussite contre toute attente a eu lieu, apporter une expérience émotionnelle correctrice pour tout événement suivi d'un trauma
- **Progression:** Remplacer la fermeture des yeux, par une *participation intense imaginaire* dans une activité faite dans un futur, solliciter une attention et une concentration absolue en envisageant un succès futur

Techniques d'Hypnose Positive

"Going with the Flow"

- **Choisir l'Objectif:** choisir des objectifs que le sujet est sur le point d'atteindre, juste avec le besoin de plus de temps et de pratique, remplacer les objectifs théoriques par des objectifs d'une grande valeur subjective
- **Echafauder:** équilibrer les défis avec les compétences qui émergent en brisant la tâche en sous éléments, montrant des opérations qui sont facilement comprises
- **Encourager le Feedback:** remplacer une répétition redondante ou des demandes de performance par une excitation intense sur ce que le sujet est en train d'accomplir à chaque moment, "Oui! C'est ça! Vous l'avez eu!"
- **Eveil Système Nerveux Central:** Au lieu d'insister sur une condition passive et relaxée, suggérer l'empressement pour un défi excitant, un qui donne de l'énergie et qui fait que l'individu se sente encore plus dynamique qu'auparavant
- **Communication sur Deux Canaux:** utiliser les mouvements des mains et des yeux pour garder l'attention et symboliser l'expérience —(pas possible avec l'hypnose de sommeil)

Formulations facilitant le "Flow"

- "Vous arrivez à résoudre ce problème d'une manière qui est intéressante pour vous. Vous arrivez à utiliser vos propres talents et vos capacités."
- [de manière enthousiaste] "Oui! ... C'est ça. ... Oui. ... Vous êtes en train de le faire. ... Oui!"
- "Regardez vous [*faire l'action*]. Regardez comme c'est naturel pour vous. Aucun effort, juste du plaisir."
- "Imaginez que vous avez les capacités nécessaires. Faites semblant de faire cela facilement."
- "Vous vouliez être capable [*d'un nouveau savoir faire*] et maintenant vous le faites avec moi! Comment vous sentez vous? Avez vous même réalisé que vous étiez en train de le faire?"

Qui est la cible principale pour l'induction?

"Faites aux autres ce que vous auriez voulu qu'on vous fasse."



- **Modèle Maladie:** Le traitement est effectué sur des patients malades et NON sur des médecins en bonne santé
 - **Etat de Sommeil:** le thérapeute doit résister à la somnolence tout en cherchant à mettre le patient en hypnose, à une certaine torpeur et une acceptation passive aux suggestions
- **Modèle Solutionniste:** Le travail sur le processus est une collaboration, "faite avec le patient"
 - **Etat Eveillé:** le thérapeute est le premier à entrer dans un état de fluidité, pour atteindre avec moins d'efforts la solution au problème, une plus grande perception, une performance accrue, et pour faire un modèle du processus

Garder la fluidité chez le Thérapeute



- Entrez dans un état de fluidité aussi tôt que vous vous asseyez dans le fauteuil du thérapeute, marquez le début de la thérapie avec un état agréable de conscience altérée
- Choisissez un défi que vous savez que vous aller presque pouvoir accomplir, avec une grande espérance que le reste va en découler.
- Suivez l'association automatique, partagez des histoires et des analogies qui viennent spontanément à votre esprit.
- Remplacez la conscience de soi avec une intense observation et focalisez vous sur le visage du patient et sur les micro-mouvements et expressions.
- Parlez doucement, ne vous dépêchez pas en répondant à votre patient
- Développez une attente positive de performance accrue (de votre côté) en réponse à un comportement inattendu ou de défi de la part de votre patient.
- Focalisez votre attention plus sur le processus immédiat et l'exercice de compétences que sur les résultats ultérieurs (n'ayez pas d'inquiétude sur "l'échec" de la thérapie)
