



**François CARTAULT**

*IMHETO, France*

**Email :** francois.cartault@wanadoo.fr

## Hypnose Ericksonienne et Dépression ou comment restaurer le Temps Vécu

### Objectifs

Le premier objectif est de définir le Temps Vécu grâce à l'apport initial de Bergson tout en le séparant du concept du Temps mécanique (l'horloge). Ce Temps Vécu est altéré chez le dépressif qui est ancré dans son passé douloureux. Des notions de phénoménologie permettront de mieux définir les axes thérapeutiques: Temps Vécu, Elan Vital, Anticipation. Nous verrons comment apprécier cette Anticipation autant que de la stimuler grâce à l'épreuve d'Anticipation. C'est l'Hypnose Ericksonienne qui est choisie pour véhiculer une véritable restructuration temporelle dont nous examinerons les différents outils.

### Contenu

Bergson, reprenant le célèbre aphorisme de St Augustin, s'éloigne d'une vision platonicienne du temps liée au Monde et préfigure un temps lié à la conscience tout en se défiant aussi d'une vision scientifique du temps spatialisé. Les phénoménologues (Eugène Minkowski et Arthur Tatossian) ont repris ce concept de Bergson afin de définir la distorsion temporelle du dépressif qui va se retransformer en Elan Vital grâce à l'action thérapeutique. Or nous assistons actuellement à une émergence sans précédent de dépressions de type "burn-out" du fait du changement des impératifs socio-professionnels (diktat de la vitesse). Le dépressif voit son Temps Vécu atteint dans sa durée avec ancrage dans le passé. Et c'est l'action et son anticipation (Mario Berta) qui vont lui permettre de retrouver un Temps véritablement Vécu (cas clinique M. A). Plus récemment, en France (Congrès de St Malo 2010- Dr Claude Virot) et aux U.S.A. (Mickael Yapko) les Ericksoniens réorientent les dépressifs vers le futur: travail sur le désir et l'activité qui sont les deux aspects fondamentaux de l'Anticipation, autosuggestions positives, restructuration temporelle, projection dans le futur avec les ressources du patient, anticipation de tâches simples, bienveillance (Thierry Melchior). En conclusion l'hypnose est une aide précieuse pour les dépressifs en remettant leur créativité et leur imaginaire au service de leur anticipation retrouvée. Elle leur redonne ce que Bergson appelait la liberté créatrice...

### Mots clés

Temps Vécu- Bergson- Elan Vital- Anticipation- distorsion temporelle dépressive- Hypnose