

## Quels sont les indices d'une transe hypnotique ?

Si certains signes sont évocateurs d'une transe hypnotique, aucun n'est cependant spécifique. En effet, ils peuvent tous se rencontrer dans d'autres situations, très différentes les uns des autres. En effet, tout ce qui survient pendant l'hypnose constitue une potentialité de l'être humain et est susceptible d'apparaître spontanément. Par ailleurs, ces phénomènes sont variables d'une personne à l'autre et pour un même sujet, d'une séance à l'autre. Il n'y a donc pas d'expérience standard de l'état hypnotique, chacun ayant une personnalité et une histoire différentes.

Sans être exhaustive, citons :

- ⇒ **La suggestibilité.** Elle est favorisée par l'état hypnotique. L'action des suggestions est le résultat d'un processus psychologique appelé l'idéodynamisme. L'idéodynamisme est la propriété des idées à se transformer de manière réflexe en mouvement, sensation ou émotion. La suggestion est le moyen de proposer une idée ; la suggestibilité, la faculté de l'être humain à accepter cette idée ; la réalisation de l'idée, la conséquence automatique de cette acceptation<sup>1</sup>. Bien que la suggestibilité ne puisse rendre compte de tous les phénomènes hypnotiques, elle n'en reste pas moins un des phénomènes essentiels.
- ⇒ **Le littéralisme.** Le patient répond au sens littéral des questions qui lui sont formulées. Il n'est pas rare, par exemple, qu'une personne réponde « oui » à la question : « Voulez-vous dire votre nom ? » plutôt que de donner son nom.
- ⇒ **La dissociation.** Cette dissociation peut se manifester par un désintérêt ou un détachement vis-à-vis de l'environnement externe, par l'impression que le monde extérieur et/ou l'hypnothérapeute sont à grande distance, par le sentiment de vivre une expérience irréelle ou d'assister en spectateur aux événements, etc. La personne peut également éprouver la sensation qu'une partie d'elle est dans le passé de son souvenir tandis qu'une autre garde à l'esprit le contexte hypnotique de la reviviscence. Elle peut aussi ressentir son corps comme étranger, celui-ci pouvant agir en dehors de sa volition (par exemple, lévitation d'un bras). Elle peut encore percevoir une division interne de sa personnalité entre conscient et inconscient, ce dernier pouvant « s'exprimer », par exemple, « en faisant revenir » des souvenirs.
- ⇒ **L'hallucination.** Les hallucinations peuvent être visuelles, auditives, olfactives, gustatives ou kinesthésiques. Une personne peut, par exemple, éprouver toutes les sensations correspondant à une scène imaginaire : « voir » la mer, « entendre » le grondement du grand large, « sentir » l'odeur entêtante de la crème solaire, « goûter » le sel sur ses lèvres, « ressentir » le vent dans ses cheveux, etc. On parle d'hallucinations négatives lorsqu'elle ne perçoit pas un objet réel.

---

<sup>1</sup> Soulignons cependant que suggérer quelque chose à une personne n'est pas la condamner à y obéir. Une suggestion n'est qu'une suggestion et l'inconscient du sujet est libre de la refuser ou de l'accepter, en partie ou totalement. Il ne s'agit pas d'inculquer au patient les solutions du thérapeute mais bien de lui permettre de faire émerger ses propres aptitudes internes.

⇒ **La catalepsie.** Il s'agit d'une suspension complète du mouvement volontaire des muscles.

Le plus souvent, les patients présentent une catalepsie générale de tout le corps par relaxation. Ils ont l'impression de ne plus pouvoir mouvoir leur corps ou tout au moins, leurs membres. Plus rarement, ils peuvent manifester une catalepsie par contracture<sup>1</sup>. Leur corps devient alors rigide par augmentation du tonus musculaire.

Si la catalepsie peut être généralisée à tout le corps, elle est cependant le plus souvent limitée à une partie de celui-ci. Par exemple, le bras du patient va conserver la position en lévitation dans laquelle le thérapeute l'a placé.

La catalepsie des paupières se manifeste par l'impossibilité d'ouvrir les yeux durant la séance. La fixité du regard, fréquente lorsque la transe est induite par fixation, signe quant à elle une catalepsie oculaire (impossibilité de déplacer ses globes oculaires).

⇒ **La lévitation du bras.** Le bras du patient s'élève de manière automatique puis reste suspendu en catalepsie sans intervention consciente ou volontaire de sa part.

⇒ **Les mouvements idéomoteurs.** Il s'agit de mouvements involontaires ou automatiques des doigts ou de la tête, généralement plus lents et plus saccadés que les mouvements volontaires.

Ils peuvent apparaître en réponse aux questions posées par l'hypnothérapeute. On parle alors de signaling idéomoteur. L'hypnothérapeute demande à l'inconscient du patient de soulever un doigt pour répondre par l'affirmative (« Votre inconscient peut répondre « oui » en laissant maintenant un doigt se soulever de sa propre légèreté »), un autre pour répondre par la négative.

⇒ **La relaxation.** Généralement, en transe, le fonctionnement corporel semble « ralenti » (ralentissement de la respiration, diminution de la déglutition, abaissement du ton de la voix, ralentissement du rythme de l'élocution) et la relaxation musculaire ainsi que le bien-être corporel, favorisés. C'est cependant loin d'être toujours le cas. Lorsqu'une personne revit des événements difficiles, elle peut être extrêmement tendue et néanmoins être profondément en transe.

⇒ **Le somnambulisme.** Si la majorité des patients présentent une immobilité progressive, d'autres par contre bougent, voire accomplissent certains mouvements en relation avec les scènes expérimentées durant la transe. Ils « hallucinent » tous les éléments de la situation et agissent comme s'ils la vivaient réellement. Par exemple, un patient peut lancer des coups de poings dans le vide parce qu'il se défend dans un souvenir revécu et guidé par le thérapeute.

⇒ **Les altérations sensorielles** sont un phénomène habituel. Les plus courantes sont la lourdeur ou l'engourdissement du corps (en particulier des membres), des sensations de flottement ou de légèreté, des impressions de chaleur ou de fraîcheur, la sensation que le volume du corps se modifie (généralement, les mains ou les pieds), la perte de la sensation du positionnement des membres (par exemple, les patients ne sentent plus/ne savent plus comment sont placées leurs mains), l'anesthésie et l'analgésie.

---

<sup>1</sup> Les hypnothérapeutes ne cherchent généralement pas à produire ce phénomène chez leurs patients. Par contre, les hypnotiseurs de spectacle le recherchent car il est très spectaculaire.

- ⇒ **La distorsion temporelle.** Il s'agit d'une modification de la perception de la durée du temps qui s'écoule. Par exemple, le patient peut éprouver le sentiment que la séance a été plus longue ou au contraire, plus courte qu'elle ne l'a objectivement été.
- ⇒ **L'amnésie post-hypnotique.** Parfois, le patient oublie ce qui s'est passé durant une partie ou durant toute la séance d'hypnose.
- ⇒ **L'hypermnésie.** Elle permet de retrouver des souvenirs, consciemment oubliés. Cependant, si l'hypnose permet de récupérer des éléments du passé, elle peut aussi créer de faux souvenirs. Cette capacité à modifier la mémoire est d'ailleurs utilisée au niveau thérapeutique, notamment pour créer des scénarii réparateurs<sup>1</sup>.
- ⇒ Autres petits signes fréquents, le larmoiement et une difficulté d'élocution.

Tout le monde ne peut réaliser tous ces phénomènes. Chacun peut être doué pour certains et pas d'autres mais l'hypnose permet le plus souvent d'en faire l'apprentissage ou de les cultiver. Chacun de ces signes peut avoir des dimensions thérapeutiques.

Evelyne Josse

[evelynejosse@yahoo.fr](mailto:evelynejosse@yahoo.fr)

14 avenue Fond du Diable, 1310 La Hulpe, Belgique

Psychologue clinicienne (hypnose éricksonienne, EMDR, thérapie brève), psychothérapeute en consultation privée, psychologue du programme ASAB, expert en hypnose judiciaire, consultante en psychologie humanitaire

<http://www.psycho-ressources.com/evelyne-josse.html>

<http://www.resilience.netfirms.com>

<http://www.psychologichumanitaire.netfirms.com>

<http://www.stressaeronautique.netfirms.com>

---

<sup>1</sup> Voir l'article du même auteur : « Comment se déroule une thérapie par hypnose ? »