

Auto-observation par Eugen Bleuler de l'état hypnotique

(*Medizinische Wochenschrift*, 1889, p. 5)

Reproduit dans :

Schultz, J.-H. (1974) *Le training autogène. Méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative*. Trad. de la 9^e édition allemande, revue et augmentée, PUF, p. 3-5.

« Après plusieurs essais vains et infructueux avec diverses méthodes (même celle de Hansen), mon ami, le Pr von Speyer, réussit à me faire entrer dans un sommeil hypnotique à l'aide de la méthode de Liébeault (suggestions verbales et fixation).

A mon grand étonnement, cet état ne me fatigua point. Mes yeux demeurèrent grands ouverts sans effort et sans clignement des paupières. *Une agréable sensation de chaleur me traversa de ta fêle aux pieds*¹. Ce n'est qu'à la suite de quelques suggestions verbales (les yeux se ferment d'eux-mêmes), que je ressentis le besoin de baisser les paupières. J'eus le sentiment qu'auparavant la chose ne m'eût été possible qu'avec effort. Ce besoin était ressenti comme une nécessité rappelant l'assoupissement rapide au cours d'une grande fatigue. L'induction à l'hypnose avait duré environ 1 minute.

J'étais dans un état de calme reposant. Je remarquais également que je ne ressentais aucun besoin de modifier une attitude qui, à la longue, m'eût paru inconfortable. Je me sentais psychiquement lucide et capable de m'observer. Mon hypnotiseur put d'ailleurs confirmer l'objectivité de tout ce que je relatais ultérieurement. Les suggestions qui suivirent n'influencèrent pas ma pensée consciente de façon différente que s'il se fût agi d'un état de veille. Elles se réalisèrent cependant pour la plupart. Je n'accordais aucune attention particulière à mon hypnotiseur, étant uniquement concentré sur moi-même.

Mon ami souleva mon avant-bras à la verticale en me suggérant l'impossibilité de le baisser. Immédiatement après je réussis à le baisser, mais l'expérimentateur empêcha l'exécution complète du mouvement par une légère pression de sa main accompagnée d'une nouvelle suggestion. Je ressentis alors une contraction tout à fait involontaire de mon biceps à l'essai de flexion. Voulant alors faire un plus grand effort de volonté, la contraction des fléchisseurs devint si énergique, qu'elle aboutit à une flexion de l'avant-bras sur le bras alors que je recherchais une extension.

Mon ami me suggéra alors une anesthésie de ma main droite. Je pensais immédiatement que c'était une erreur technique, mon état d'hypnose me semblant peu profond. Je ressentis la piqûre comme une impression d'objet émoussé (je supposais qu'il s'agissait d'une des faces de ma montre) ; je crus d'ailleurs à une tromperie destinée à me rassurer. Une véritable anesthésie ne put être obtenue ; par contre, à la suggestion "ma main est endormie", je ressentis des picotements et au contact j'eus l'impression d'être touché à travers un pansement épais.

Le lendemain soir, je fus hypnotisé à deux reprises en position couchée par le Dr von Speyer, et le surlendemain par le Pr Forel. Les mêmes états purent être reproduits avec la plus grande facilité. On put obtenir une rigidité du bras et l'on me commanda des conduites déterminées. L'analgésie suggérée était si brève qu'une piqûre souvent ressentie d'abord comme un léger contact devenait déjà douloureuse en fin d'expérience. Une impression de

¹ Italiques de Bleuler

rigidité douloureuse des jambes survenue après une promenade prolongée disparut définitivement après quelques suggestions. Chaque fois que l'on me suggérait l'impossibilité d'un mouvement déterminé, je remarquais à peine la contraction des antagonistes. J'avais souvent l'impression que ma volonté était brisée, que mes muscles ne se contractaient pas, malgré tous mes efforts. Ultérieurement, tout effort paraissait trop grand à ma volonté, tellement affaiblie qu'il m'arrivait parfois malgré moi, de ne plus m'en servir, ou tout simplement de renoncer à toute pensée de résistance aux suggestions. Il m'était possible de résister longuement à une suggestion, mais je finissais par céder partiellement par manque de volonté, de même que l'on se laisse aller à un réflexe dont l'inhibition demanderait un trop grand effort. Je sentais que j'exécutais des ordres suggérés de peu d'importance, sans aucune participation active de mon moi. J'eus plusieurs fois l'impression de céder par complaisance pour mon hypnotiseur. Je pus résister assez facilement à la suggestion de chercher un objet hors de la chambre. Mais je cédaï quand l'action fut décomposée en conduites partielles : mouvements d'une jambe, d'une autre, et ainsi de suite jusqu'à une exécution de l'action complète. »