

L'hypnose centrée sur les solutions

Thierry Servillat

L'hypnose centrée sur les solutions

• Le compliment qui guérit •



DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres

nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2022

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-083351-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Insoo Kim Berg et Steve de Shazer, mes chers Maîtres.

*Dans la vie il n'y a pas de solution. Il y a des forces en marche : il faut les créer
et les solutions suivent.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, Vol de nuit

Ce livre est écrit pour tous les soignants, et les thérapeutes désirant fonder leur pratique de l'hypnose sur des bases empiriques, non idéologiques, et donc scientifiques. Il pourra intéresser aussi celles et ceux souhaitant enrichir leur pratique du soin, de la psychothérapie et de toute forme de relation d'aide, avec de nombreux outils puissants.

Table des matières

AVANT-PROPOS	XIII
Une heureuse simplification	XIII
Exercices introductifs	XVI
<i>Exercice 1, XVI • Autre exercice, plus facile, et à faire si le premier vous semble difficile, XVI</i>	
1. Présentation générale de l'orientation solutions	1
Introduction	1
Aux lecteurs connaissant déjà l'orientation solutions	2
Un peu d'histoire	4
<i>Des racines anciennes, 4 • La longue histoire des thérapies orientées problème, 6 • L'orientation solutions : une apparition en plusieurs temps, 10</i>	
Les bases de l'orientation solutions	18
<i>Du pourquoi au comment, 18 • La notion de solution, 18 • Causes et solution, 19 • Brève histoire illustrée de la construction de solution par l'espèce humaine, 20 • La complexité : l'absence de lien entre problèmes et solutions, 21 • L'orientation solutions, 21 • Bases théoriques du changement en thérapie, 23</i>	

2. Niveau de base	31
Aspects théoriques	31
<i>Détecter les solutions, 31 • Questions utiles, questions inutiles, 32</i>	
En pratique : principes généraux	33
<i>Exercice, 33 • Questions d'entame, 33 • Le rôle du silence, 35 • Que faire après la ou les réponse(s) du patient ?, 38 • Les buts essentiels de l'orientation solutions, 39</i>	
Outils non verbaux	42
<i>Attitude du thérapeute, 42</i>	
Outils verbaux	44
<i>Aspects non spécifiques relatifs à la communication, 44 • Explications, 44 • Questions, 44 • Pause de réflexion et compliments, 69 • Question de clôture de la séance, 81</i>	
Conclusions du niveau 1	83
3. Niveau 2	85
Introduction	85
Les niveaux de demande et de relations	86
<i>Du passant à l'acheteur : les niveaux de relation entre patient et thérapeute, 87 • Les traitements en une séance, 95</i>	
Hypnose ou pas hypnose ?	96
<i>Quand le patient la demande, 96 • L'hypnose comme moyen de « faire autre chose », 97 • Importance de l'« esprit conscient », 98 • L'humour, 99 • Quand le compliment peut donner lieu à une séance d'hypnose : l'hypnose orientée solutions, 99</i>	
La philosophie générale : ouvrir des choix	102
La deuxième séance	104
<i>Entame, 104 • Écouter, mais pas trop, 104 • Questions d'explicitation, 105 • Quand adresser le premier compliment ?, 107 • Encore de la prudence !, 108</i>	
Les situations plus difficiles	108
<i>Préambule : intérêt du travail en équipe, 108 • Distinguer les récits d'aggravation, de stabilité, de solutions, 109 • Utiliser des questions particulières, 109 • Intervenir pour contenir les récits de problème, 110 • Utiliser pleinement le compliment, 110 • Les questions à échelle : pour créer de la différence, 115 • D'autres idées de tâches, 123 • Une</i>	

thérapie à part entière : la question miracle, 128 • Les situations chroniques, 138 • Retour sur les tâches, 139

4. Niveau 3	141
Aller plus loin avec des outils spécifiques	141
<i>Encore l'hypnose, 141 • Le corps dans l'approche orientée solutions, 146</i>	
Explorer les ressources relationnelles	157
<i>Conjoint, 157 • Amis, collègues de travail, 161 • Famille, 161</i>	
Le travail avec les enfants	163
<i>Recherche d'exceptions et construction de solutions, 163 • Particularités des échelles chez l'enfant, 164 • Fabriquer les solutions !, 164</i>	
Le travail avec les adolescents	165
<i>Établir le contact, 165 • Aider aussi la famille, 168</i>	
Le travail avec les personnes âgées	170
Le travail avec les personnes en situation de handicap	170
Le travail avec les personnes à haut potentiel	171
Le travail avec les personnes d'autres cultures	171
Encore l'hypnose	172
L'orientation solutions comme préambule à l'hypnose profonde	172
Champs par situations pathologiques	173
<i>Anxiété et peurs, 173 • Troubles du sommeil, 175 • Dépression, perte et deuil, 175 • Problèmes de dépendance : principes généraux et spécificités, 178 • La question des médicaments, 181 • Surpoids et obésité, 182 • Douleurs, 182 • Acouphènes, 183 • Problèmes psychosomatiques, 183 • Problème de confiance en soi, 183 • Problème d'estime de soi, 183 • Travail avec la colère, 184 • Conflits conjugaux, sexologie, 184 • Troubles psychotiques, 186 • Le travail thérapeutique orienté solutions avec les patients traumatisés, 186 • Problèmes professionnels, 187</i>	
Contextes de pratiques professionnelles	188
<i>Orientation solutions et médecine générale, 188 • Orientation solutions et soins infirmiers, 188 • Maternité et accouchement, 188 • Kinésithérapie, 188</i>	
5. Pour aller vers l'expertise	189
Déconstruire le problème par des « jeux de langage »	189

Orientation solutions et externalisation. L'approche narrative orientée solutions	191
Regard critique sur l'orientation solutions	192
Quand le corps se charge de tout	194
Autres domaines d'application	195
<i>Autohypnose orientée solutions : orientation solutions et développement personnel, 195 • Coaching et management orientés solutions, 196 • Pédagogie orientée solutions, 196 • Orientation solutions et amélioration des performances, 196</i>	
Quand rien ne marche	196
Quand de nouveaux problèmes apparaissent	198
<i>Le patient a réellement d'autres problèmes, 198 • Le patient ne semble pas réellement avoir d'autres problèmes qui le font souffrir, 199</i>	
6. Le compliment qui guérit	201
Le compliment : plus qu'un centre, une visée	201
Tout ce que fait le patient est bien	202
Le compliment thérapeutique : essence de l'hypnose éricksonienne	203
Le travail suscité par le compliment	203
Le sens profond du compliment : fais confiance à la vie	203
<i>ANNEXES</i>	207
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	219

Avant-propos

UNE HEUREUSE SIMPLIFICATION

Il y a 30 ans, j'ai eu la double chance formidable de découvrir l'œuvre de Milton Erickson et de m'initier à cette approche, et d'assister à un certain nombre de formations avec des thérapeutes qui ne parlaient pas d'hypnose, mais de « thérapies orientées solutions » : Steve de Shazer et Insoo Kim Berg.

Avec bonheur, j'ai appris à mettre en œuvre ces enseignements et j'ai pu progresser dans l'efficacité de mon travail thérapeutique avec mes patients.

Toujours avec bonheur, mais aussi avec des questions qui me tiraillaient en permanence : quand faisais-je de l'hypnose, et quand s'agissait-il de thérapies orientées solutions ?

Pendant de très nombreuses années, je vécus plus ou moins bien avec cet inconfort, jusqu'à l'intervention de Roxanna Erickson-Klein, lors d'une formation à l'île de la Réunion où nous enseignions, ma conjointe Bernadette Audrain-Servillat et moi ; Roxanna m'exprima son désaccord, me disant que j'avais mal présenté l'intervention de Bernadette. Celle-ci portait sur l'orientation solutions, et dans ma présentation, j'avais dit qu'il s'agissait d'« hypnose sans hypnose ». J'avais emprunté cette expression à Jacques Antoine Malarewicz qui l'utilisait pour parler de la stratégie en psychothérapie.

« C'est de l'hypnose ! » protesta-t-elle.

En entendant Roxanna, je sentis qu'elle paraissait appliquer totalement ce que Milton Erickson, son père, répétait : « Quand c'est compliqué, simplifiez ! » Ce que je ressentais depuis des années plus ou moins confusément s'éclairait soudain, et tout, comme par magie, se simplifiait.

Quelque temps plus tard, je lus le texte de la conférence de Steve de Shazer au 3^e congrès international sur les approches éricksoniennes de l'hypnose et de la psychothérapie (de Shazer, 1988). Via ce texte, il me donnait la confirmation de la possibilité d'intégrer l'orientation solutions, qu'il avait brillamment créée avec sa conjointe Insoo Kim Berg, dans le corpus de l'hypnose thérapeutique.

J'ai fait ce livre afin que les étudiants et les praticiens d'aujourd'hui ne vivent pas le tiraillement que j'ai connu pendant toutes ces années. Et qu'ils puissent pratiquer l'hypnose orientée solutions de façon fluide et confortable, en utilisant tous les outils qui semblent leur convenir, à eux et à leurs patients.

Ce livre est particulièrement destiné aux praticiens formés à l'hypnose et aux étudiants dans ce domaine qui cherchent à *mieux structurer leur travail thérapeutique*. J'essaierai de montrer comment l'approche orientée solutions peut organiser, d'une façon à la fois très solide et très simple, l'intervention thérapeutique dans à peu près toutes les situations de patients ayant une demande d'aide.

Comme le pensait Milton Erickson, l'hypnose n'est pas toujours nécessaire, c'est-à-dire qu'il n'y a pas toujours besoin de transe hypnotique. Les explications données au patient et les suggestions peuvent suffire à aider plus que correctement.

Même si la recherche sur ce sujet reste nécessaire, la transe est habituellement considérée comme amplifiant l'effet des suggestions. Les fondateurs de l'orientation solutions disaient ne pas s'intéresser à la transe, ce que reflétaient leurs enseignements, que ceux-ci soient oraux ou écrits. Cela leur a permis de s'adresser à un grand nombre de professionnels de différents métiers.

Dans cet ouvrage, j'ai tenté, tout en présentant le plus clairement possible les mécanismes de l'orientation solutions, de réintégrer les considérations sur la transe et son utilisation. Les conséquences de cette réintégration sont importantes. Elles permettent de considérablement enrichir l'approche et d'augmenter son efficacité, pour les praticiens déjà formés, ou au moins pour ceux qui s'intéressent à l'hypnose thérapeutique.

Intégrer l'hypnose, c'est faire une large part au travail corporel qu'elle constitue. Ainsi j'ai ajouté un certain nombre d'outils thérapeutiques considérant le corps comme un réservoir de ressources, conformément à la perspective éricksonienne.

J'ai également tenté d'enrichir cet ouvrage en y incorporant les applications de vastes connaissances concernant les émotions et leur utilisation en relation

d'aide et en thérapie, connaissances acquises par les chercheurs depuis une quarantaine d'années.

Il s'agit donc pour moi de vous proposer une conception très intégrative. Je l'ai appelée « hypnose centrée sur les solutions », par analogie avec le terme forgé par Bill O'Hanlon et Michael Marlin (O'Hanlon et Marlin, 1992), mais en la conceptualisant de manière différente de ces auteurs.

J'aurais peut-être dû l'appeler « l'orientation solutions avec amplification et enrichissement par l'hypnose », puisque j'y intègre les approches corporelles et émotionnelles. Mais évidemment une telle appellation aurait été inutilisable, car bien trop longue.

Après une première partie introductive et une seconde partie de présentation générale de l'orientation solutions, (chapitre 1), ce livre propose une progression pédagogique selon quatre niveaux :

- ➔ un niveau de base, pouvant être très rapidement mis en œuvre par tout praticien débutant (chapitre 2),
- ➔ un niveau plus complet, présentant l'approche dans sa globalité (chapitre 3),
- ➔ un niveau avancé, pour les praticiens ayant déjà assimilé les deux premiers (chapitre 4),
- ➔ quelques éléments complémentaires, afin d'esquisser un niveau « expert » (chapitre 5).

Enfin, quelques dernières précisions :

- alors que la littérature, surtout anglo-saxonne, parle de « client », j'ai choisi, en tant que médecin, de parler de « patient ». Le lecteur pourra interpréter ce terme comme cela lui convient le mieux.
- De même, le choix du genre est laissé à l'appréciation du lecteur et de la lectrice. Pour ne pas alourdir le texte, nous proposons au lecteur d'assigner au terme de « thérapeute » et à toutes ses variantes le genre de son choix.

Comme nous en avons l'habitude, avant d'entrer dans le vif du sujet et dans ce but, je vous propose deux exercices.

EXERCICES INTRODUCTIFS

► Exercice 1

Vous avez ce livre en main, peut-être le feuillotez-vous, peut-être commencez-vous à en lire une ou quelques phrases...



À quoi pourrez-vous savoir, si c'est le cas, que ce que vous y verrez, ce que vous y lirez, aura été utile pour vous ?

Tout à l'heure, ou ce soir quand vous repenserez à votre journée, ou peut-être dans quelques jours, ou davantage ?

À part vous, qui d'autre saura que la lecture de ce livre vous aura été utile ?

Prenez le temps de recevoir les réponses de votre imagination, de votre mémoire, de votre réflexion.

Ne faites pas trop d'efforts pour cela !

Observez, et si vous le souhaitez, notez...

► Autre exercice, plus facile, et à faire si le premier vous semble difficile



Quelle est la dernière fois que vous avez lu un livre qui a été utile pour vous ?

En quoi a-t-il été utile pour vous ?

Quel(s) passage(s) du livre vous semble(nt) avoir été le(s) plus aidant(s) ?

Quel(s) changement(s) la lecture de ce livre a-t-elle généré(s) dans votre vie ? Professionnellement ? Personnellement ?

Après cet exercice, faire éventuellement le premier si vous ne l'avez pas déjà fait.

Chapitre 1

Présentation générale de l'orientation solutions

INTRODUCTION

La conceptualisation de l'orientation solutions est un des apports les plus originaux et contributifs de la fin du siècle dernier pour la relation d'aide et la thérapie. Elle a généré un important mouvement, donné lieu à de nombreuses publications et manifestations.

Pourtant, 40 ans après son apparition, le mouvement semble s'essouffler.

À cela participent plusieurs raisons :

- ➔ une certaine austérité : les principaux auteurs furent des gens assez humbles, sérieux, travailleurs. Philosophiquement, ils se préoccupaient peu de leur égo ;
- ➔ un certain dépouillement : leurs théorisations reposaient essentiellement, comme nous le montrerons, sur moins d'une dizaine de concepts, et leur pédagogie était assez minimaliste ;
- ➔ à cette austérité, ce dépouillement s'ajoutait, bien que certains se soient fortement inspirés de l'hypnose éricksonienne, un désintérêt vis-à-vis des trances et des états de conscience modifiée ;

→ enfin et peut-être surtout, ces auteurs sont maintenant décédés depuis une quinzaine d'années et ne semblent pas, en tout cas pour l'instant, avoir eu de véritables « continuateurs », dans le sens d'auteurs cherchant à aller plus loin.

En tant qu'auteur de ce livre, mon cheminement de médecin et de psychiatre s'est fait depuis le début avec l'hypnose éricksonienne. Effectivement, je suis devenu psychiatre suite à la frustration générée par mes études de médecine. La médecine me semblait se cantonner à un champ de connaissances trop limitées pour véritablement pouvoir aider de nombreux patients, pour permettre d'intervenir dans des contextes de difficultés et de souffrances. Elle voyait le corps des patients comme une « chose » sur laquelle il fallait intervenir, et ne s'ouvrait que peu à considérer les patients comme des personnes, des sujets pouvant être actifs, compétents, susceptibles de coopérer avec les soignants. Précisons que les choses ont, en partie, bien changé depuis, et heureusement, avec le développement de l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).

Plus que de nouvelles connaissances (j'ai été aussi très frustré par la limitation des connaissances dans ce domaine), la psychiatrie m'apportait de nouveaux points de vue, mais peu d'outils pour aider, et c'est l'hypnose qui a rendu possible mon cheminement pour mieux savoir aider mes patients. Après une formation à l'hypnose éricksonienne, j'ai été amené à faire une première formation avec le concepteur de l'orientation solutions, Steve de Shazer. Cette formation fut un choc pour moi. Steve de Shazer me fit comprendre la simplicité fondamentale de la démarche de la relation d'aide (Stierlin, *in* de Shazer (1991)). C'est cette simplicité que depuis 25 ans j'essaie de garder, et d'enseigner à mes étudiants.

L'orientation solutions est une approche lumineuse, d'une utilité majeure. Elle répond de manière pragmatique au grand déclin des grandes théories psychologiques, psychiatriques et des autres sciences humaines qui se consacrent à soigner et à aider. C'est un grand plaisir pour moi que d'essayer de la présenter le plus clairement et simplement possible.

AUX LECTEURS CONNAISSANT DÉJÀ L'ORIENTATION SOLUTIONS

Avant de commencer ce parcours, il me faut préciser, à l'intention de certains lecteurs qui connaissent déjà l'orientation solutions (les autres peuvent aller directement paragraphe suivant), quelques points afin qu'ils puissent comprendre ma démarche et entamer ensuite la lecture dans un esprit de clarté.