

# Jay Haley - un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson

## **Chapitre I : thérapie stratégique**

### **1. Définition :**

On peut dire qu'une thérapie est stratégique lorsque le praticien provoque ce qui se passe au cours de la thérapie et prévoit une approche particulière pour chaque problème. C'est lui qui prend l'initiative : il identifie les problèmes, fixe les objectifs, prévoit les interventions, apprécie les réponses et corrige son approche. En dernier lieu, il vérifie le résultat.

### **2. Champ d'action :**

thérapie familiale et thérapie de conditionnement, Hypnose.

Milton H. Erickson a un style de thérapie qui se fonde sur l'orientation hypnotique. En effet, c'est de l'hypnose que proviennent les notions selon lesquelles les gens sont susceptibles de changements, que l'espace et le temps sont malléables, ainsi que les idées sur la manière d'amener quelqu'un d'autre à l'autonomie. L'hypnose étant envisagée dans un sens large, nous la considérons comme un type particulier d'interaction entre les gens, un processus interrelationnel, une façon utilisée par quelqu'un pour communiquer avec quelqu'un d'autre.

### **3. Etapes de l'induction hypnotique :**

deux types de consignes :

- a) l'hypnothérapeute pousse le sujet à faire quelque chose qui soit une action volontaire (fixer un point, concentrer son action sur une main, etc)
- b) puis, il ordonne au sujet de répondre par un comportement involontaire ou spontané (susciter une sensation, un relâchement musculaire, faire voir quelque chose qui n'est pas là, etc).

### **4. Encourager la résistance :**

Il s'agit de définir le comportement de résistance comme un comportement coopérant. Ainsi, une fois que le patient coopère, on peut le diriger vers un autre comportement.

Par exemple, dans un conflit de couple, on proposera à ce dernier de se disputer, mais on modifiera le lieu ou le moment ou un aspect de la dispute, ce qui amènera un changement.

### **5. Présenter une option plus mauvaise :**

Cette technique consiste à pousser le patient dans une direction de façon à l'inciter à en prendre une autre. Exemple : Erickson indique au patient une catégorie générale telle que « prendre de l'exercice », ensuite il spécifie un élément que le patient n'aura pas envie de faire. Le résultat est qu'il choisira « spontanément » un autre élément du même ensemble.

Autre exemple : « Préférez-vous entrer en transe maintenant ou plus tard » ?

**6. Provoquer un changement et communiquer au moyen de métaphore :**

Si un sujet résiste aux consignes données, on parle en terme d'analogie ou de métaphore. Si le sujet résiste à a), l'hypnothérapeute peut parler de b), et quand il existe un rapport métaphorique entre a) et b), le sujet fait un rapprochement « spontané » et réagit de manière appropriée.

Exemple : un couple a des conflits dans le cadre de leurs relations sexuelles, mais ne préfère pas aborder directement le sujet. Erickson leur parlera d'un dîner ensemble et requerra leurs préférences. Ensuite, il leur demandera d'organiser un repas qui leur convienne à tous deux et qui soit agréable. Le couple éprouve alors plus d'agrément pendant les repas et transpose cette amélioration dans le domaine des relations sexuelles. Bien qu'Erickson communique avec ses patients à l'aide de métaphores, il ne donne pas une interprétation de la signification de ces métaphores. Il répond sur le même registre.

**7. Encourager une rechute :**

Si un patient coopère de façon excessive et semble guérir trop rapidement, il est susceptible de rechuter et de manifester sa déception à propos de la thérapie. Afin d'éviter cela, Erickson accepte l'amélioration mais incite le malade à rechuter. Ainsi, la seule manière de résister pour le patient est de ne pas rechuter, et de poursuivre son amélioration.

**8. Favoriser une réaction en s'y opposant :**

Exemple : lors d'un entretien de famille, lorsqu'un membre du couple ne parle pas, même si on l'y encourage, Erickson empêchera la personne de parler. Sa manière de résister sera alors de prendre la parole.

**9. Utilisation de l'espace et de la localisation :**

Erickson aime à déplacer les membres de la famille lors des entretiens. Il les situe géographiquement, le père à droite, la mère à gauche, etc, puis il les fait se déplacer, par exemple pour prendre le siège de l'enfant. Il déclare : « comme vous occupez le siège de votre fils, vous aurez plus de facilité à avoir des idées claires à son sujet ».

**10. Insister sur ce qui est positif :**

Erickson rebaptise de façon positive ce que font les gens afin d'encourager le changement. Il émet l'hypothèse que dans l'inconscient il existe des forces positives qu'il est nécessaire de libérer pour permettre à la personne de s'épanouir davantage.

**11. Semer des idées :**

Avec les familles, au stade information - rencontres, il introduit ou souligne certaines idées. Plus tard, il peut construire à partir de ces idées si la situation s'y prête.

### **12. Amplifier une déviation :**

Le but est de rechercher un petit changement à partir duquel il obtiendra des résultats plus importants. Si le changement se produit dans un domaine clé, ce qui paraît minime, il peut alors changer le système tout entier.

### **13. Amnésie et contrôle de l'information :**

Erickson peut avoir des entretiens individuels avec l'épouse à laquelle il donne certaines consignes, puis avec le mari à qui il donne des consignes différentes. Il n'encourage pas les partenaires à parler entre eux de ce qui se passe, il peut éventuellement même le leur déconseiller. Il donne souvent des consignes séparées qui, plus tard, vont permettre au mari et à sa femme de se réconcilier et de communiquer de façon directe.

### **14. Eveil et désengagement :**

Erickson s'attache à réaliser l'autonomie des membres de la famille plutôt qu'à y amener l'unité. S'il existe un problème à propos d'un enfant, il a tendance à chercher celui des parents qui a une relation trop intense avec l'enfant, puis il intervient pour mettre davantage de distance et d'espace entre eux.

### **15. Eviter l'introspection :**

Selon Erickson, lorsqu'on essaie d'aider les gens à comprendre le pourquoi ils se comportent d'une telle manière, cela empêche un réel changement thérapeutique. Il est plus important de viser à inhiber certains comportements et à renforcer d'autres. La théorie du changement d'Erickson repose sur l'impact interpersonnel du thérapeute, sans que le patient en prenne conscience. Elle inclut l'attribution de consignes qui amènent un changement de comportement et insiste sur la communication métaphorique.

## **Chapitre II : le cycle de la vie familiale**

Les familles évoluent au cours du temps selon un processus dont les perturbations entraînent, chez les êtres humains qui constituent ces familles, l'apparition de bouleversements et de symptômes psychiatriques.

Le symptôme est le signe qui indique qu'une famille éprouve des difficultés à franchir une étape du cycle. L'objectif est donc de résoudre les problèmes familiaux pour remettre le cycle en marche.

Un symptôme ne peut être guéri que si l'on provoque un changement fondamental dans la situation sociale de la personne, afin que celle-ci ait toute latitude de se développer et de s'épanouir.

## **Principaux cycles de vie :**

### **1. L'époque des rituels de séduction :**

A la fin de l'adolescence, le jeune rencontre une période déterminée, heureusement relativement longue, pendant laquelle il doit prendre sa place dans la société, se situer par rapport aux autres et se choisir un compagnon ou une compagne.

En ce qui concerne les rituels de séduction, il y a un facteur temps et un facteur risque. Plus le jeune tarde à adopter ce comportement, plus il risque d'être marginal. Le poids de la famille est aussi très important dans le choix d'un partenaire.

### **2. Le mariage et ses conséquences :**

La cérémonie du mariage est très importante, non seulement pour le jeune couple, mais aussi pour toute la famille, car elle change la nature des relations.

Ce que l'on attend du mariage est souvent une illusion fort éloignée de la réalité. En général, le mariage consiste en un accord entre deux jeunes gens qui prennent l'un envers l'autre un engagement pour la vie. Quand le couple débute dans sa vie commune, les deux conjoints doivent mettre au point un certain nombre d'accords que l'intimité de deux personnes vivant ensemble rend indispensables. Ils doivent aussi apprendre à régler leurs différends. Au début, ça se présente sous la forme de disputes, puis avec le temps, ils mettent au point des moyens de régler les désaccords et de résoudre les problèmes. Individuellement, il faut passer d'un état de dépendance vis-à-vis de ses propres parents à une relation d'adulte indépendant et se comporter différemment envers eux-ci.

L'art, pour un jeune couple, consiste donc à faire respecter son indépendance tout en maintenant des liens affectifs avec ses proches.

### **3. La naissance des enfants et l'art de les élever :**

La naissance d'un enfant remet en cause un très grand nombre d'accommodements divers qui avaient cours jusqu'alors dans le système familial. L'effet consiste en une relation triangulaire. Les difficultés que rencontre le couple sont alors vécues par le biais de l'enfant, lequel devient bouc émissaire.

La naissance d'un enfant entraîne la rencontre de deux familles, ce qui implique de nouvelles négociations, de nouvelles querelles. L'autonomie du jeune couple est accentuée par rapport à la famille, mais son engagement dans le système familial est renforcé. Le plaisir d'élever des enfants est souvent contrebalancé par le stress dû à la complexité des problèmes dans lesquels les parents sont perpétuellement plongés. La jeune mère peut être frustrée car coupée du monde des adultes. Une crise peut survenir dans des familles en proie à des difficultés, lorsque le jeune enfant doit aller à l'école. Les conflits opposant les parents sur la manière d'élever les enfants deviennent plus évidents lorsque le résultat de leur éducation est exposé aux regards. Durant cette période, le problème le plus souvent rencontré, se pose lorsque l'un des parents se ligue régulièrement avec un enfant contre l'autre parent. Dans les familles monoparentales, cette triangulation peut se faire avec l'un des grand-parents, la grand-mère par exemple.

#### **4. Les difficultés conjugales de l'époque de la maturité**

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, les relations se modifient au sein de la famille, ce qui entraîne une perpétuelle remise en question des relations entre mari et femme qui, dans ce cycle de leur existence, parviennent à leurs années de maturité. Les relations s'approfondissent et s'enrichissent et il existe des rapports stables avec la famille et un cercle d'amis proches. Les conflits surviennent en cas de trop grande ou de non suffisante réussite professionnelle du mari. Il en est de même lorsque l'épouse éprouve le besoin d'introduire des changements dans son existence, comme par exemple de reprendre une activité professionnelle.

Durant cette période, le couple peut être amené à décider de rester uni ou de se séparer. Un enfant ou l'un des parents peut manifester des symptômes dans le but de stabiliser le système.

#### **5. Comment sevrer les parents de leurs enfants ?**

Toutes les familles entrent dans une période de crise lorsque les enfants commencent à avoir des activités à l'extérieur. Le couple franchit cette étape avec succès lorsqu'il parvient à résoudre ces conflits et à faire en sorte de permettre aux enfants de choisir seuls leur partenaire et leur métier. C'est la transition nécessaire pour se séparer de leurs enfants et pouvoir devenir des grands-parents. Si ça ne se passe pas bien, les parents peuvent découvrir qu'ils n'ont rien à se dire et rien à partager car, depuis des années, ils ne parlaient de rien sauf des enfants. Le conflit peut se terminer par une séparation ou un divorce.

La schizophrénie d'un enfant pourrait être un moyen extrême utilisé pour tenter de résoudre ses problèmes, l'enfant devant rester à la maison et les parents continuer de s'occuper de lui. En définitive, les parents doivent apprendre l'art d'être de bons grands-parents et organiser harmonieusement leur existence dans une maisonnée où ils ne sont plus que tous les deux.

#### **6. La retraite et la vieillesse :**

A l'heure de la retraite, mari et femme se retrouvent pratiquement ensemble 24 heures sur 24. Celui qui cesse son activité professionnelle peut se sentir tout-à-coup inutile, l'autre peut devenir malade pour lui donner une utilité. Lorsque le couple devient très âgé, la famille doit affronter le terrible dilemme de s'occuper du vieillard ou de le rejeter dans un établissement.

### **Chapitre III : les rituels de séduction et l'évolution du jeune adulte**

#### **Approche clinique**

La tâche la plus importante consiste à pratiquer avec succès les rituels de séduction. Ceci implique qu'il faut surmonter ses propres insuffisances, nouer des relations avec des gens de son âge, acquérir un statut approprié au réseau social auquel on appartient. Le but de la thérapie est d'aider le jeune homme ou la jeune fille à passer du stade des comportements de séduction à celui du mariage.

La technique d'Erickson consiste à accepter la façon de se comporter de son jeune patient tout en lui suggérant des idées et des actes susceptibles de produire un changement. Il n'interprète pas, il n'insiste pas sur les craintes ou les incompétences.

Pages 77 à 111: Illustration du style thérapeutique d'Erickson par des résumés de thérapies. Par des interventions très directives, associant techniques d'hypnose, entretiens et mises en situation, faisant fi du diagnostic psychiatrique, Erickson arrive à obtenir de jeunes gens et de jeunes filles très marginalisés, présentant des troubles psychiatriques importants, qu'ils prennent soin de leur corps, qu'ils dépassent leurs inhibitions, afin de se socialiser et de faire des rencontres amoureuses.

Pages 112 à 131: Entretien avec un jeune thérapeute à propos des techniques utilisées en thérapie brève.

Eléments importants :

1. L'image corporelle, c'est-à-dire la façon dont la personne se voit. Cela inclut le moi physique, le moi fonctionnel et la personnalité qui habite le corps.

Technique :

- a) « qu'est-ce qui est le plus remarquable chez vous ? »
- b) l'« omission » ; « il y a des choses que vous voulez garder pour vous, commençons par ce que vous voulez bien me raconter »

L'idée est de donner davantage conscience du corps. En cas de douleurs menstruelles par exemple, l'idée est de déplacer le moment où se produit la douleur, afin de pouvoir agir sur elle. Par exemple, si les règles apparaissaient un jour plus tôt et de manière inattendue, il est probable que la douleur ne survienne pas. On pourrait par exemple demander à la patiente : « et qu'est-ce que cela vous ferait si vos règles arrivaient inopinément, pendant la nuit notamment »?

Il ne faut pas supprimer totalement les douleurs mais laisser la latitude d'appréciation, car il y a des moments où ça peut avantager d'avoir des douleurs. Pour obtenir un changement, il est souvent utile de donner l'occasion au client de s'opposer au thérapeute, soit dans une joute verbale, soit en n'accomplissant pas la tâche demandée.

En fin d'entretien, Erickson raconte les différences de perception entre les garçons et les filles et comment ils/elles doivent expérimenter leur propre corps d'abord, ensuite le corps de l'autre, expérimenter aussi leurs visions différentes d'entrevoir la sexualité et l'amour ainsi que les aspects biologiques d'une relation sexuelle.

Pour l'homme, le rapport sexuel ne représente qu'un phénomène purement local accompli très vite, par contre pour la femme il y a le prolongement de la relation sexuelle qui est la grossesse qui va durer neuf mois, puis la femme va allaiter, ensuite elle devra s'occuper de l'enfant, etc. C'est donc un processus qui peut durer dix-huit ans.

Pour la femme, l'activité sexuelle a une répercussion biologique dans le sens d'énormes changements physiologiques et de modifications physiques. C'est la totalité de son être physique qui est impliqué dans ces processus.

En conclusion, Erickson considère que pour résoudre le problème, il faut trouver un arrangement qui permette à un patient de tirer parti de ce qu'il a appris et lui donne l'occasion de perfectionner le savoir déjà acquis.

Alain Bochud, septembre 01