

Il existe différents niveaux d'intensité au sein de l'état de conscience modifiée (ECM). Ces stades symbolisent l'aspect qualitatif du phénomène hypnotique.

Ne croyez pas pour autant que vous pourrez faire faire n'importe quoi à vos volontaires. En effet, la suggestion est toujours acceptée dans un premier temps de manière consciente (et inconsciente).

Dans les états de conscience et les ondes cérébrales, on pourrait subdiviser tous ces niveaux d'intensité en sous-phases presque indéfiniment.

Niveau 4 / Distraction : on appelle cette phase ainsi parce qu'elle n'est ni durable, ni stable. En effet, les suggestions ont tendance à disparaître dès que le patient arrête d'entretenir la concentration. On est en transe légère, fragile et éphémère.

Niveau 3 et 2 / Dissociation : la dissociation permet à la personne hypnotisée de se déconnecter de ce qui l'entoure. Ainsi, tout se passe comme si le patient était à la fois présent, attentif, et en même temps conscient que les suggestions échappent à son contrôle. Pourtant, il reste toujours une partie en lui qui sait ce qui se passe. Le patient parvient à modifier et à activer la réalité.

Niveau 1 / Somnambulisme ou transe profonde : cette notion est essentielle. Le somnambulisme est le fait de réagir aux suggestions sans en avoir pleinement conscience. Il est caractérisé par une amnésie spontanée au réveil.

Il faut donc sans cesse faire remonter les informations au conscient pour que les personnes se souviennent de ce qu'il vient de se passer. Toutes les personnes ne peuvent pas forcément parvenir à vivre les phénomènes hypnotiques de manière aussi profonde.

Ce mot n'a rien à voir avec le somnambulisme nocturne, où les personnes se lèvent et réalisent des actions diverses et variées pendant leur sommeil. C'est simplement un mot qui est resté pour des raisons historiques. Autrefois, nous parlions de somnambulisme naturel (lié au sommeil) et de somnambulisme provoqué (par l'hypnose).

Les différentes appellations de l'état de conscience modifiée (ECM)

Hypnose : ECM, état hypnagogique, hypnoïde, hypnotique, de transe, de détente, rythme alpha

Sophrologie : niveau sophro-liminal

TOP / ORFA : état de relaxation

TAC : ECM

EMDR : état de relaxation

Pleine conscience : ECM, état de détente

Chertok, Roustand, Bioy : Veille paradoxale, quatrième état, ECM

Les différents modes mentaux

Réel (instinctivo-moteur)

Symbolique (affectif / émotion)

Imaginaire (cognitif)