

Hypnose et philosophie - convergence possible ou divorce assuré ?

Anne Staquet, chargé de cours en philosophie à l'Université de Mons et thérapeute

L'hypnose consiste à endormir les gens, la philosophie à les réveiller ! L'hypnose vise l'inconscient, la philosophie la conscience. On pourrait aussi ajouter qu'une notion centrale de l'hypnose est la confusion, alors que la philosophie accorde un rôle essentiel à la clarification et à la raison. Alors, l'hypnose peut-elle apporter des outils et des pratiques intéressantes à la philosophie ou vaut-il mieux entériner le divorce entre ces deux approches ? Le pari à la base de cette réflexion est de considérer que les deux pratiques ont bien davantage en commun qu'on ne peut l'imaginer. Quant au but de l'atelier dont est issu cet article, il consistait à expérimenter quelques pratiques de l'hypnose qui peuvent être utiles à la philosophie et inversement des outils philosophiques, qui peuvent servir à l'hypnose.

Introduction

Cet article est la transposition d'un atelier donné lors des Nouvelles Rencontres Philosophiques en novembre 2021 à Liège. Si je possède une double formation, en philosophie et en hypnose, je possède aussi une double pratique : comme professeur et chercheur en philosophie, mais aussi en tant que thérapeute et notamment en hypnothérapie. L'hypnose n'est pas la méthode thérapeutique à laquelle je recours le plus systématiquement, mais je l'intègre très régulièrement à d'autres méthodes thérapeutiques brèves. Par contre, c'est la première fois que je réconciliais de la sorte mes deux pratiques et que je me mettais à réfléchir philosophiquement sur ma pratique de l'hypnose.

Mon but n'était pas purement et simplement une réappropriation de ma pratique de l'hypnose au sein d'une réflexion philosophique. Il me semblait important de réfléchir sur les convergences et les incompatibilités entre les deux approches et, au-delà, de voir aussi bien ce que la philosophie peut apporter à l'hypnose, mais également – et peut-être davantage vu que c'est nettement moins réfléchi – ce que l'hypnose peut offrir à la philosophie.

« Qui a déjà été sous hypnose ? » C'est avec cette simple question que j'ai démarré l'atelier. Au-delà de l'intérêt qu'il y a à connaître un peu le public pour ajuster le niveau d'explication, il s'agissait surtout de montrer que l'hypnose ne se résume pas aux séances d'hypnoses étiquetées comme telles, mais qu'il s'agit d'un phénomène naturel que tout le monde a déjà pratiqué sans le savoir, que ce soit lors d'un trajet en train ou en voiture lorsqu'on est tout d'un coup étonné d'être déjà arrivé et de ne plus bien se souvenir du chemin parcouru ou lors d'un cours ou d'une conférence particulièrement ennuyeux ou l'on décroche sans être conscient de nos pensées alors que le temps a coulé.

1. Différences

Il y a de nombreuses différences et divergences entre l'hypnose et la philosophie.

1.1. La première et la plus évidente est certainement que l'hypnose consiste à endormir les gens, alors que la philosophie à les réveiller !

Inutile de préciser ce premier point. Tout le monde a en tête une séance d'hypnose où l'on fait tomber le sujet dans un profond sommeil, même s'il existe aussi une hypnose conversationnelle, où la personne n'est pas en transe.

Quant à l'éveil de la philosophie, elle n'est guère plus étonnante. Qu'on pense seulement au fait que Socrate se définit comme un accoucheur des âmes, mais aussi comme un taon, cette grosse mouche qui se nourrit du sang des grands mammifères et qui va les réveiller. Cela ne vaut évidemment pas que pour Socrate et l'éveil est l'une des idées couramment associée à la philosophie, comme en témoigne encore Kant, qui affirme que Hume l'a réveillé de son sommeil dogmatique. L'idée traverse donc bien la philosophie.

1.2. Le couple du « conscient » et de l'« inconscient » constitue une autre opposition marquée entre la philosophie et l'hypnose.

L'hypnose reconnecte à l'inconscient, que l'inconscient soit considéré comme une faculté, comme chez Freud^[1], ou comme une simple métaphore comme c'est plutôt le cas chez Milton Erikson (Erikson, 1980). Dans l'hypnose thérapeutique, on considère que l'inconscient dispose de ressources et d'outils auxquels l'individu n'a plus accès, notamment en raison de croyances limitantes. François Roustang (Roustang, 1991 et 1994) va même jusqu'à favoriser une hypnose sans suggestion, considérant que le fait de permettre à la personne de reprendre contact avec ses propres ressources est tout à fait suffisant et même plus puissant.

Dans la philosophie, au contraire, on va tenter de rendre ou de se rendre conscient. Et au lieu de le faire par des moyens qui échapperaient à la conscience, on l'obtient par la raison. Bien sûr, certains auteurs vont critiquer la raison, mais de manière générale, on se situe plutôt dans une méthode qui s'appuie sur le rationnel et la raison. Les deux domaines s'opposent donc bien.

1.3. J'ajouterai encore que la philosophie vise la *clarification*. Descartes parlait d'« idées claires et distinctes ».

On peut dire que de manière générale, les philosophes cherchent à clarifier les notions utilisées, mais aussi les mobiles cachés, les automatismes, les présupposés du langage, etc. On se trouve dans un processus de clarification, qui s'accorde parfaitement avec l'importance de la raison et de la conscience.

À l'inverse, l'une des techniques essentielles de l'hypnose, c'est la confusion. Pour laisser l'inconscient continuer à agir après la séance d'hypnose, il faut éviter que le conscient ne se mette à

tout analyser. L'oubli de ce qui s'est passé est très souvent induit par l'hypnothérapeute. Les méthodes pour le faire sont nombreuses. On peut poser une question simple sans rapport avec la séance ou attirer l'attention sur quelque chose d'étrange – Julien Betbèse^[2] a un bocal de cornichons dans sa consultation. On peut aussi y parvenir en induisant l'oubli par suggestion à la fin de la séance ou encore en emboîtant plusieurs histoires les unes dans les autres, afin que l'histoire centrale ne remonte pas à la conscience, à la manière de ce qu'on trouve dans Jacques le Fataliste de Diderot (Diderot, 1970). Il existe nombre d'autres techniques. Le processus joue souvent sur le fait qu'une idée ou une distraction qui fait irruption dans un processus de pensée conduit à faire oublier celui-ci. On l'a tous vécu en s'étant levé pour aller chercher quelque chose et en ne se souvenant plus de ce qu'on voulait une fois qu'on est entré dans l'autre pièce.

2. Divorce ou complémentarité ?

L'importance de ces différences, qui sont loin d'être superficielles et anecdotiques, devrait sans doute amener à juger de l'impossibilité d'allier philosophie et hypnose et à conclure au pur et simple divorce. Mais un tel jugement est peut-être hâtif. En effet, on sait que les mariages les plus intéressants ne sont pas toujours ceux où les conjoints sont les plus semblables, mais ceux où ils sont complémentaires. Toutefois, être différent, trop différents, ne permet pas non plus une union harmonieuse. Il faut qu'il y ait un terrain commun pour qu'un échange soit possible et qu'il y ait une complémentarité et pas seulement des oppositions ou des différences. Peut-on trouver ce terrain commun et cette complémentarité entre ces deux pratiques ?

Reprenons nos trois différences, même si je n'avais pas la prétention d'être exhaustive.

2.1. S'il est exact que l'hypnose endort et que la philosophie réveille, on peut toutefois remarquer que les deux pratiques visent à sortir les personnes de leur état de fonctionnement habituel.

Les méthodes sont différentes, voire opposées, mais à un niveau supérieur, on peut reconnaître qu'elles modifient l'état de fonctionnement courant. On trouve donc bien ici un terrain commun.

2.2. Il sera plus difficile de le trouver quant à l'opposition entre

conscient et inconscient. On peut cependant remarquer qu'en ce qui concerne l'hypnose, l'état de fonctionnement problématique est l'état où l'on est coupé de l'inconscient et de ses ressources. En revanche, pour la philosophie, l'état courant consiste à agir sans être conscient de ce que l'on fait, comme si l'on était inconscient dans l'état habituel de veille que l'hypnose nomme « conscient ». Si les termes sont bien opposés, on constate toutefois que les notions n'ont pas le même sens pour l'un et pour l'autre. L'opposition entre le conscient et l'inconscient est donc moins radicale qu'il peut sembler ; ainsi, l'essentiel se trouve peut-être dans l'idée de quitter l'habitude de fonctionnement, ce qui se traduit dans le langage de l'hypnose par le fait de sortir des croyances limitantes et, dans les termes philosophiques, par le fait de dépasser ses préjugés. Bien sûr, l'hypnose y parviendra par la

reconnexion avec les ressources inconscientes et la philosophie par la raison et l'analyse des préjugés et de leur origine.

2.3. Il est sans doute plus compliqué que trouver un terrain commun entre la clarification chère à la philosophie et la technique de la confusion, qui est si importante en hypnose.

On peut certes alléguer que, dans l'hypnose thérapeutique, on commence par clarifier les objectifs du patient et le mandat qu'il donne au thérapeute pour ce faire. Mais ce n'est qu'assez peu convaincant, puisque, si il y a bien clarification au début et à la fin du processus thérapeutique, ce n'est pas dans les états d'hypnose proprement dit.

Il ne serait pas plus convainquant de relever que Freud, qui a pratiqué et étudié l'hypnose, affirme que dans la psychanalyse, l'inconscient doit devenir conscient, car une fois de plus hypnose et clarification sont associées en périphérie et, qui plus est, l'hypnose eriksonnienne à divers degrés de la psychanalyse.

Peut-être trouvera-t-on plus intéressant le fait qu'il existe des techniques pour pratiquer l'hypnose avec des patients qui veulent tout comprendre et tout maîtriser. On peut ainsi les dissocier et les laisser maîtriser une part minime et finalement sans intérêt, alors qu'on travaille avec la part inconsciente à un niveau bien plus profond. Autre solution : on peut utiliser la raison de ces patients pour les perdre plus fortement ou pour les dissocier. Voici une induction en transe de ce type, donnée par Thierry Melchior :

Je ne sais pas si vous pouvez sentir une sensation de détente dans le haut du corps ou une sensation de lourdeur dans le bas du corps ou si vous ne pouvez pas sentir cette détente comme lourde ou cette lourdeur comme légèrement plus détendue ici ou là, et peut-être ne savez-vous pas vous-même que vous ne savez pas si vous la sentez ou ne la sentez pas dans un bras plutôt que dans l'autre jambe, et je ne sais vraiment pas si vous savez que vous ne le savez pas ou si vous ne savez pas que vous le savez, parce que comme vous le savez, le savoir du non-savoir ne s'accompagne pas toujours du non-savoir du savoir. C'est d'ailleurs là que se situe une forme de pouvoir que vous avez, sans savoir que vous l'avez, et vous pouvez le savoir, et avoir ce savoir vous permet de voir ce pouvoir autrement, sous un autre angle, dans une autre perspective... (Melchior, 1998 : 192)

Que remarque-t-on ? Pas de mots savants, pas de raisonnements très compliqués, mais une accumulation de doubles négations, d'expressions qui demandent une attention extrême comme « je ne sais vraiment pas si vous savez que vous ne le savez pas ou si vous ne savez pas que vous le savez » ou « comme vous le savez, le savoir du non-savoir ne s'accompagne pas toujours du non-savoir du savoir ». On y trouve aussi un autre procédé, qui consiste à ouvrir des voies et à laisser le patient choisir celle qu'il veut emprunter : vous sentirez peut-être ceci ou cela... L'accumulation de choix fait qu'il devient très difficile à la raison de tout maîtriser, à moins de véritablement se fabriquer un

schéma au fur et à mesure et encore, même dans ce cas, il suffit de laisser quelques ambiguïtés sur l'endroit précis d'une nouvelle ramification pour perdre la personne.

L'hypnose peut donc induire la transe en ne s'opposant pas à la raison et en la perdant ou en canalisant l'attention du patient sur des discours complexes dont la compréhension exige une grande vigilance.

En philosophie, il arrive aussi qu'on décroche, mais l'endormissement du lecteur ou de l'auditeur n'est pas recherché. Par contre, il arrive que les renversements ou les paradoxes soient préparés.

Prenons Spinoza. Dans son *Traité théologico-politique*, il traite notamment des miracles. Depuis la Réforme, les miracles sont extrêmement fréquents tant chez les protestants que chez les catholiques. Il s'agit par-là de montrer que Dieu reconnaît laquelle est la vraie religion en intervenant pour celle-ci. C'est toujours aussi fréquent au XVII^e siècle, parce qu'en plus d'avoir la concurrence de l'autre religion, il y a celle de la science moderne qui émerge et tente d'expliquer rationnellement la nature, s'opposant pour ce faire à plusieurs récits bibliques. Or, si aujourd'hui, on considère aisément qu'il n'y a pas d'opposition et qu'on peut comprendre ces passages où, par exemple, Dieu arrête la course du soleil, à l'époque, l'idée de prendre ces assertions comme métaphoriques ne va pas de soi et semble une concession bien trop importante. Les miracles sont donc très importants et sont la preuve non seulement de la supériorité de Dieu sur la science mais aussi de la vraie religion. Le miracle – c'est-à-dire l'intervention de Dieu dans les lois de la nature – est donc un facteur important de pouvoir du religieux sur la raison.

Pourtant, Spinoza va complètement renverser les choses en faisant du miracle la preuve de l'athéisme et non plus de la foi :

Si donc il arrivait quelque chose dans la Nature qui ne suivit pas de ses propres lois, cela contredirait à l'ordre nécessaire que Dieu a établi pour l'éternité dans la Nature par le moyen des lois universelles de la Nature ; cela donc serait contraire à la Nature et à ses lois et conséquemment la foi au miracle nous ferait douter de tout et nous conduirait à l'Athéisme. (Spinoza, 1965 : 120)

S'il parvient à ce renversement, c'est bien sûr parce qu'il a associé Dieu et la nature. Ce qu'il importe de remarquer, c'est qu'il est possible en philosophie que des renversements ou des paradoxes provoquent aussi une espèce de confusion chez le lecteur. Cette confusion sert alors, comme en hypnose, à sortir du système de croyances normales. Elle oblige à reconfigurer le système de référence du lecteur.

Même si elle ne correspond pas aux pratiques habituelles de la philosophie, on peut donc remarquer que l'utilisation de la confusion est possible en philosophie comme elle l'est en hypnose, de même que l'usage poussé de la raison peut aussi être utilisé en hypnose. Dans ce cas, l'objectif sera de permettre à des patients qui veulent maîtriser rationnellement les choses d'entrer en hypnose, alors

que dans le cas de la philosophie, le but est de reconfigurer le système de références de manière forte.

Il existe aussi d'autres techniques que l'on retrouve tant en philosophie qu'en hypnose. Je m'arrêterai sur trois d'entre elles qui me semblent particulièrement importantes au sein des deux pratiques : le recadrage, la proférence (ou les présuppositions) et les histoires et métaphores.

3. Recadrage

Le recadrage est une technique habituelle tant dans les thérapies brèves et l'hypnose que dans la philosophie. Recadrer, consiste à donner un autre sens.

Ce qu'a fait Spinoza précédemment, c'est opérer un recadrage tellement fort qu'il provoque une confusion chez les lecteurs. Il donne une signification entièrement nouvelle aux miracles et leur fait jouer un rôle inverse à celui qu'ils ont habituellement. Quand Platon affirme que le vrai monde, c'est le monde des idées et que notre monde est une pâle copie de celui-là, on se situe aussi dans un recadrage, ici presque au sens physique du terme : on déplace le cadre pour mettre autre chose au centre du tableau. La philosophie ne cesse d'opérer des recadrages en montrant que l'important n'est pas là où on le croit ou en redonnant d'autres significations aux concepts.

Mais c'est aussi un procédé essentiel en thérapie, tellement essentiel qu'on peut affirmer que c'est l'une des opérations majeures des thérapies, comme le signale Melchior :

On peut considérer qu'une large part des problèmes que la psychothérapie a à connaître résultent d'un traitement de l'information qui fait des réalités concernées quelque chose de désagréable, de douloureux, de problématique. En agissant au niveau des représentations, il est possible de modifier ce traitement de l'information dans un sens qui peut mieux convenir au patient. C'est le « recadrage » ou changement d'attribution de sens, qui est, comme l'a montré l'école de Paolo Alto, une des opérations majeures de la thérapie. La thérapie est sans doute avant tout un art de favoriser un changement de représentation, et donc la réalité, permettant un changement d'attitude par rapport au « problème » (Melchior, 1998 : 323).

Prenons quelques exemples pour bien comprendre ce que signifie le recadrage en thérapie. L'une des patientes de Milton Erikson s'est inquiétée du fait que sa fille, adolescente, avait de plus en plus de complexes parce qu'elle considérait qu'elle avait de grands pieds. La patiente demande à Erikson de la traiter, mais précise que sa fille ne veut pas d'un traitement et ne veut pas même avouer son problème. Erikson a alors mis en place le stratagème suivant. Il a demandé à la mère de faire en sorte que lors de sa prochaine visite à domicile, sa fille soit présente dans la pièce. En passant, il s'est arrangé pour marcher sur le pied de la jeune fille et c'est excusé très grossièrement en disant que c'était de sa faute à elle, que si elle avait des pieds de taille normale et pas de si petits pieds, il aurait pu les voir. Cela a suffi pour que la gamine soit libérée de son complexe. On a là un exemple fort de recadrage.

Le lecteur pourrait avoir l'impression qu'il ne s'agit pas d'hypnose. Au sens strict actuel, on n'est pas dans l'hypnose. Toutefois Erikson, qui est le père de l'hypnose moderne, ne fait pas cette séparation forte entre les états de transe induits délibérément et d'autres pratiques. Il travaille autant hors des états de transe et soigne souvent de cette manière. Dans les deux cas, c'est à l'inconscient qu'il s'adresse. Il n'a nullement tenté de convaincre rationnellement la patiente - avec mesures et chiffres à l'appui - que la taille de ses pieds était tout à fait dans la norme. Il a joué sur ses représentations en les renversant par une action et un commentaire allant à l'encontre de la signification donnée par l'adolescente. On est en fait autant dans le recadrage que dans l'hypnose.

Il m'est couramment arrivé aussi d'utiliser des recadrages. L'un de mes patients a toujours été écrasé et dévalorisé par son père. Ainsi, celui-ci avait l'habitude de lui dire « Il y en a qui sont nés sous une bonne étoile, toi tu es né sur un tas de merde ! ». Je me suis alors enthousiasmée du message de son père, car là où les jeunes pousses peuvent bien grandir ce n'est pas la nuit, sous les étoiles, mais sur le tas de fumier. Il m'a suffi de ce recadrage pour renforcer l'estime de soi du patient.

En thérapie, les recadrages sont essentiels et très fréquents. J'ai opéré un autre recadrage avec une de mes patientes, mal dans sa peau parce qu'elle se trouve trop grosse. Elle est tout à fait dans la norme, un peu enrobée dirait-on selon les standards actuels ; elle a un beau visage et de belles formes harmonieuses. En discutant avec elle, j'ai découvert qu'elle ne mange vraiment rien - au mieux un demi repas par jour - et qu'elle se contente de boire du café toute la journée. Comme elle n'a aucune connaissance en diététique, elle met du lait et deux sucres dans chacune de ses vingt tasses de café de la journée. Je l'ai désormais traitée d'anorexique, dans la mesure où elle contrôle tout ce qu'elle avale et rejette la nourriture. Là aussi, il s'agit d'un recadrage, un changement de sens.

Une autre de mes patientes est venue parce qu'elle allait mal et était terrorisée à l'idée que sa mère la retrouve. Après avoir entendu son histoire de maltraitance par sa mère, j'ai refusé de la traiter pour sa peur, parce que celle-ci était bénéfique au vu de la situation. Elle est toujours en traitement, mais pour d'autres choses. Du fait de ce recadrage, la peur a cessé d'être un problème pour devenir une réaction saine.

On trouve aussi de nombreux exemples en littérature. Paul Watzlawick, l'un des fondateurs de l'école de Palo Alto et une des personnes qui s'est fortement inspiré d'Erikson, raconte comment Tom Sawyer a opéré un recadrage. Il était puni et devait repeindre une clôture un samedi après-midi, alors que ses copains pouvaient s'amuser et aller se baigner. Comment sauver la face et échapper à la honte qu'on lui fait ainsi subir ? Il y parvient en réinterprétant complètement la situation : il dit à ses amis, qui le taquent, qu'il considère le fait de peindre cette clôture comme un privilège extraordinaire. Il ne récolte d'abord qu'un certain scepticisme : « Tu ne vas tout de même pas me faire croire que tu fais ça par plaisir ? » Mais Tom continue à peindre et réplique finalement avec nonchalance : « Par plaisir ? Et pourquoi pas ? Ce n'est pas tous les jours qu'on peut peindre une clôture ! ». Là-dessus tout le monde se tait, puis un garçon lui dit : « Tom, laisse-moi peindre un peu ! ». Au bout du compte, la clôture finit par avoir trois couches de peinture et Tom par nager dans

l'opulence. Ses copains lui ont en effet l'un après l'autre acheté le privilège de pouvoir en peindre une partie (Watzlawick P. Healmick Beavin J. et Jackson D. D., 1975 : 322-323).

3.1. Exercices

Pour recadrer, il faut être capable de donner un sens différent que celui qui apparaît au premier regard. Il sera donc utile, pour apprendre à le faire d'explicitier au moins deux sens différents aussi bien aux images qu'aux textes.

Donner au moins deux sens différents à l'affiche ainsi qu'aux citations :^[3]



1. « Qui craint Dieu, ne craint rien ». (Théophile de Viau)

2. « Le bon sens est la chose du monde la mieux partagée, car chacun

pense en être si bien pourvu, que ceux mêmes qui sont les plus difficiles à contenter en toute autre chose n'ont point coutume d'en désirer plus qu'ils en ont ». (Descartes, 1996)

3. « Au Lecteur

C'est ici un livre de bonne foi, lecteur. Il t'avertit dès l'entrée, que je ne m'y suis proposé aucune [autre] fin, que domestique et privée. Je n'y ai eu nulle considération de ton service, ni de ma gloire. Je l'ai consacré à la commodité particulière de mes parents et amis afin que, lorsqu'ils m'auront

perdu (ce qu'ils vont faire bientôt) ils y puissent retrouver certains traits de mes façons naturelles d'être et de mon caractère et que, par ce moyen, ils nourrissent plus entièrement et plus vivement, la connaissance qu'ils ont eue de moi. Si c'eut été pour rechercher la faveur du monde, je me serais mieux paré et je me présenterais avec une démarche étudiée. Je veux qu'on m'y voie en ma façon d'être simple, naturelle et ordinaire, sans recherche ni artifice : car c'est moi que je peins. Mes défauts s'y liront sur le vif, mes imperfections et ma forme naïve, autant que la révérence publique me l'a permis. Si j'avais été parmi ces peuples qui vivent encore, dit-on, sous la douce liberté des premières lois de la nature, je t'assure que je m'y serais très volontiers peint tout entier dans mon livre et tout nu. Ainsi, Lecteur, je suis moi-même la matière de mon livre : il n'est pas raison que tu emploies ton loisir en un sujet si frivole et si vain. À Dieu donc. » (De Montaigne, ce 12 de juin 1580).

4. Préférences et présuppositions

Surtout ne pensez pas à des éléphants roses !

N'avez-vous pas, ne fût-ce que durant un court instant, imaginé un éléphant rose, avant de le chasser de votre esprit ? C'est évidemment tout à fait normal. Le langage crée des réalités mentales.

Quand je reçois pour la première fois un patient, je ne lui demande pas « Quel est votre problème ? », parce que je présuppose alors qu'il y a un problème. Je lui demande plutôt « Qu'est-ce qui vous amène ? » (Vallée, 2017). Il est essentiel dans la thérapie, et encore davantage peut-être dans l'hypnose, de présupposer que le patient va bien, justement pour créer un monde où il va bien et l'amener ainsi à se penser comme tel et à aller bien.

C'est cela la préférence : la capacité du langage à créer une réalité :

On se trouve là face à la définition productive du langage, un mot, une expression participe à l'émergence de ce qu'ils semblent simplement désigner, dénoter. Le langage ne fait donc manifestement pas que ré-férer, il inter-fère avec ce dont il parle. On pourrait dire qu'une de ses fonctions majeure est de pro-férer, au sens que l'étymologie donne à ce terme : « mettre au dehors », « faire surgir », « causer », « créer », « produire »...

Nous dirons donc que le langage a une fonction qui n'est pas seulement référentielle, mais tout autant préférentielle, dans la mesure où il contribue à faire exister les réalités qu'il évoque. (Melchior, 1998 : 303)

La préférence, c'est davantage que le recadrage, cela va plus loin. Elle ne donne pas seulement un autre sens à une réalité évoquée, mais la crée et y amène le patient par le choix des mots ou de la tournure de la phrase. Il faut donc être particulièrement attentif à la manière dont on s'exprime en thérapie et en hypnose - d'autant plus, sans doute, parce que sous hypnose on est particulièrement sensible aux suggestions.

Si un patient demande d'arrêter de fumer par le biais de l'hypnose, on ne va donc pas lui suggérer d'arrêter le tabac, car on le fera exister et on le rendra plus présent dans sa réalité. C'est comme pour les éléphants roses. On va plutôt suggérer qu'il respire à nouveau, qu'il a du souffle en montant des rangées d'escaliers ou en faisant du sport ou qu'il a une bonne hygiène de vie, en fonction du système de référence et des valeurs du patient.

En philosophie, il y a aussi tout un travail qui consiste à prendre conscience des présupposés, notamment dans la pratique de la communauté de recherche philosophique inspirée de Lipman (Gagnon et Couture, 2017). De même, il y a constamment l'idée de créer un monde. Cette création peut être extrêmement précise et concrète, comme c'est le cas dans les utopies, où le monde qui est imaginé n'est pas un monde rempli de grandes valeurs, mais de détails concrets qui vont influencer la manière de vivre et de penser. Un exemple magnifique est dû à Étienne Cabet dans son Voyage en Icarie. L'auteur souhaite un monde où la solidarité et l'entraide sont une manière commune d'être. Il ne va pas imaginer qu'on rabâche les oreilles des écoliers de ces valeurs – ce qui, soit dit en passant, ne fonctionne pas, comme l'ont montré de nombreuses expériences de psychologie sociale^[4] –, mais simplement que la mode prône des blouses avec de petits boutons à fermer à l'arrière. Les habitants, de ce fait, sont donc amenés depuis l'enfance à s'entraider les uns les autres et cela devient un comportement normal.

Généralement, en philosophie et notamment dans les Nouvelles Pratiques Philosophiques, qui doivent beaucoup à Lipman, on considère les présupposés non exprimés comme des défauts, des éléments perturbateurs et nocifs. L'hypnose nous apprend au contraire à la fois qu'il est impossible de ne pas faire la moindre présupposition, mais surtout que celles-ci peuvent avoir une fonction positive. Il s'agit bien de préférer ou de présupposer consciemment et il peut s'agir d'exposer les présupposés inconscient, mais il n'est pas nécessaire – et ce serait illusoire – de renoncer à toute préférence.

Ajoutons encore qu'étant donné la force de la préférence et la difficulté de contrôler son langage verbal et non-verbal jusque dans le détail, l'une des meilleures techniques en thérapie et en hypnose consiste à travailler sur soi pour présupposer, par exemple, la rapide guérison du patient ou pour ne pas envisager certains comportements comme des problèmes. En effet, si un comportement pose problème au thérapeute, que ce soit l'infidélité, l'égoïsme ou l'absence de remords, il risque fortement de le laisser transparaître par la manière dont il s'exprime et, de ce fait, de créer un problème chez le patient, qui jusqu'alors le vit sans difficulté. On rejoint ici en hypnose l'idée – fondamentale dans la philosophie antique - de la connaissance et du travail sur soi, à l'opposé d'une philosophie théorique.

4.1. Exercices

Dans les exercices présentés ci-dessous, on s'entraînera à repérer, éliminer certains présupposés ou, au contraire, à construire sciemment certains présupposés.

1. Quels sont les présupposés dans les phrases suivantes ? Reformulez la question pour supprimer les présupposés.

1. Pourquoi le rouge est plus beau que le bleu ?
2. Pourquoi la couleur rouge nous rend-elle plus agressifs ?
3. Comment savoir si une personne est digne de confiance ?
4. Quelle différence y a-t-il entre l'amour et l'amitié ?
5. Pourquoi les gars sont-ils différents des filles ?
6. Comment Marc est-il parvenu à gagner sans tricher ?
7. Pourquoi est-il important de dégager des présupposés ?
8. Pourquoi il n'y a pas de bonnes et de mauvaises réponses en

philosophie ?^[5]

2. Quels sont les présupposés de l'induction hypnotique suivante ?

« Vous pouvez ne pas être complètement conscient de la détente qui commence à s'installer progressivement en vous et qui peut, tandis que vos paupières continuent à se fermer, se développer encore plus profondément, peut-être plus nettement dans vos bras que dans vos jambes... »

3. Présupposez, dans une question sur l'hypnose :

1. que l'hypnose diffère de la philosophie
2. que l'hypnose et la philosophie ne diffèrent pas
3. que l'hypnose est une forme pratique de la philosophie
4. que l'hypnose convient à tous
5. que l'hypnose ne convient qu'à certaines personnes

4. Quels sont les présupposés de cet extrait de Montaigne ?

« Cicéron dit que philosopher ce n'est pas autre chose que s'apprêter à la mort. C'est parce que l'étude et la contemplation retirent quelque peu notre âme hors de nous et l'occupent à part du corps, ce qui est une sorte d'apprentissage et de ressemblance de la mort ; ou bien c'est que toute la sagesse et tous les raisonnements du monde ont ce point d'aboutissement : nous apprendre à ne

point craindre de mourir. À la vérité, ou la raison se moque, ou elle ne doit viser qu'à notre contentement, et tout notre travail tendre, en somme, à nous faire bien vivre, et à notre aise, comme dit la Sainte Écriture. Toutes les opinions du monde en sont là, [à savoir] que le plaisir est notre but, quoiqu'elles prennent des moyens divers pour cela ; autrement, on les chasserait dès le début, car qui écouterait celui qui se donnerait pour but notre pine et notre mésaise ? » (Essai I, chapitre 20)

5. Choisir une valeur parmi les suivantes et imaginer comment par de petites choses très **concrètes** on pourrait la faire pratiquer dans la vie de tous les jours : la justice, l'égalité, la responsabilité, la liberté, la créativité, la joie, le bien-être, la légèreté.

5. Métaphores et histoires

Je regroupe dans cette section tout ce qui touche aux histoires au sens large ainsi qu'aux images.

Aujourd'hui, la philosophie s'est souvent réduite aux textes argumentatifs, aux essais et aux traités, en excluant souvent l'usage des histoires et des images. Mais c'est là un phénomène assez récent. D'après Pierre Macherey (Macherey, 1990), sa cause, qui date de la fin du XVIII^e siècle, vient de ce que, dans l'université moderne, on a créé des chaires de philosophie et d'autres de littérature, de sorte que les auteurs se sont de plus en plus mis à écrire en philosophe ou en écrivain, alors qu'auparavant, sans s'en soucier, les philosophes étaient aussi des écrivains et les écrivains concevaient leurs textes comme vecteurs de pensée.

Depuis son origine, la philosophie fait grand cas des mythes, par exemple. On peut penser à Platon, pour ne citer que les plus connus. Mais on peut aussi penser au mythe de Sisyphe de Camus. Si l'on quitte le mythe au sens strict, on trouve aussi de très nombreuses histoires et images fortes dans la philosophie. Montaigne ne cesse de raconter des histoires, anciennes ou modernes, réelles ou inventées. Nietzsche joue non seulement des histoires, mais des paraboles et des images, associant par exemple les hommes à des animaux (son bestiaire comporte plus d'une centaine d'espèces) ou inventant le mythe du surhomme. Dès qu'on se penche sur la question, on ne peut manquer de remarquer combien les métaphores, mythes et histoires traversent fréquemment la philosophie.

Parallèlement, Milton Erikson peut aussi être considéré comme celui qui a donné un rôle fondamental aux histoires et aux métaphores dans l'hypnose. Cela se comprend dans la mesure où l'inconscient – qui, soit dit en passant, est de l'ordre de la métaphore chez Erikson – n'étant pas rationnel, il sera nécessaire d'utiliser des histoires et des images pour s'adresser à lui - et non par la pure raison. Mais l'avantage est également de réduire, de ce fait, les réticences du patient. Si, lors d'une transe, le thérapeute dit au patient « Redressez-vous et évoluez à nouveau ! », cela conviendra peut-être à certains patients, qui n'ont qu'une envie, celle de suivre les suggestions. Mais cette phrase peut facilement provoquer chez la plupart des résistances. Celles-ci seront beaucoup moins fortes s'il recourt à des métaphores : « Imaginez une graine, qui après s'être trouvée bien au chaud dans sa coque, commence à s'y sentir à l'étroit et grandit tellement qu'elle fait craquer l'enveloppe

protectrice, commence à pointer le nez dehors, puis la tête et se redresse, attirée par la lumière, tout en déployant ses deux premières feuilles. » Ici, on a même pas dit au patient qu'il est lui-même cette graine qui éclot, mais imaginer l'image va indirectement, sans provoquer de résistance, l'amener à sentir ce mouvement et il va l'influencer.

Un autre avantage, qui est loin d'être négligeable, c'est que les histoires sont en soi plurivoques. L'inconscient du patient va y prendre ce qui l'intéresse, ce qui fait sens pour lui, alors que lorsqu'on fait une suggestion, celle-ci peut ne pas être ce qui lui convient, dans la mesure où elle dépend de la compréhension du thérapeute et de ce qu'il imagine bon pour son patient - ce en quoi il peut se tromper.

Avec les histoires, il faut trouver la bonne distance : trop directes, elles sont décodées comme des prescriptions détournées ; trop indirectes, elles n'ont pas d'effet. La distance variant bien sûr en fonction des patients et des moments, du degré de profondeur de la transe, etc. Il en va de même en philosophie : une histoire trop explicite ne fait pas penser et devient moraliste, mais si elle est trop obscure, elle ne retiendra pas non plus l'intérêt.

En outre, si elles sont bien dites, les histoires, en étant racontées, mettent déjà celui qui les écoute dans un état hypnotique. Ce n'est pas pour rien que l'on raconte des histoires aux enfants pour les endormir, mais même sans dormir, on ressent facilement cet état lorsqu'on nous raconte une histoire ou lorsqu'on regarde un film.

5.1. Exercices

Construire des histoires et des métaphores n'est pas tellement habituel dans la pratique de la philosophie. Il s'agira ici, pas à pas, d'apprendre à construire des narrations et des métaphores, qui ne soient pas de simples transpositions ou moralisations.

1. Portrait chinois (à faire seul, puis à partager en groupe)

Si j'étais un animal, je serais.....

Si j'étais un végétal, je serais.....

Si j'étais une chanson, je serais.....

Si j'étais un lieu, je serais.....

Si j'étais un objet, je serais.....

2. Chercher une histoire que vous connaissez, une chanson, un film ou une série qui parle du courage ou de la résilience (d'autres notions philosophiques peuvent évidemment être invoquées). (à faire seul, puis à partager en groupe)

3. Construire ensemble une histoire pour expliquer l'un des concepts philosophiques suivants : la connaissance (profitable et dangereuse) ; la différence ou l'absence de différence entre l'homme et l'animal ; la difficulté de se faire comprendre ; l'objectivité et la subjectivité.

L'histoire doit intégrer au moins une réponse de chacun membre du groupe à la question 1.

Comme on peut le constater, malgré certaines divergences, il y a suffisamment de points en commun entre la philosophie et l'hypnose pour qu'elles puissent, sans jamais se confondre, dialoguer et même, profiter de leurs liens, autrement dit apprendre l'une de l'autre. Leurs techniques sont souvent proches, même si le poids accordé peut varier. Les histoires et métaphores sont, aujourd'hui, davantage dominantes en hypnose qu'en philosophie, par exemple. Par contre, s'il est davantage habituel de rechercher les présuppositions en philosophie qu'en hypnose, celle-ci peut enseigner à la philosophie qu'une présupposition n'est pas forcément néfaste et qu'elle peut aider à atteindre l'objectif recherché.

Références

- Descartes R. (1996), Discours de la méthode [1637], in Œuvres VI, éd. De Adam et Tannery, Paris : Vrin.
- Diderot D. (1970), Jacques le fataliste et son maître [1796], Paris : Garnier-Flammarion.
- Erickson M. (1980) et Rossi E. L., L'intégrale des articles de Milton H. Erickson. Tome 1 : De la nature de l'hypnose et de la suggestion, New York : Irvington.
- Freud S. (2010), L'interprétation du rêve [1899-1900], tr. fr. de Janine altounian, Pierre Cotet, René Laîné, Alain Rauzy et François Robert, Paris : Quadrige, P.U.F.
- Gagnon M et Couture E. (2017), « La pratique de la philosophie en communauté de recherche au secondaire », : https://www.philocite.eu/blog/wp-content/uploads/2017/11/ECouture_MGagnon_Identifier_les_presupposes.pdf
- Joule R.-V. et Beaujoie J.-L. (1987) Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens, Presses Universitaires de Grenoble.
- Macherey, P. (1990), À quoi pense la littérature ?, Paris : PUF.
- Melchior, T. (1998), Créer le réel. Hypnose et thérapie. Paris : Seuil.
- Montaigne, M. de (1580) Essais, Paris : Gallimard.
- Roustang F. (1991), Influence, Paris : Minuit.
- Roustang F. (1994), Qu'est-ce que l'hypnose ?, Paris : Minuit.

- Spinoza, B. (1965), *Traité théologico-politique*. tr. fr. Appuhn Ch. Paris : Garnier-Flammarion.
- Vallée A. (2017), *Manuel pratique de thérapie orientée solution*. Dialogues et récits. Satas.
- Watzlawick P. Healmick Beavin J. et Jackson D. D. (1975) *Changements, paradoxes et psychothérapie*. Paris : Le Seuil. Cité par Melchior, op. cit. , p. 322-323.

Notes

1. On verra notamment à ce propos la première exposition de sa première topique au chapitre VII de **L'interprétation du rêve**: Freud (2010). [↩](#)
2. Julien Betbèse est psychiatre, pédopsychiatre et psychothérapeute, spécialiste des thérapies brèves et notamment de l'hypnose et de la thérapie narrative. [↩](#)
3. Affiche de Drewinski L. (1995) tirée de la 6^ee Triennale de l'Affiche Politique de Mons. [↩](#)
4. Cf. à ce propos Joule R.-V. et Beaujoie J.-L., 1987. [↩](#)
5. Cet exercice est tiré de Gagnon et Couture, 2017. [↩](#)