

Le Larousse en donne la définition suivante : « État de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion ». Dans son appellation habituelle, l'hypnose est souvent dénommée « état modifié de conscience » (EMC). Cependant, le terme « état de conscience modifiée » (ECM) me semble plus approprié, car il n'existe pas plusieurs degrés d'une même conscience, mais plusieurs états de conscience différents. Chertok a dénommé cet état de conscience modifiée « quatrième état », Roustang « veille paradoxale » ou « perceptude ».

Sigmund Freud (1856–1939), utilise l'hypnose pour la suggestibilité obtenue. A cette époque, sa pratique thérapeutique n'a aucune originalité. Il donne au patient en état d'hypnose une suggestion directe visant à la disparition du symptôme. Il utilise l'efficacité des suggestions post-hypnotiques mises en évidence par Bernheim. C'est la thérapie suggestive

Par la suite, il modifiera sa méthode au contact de Breuer. Il utilisera la régression temporelle avec ses possibilités de remémoration de souvenirs oubliés. C'est le traitement cathartique (rappel à la conscience d'une idée refoulée).

Les suggestions post-hypnotiques démontrent à Freud l'existence de l'inconscient. La méthode cathartique l'oriente sur l'importance des traumatismes passés dans la genèse des névroses. Il découvre la dimension libidinale de la relation thérapeutique lors de l'hypnotisation d'une de ses patientes qui se jette à son cou. **A partir de cet incident, il commence le développement de sa théorie du transfert, et il abandonne l'hypnose.** C'est de sa pratique de l'hypnose qu'il retient la position couchée du patient sur un lit derrière lequel il reste assis.

Freud va comparer l'hypnose à l'amour et à la foule :

. Une ressemblance avec l'état amoureux. « On fait preuve à l'égard de l'hypnotiseur de la même humilité dans la soumission, du même abandon, de la même absence de critique qu'à l'égard de la personne aimé ».

. Une ressemblance avec la foule. L'hypnose, est « une foule à deux ». Elle renferme quelque chose d'inquiétant car elle contribue au réveil d'un héritage archaïque, celui de la horde, du meneur et par là du père primitif, et ceci par le biais de la suggestion.

Milton Erickson (1901-1980) « Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages ».

« L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne ».

Pour Erickson, l'Hypnose est un état modifié de conscience, différent de l'état de conscience ordinaire, dans lequel la personne va puiser les ressources dont elle dispose dans son Inconscient. L'hypnose est « une conscience inconsciente ».

Erickson n'a jamais été un théoricien de l'hypnose. Il a orienté l'hypnose dans une nouvelle direction.

Léon Chertok (1911-1991) « L'état hypnotique apparaît donc comme un état de conscience modifié (EMC), à la faveur duquel l'opérateur peut provoquer des distorsions au niveau de la volition (volonté), de la mémoire et des perceptions sensorielles ».

Chertok considère aussi l'hypnose comme un « quatrième état de l'organisme actuellement non objectivable » dont les racines profondes vont jusqu'à l'hypnose animale. Cet état renverrait aux « relations pré-langagières d'attachement de l'enfant ». Il se manifesterait électivement dans toutes les situations de perturbation entre le sujet et son environnement.

Chertok dira de Freud et des psychanalystes : « C'est en abandonnant l'hypnose que Freud a découvert la psychanalyse. Et depuis, chaque analyste, lorsqu'il aborde le sujet, se sent obligé d'apporter la preuve qu'il a bien, lui aussi, accompli cette rupture originelle, qu'il n'est pas coupable d'une régression à une stade pré-analytique » (Mémoires - Les résistances d'un psy). Jean Godin (1931-2002) « C'est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps (phénomène psychosomatique), ou de travail psychologique à un niveau inconscient ».

François Roustang (1923-2016) « L'état d'hypnose tel que je le comprends, ne serait rien d'autre que la perceptude. Elle est à la fois ce qui est toujours présent à nos vies et toujours supposé pour que nous puissions appréhender quelque chose du monde environnant. C'est ce que disent à leur manière les praticiens de l'hypnose : il existe une hypnose quotidienne qu'il n'est nul besoin de nommer hypnose, car le moindre geste, celui de la marche, de la lecture ou de l'écriture, pour être accompli avec aisance, suppose l'absorption et l'oubli... En d'autres termes, l'état hypnotique est partout et il s'agirait de le faire apparaître quelque part ».

Pour François Roustang, l'état hypnotique ne saurait être confondu avec la veille, le sommeil ou le rêve. Comme pour Chertok, c'est un quatrième état.

Il propose une définition nouvelle de l'hypnose. Celle-ci est appelée veille paradoxale pour la distinguer de la veille ordinaire. Dans cette veille paradoxale, il y a une prolifération de l'imaginaire. Le pouvoir de l'imagination s'y exprime, transforme notre rapport aux autres et au monde, nous donne la possibilité d'influer sur notre propre existence et tout particulièrement sur l'état de veille.

D'où cette analogie : « de même que le sommeil paradoxal conditionne l'apparition du rêve nocturne, l'hypnose libère un pouvoir inné, celui d'organiser le monde pendant le jour ».

Sophrologie (Alfonso Caycedo 1932-2017) « La conscience est la force qui permet l'intégration de tous les éléments psychologiques et physiques de la personne humaine, c'est-à-dire la force qui l'anime. La sophrologie considère l'homme comme un être indivisible, original et transcendant ».

Pour Caycedo, il y aurait trois états de conscience :

- La conscience pathologique, étudiée par la psychiatrie. La conscience est atteinte par la maladie, ses capacités sont altérées de façon plus ou moins profonde.
- La conscience ordinaire, étudiée par la psychologie. Le sujet qui se trouve dans cet état de conscience est dit normal.
- La conscience sophronique, étudiée par la sophrologie. C'est le but de l'entraînement sophrologique par lequel on cherche et l'on acquiert un état de pleine conscience et d'harmonie corps-esprit.

Jeannot Hoareau « L'hypnose serait un état de conscience particulier, modifié par un dispositif inducteur mis en place par une personne (l'hypnothérapeute) ou par le sujet lui-même. Cet état peut être défini par une dissociation dans sa conscience, lui permettant d'accéder à une plus grande communication avec son corps et son psychisme ».

Pour Jeannot Hoareau, l'hypnose est définie comme une relation ou une interaction thérapeute-patient qui se déroule dans un état de conscience modifié.

Antoine BIOY, Professeur de psychopathologie à Paris 8.
Etat de conscience modifiée + alliance thérapeutique = hypnose