



Le livre du mois : « Hypnos, l'enchanteur. Une immersion au cœur du possible » de Chihab Lajri, Ed. Bénévent, 2009.

Chihab Lajri est philosophe et psychothérapeute.

Son livre traite de la pensée symbolique, de la métaphore : le langage de l'inconscient.

L'hypnose, la transe hypnotique permet cette rencontre avec l'inconscient et avec le corps. Il s'appuiera beaucoup sur le travail des métaphores (métaphores génératrices, métaphores résolutes pour amener le changement, désiré et redouté par le patient.

Il s'appuie également sur la théorie constructiviste, développée par P. Watzlavick, et notamment sur un des outils important de cette approche le recadrage.

Le changement thérapeutique, il le définit ainsi : « Pour oser une métaphore simple, je dirai que c'est comme de changer de vêtements : on se déshabille tout d'abord avant de revêtir de nouveaux vêtements tout neufs, tout propres... Ici il s'agit de se dépouiller d'une conception du monde et de certaines choses concernant ce que l'on croit que l'on est, de mettre entre parenthèses tous les prêts à penser et d'oser redevenir libre de croire... de faire alors confiance au choix qui pourrait s'imposer naturellement comme étant le choix juste... »

D'autres propos intéressants sur l'auto-hypnose : « Encore un paradoxe : lorsque je fais de l'auto-hypnose, je deviens à la fois l'hypnotiseur et l'hypnotisé, dans une ubiquité qui semble tout à fait naturelle ; je me trouve à la fois ici et ailleurs ; je fais à chaque fois l'expérience du « je est un autre ». Généralement, pour accentuer l'effet de dissociation propre à l'état hypnotique, je m'adresse à moi-même à la deuxième personne. »

Nous retrouvons ce dédoublement dans l'auto-hypnose que propose Milton H. Erickson.

Deux autres livres à lire :

- ERICKSON Milton H., De la nature de l'hypnose et de la suggestion , tome I, Satas, Bruxelles.
- WATZLAWICK Paul, Le langage du changement, éléments de communication thérapeutique , Points Seuil, Paris, 1980