

Dave Elman : De l'hypnose de spectacle à l'hypnose clinique

Isidro Pérez Hidalgo

Introduction

Quand on pense aux grandes figures de l'hypnose clinique ou de l'hypnothérapie, on pense généralement à des personnes ayant une solide réputation scientifique : Milton Erickson, André Weitzenhoffer, Ernest Hilgard, T.X. Barber et d'autres figures d'un groupe très élitare, dédiées à l'enseignement universitaire ou à la pratique clinique avec les références appropriées : médecins, psychologues ou dentistes. Barber et d'autres figures au sein d'un groupe très élitare, dédié à l'enseignement universitaire ou à la pratique clinique avec les qualifications appropriées : médecins, psychologues ou dentistes pour la plupart.

Cependant, dans cet article, nous allons parler d'une figure quelque peu atypique de l'hypnose clinique, ayant une influence notable sur de nombreux autres auteurs : Dave Elman.



Dave Elman

Elman n'a pas fait d'études universitaires et son parcours professionnel a été quelque peu inhabituel, mais ses contributions ont été précieuses.

Dave Elman est né en 1900 à Park River, Dakota du Nord, et est décédé à l'âge de 67 ans.

La relation d'Elman avec l'hypnose commence très tôt, lorsque son père est atteint d'un cancer : les douleurs sont une conséquence cruelle de sa maladie, qui le tuera en 1908, alors que le jeune Dave a huit ans. Il écrit à ce sujet : "*Quand j'avais huit ans, mon père en avait quarante-deux. Il était entré en contact avec l'un des grands hypnotiseurs de l'époque, un maître du spectacle qui avait la réputation de réaliser des prouesses étonnantes. Cet homme a appris que mon père était en train de mourir d'un cancer et qu'il souffrait énormément. Il est venu chez nous, est entré dans la chambre du patient et, en q u e l q u e s m i n u t e s , a soulagé la douleur. Je n'ai pas été autorisé à entrer dans la chambre avant le départ de l'hypnotiseur. Peu de temps auparavant, j'étais assise près de la porte et j'écoutais mon père gémir de douleur. Je suis entrée et il a commencé à jouer avec moi. C'est la dernière fois qu'il a joué avec moi, mais autant que je me souviens, il n'a pas eu mal pendant un certain temps après la visite de l'hypnotiseur.*

Quelques semaines plus tard, il est mort. Je n'ai jamais oublié que, quelque temps avant sa mort, il avait reçu un soulagement que les médecins n'avaient pas pu lui donner. Bien sûr, je n'ai pas compris à l'époque que les médecins n'étaient pas en mesure de le soulager.

L'hypnose avait d'autres applications médicales, mais mon intérêt pour le sujet est devenu, et est resté, profond" (Elman 1984).

Cette période, qui a duré environ deux ans, a été très dure, mais elle a en même temps permis à Dave de découvrir l'hypnose, comme il le raconte dans le paragraphe précédent. Comme la veuve était enceinte et que le couple avait déjà six enfants, Elman a dû gagner sa vie en tant qu'adolescent. Il était doué pour la musique et était apparemment aussi un comédien.

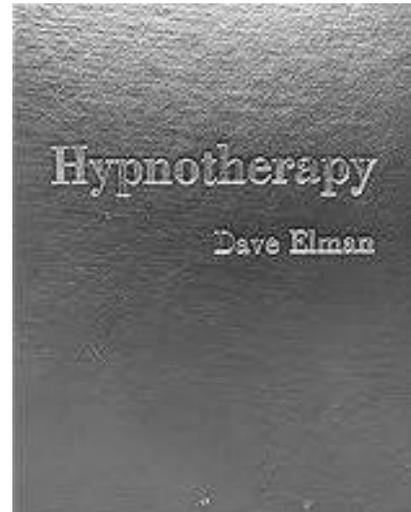
Des années plus tard, il commence à se consacrer à l'hypnose de spectacle, étant présenté comme "l'hypnotiseur le plus rapide et le plus jeune du monde" (il semble que, encore enfant, il se soit consacré à la lecture des ouvrages de Bernheim, Liebault et d'autres auteurs classiques dans le domaine de l'hypnose). Plus tard, ses activités l'ont amené à devenir producteur de programmes radiophoniques et il s'est fait connaître dans les années 1930 et 1940 grâce à son travail pour la NBC.

C'est en 1949 qu'il a changé de cap pour enseigner l'hypnose à des professionnels de la santé. C'est ici que commence la partie la plus intéressante de la carrière de Dave Elman : entre 1949 et 1962, en tant que formateur en hypnose. Cette nouvelle orientation de sa carrière s'est faite à la demande de professionnels de la santé qui ont vu ses spectacles et lui ont demandé comment ils pouvaient appliquer l'hypnose dans leur activité clinique. En 1962, alors qu'il donne un cours, il est victime d'un infarctus qui l'oblige à prendre sa retraite. Ne pouvant plus voyager, il se consacre à l'écriture.

Son cours d'hypnose était devenu si populaire que, pendant cette période de retraite, il a été contraint de publier un recueil d'articles sur l'hypnose.

son contenu dans un livre en 1964, dont la Le titre original était "Findings in Hypnosis" (découvertes en matière d'hypnose).

Ce même livre a été publié plus tard en changeant son titre en "Hypnothérapie".



Pendant un certain temps, l'intérêt pour le travail d'Elman a décliné jusqu'aux années 1970, lorsque Gerald Kein a relancé ses techniques, et depuis lors, la popularité de l'hypnose elmanienne n'a cessé de croître d'année en année.



Gerald Kein

Kein a été son principal élève et aurait accompagné Elman lors du tournage de ses discours (il semble qu'Elman ait d'abord refusé d'être son élève, mais qu'il ait passé un accord avec lui pour devenir une sorte d'élève indirect).

L'hypnose d'Elman est fondamentalement rapide, cherchant presque toujours à obtenir des résultats en trois minutes environ. Il a affiné son système de telle sorte qu'il a articulé une série d'étapes, que nous décrivons un peu plus loin, en recherchant d'abord la relaxation physique et ensuite la relaxation mentale. Cependant, il convient de noter que, précisément pour des raisons de rapidité, la relaxation dans ce type d'induction est très différente de celle que l'on obtiendrait avec une méthode plus progressive et cherche à produire une amnésie intra-hypnotique chez pratiquement tous les sujets.

La technique d'induction typique utilisée par Dave Elman a fait couler beaucoup d'encre ; pour certains auteurs, cette technique rapide est la procédure de choix et doit être utilisée telle qu'elle a été conçue à l'époque pour obtenir les meilleurs résultats. Cependant, certains auteurs, comme Banyan (2001), ont apporté quelques modifications à la formule originale.

Selon Elman, les éléments fondamentaux pour induire l'hypnose sont : la suspension de la capacité critique et la possibilité d'une pensée sélective. La suspension de la capacité critique est en fait une caractéristique fondamentale de la suggestion. Contrairement à d'autres auteurs qui suivent la tendance éricksonienne, la suggestion directe est importante, mais avec un ton permissif.

Signes d'hypnose selon Elman

Elman (1984) établit cinq signes fondamentaux pour vérifier qu'une personne est en hypnose. Ces signes sont les suivants :

- Chaleur corporelle.
- Scintillement des pupilles.
- Augmentation des déchirures.
- Rougeur de la sclérotique.
- Rotation des élèves.

L'interprétation de ces signes comme définissant l'hypnose peut être discutée, mais l'auteur leur a donné une validité.

Un peu plus loin, nous parlerons de la fameuse Induction de Dave Elman.

Milton Erickson vs Dave Elman

Il s'agit de deux grandes figures de l'hypnose aux styles très différents.

Nous savons qu'Erickson était passé maître dans l'utilisation de suggestions indirectes, de métaphores et d'un large éventail de ressources permettant d'utiliser ce que le patient montrait dans son comportement. Nous savons également que ses séances de traitement duraient souvent deux heures et que ses phrases pouvaient être très élaborées, basées sur une observation minutieuse de ce que nous pourrions appeler la "transe quotidienne". L'œuvre d'Erickson est vaste et largement reconnue, avec de nombreux auteurs qui ont contribué à structurer les procédures éricksoniennes, parfois très sophistiquées et complexes, issues du génie de leur auteur. Comme le souligne Robles (2024), dans ses dernières années, Erickson est devenu encore moins directif, utilisant presque toujours l'hypnose conversationnelle.

Elman, quant à lui, était très directif dans son style et avait un protocole de performance beaucoup plus spécifique, avec moins d'attention aux particularités du sujet. Il conservait toujours un mode d'action dérivé de l'hypnose du spectacle. Il mettait l'accent sur le rôle de l'expert, laissant le patient dans un rôle passif. Certains ont dit que si Erickson était un hypnothérapeute "maternel", accueillant le patient de manière apparemment douce et minimisant ses résistances, Elman était un hypnothérapeute "paternel", plus autoritaire, qui essayait de faire rentrer le patient dans sa méthode, ce qui le conduisait parfois à des résultats surprenants, avec un état hypnotique très profond. Comme nous l'avons déjà dit, Elman travaillait vite : son processus d'induction pouvait durer environ 3 minutes, et, bien que cela puisse paraître difficile à croire, avec sa procédure, un "coma hypnotique" peut être obtenu dans ce laps de temps, une fois que le sujet a été entraîné.

Il existe un enregistrement dans lequel Erickson s'indigne qu'Elman ait proposé de lui enseigner l'hypnose. Il semble qu'ils aient correspondu pendant un certain temps. Erickson se moque des techniques d'Elman et affirme les avoir apprises auprès d'hypnotiseurs de spectacle dès les années 1920. Il critiqua également Elman, affirmant que les patients soumis à ce type d'hypnose pouvaient être intimidés. En fin de compte, les relations entre les deux hommes étaient plutôt hostiles. En réalité, Erickson aurait certainement pu apprendre d'Elman, et Elman d'Erickson. Ils étaient tous deux de grands hypnotiseurs, avec des styles très différents.



Dave Elman pratiquant l'induction hypnotique

Aujourd'hui, les enseignements de Dave Elman sont largement maintenus par des disciples, tels que Gerald Kein, ou son fils Larry Elman. Ce dernier insiste sur le fait que lorsqu'on utilise la technique d'induction de son père, il faut considérer que l'utilisation d'un script hypnotique n'est pas appropriée, mais que l'induction doit être un processus pour les raisons suivantes (Elman, 2011) :

- Les scripts hypnotiques ne montrent pas comment ou pourquoi le processus fonctionne.
- La crédibilité est perdue lorsque le client se rend compte que le thérapeute lit.
- La sincérité est perdue.
- Les scripts ne sont pas préparés à l'imprévu.
- La flexibilité est perdue.

Intronisation de Dave Elman

Comme le souligne Filo (2024), nous devons souvent tenir compte du fait que le temps est un facteur critique dans une intervention d'hypnose. Nous savons que l'induction de Dave Elman peut être considérée comme rapide, mais le processus est soigneusement étudié afin d'obtenir les meilleurs résultats en si peu de temps.

Certains auteurs ont souligné l'importance du toucher et de la voix dans l'hypnose elmanienne. Pank (2015), note " le toucher n'est pas un tabou dans l'hypnose elmanienne, il s'agit plus d'un concept d'intention de la part du praticien. Il y a un sentiment de sécurité et de confiance envers l'hypnotiseur ". Plus loin, il ajoute : "la voix est également très différente de ce que nous avons à l'esprit à propos de l'hypnotiseur. On pense généralement qu'il faut une voix profonde, lente et cavernueuse. Dans l'hypnose elmanienne, même si à certains moments de la séance on essaie de parler plus lentement, la plupart du temps le timbre de la voix et le rythme sont très naturels. Il y a même beaucoup de dynamisme, comme si on motivait son client".

Nous résumons ci-dessous les étapes que nous utilisons normalement en clinique. Dans les grandes lignes, que nous développerons plus loin, elles sont les suivantes :

- Étape 1 : établissement de l'acquiescement
- Étape 2 : Catalepsie palpébrale
- Étape 3 : approfondissement par fractionnement

- Étape 4 : Vérifier la relaxation physique en laissant tomber le bras
- Étape 5 : la relaxation mentale et blocage sur le décompte des chiffres.

Étape 1 : Établir l'acquiescement

En fait, cette première étape n'est pas très différente de celle que nous utilisons avec d'autres techniques, en tenant compte du fait que le patient a reçu une explication préalable, dans tous les cas, dans laquelle nous indiquons en quoi consiste l'hypnose, à quoi s'attendre ou quels sont les mythes et les croyances erronées sur l'hypnose en général.

Étape 2 : Catalepsie palpébrale

On dit au patient : *"Maintenant, fermez les yeux et imaginez qu'ils sont si lourds et si détendus que vous ne pouvez pas les ouvrir. Lorsque vous êtes sûr que vos paupières sont totalement détendues, essayez d'ouvrir les yeux"*. (Cette opération peut être répétée plusieurs fois si les paupières ne se verrouillent pas au premier essai).

Étape 3 : Approfondissement par fractionnement

Nous continuons : *"Maintenant vous pouvez ouvrir les paupières, comme je vous l'indique vous les refermerez, et quand vous le ferez, vous vous sentirez deux fois plus détendu"* (Ceci est répété trois fois, en insistant sur la suggestion de doubler la profondeur à chaque fois que les yeux sont refermés).

Étape 4 : Vérifier la relaxation physique en laissant tomber le bras

"Ensuite, nous allons faire un petit test. Je vais soulever votre bras en le tenant par le poignet, puis je vais le laisser retomber pour vérifier que vous êtes

profondément, suffisamment détendu". (Si le bras ne tombe pas lorsqu'on le relâche, poursuivre les suggestions de relaxation).

Étape 5 : relaxation mentale et blocage sur le décompte des nombres.

Nous disons au patient de commencer à compter lentement à rebours à partir du nombre cent et que, à chaque nombre, il doublera sa relaxation mentale. Lorsqu'il prend quelques chiffres, par exemple en comptant 98, il se perd dans le décompte et oublie les chiffres. Nous lui demandons alors si les chiffres ont disparu. Si ce n'est pas le cas, on lui suggère qu'ils disparaissent comme si on éteignait la lumière ou comme si on effaçait les chiffres sur le tableau noir. Dans de nombreux cas, la difficulté vient du fait que le sujet reflète une intention paradoxale et qu'au lieu d'oublier les chiffres, il les garde encore plus à l'esprit. Dans d'autres cas, les lettres peuvent être utilisées à la place des chiffres, en commençant généralement par la fin de l'alphabet et en remontant vers l'arrière. On peut aussi essayer d'épeler un nom à l'envers, ce qui encouragera les suggestions d'amnésie à atteindre ce blocage du fonctionnement conscient qui, nous le supposons, amènera rapidement le patient dans une transe profonde.

Il est recommandé d'adhérer le plus possible à ce processus, en suivant les cinq étapes de manière séquentielle pour obtenir des résultats optimaux.

À mon avis, l'étape 5 est la plus compliquée, car elle nécessite une relaxation mentale rapide, qu'Elman associe à l'amnésie ; en fait, il pense que cette manœuvre conduit à une transe somnambulique, bien que certains auteurs ne soient pas d'accord avec ce concept.

de somnambulisme que réussit Elman. Une précaution à prendre lors de cette cinquième étape est de s'assurer que le sujet bloque sur les chiffres parce qu'il ne s'en souvient pas vraiment et non pas parce qu'il est trop détendu pour utiliser son appareil phonatoire. Après l'hypnose, il faut demander à la personne de préciser si elle a pu voir les chiffres ou les lettres ou non. Dans tous les cas, il serait intéressant de garder à l'esprit que, même si cette amnésie ne se produit pas, la relaxation physique en elle-même serait très significative.

D'autres étapes pour atteindre le coma hypnotique, ou état d'Esdaile, viendront s'ajouter aux précédentes, mais nous n'approfondirons pas ce dernier niveau afin de ne pas rendre l'exposé trop complexe. Lorsqu'Elman fait référence à l'état d'Esdaile, il se concentre sur la figure historique de James Esdaile, qui a réalisé cette anesthésie profonde, difficile à reproduire dans de nombreux cas. Rappelons qu'au XIXe siècle, cet auteur a utilisé le mesmérisme pour anesthésier des patients devant subir une intervention chirurgicale. Dans le cadre de son travail à Calcutta, il a réalisé environ un millier d'opérations de moyenne importance et environ trois cents opérations plus sérieuses (Esdaile, 2008).

Elman précise que cet état permet une anesthésie généralisée spontanée et une catatonie qui permet une position rigide d'une partie du corps alors que le reste des parties reste en laxité. Malgré cette profondeur, le sujet n'est pas inconscient.

En réalité, selon Elman, le coma hypnotique est un état d'euphorie dont le sujet ne veut pas sortir. Au début, Elman pensait qu'un état aussi profond ne pouvait être obtenu que par accident, mais il a découvert qu'il était possible d'appliquer un protocole permettant d'obtenir en peu de temps

du niveau atteint par Esdaile (voir le chapitre 13 de l'ouvrage d'Elman mentionné ci-dessus).

L'intention de Dave Elman était que sa méthode puisse être utilisée en pratique par n'importe qui, en suivant les étapes décrites. En ce qui concerne les variables du sujet, bien qu'il reconnaisse que toutes les personnes ne réagiront pas de la même manière, il n'aborde pas vraiment, comme on pourrait s'y attendre, les nuances à apporter dans chaque cas. C'est l'une des critiques que l'on pourrait formuler dans une perspective éricksonienne, où l'individualité du patient est beaucoup plus prise en compte.

Il convient également de mentionner l'utilisation par Elman de ce qu'il appelait "l'hypno-sommeil", dans lequel il cherchait à associer l'hypnose au sommeil physiologique. L'objectif est que le patient entre dans un état de sommeil naturel très profond grâce à la suggestion hypnotique. Pour ce faire, il convient de suivre les étapes suivantes :

1. Compter les respirations du patient.
2. Il faut arriver à observer six ou sept respirations par minute. Si le patient respire trop vite, attendez que le sommeil soit suffisamment profond.
3. Interagir de manière très douce.
4. Parlez au patient, rappelez-lui son nom et précisez qu'il entend mais ne se réveille pas.
5. Utilisez un signal, par exemple le patient qui lève un doigt pour nous faire savoir qu'il nous entend. A

A partir de là, le travail de transe se poursuit.

Pour une description détaillée de l'induction d'Elman et de la procédure à suivre dans "Hypno-Sleep", voir le travail de Old (2016).

La rapidité d'Elman était étonnante, car avec des sujets entraînés, il a pu raccourcir à une minute seulement le processus qui, en trois minutes, pouvait conduire à l'état d'Esdaile.

Il existe de nombreux enregistrements audio originaux qui permettent d'étudier en détail la méthode d'hypnose Elmanienne. Etant donné que cet auteur n'a écrit qu'un seul livre, les enregistrements constituent un complément très intéressant.

Outre sa technique d'induction, Elman a également proposé des méthodes de traitement hypnotique pour les phobies, le tabagisme et le surpoids, entre autres. Il convient de préciser que toutes ces méthodes ont été mises à l'épreuve dans ses cours par les médecins et les dentistes qui les ont suivies. Ainsi, bien qu'il n'ait pas eu, comme nous l'avons souligné, de formation scientifique, il a pu valider son travail en s'appuyant sur la collaboration de ses propres étudiants.

Conclusion

De par la position éclectique que nous maintenons à *Hypnologica*, nous pensons que la figure de Dave Elman est importante, même si elle est éloignée des autres courants utilisés dans l'hypnose actuelle. Il n'est pas aussi contradictoire qu'il y paraît d'utiliser des techniques d'induction aussi rapides, même si nous utilisons des suggestions indirectes ou des métaphores issues de l'hypnose.

d'approfondir la transe. Le temps passé en hypnose peut être considérablement réduit si, en trois minutes ou moins, nous sommes capables de développer une transe profonde. S'il est vrai que l'hypnose ericksonienne tend à minimiser l'importance de la profondeur de l'état hypnotique, il est également vrai que dans certaines applications cliniques, la profondeur peut être un élément important. Cela peut être particulièrement vrai lorsque nous traitons des cas de douleur, mais aussi lorsque l'amnésie peut avoir un aspect pertinent, par exemple, lorsque nous utilisons des suggestions post-hypnotiques.

Si nous comparons l'ampleur de l'œuvre complète de Milton Erickson, sans aucun doute fondamentale pour la pratique de l'hypnose, avec "Hypnotherapy", le seul livre écrit par Elman, il semblerait qu'il y ait une différence abyssale entre les deux auteurs, mais dans la pratique, l'importance d'un hypnotiseur profane, comme l'était Elman, ne doit pas être omise. Je pense que pour donner une opinion, il est essentiel d'appliquer les techniques que nous avons brièvement décrites dans cet article, bien sûr avec des informations plus complètes que celles que nous avons présentées. L'expérience en vaudra la peine.

Références bibliographiques

Banyan, C.D. (2001). Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional, (pp. 208-211).

Elman, D. (1984). Hypnotherapy. Glendale, California : Westwood Publishing (L'ouvrage original s'intitulait Findings in Hypnosis, 1964) (pp. XIII et XIV).

Elman, H. Larry (2011). Plan de l'induction Dave Elman. Henderson, NC : Institut d'hypnose Dave Elman.

Esdaile, J. (2008). Le mesmérisme en Inde et ses applications pratiques en chirurgie et en médecine. BiblioBazar.

Filo, G. (2024). Hypnose rapide : le guide du clinicien. Guide. Publication indépendante. Amazon.

Old, G. (2016). The Elman Induction. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Pank, C. (2015). Hypnose Elmanienne : Une Hypnose Moderne et Directe. HnO Edition (p. 23).

Robles, T. (2024). Communication personnelle.

