

/INTRODUCTION

L'hypnose thérapeutique est apparue depuis plus de deux siècles, et, à différentes époques, elle a été utilisée pour aider les patients douloureux. La découverte des techniques médicamenteuses d'anesthésie et d'analgésie l'avait presque fait disparaître de l'arsenal thérapeutique utilisé en douleur aiguë. Mais, depuis environ 20 ans, nous assistons à son renouveau. C'est très peu pour une discipline médicale et, pourtant, les bases théoriques et les techniques sont déjà très solides, et la multiplication des études et des expériences font germer chaque jour de nouvelles graines. Huit ans après la première édition, nous avons décidé de vous présenter celles qui sont les plus utiles et les plus prometteuses pour la pratique hypnotique d'aujourd'hui et de demain.

Sur le plan des concepts, il était devenu indispensable d'apporter des précisions dans la description de la conscience et des processus impliqués dans l'hypnose. Grâce à une nouvelle terminologie (conscience ordinaire, boucle hypnotique, transe informelle...), il devient plus simple de repérer et de décrire ce qui peut être observé dans la relation thérapeutique. Scinder la notion de transe négative pour en décrire une nouvelle forme dite d'alerte permet de garder à l'esprit que toute émotion à une dimension utile à la vie et d'aider plus simplement et plus efficacement les – nombreux – patients présentant cette modalité de conscience. La transe ne serait-elle pas comme la douleur : bénéfique et protectrice, mais aussi délétère dans certains cas ?

Si le chapitre central de l'édition 2010, consacré au protocole de base de la transe formelle est resté très stable, signalant la solidité de ce modèle, il a été complété pour être plus facilement applicable au quotidien. En quelques années, deux formes d'hypnose ont connu un développement important. Ainsi, apparaît un chapitre consacré à l'autohypnose avec plus d'explications et de nouvelles techniques (globales, spécifiques, rapides). Parallèlement, une forme d'hypnose dite « informelle » est de plus en plus utilisée et enseignée. Le concept, souvent dénommé « hypnose conversationnelle », restait très flou et peu transmissible. Un chapitre spécifique très descriptif et très pratique permettra de vous initier ou de l'utiliser plus simplement et plus efficacement.

Outre ces deux ajouts, au fil de l'ouvrage, sont exposés de nouvelles pratiques du recadrage et de la réification, différents modèles de VAKO, des techniques d'induction rapide, des outils de remplissage et enfin différentes descriptions pratiques de boucles idéodynamiques.

La multiplication des domaines hypnotiques a nécessité un développement important du chapitre 15, consacré aux indications. Le chapitre 16, « La voie de la réussite », profite d'une certaine mise en perspective de ce qui fonctionne ; c'est aussi un mode d'emploi pour intégrer plus efficacement l'hypnose dans la pratique de manière plus libre.

Ceux qui connaissent déjà la première édition auront le plaisir de trouver un tableau de plus de 250 termes favorables pour activer les émotions positives ainsi que des protocoles complets d'autohypnose utilisables aussi bien par les patients que les soignants (*cf. Annexes*).

Nous avons conçu cette 2^e édition avec l'espoir qu'elle vous apporte plus de confort pour utiliser les techniques hypnotiques dans les soins et vous permette souplesse et sécurité afin d'offrir plus de contrôle et d'autonomie aux patients. Dans tous les cas, souvenez-vous que seule la pratique – d'abord dans des situations cliniques simples – peut créer la confiance par l'expérience. Aidez-vous des matériels pédagogiques à votre disposition comme ces 2 DVD de démonstrations techniques créés pour compléter naturellement ce livre (*cf. Bibliographie complémentaire*).

Cet ouvrage est le fruit de notre expérience mais aussi du travail et de la créativité de toute une équipe, qu'elle soit ici remerciée.

Dr Franck Bernard
Dr Claude Viot