

Alexandre Jardin "métamorphosé" par Milton Erickson

Testée pour traverser une grave crise dans son couple, la méthode de communication indirecte du psychiatre américain a emballé l'écrivain. Et inspiré son dernier roman.

Sommaire

On va faire la révolution ! L'auteur du *Zubial*, de *l'Île des gauchers* et du *Zèbre* (Gallimard, "Folio", 1999 ; Gallimard, "Folio", 1997 ; Gallimard, 1992) déborde d'enthousiasme. Voici un an, à l'occasion d'une grave crise personnelle, il a découvert l'œuvre du psychiatre américain [Milton H. Erickson](#), le créateur de la technique thérapeutique d'hypnose qui porte son nom. Le principe : communiquer simultanément avec le conscient et l'inconscient d'autrui pour induire en douceur une transformation intérieure. " C'était l'un des plus grands stratèges du changement que l'on ait connu, et il a découvert un formidable outil de libération ", explique Alexandre Jardin. Son nouveau roman, *Autobiographie d'un amour*, s'inspire des techniques de "communication indirecte" d'Erickson.

Qui plus est, l'auteur s'avoue convaincu que cette méthode peut venir à bout des crises multiples, individuelles et sociales, que nous traversons. Tout simplement parce qu'elle est applicable par chacun de nous, au quotidien. Le jeune romancier veut faire descendre la psychothérapie dans la rue. Voilà sa révolution !

Psychologies : Comment avez-vous découvert l'œuvre de Milton Erickson ?

Alexandre Jardin : Mon épouse m'avait fait découvrir quelques ouvrages sur Erickson, qu'elle s'était procurés pendant un stage de PNL (programmation neurolinguistique, ndlr). Il y a un an, nous avons traversé ensemble une crise fondamentale. Il m'a fallu changer des choses importantes dans mon comportement, et j'ai éprouvé le besoin de relire ces livres.

Une crise si importante ?

Terrifiante. Ma femme a été atteinte par " une maladie qui n'a pas d'humour ". Mais je préfère rester discret. En tout cas, je me suis vu incapable de supporter sa souffrance... et la mienne. Je me suis dit que si l'amour aboutissait à l'impuissance de soulager l'autre, c'était un vrai ratage. Le sens de notre passage sur Terre m'échappait alors complètement. Frappé par la richesse de la pensée d'Erickson, j'ai tenté de l'incorporer à ma vie quotidienne pour essayer de la changer, et de me changer. Mon but : aider mon épouse à s'aimer elle-même, à retrouver l'estime de son corps meurtri. Permettre à une femme de s'aimer elle-même ainsi que son corps est pour moi le signe d'un amour magnifique, réussi, flamboyant.

Vous avez donc appliqué les techniques d'Erickson. Comment ?

Il créait des situations particulières, plus éloquentes que des paroles directes. Par exemple, un soir, ma femme s'était superbement habillée pour sortir et s'attendait à ce que je la complimente, au moins que je dise quelque chose. J'ai fait exprès de me taire et de ne pas la regarder. Au bout d'un moment, inquiète, n'y tenant plus, elle m'a demandé pourquoi je ne la regardais pas. J'ai répondu : " Cela m'aide à contrôler mon désir ! " Beaucoup plus qu'un compliment, c'était une reconnaissance de son corps. J'avais d'abord provoqué un effet de surprise, un événement décalé qui a modifié son état de conscience, ce qu'Erickson appelait une " dépotentialisation " – le fait de désorganiser le schéma mental de la personne qui est avec nous. Ensuite, j'ai induit mon message de désir. Toutes ces inductions sont délicieuses à pratiquer ! On peut les inventer à l'infini !

La séduction amoureuse, surprendre encore et toujours l'autre, n'est-ce pas la trame de tous vos romans ?

C'est vrai. Mais cela s'exprimait d'une façon anarchique, comme un jeu joyeux et débridé.

Aujourd'hui, je suis beaucoup plus fasciné par un comportement structuré, contrôlé, stratégique. Je joue toujours en éprouvant du plaisir, mais j'ai un but : délivrer l'autre. Erickson faisait en sorte que ses patients ne s'aperçoivent pas qu'ils étaient en train de changer pour que leurs mécanismes de défense ne puissent pas jouer : il distrait leur esprit dès qu'il les sentait glisser dans leurs schémas de défense. Ce qui l'intéressait, c'était comment on peut changer, non pourquoi on va mal. En cela, il était en rupture flagrante avec la psychanalyse. C'était même un progrès considérable. Ce que je trouve sublime aussi, c'était sa vision positive de l'inconscient : un énorme réservoir à solutions !

Cette technique n'a donc pas beaucoup de rapport avec l'image populaire de l'hypnose...

" Dormez, je le veux " ? Non. Il ne s'agit pas d'un état passif de sommeil profond, mais d'une modification de la conscience qui donne un accès plus efficace à l'inconscient. Bien sûr, il y a une large gamme d'états de " transe " pouvant aller, chez certains, jusqu'à la catalepsie. Celui dont je parle peut être vécu au quotidien. Erickson donnait un bon exemple : si vous allez voir "Psychose" de Hitchcock alors que vous avez mal aux dents, pendant la scène de la douche, vous n'avez plus mal ! L'intensité de cette séquence, la peur qu'elle suscite modifient votre conscience du moment présent. C'est là que vous pouvez faire une induction. Un exemple personnel : je devais présenter mon livre chez Gallimard devant vingt-cinq représentants, en l'occurrence pas très concentrés car ils avaient déjà écouté plusieurs auteurs. Au moment de parler, j'ai ouvert la bouche... sans sortir un son. J'ai recommencé une fois, deux fois. Au bout de quarante secondes, tous me regardaient fixement, interloqués. Ils ont été extraordinairement attentifs aux premiers mots que j'ai prononcés. Infiniment plus que si je leur avais intimé : " Ecoutez-moi ! " Voilà la technique d'Erickson : créer une situation décalée plutôt que donner un ordre.

Cela pourrait ressembler à de la manipulation. Certaines sectes utilisent ce genre de technique !

Evidemment. C'est là toute l'ambivalence d'un outil : on peut faire le pire avec un simple couteau ! Avec un processus thérapeutique d'une telle puissance, on peut contrôler les gens. Mais ici, la " manipulation " sert à libérer l'autre, non à l'enfermer. Erickson avait un sens inouï de l'éthique, il aimait sincèrement les gens : il avait un profond respect de leur individualité, une passion pour leurs ressources, leur capacité de changement ; il les aidait à sortir en douceur de leur souffrance. C'est tout le contraire d'un viol. De plus, lorsque vous maîtrisez la communication inconsciente indirecte, vous pouvez identifier immédiatement toute induction d'enfermement qui pourrait vous menacer. Vous pouvez même comprendre l'attitude de certains politiques. Je pense à De Gaulle qui, lors de ses conférences de presse, avait un comportement très ericksonien : il déroutait (phase de dépotentialisation), il exerçait ainsi un effet quasi hypnotique, puis il induisait plus qu'il ne disait. Il montrait ce qu'il voulait plus qu'il ne le démontrait. Autre figure typique : Fabrice Luchini qui a, lui aussi, un comportement ericksonien – dont il n'est peut-être pas conscient – fait de changements successifs d'attitude.

C'est un comédien, on se dit qu'il joue. Mais dans la vie courante, ne passerait-on pas pour un pitre ?

Pas forcément. Il suffit que vous inventiez des situations très légèrement décalées. Pour cela, il faut nécessairement entrer dans les codes de perception de l'autre. Exemple : si votre femme doute de sa beauté, ça ne sert à rien – ou presque ! – de lui dire qu'elle est jolie. Respectez son doute, elle a l'air

d'y tenir. En revanche, vous pouvez lui dire que, quand vous la trouvez désirable, cela vous donne soif. Faites-le en buvant un verre d'eau, avec un rien de désir dans l'œil. Ensuite, à chaque fois que vous boirez, vous pourrez la rassurer d'un simple regard de connivence, sans vous être attaqué explicitement à son doute. Il n'y a pas de " recettes " ericksoniennes toutes faites : c'est à chacun d'inventer les situations, ce qui demande de développer son écoute, comme sa créativité.

Qui oserait appliquer ce principe au social ?

Ceux qui auront suffisamment de courage pour tenter l'expérience en croyant passionnément aux capacités de changement des gens. Voilà pourquoi, malgré la souffrance sociale, notre époque est géniale : on a le privilège d'assister à un vrai moment de rupture. Profitons-en pour utiliser des techniques comme celle d'Erickson, en commençant dans les grandes zones d'échec social, les prisons par exemple : voilà un univers typique de gens en crise, déconstruits, fragiles, qu'il est urgent d'aider à changer en utilisant de façon stratégique leurs propres valeurs. Si la parution de mon roman pouvait être l'occasion, pour un large public, de découvrir cette " école " du changement – Erickson – qui peut s'appliquer à tous les domaines, je serais fou de bonheur.

ROMAN : Alexandre et son double

"**Autobiographie d'un amour**", le nouveau roman d'Alexandre Jardin (Gallimard), ressemble à un récit traditionnel, mais " c'est un livre de changement, construit à partir des techniques relationnelles d'Erickson, en communication indirecte ", précise l'écrivain. L'histoire : à 32 ans, Alexandre réalise que Jeanne, sa femme, saturée de rancœurs et d'incompréhensions, ne croit plus en lui. Il disparaît. Deux ans passent. Octave, un frère jumeau dont personne ne connaît l'existence, débarque. Tout le contraire d'Alexandre : sûr de lui, attentionné, séducteur... Avec une habileté surprenante, il soigne les plaies affectives de Jeanne et, plus que de l'aimer, il lui permettra de s'aimer elle-même. Ce thérapeute du quotidien est-il vraiment un jumeau inconnu ?

RACCOURCI : Quatre clés ericksoniennes

L'inconscient. C'est une force vitale positive qui recouvre tout ce qui ne constitue pas l'" ici et maintenant ". Il est le dépositaire de toutes nos ressources intérieures et notre allié le plus solide pour tout processus de transformation.

L'hypnose. C'est un phénomène naturel et banal qui privilégie le fonctionnement inconscient : un simple moment de distraction est déjà un état hypnotique ! Au cours d'une séance, aucune image n'est imposée par le thérapeute qui ne doit exercer aucun contrôle sur son patient. Chaque séance est unique et il n'existe pas une expérience hypnotique " standard ".

La dépotentialisation de la conscience. Erickson utilisait des " techniques indirectes " pour déclencher un état hypnotique.

- Confusion : utilisation de gestes incertains ou décalés par rapport à la situation.
- Surprise : créer une situation décalée.
- Surcharge : faire plusieurs demandes simultanées.
- Choc psychologique : utilisation de mots clés susceptibles de gêner les patients (sexe, mort, etc.).

Les suggestions indirectes. Utiliser des phrases suggestives (" Ah, l'odeur de la cuisine provençale ! "), plutôt qu'intimer des ordres (" Déjeunons dans un restaurant provençal ! ").

ERICKSON : Un psy en lutte contre sa propre souffrance

Né avec le siècle dans une petite ferme du Connecticut, Milton H. Erickson était dyslexique, daltonien, éprouvait des difficultés à reconnaître les sons et a été atteint de poliomyélite à l'âge de 17 ans... Les bases de ses principes thérapeutiques sont issues de sa propre expérience, des luttes

incessantes qu'il a dû mener face à ses douleurs, ses atteintes musculaires, ses handicaps. Dès 1923, alors qu'il commence à étudier l'hypnose, il s'oppose aux pratiques de la psychanalyse naissante et de la psychologie en proposant une nouvelle approche de cette technique, fondée sur le caractère unique de la relation patient-thérapeute et sur le respect absolu de la personnalité du sujet. Jusqu'en 1948, Erickson, psychiatre, mène une carrière universitaire et clinique, puis, en raison d'une nouvelle attaque de polio, il se consacre uniquement à sa clientèle privée. En cinquante ans de pratique, il traite 30 000 personnes. Considéré comme le fondateur du courant des thérapies brèves, il n'appartenait à aucune école et, jusqu'à sa mort, en 1980, il n'a jamais écrit d'ouvrage théorique. Seules ses conférences ont été publiées.