



S/bécédaire Suggestion

« Suggestion » du latin

suggestio, formé de la préposition *sub* qui signifie « sous » et du substantif *gestio*, lui-même dérivé du verbe *genere* qui signifie « porter ».

Gérard Ostermann

Il est aussi possible que le mot soit issu du verbe *gestare* : porter un enfant, être enceinte. Ce qui invite à « aboutir à », au terme d'un processus de maturation. Gardons-en l'idée de « faire surgir de », « d'éveiller » chez l'autre quelque chose qui s'y trouvait déjà. Nous sommes dans le droit fil de la pensée de Milton Erickson, là où la relation signifie que nous sommes connectés les uns aux autres par des liens qui influencent notre vie, au-delà de notre conscience. De même que l'on ne peut pas ne pas communiquer, on ne peut pas ne pas suggérer. Ne rien dire est un mode de communication, car nous disons beaucoup avec notre silence : « le silence en dit long », « méfie-toi plus du silence que du bruit ». Toute information d'où qu'elle vient n'est-elle pas en soi une suggestion ? Une source d'influence et/ou d'inspiration ? Ce n'est pas tant la question de la suggestion qui importe – elle fait partie de la communication humaine – mais celle

de l'influence. Quand on emploie le terme de suggestion en hypnose, derrière, il y a des réalités tout à fait différentes, selon que l'on se place dans l'hypnose du xix^e siècle ou dans le courant ericksonien.

Un peu d'histoire qui a fait des histoires

La suggestion au sens classique de l'hypnose du xix^e, au-delà de suggérer, c'est amener quelqu'un à faire quelque chose, et en même temps oublier qu'il est dans un processus relationnel. La personne croit que cela vient d'elle. Cette conception de la suggestion s'est développée dans un monde dans lequel l'autorité était placée « au-dessus ». L'hypnose classique utilise des suggestions directes autoritaires, avec le but de modifier un comportement pathologique, équivalent à un médicament. Dans ce cadre, la suggestion est un modèle médical. Oughourlian (1982) écrit : *la suggestion c'est l'autre face de l'imitation*.

Quand j'imiter l'autre, je peux penser que c'est l'autre qui me l'a suggéré. L'hypnose a longtemps été réduite à ce seul principe de suggestion, une idée qui aurait plu à Hippolyte Bernheim (école de Nancy) – lequel écrit : « *L'hypnose, c'est la suggestion* » (1916) –, mais qui n'est pas exacte à la lumière de nos connaissances actuelles. L'assimilation entre hypnotisabilité et suggestibilité pose difficulté.

Dans le *Vocabulaire de la Psychanalyse* de Laplanche et Pontalis, pas un article portant sur l'hypnose ou la suggestion : il y a dans ce manque, un véritable refoulement portant sur les origines mêmes de la psychanalyse. Freud considérait la suggestion comme un ingrédient *non désirable* de la psychanalyse. François Roustant écrivait que la psychanalyse pouvait être envisagée comme une « *suggestion au long cours* », formulation qui souleva de vives critiques chez les épigones de Freud et de Lacan. Milton Erickson ne diabolise pas les suggestions mais pose une limite à la suggestion. Pour Erickson, la suggestion ouvre vers un monde des possibles et il serait plus juste de parler d'évocation que de suggestion.

Pour aller plus loin

Bernheim, H.
De la suggestion.
Retz, 1916

Oughourlian JM.
Un mime nommé désir. Grasset;
1982.

Zeig J. *Un séminaire avec Milton Erickson,*
Satas; 1997.

La suggestion ne manque pas de styles

Si l'hypnose classique utilise beaucoup de suggestions directes, l'hypnose d'aujourd'hui privilégie les

suggestions indirectes avec deux sortes d'indirection : l'une qui porte plutôt sur la forme et l'autre plutôt sur le fond, le contenu. La métaphore n'est-elle la plus indirecte des suggestions indirectes ? La tendance actuelle de certains hypnothérapeutes ericksoniens de se cantonner dans l'usage quasi exclusif de suggestions très permissives et très indirectes, manifeste un oubli du principe formulé par Jeffrey Zeig (1980) et constitue une restriction des moyens thérapeutiques disponibles tout à fait regrettable parce que dommageable pour le patient. Un peu comme si l'on proscrivait l'usage du scalpel sous prétexte qu'il est trop coupant.

Lorsque le patient est en état d'hypnose, il ne se pose pas la question de savoir si ce qu'on lui propose est réaliste ou rationnel. Soit la suggestion lui parle, et il va la réaliser, soit cette image ne lui parle pas, parce que ce n'est pas comme ça qu'il se représente sa douleur ou sa souffrance et, à ce moment-là, il ne va pas réaliser la suggestion. L'avantage de l'état de conscience modifiée, c'est d'être dans une logique proche du rêve, dans lequel tout est possible. Et on travaillera ensemble, pour trouver de meilleures suggestions. En hypnose, on est davantage au niveau du *percept* que de l'intellect. Plus au niveau des images que dans une description fine et logique d'un certain nombre de processus.