

L'HYPNOSE

Ce que c'est vraiment · Comment ça fonctionne · Pour aller plus loin

Forum de la Santé 2026 · Fiche participant

Ce que vous venez de vivre

Vos mains se sont rapprochées, ou elles ont résisté, ou vous avez senti une chaleur, une traction que vous n'aviez pas décidée. Ce n'est pas de la suggestion naïve. C'est de la neurologie.

Le phénomène idéomoteur

Quand le cerveau imagine intensément une image ou un mouvement, il génère dans les muscles une activation réelle, sans décision consciente.

C'est le même mécanisme qui fait que votre bouche salive quand vous pensez à un citron. Ou que votre cœur s'emballé devant un film d'horreur, alors que vous savez parfaitement que vous êtes assis dans votre salon.

Confirmé par l'imagerie cérébrale (IRMf) : imaginer un mouvement active en partie les mêmes circuits neuronaux que l'exécuter réellement.

Les bases techniques

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Il n'existe pas de définition universellement acceptée, c'est un signe de vitalité du champ, pas d'un manque de sérieux. Voici ce sur quoi les praticiens et chercheurs s'accordent :

L'hypnose est un état de focalisation de l'attention dans lequel la suggestibilité est augmentée. Cet état est produit par la personne elle-même, le praticien crée les conditions, pas l'état. Il s'accompagne d'une réduction de l'activité critique consciente (sans la supprimer), ce qui permet d'accéder plus directement aux ressources et automatismes inconscients.

C'est un état naturel : vous l'avez déjà vécu en conduisant sur autoroute sans vous souvenir des derniers kilomètres, ou en lisant un livre au point d'oublier que vous lisiez.

Les deux grandes familles



Hypnose dissociative : approche ericksonienne

Le modèle fondé par Milton Erickson, développé et théorisé par Ernest Rossi. Le principe central : utiliser la dissociation entre conscience et inconscient comme levier thérapeutique. Le praticien guide la personne vers un état où la partie consciente s'efface en arrière-plan, laissant l'inconscient travailler librement. Suggestions indirectes, métaphores, langage permissif. C'est l'approche dominante dans la formation professionnelle aujourd'hui. **Figures clés : Milton H. Erickson (1901–1980), Ernest L. Rossi (1933–2020)**

Hypnose associative : l'hypnose humaniste

Développée par Olivier Lockert, cette approche part d'un postulat différent : plutôt que de dissocier la conscience pour contourner ses résistances, on l'invite à participer pleinement au processus. Les deux niveaux, conscient et inconscient, travaillent ensemble, en association. L'objectif n'est pas de court-circuiter le mental, mais de l'emmener avec soi. Cela donne une hypnose plus active, où le sujet reste présent et acteur à chaque étape. **Figure clé : Olivier Lockert : Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE)**

Les phénomènes hypnotiques documentés

L'hypnose produit un ensemble de phénomènes reproductibles, observés en laboratoire et en clinique :

Phénomènes idéomoteurs	Phénomènes sensoriels	Phénomènes cognitifs
<ul style="list-style-type: none"> · Lévitacion de la main · Mains collées (vécu aujourd'hui) · Catalepsie musculaire · Mouvements automatiques 	<ul style="list-style-type: none"> · Analgésie et anesthésie · Hallucinations positives · Hallucinations négatives · Distorsion du temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amnésie post-hypnotique · Régression en âge · Suggestions post-hypnotiques · Hypermnésie

Ce qui se passe dans le cerveau

- **Le bavardage intérieur se tait** La zone du cerveau qui tourne en boucle en permanence, les pensées qui s'enchaînent, les préoccupations, les "j'aurais dû", les "et si", ralentit nettement. Ce n'est pas du sommeil. C'est un calme inhabituel, comme si on avait baissé le volume d'une radio qu'on n'entend plus vraiment mais qui tourne toujours en fond.
- **Le corps devient plus "audible"** Le cerveau se met à écouter les signaux internes avec plus d'attention et de précision, les sensations, la chaleur, la pesanteur, la douleur. C'est pour ça que les suggestions sur le corps fonctionnent : le canal est ouvert, le volume monté.
- **La douleur peut être reconfigurée** Les zones cérébrales qui traitent la douleur montrent une activité réduite mesurable en scanner quand on suggère un soulagement. Le signal douloureux est modifié avant même d'atteindre la conscience. C'est sur ce mécanisme que repose l'utilisation de l'hypnose en anesthésiologie et en soins palliatifs.
- **L'action se déconnecte de l'intention consciente** C'est ce que vous avez vécu avec les mains. Normalement, vous bougez parce que vous décidez de bouger. En hypnose, ce lien se relâche : le mouvement se produit, mais il semble venir tout seul. Ce n'est pas de la complaisance, c'est mesurable en EEG. L'intention consciente n'est tout simplement plus à l'origine du geste.
- **Le cerveau prend les images pour du réel** Quand le bavardage intérieur est calme et que l'attention est focalisée, le cerveau traite une image mentale presque comme s'il vivait la chose



réellement. C'est le fondement de tout le reste : la suggestion fonctionne parce que le cerveau cesse de faire la différence entre "c'est réel" et "c'est imaginé".

→ L'hypnose n'est pas un état de « faux-semblant ». Les changements cérébraux sont réels et mesurables.

À quoi ça sert en thérapie ?

Domaines validés scientifiquement

- ✓ Gestion de la douleur aiguë et chronique
- ✓ Anesthésie et préparation chirurgicale
- ✓ Anxiété et troubles du stress
- ✓ Phobies simples
- ✓ Syndrome du côlon irritable
- ✓ Dermatologie (psoriasis, eczéma)

Utilisé aussi (preuves émergentes)

- Préparation à l'accouchement
- Troubles du sommeil
- Addictions (tabac, alcool)
- Troubles alimentaires
- Préparation sportive et mentale
- Accompagnement en soins palliatifs

Trois figures incontournables

Milton H. Erickson (1901–1980)

Le fondateur. Psychiatre américain, Erickson est la figure à l'origine de toute l'hypnose moderne. Atteint de poliomyélite à 17 ans, il a utilisé sa propre rééducation comme premier laboratoire. Son génie : comprendre que chaque patient est unique, que la résistance est une ressource, et que l'inconscient est un réservoir créatif, pas un endroit dangereux à contrôler.

Il développe une approche radicalement différente : suggestions indirectes, métaphores, langage permissif, utilisation du symptôme lui-même comme levier de changement. Son influence dépasse l'hypnose : la thérapie brève, la PNL, la systémie lui doivent toutes quelque chose.

« L'inconscient est un réservoir de sagesse accumulée par l'expérience de toute une vie. »

— Milton H. Erickson

Ses livres traduits en français :

★ Pour commencer

Milton H. Erickson (1982 / trad. fr. Hommes et Groupes)

Ma voix t'accompagnera

Milton H. Erickson raconte
Éd. Hommes et Groupes Éditeurs

Le livre pour entrer dans l'univers d'Erickson. Un recueil d'histoires thérapeutiques qu'il racontait à ses patients. Fascinant et lisible sans formation préalable.

L'œuvre complète

Erickson & Rossi (2009)

L'intégrale des articles de Milton H. Erickson sur l'hypnose

Tomes I à IV
Éd. Satas (traduction française)

Dense, technique, incontournable pour les praticiens. Tome I : la nature de l'hypnose et de la suggestion, le meilleur point d'entrée dans la série.



Ernest L. Rossi (1933–2020)

Le passeur scientifique. Psychothérapeute californien, Rossi a été le collaborateur direct et le biographe d'Erickson. Il lui doit sa pratique de l'hypnose, mais il lui apporte en retour la rigueur du chercheur en neurosciences. Rossi consacre sa vie à répondre à la question : qu'est-ce qui se passe vraiment dans le corps et le cerveau pendant l'hypnose ?

Son apport majeur : démontrer le lien entre l'expérience psychique et les processus biologiques, du système nerveux autonome jusqu'à l'expression génique. Il découvre et documente les cycles ultradiens de 90 minutes, et formule l'hypothèse que l'hypnose thérapeutique agit en partie sur la plasticité cérébrale au niveau moléculaire.

On lui doit aussi **la technique des mains de Rossi**, une variation de ce que vous venez de vivre, utilisée en thérapie pour explorer les conflits intérieurs et mobiliser les ressources inconscientes.

« Le changement thérapeutique, c'est le cerveau qui se reconfigure lui-même — en utilisant ses propres ressources naturelles de plasticité. »

— Ernest L. Rossi

Ses livres traduits en français :

★ La référence	<p>Ernest L. Rossi (1986 / trad. fr. 2002) Psychobiologie de la guérison Le lien entre le corps et l'esprit Éd. Le Souffle d'Or Rossi démontre les mécanismes biologiques par lesquels l'esprit influence la guérison : système nerveux autonome, immunité, hormones. Accessible malgré la densité scientifique. Le livre de référence du champ.</p>
-------------------	--

Intermédiaire	<p>Ernest L. Rossi (2001) Du symptôme à la lumière La nouvelle dynamique des systèmes auto-organisés en hypnothérapie Éd. Satas Rossi explore les liens entre hypnose et systèmes dynamiques non linéaires. Plus théorique, mais passionnant pour comprendre comment le changement émerge de façon non prédictible dans le travail thérapeutique.</p>
---------------	---

Olivier Lockert (né en 1960)

Le praticien formateur. Hypnothérapeute français, fondateur de l'Hypnose Humaniste et de l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne (IFHE), Lockert est la figure de référence francophone. Autodidacte, membre fondateur de l'International Society of Ericksonian Hypnosis, il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages traduits en 16 langues.

Son apport : rendre l'hypnose ericksonienne accessible en français, avec une écriture directe et une pédagogie qui s'adresse autant aux professionnels qu'au grand public. Il développe l'Hypnose Humaniste, une évolution qui intègre une dimension de conscience élargie et de travail avec les niveaux supérieurs de l'esprit.

« L'hypnose n'est pas ce que fait le thérapeute. C'est ce que fait le client avec l'aide du thérapeute. »

— Olivier Lockert



Ses livres :

★ La référence FR

Olivier Lockert (2003 (2e éd.))
Hypnose — Évolution humaine, qualité de vie, santé
Éd. IFHE Éditions
L'ouvrage encyclopédique francophone. 600 pages qui condensent la totalité des outils de l'hypnose ericksonienne. Le manuel de référence de la formation en France.

★ Pour débuter

Olivier Lockert (2020)
Le Petit Livre de l'autohypnose
Éd. First Éditions
Le plus accessible. 160 pages pour comprendre l'autohypnose et commencer à la pratiquer. Idéal après un premier contact comme cet atelier.

Professionnel

Olivier & Alexandre Lockert (2022)
40 séances d'hypnose
Scripts professionnels d'hypnose thérapeutique
Éd. IFHE Éditions
Pour praticiens ou futurs praticiens : scripts complets sur les thèmes principaux (stress, douleur, addictions, sommeil). Avec protocoles et conseils de pratique.

Pour aller plus loin

Se former

IFHE : Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne

hypnose-ericksonienne.com

CHTIP : Collège d'Hypnose et Thérapies Intégratives de Paris

AFHyp : Association Française pour l'étude de l'Hypnose médicale

Fondation Erickson (international) : erickson-foundation.org

Lire et écouter (gratuit)

Revue Hypnose & Thérapies Brèves : articles accessibles

hypnose.media

Séances d'hypnose gratuites d'Olivier Lockert (YouTube)

hypnose-gratuit.com

Ernest Rossi : textes en libre accès : ernestrossi.com

Ce que vous retenir de ce moment

- L'hypnose est un état naturel, pas une prise de contrôle.
- C'est vous qui le produisez. Le praticien crée les conditions.
- Le phénomène idéomoteur que vous avez vécu est au cœur du mécanisme.
- Les applications thérapeutiques sont documentées et sérieuses.
- Trois noms à retenir : **Erickson, Rossi, Lockert.**

