

Hypnose et thérapie brève

La *stratégie de la thérapie brève* est « **un art fascinant qui consiste à résoudre des problèmes humains compliqués au moyen de solutions apparemment simples. Et à découvrir comment, derrière ces « solutions simples » réside une théorie complexe et innovante.** »

L'hypnose me semble inséparable de cette stratégie, dont elle utilise les outils de communication décrits notamment par Paul Watzlawick, thérapeute au Mental Research Institute, figure de proue de l'École de Palo Alto, qui se réfère lui-même volontiers au psychiatre Milton H. Erickson, « un des plus grands représentants de l'hypnose clinique ».

« L'approche stratégique n'est pas simplement une théorie et une praxis du champ de la psychothérapie : c'est une véritable école de pensée qui étudie « comment » les êtres humains se rapportent à la réalité, ou, mieux, comment chacun de nous entre en relation avec soi-même, avec les autres et avec le monde »

Paul Watzlawick, Giorgio Nardone, « Stratégie de la thérapie brève »,
Editions du Seuil

L'enseignement de l'hypnose comprend quantité d'outils issus de la « stratégie de la thérapie brève » telle que présentée par Paul Watzlawick. Ceux qui souhaitent entrer en hypnose avec un bagage théorique peuvent lire « La réalité de la réalité », « Confusion, désinformation, communication » ; « Changements », « Paradoxe et psychothérapie » ; « L'invention de la réalité », « Contribution au constructivisme » ; « Une logique de la communication ». Ils sont tous parus chez Points, collection Essais, écrits par Paul Watzlawick (le dernier à plusieurs auteurs).

L'hypnose visant à réhabiliter le cerveau droit, siège de l'imaginaire, du rêve et des émotions, vous considérez que j'ai lu pour vous tous ces livres et que vous pouvez donc, en toute confiance, abandonner à mon cerveau gauche cette partie « intellectuelle ». Vous vous concentrez alors sur la dimension « sensations, images et bien-être » que vous apporte l'hypnose.

N'est-il pas suffisant (et merveilleux) de savoir qu'il existe une solution simple pour résoudre votre problème compliqué ?

Anouk Ortlieb