

Entretien avec Dan Short¹

« Mon approche personnelle de la thérapie est centrée sur le travail d'Erickson. Comme lui, je considère la thérapie comme une entreprise qui vise à résoudre des problèmes. »

Par Stéphane Breton, hypnothérapeute

Dan Short est un psychologue clinicien américain, expert en hypnose Ericksonienne et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet. Il est directeur de l'Institut Milton Erickson de Phoenix (Arizona). Il a consacré sa carrière à approfondir et transmettre cet héritage. Ses travaux mettent en lumière entre autres choses l'importance de l'alliance thérapeutique et l'adaptabilité des interventions du thérapeute. Dans cet entretien, Dan Short revient sur sa démarche thérapeutique et les perspectives d'avenir.

Quelles sont, selon vous, les contributions fondamentales de Milton Erickson à la psychothérapie ?

Je crois que la plus grande contribution d'Erickson à la psychothérapie est l'introduction de la notion de « l'utilisation des ressources » comme stratégie thérapeutique. Bien qu'il l'ait qualifié de « technique », c'est beaucoup plus que cela. « L'utilisation des ressources » est une approche très vivante de l'homme. Elle permet de mettre en lumière l'intérêt des thérapies axées sur les compétences, leur approche pragmatique en termes de résolution des problèmes individuels. Avant Erickson, la thérapie était axée sur la catégorisation des problèmes des personnes et l'augmentation de leur compréhension en termes de déficit émotionnel, c'est-à-dire tenter de répondre à la question « qu'est-ce qui ne va pas chez vous ? ». Aujourd'hui, les patients disent à leurs psychologues : « N'essayez pas de m'analyser ! ». Les personnes se sentent menacées par cette assignation critique.

Erickson a fait le contraire. Il a aidé ces personnes à mieux comprendre leurs forces et leurs capacités, c'est-à-dire à répondre à la question « qu'est-ce qui vous convient ? ». L'intérêt de « l'utilisation des ressources » est qu'elle part du principe que chaque comportement constitue potentiellement un « but utile » pour la personne. Ainsi, Erickson utiliserait un comportement symptomatique tel que « l'illusion d'être le Messie » pour le transformer en un comportement plus profitable pour la personne sous l'angle de la « motivation à accomplir des actes au service des autres ». C'est ce que j'appelle « le soin de la conscience humaine ». Les hommes commencent à s'épanouir réellement (psychologiquement et physiquement) une fois qu'ils peuvent percevoir la valeur de qui ils sont.

La recherche moderne soutient désormais ce principe. Par exemple, si vous avez deux groupes de personnes qui essaient de perdre du poids, et qu'on dit à l'un des groupes de se concentrer sur ce qu'il ne fait pas correctement en matière alimentaire ou sportive, et que l'autre groupe est invité à se concentrer plutôt sur ses ressources, ce dernier groupe est celui qui obtiendra la meilleure perte de poids. Non seulement cela, ces personnes seront aussi plus heureuses et elles auront une meilleure estime de soi. Cette approche optimiste est axée sur la recherche du bien chez les autres. « L'utilisation des ressources » est une forme d'humanisme que j'explique en détail dans mon livre, *De William James à Milton Erikson - Prendre soin de la conscience humaine*².

Comment votre approche thérapeutique s'inscrit-elle dans ce contexte ?

Mon approche personnelle de la thérapie est centrée sur le travail d'Erickson. Comme lui, je considère la thérapie comme une entreprise qui vise à résoudre des problèmes. Mais je suis moins intéressé par la résolution de problèmes que par l'évolution des compétences propres à chacun en la matière. Par exemple, un homme qui est récemment venu me demander de l'aide pour une détresse

¹ Entretien réalisé en février 2022.

² D. Short, *De William James à Milton Erikson - Prendre soin de la conscience humaine*, Bruxelles, Satas, 2021.

œsophagienne / gastro-intestinale d'ordre psychosomatique, est revenu plus tard pour me dire qu'il avait été surpris par ses changements de comportement et ses interactions devenues différentes avec les autres. Comme il me l'a dit : « *Je sais que cela a quelque chose à voir avec mes choix personnels et les histoires que vous m'avez racontées.* »

Dans un courriel conçu pour valider ses progrès, je lui ai dit : « *encore plus important que les changements que vous avez décrits, je pense que vous allez faire l'expérience d'une plus grande possibilité de choix dans votre vie. Lorsque le choix est réalisé, les personnes s'adaptent et évoluent radicalement.* » Non seulement il a appris qu'il y avait plusieurs choix pour faire face à ses symptômes mais qu'une autre relation à ses émotions était envisageable ainsi qu'une capacité à motiver les autres en ce sens. Ce principe lui a été transmis à travers les histoires que je lui racontais et les exercices utilisant des images guidées (visualisation). À termes, cette prise de conscience irriguera tous les domaines de sa vie. Cela me rappelle le dicton suivant : « *Donnez un poisson à un homme et il est nourri pendant une journée. Mais apprenez-lui à pêcher et il est nourri pour toute sa vie.* » Dès lors, mon objectif de résolution de problèmes vise « l'infini plutôt que fini ».

Lorsque vous adoptez un état « d'esprit infini », reconnaissant que la vie est une série sans fin de défis, c'est-à-dire qu'il n'y a rien de tel que d'avoir tous vos problèmes résolus, alors une approche finie de la résolution de problèmes semble terriblement inadéquate. Non seulement cela, mais le concept de « changement » commence à sembler mesquin.

Si le corps et le cerveau humains sont conçus de manière évolutive pour exister en tant que « machines » à résoudre des problèmes, alors quelle partie doit être changée ? Nous devrions nous demander pourquoi la psychothérapie est devenue si obsédée par le concept de changement. Cette perspective responsabilise-t-elle le client ou profite-t-elle principalement au thérapeute ? C'est une perspective potentiellement problématique qui peut se transformer en une question de pouvoir, ce qui crée naturellement une résistance à la thérapie. Les gens veulent être eux-mêmes. Ils ne veulent pas être changés par quelqu'un d'autre. Par conséquent, j'ai tendance à me concentrer sur l'expansion des possibilités de choix chez chacun. Comme Erickson, je crée un espace pour que les personnes définissent leurs propres problèmes (plutôt que d'être soumis à l'opinion d'une figure d'autorité) et je les soutiens dans leur recherche singulière de solutions (plutôt que de leur dire quoi faire). Le résultat est un élargissement de l'expérience subjective du choix. C'est similaire à l'idée de créer un espace de contrôle interne, mais ce que je décris est beaucoup plus large que cela. Cela implique également l'utilisation du contexte expérientiel et des tendances innées de la personne : ses inclinations personnelles.

Quels sont les principaux enjeux pour le praticien ? Qu'en est-il du patient pendant le traitement ?

Lorsque la thérapie commence, le thérapeute a un problème à résoudre. Ce problème est de savoir comment répondre aux besoins uniques de cette personne, ce qui implique de reconnaître ses préoccupations ainsi que sa capacité d'action. Il est important de voir ce que la personne est disposée et capable de faire à ce moment par rapport à son problème. La principale responsabilité du thérapeute est de créer un environnement propice à l'apprentissage et à l'autonomisation de la personne. L'étape suivante, consiste à commencer à identifier des solutions.

Cependant, parfois, le patient ne peut pas identifier quel est son problème. Dans ces circonstances, la première étape vise à l'aider à définir son problème. C'est le modèle de résolution de problèmes en deux étapes qui guide la thérapie : 1) définir le problème, 2) identifier les solutions possibles. C'est un modèle très simple qui permet de s'assurer que le thérapeute n'est jamais perdu par rapport à ce qu'il doit faire. La principale responsabilité du patient est d'exercer son choix d'une manière qui correspond à ses valeurs et à ses besoins émotionnels. Comme le dit le proverbe, « vous pouvez conduire un cheval à l'eau, mais c'est le cheval qui doit choisir de boire. » !

De quoi est faite votre « boîte à outils » thérapeutique ?

Je décris quatre de mes outils les plus utiles dans un livre publié en anglais³. J'utilise une méthode de suggestion que j'appelle « prédiction » pour établir des objectifs inconscients, et une autre technique connue sous le nom de « contraste mental » pour renforcer les compétences nécessaires à la mise en œuvre de ces objectifs. En ce qui concerne les traumatismes passés, j'aime utiliser une méthode de reconsolidation de la mémoire qui vise à élargir les attentes futures. Cette technique, je l'appelle « réinventer ». Et, un autre outil que j'appelle la « cognition incubée » qui aide les personnes à mieux comprendre les solutions sans avoir à dépendre entièrement de la délibération consciente.

Comment imaginez-vous l'hypnothérapie de demain ?

L'hypnothérapie a une longue histoire avec les processus inconscients. Donc, à cet égard, elle est bien adaptée à la révolution liée à la psychologie cognitive. Historiquement, la recherche sur l'hypnose s'est concentrée sur l'importance de la suggestion. Il s'agit d'une approche autoritaire de la guérison. L'hypnothérapie de demain doit plutôt se concentrer sur l'activation de l'intelligence inconsciente (c'est-à-dire que l'intelligence compte plus que la conformité). Nous devons apprendre à traiter les personnes comme des « résolveurs » de problèmes. C'est pourquoi j'aime parler de travail de processus inconscient. Cela souligne le fait que toutes les personnes sont dotées de capacités de résolution de problèmes qui s'étendent bien au-delà des limites étroites de la conscience dite consciente.

Milton Erickson

Milton Erickson (1901-1980), psychiatre et hypnothérapeute américain, fondateur d'une approche thérapeutique innovante centrée sur la conviction que le patient possède en lui les ressources nécessaires pour répondre de manière appropriée aux situations dysfonctionnelles qu'il rencontre. Il est considéré comme le père de l'hypnose thérapeutique moderne. Il a révolutionné l'approche hypnotique en développant une méthode permissive et indirecte, basée sur le langage symbolique, les métaphores et l'utilisation des ressources inconscientes du patient. Connu pour son humanisme et sa créativité, il a influencé de nombreux praticiens et participé à élargir la réflexion psychothérapeutique.

³ D. Short, *Making Psychotherapy More Effective with Unconscious Process Work*, Routledge, 2021.