



Teresa ROBLES

Grupo Centro Ericksoniano de Mexico

Email: tere@grupocem.edu.mx

Construire les réalités internes, créer les réalités externes

Présentation

C'est l'essence de l'hypnose. De nombreuses recherches sur la perception nous montrent que ce que nous imaginons, pour notre cerveau, est plus fort que ce qui est reconnu comme étant la réalité, et influe sur notre corps. Nous en faisons l'expérience au quotidien quand nous regardons par exemple un film qui nous fait pleurer de tendresse ou de tristesse, qui suscite de la peur, alors que nous savons qu'il ne s'agit que d'un film. La tendresse, la tristesse, la peur, prennent forme dans le corps au travers des sensations concrètes, physiques...

Le Docteur Erickson a élaboré le concept d'idéo-motricité à partir de son expérience de guérison de la polio. Alors qu'on l'avait installé dans un fauteuil à bascule, il s'est mis à imaginer qu'il se balançait et quand il a ouvert les yeux, il s'est rendu compte qu'il était réellement en train de se balancer et a conclu : une idée a produit un mouvement.

Nous pouvons utiliser l'imagination de bien des manières pour produire le changement, le plus simple étant d'imaginer que nous sommes en train de vivre ce que nous voulons vivre, qui correspond à ce que Bandler et Grinder ont appelé « tester le changement », c'est-à-dire, tester une imagination ce que l'on veut voir se produire.

Mais il existe d'autres façons de créer des réalités internes qui vont se transformer en réalités dans le monde extérieur, et dont nous parlerons dans cette présentation. Il n'est même pas nécessaire qu'elles soient conformes à la logique rationnelle, puisque la logique de l'imagination est la logique de l'inconscient.

Nous pouvons, par exemple, reconstruire notre histoire en changeant les personnages ou les événements et cette nouvelle histoire influence notre ressenti et nos actions. Nous pouvons aussi nous y introduire en tant qu'adulte, comme des personnes protectrices ou qui nous donne l'amour dont nous avons besoin à un certain moment de notre enfance. On en trouve un exemple dans le cas de « L'homme de février » d'Erickson.

Au cours de cette présentation, nous ferons la démonstration de techniques concrètes pour changer les réalités internes et à travers elles, les réalités externes.