

LES FEUILLETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

**BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ : TA DOSE
DE NEURO-LINGUISTIQUE —**
*Comment un homme brisé par la maladie a
réinventé l'art de guérir.*



Celui qui a tout perdu — et qui a tout inventé

Il y a des gens qui rendent tes excuses moins valables.
Milton Erickson est de ceux-là.

Daltonien. Amusique — incapable de reconnaître les sons musicaux. Profondément dyslexique. Paralysé deux fois par la polio : une première fois à 17 ans, une seconde à 51 ans. Condamné à finir sa vie en fauteuil roulant. Souffrant de douleurs chroniques sévères jusqu'à la fin.

Et pourtant.

Il a révolutionné la psychothérapie. Fondé l'une des approches thérapeutiques les plus pratiquées au monde. Formé des milliers de praticiens. Et influencé directement Bandler et Grinder — les deux créateurs de la PNL.

Alors on va parler de lui.

Un soir de 1918, dans une ferme du Wisconsin.

Milton a 17 ans. Il rêve de cultiver la terre — les mains dans la glaise, le soleil dans le dos. La poliomyélite en décide autrement. En quelques jours, le voilà cloué au lit, paralysé. Les médecins ne lui donnent pas une nuit de plus.

Sa mère entre dans la chambre. Il lui demande de déplacer la commode.

Elle croit qu'il délire.

Mais Milton a une idée précise. Si la commode est positionnée selon un certain angle, le miroir lui permettra de voir — à travers la porte entrouverte — la fenêtre côté ouest. Et donc : le coucher de soleil. Juste une dernière fois.

Voilà ce qu'il racontera lui-même, des années plus tard :

"J'ai vu cet immense coucher de soleil qui remplissait tout le ciel. Pourtant, je savais qu'il y avait aussi un arbre devant la fenêtre, mais je l'avais gommé. J'ai vu tout le coucher du soleil, mais je n'ai pas vu la barrière ni le gros rocher qui étaient là. J'ai tout gommé, sauf le coucher de soleil."

Après cette vision, il tombe dans un coma profond. Trois jours. Il se réveille.

Ce qui se passe ensuite, c'est ce qui m'intéresse le plus en tant que praticien.

Totalement paralysé — capable seulement de parler et de bouger les yeux — Erickson commence à observer. Sa petite sœur apprend à marcher. Il la regarde pendant des heures. Il tente de retrouver mentalement la sensation de ses doigts, de ses pieds, de ses jambes.

Un jour, depuis son fauteuil à bascule, il fixe intensément la fenêtre qu'il voudrait rejoindre. Le fauteuil se met à bouger.

Pas un miracle. Une révélation.

Les représentations mentales peuvent déclencher des réponses musculaires réelles et automatiques. Il redécouvre les phénomènes idéomoteurs par lui-même — et comprend quelque chose d'essentiel : l'inconscient n'est pas un ennemi à dompter. C'est un allié à inviter.

En 1921 — après onze mois d'entraînement mental intense — il se remet debout. Avec des béquilles. Pour prouver à ses parents qu'il est vraiment rétabli, il part seul pour un voyage de dix semaines en canoë. 1 900 kilomètres. Il revient sans béquilles, portant le canoë sur son dos.

Ce que j'aime chez Erickson, c'est qu'il n'a jamais rien gaspillé.

Sa dyslexie l'a poussé à développer des techniques de confusion linguistique redoutablement efficaces. Son daltonisme l'a sensibilisé très tôt à la relativité des perceptions.

Amusique — incapable de reconnaître les sons et les rythmes musicaux (pense à une « cécité musicale » : les notes et les mélodies n'ont tout simplement aucun sens pour lui).

L'amusie l'a conduit à synchroniser son langage avec le rythme respiratoire de ses patients.

Et un détail humain qui dit tout : daltonien, Erickson ne percevait qu'une seule couleur — le violet. Chaque année, à leur anniversaire de mariage, il offrait des orchidées violettes à Elizabeth, sa femme. La seule couleur qu'il voyait vraiment.

Quand la deuxième attaque de polio le terrasse à 51 ans, les douleurs chroniques s'installent. L'approche directive de l'hypnose classique lui demande désormais trop d'énergie. Alors il affine. Il rend son travail plus indirect, plus permissif, plus stratégique. L'hypnose ericksonienne naît là — pas d'une théorie, d'une contrainte.

Il a même été convoqué devant une commission médicale, accusé de guérir ses patients trop vite, sans médicaments. Le comble.

Il a refusé de fonder une école. Refusé d'écrire un manuel. Refusé toute standardisation de son approche, répétant qu'il n'avait jamais refait deux fois la même séance.

"Il n'y a rien de plus délicieux que de semer des graines de fleur et de ne pas savoir quelle sorte de fleurs va pousser."

Ce que ça change pour toi, aujourd'hui.

La leçon d'Erickson n'est pas dans ses techniques. Elle est dans sa posture.

L'hypnose ericksonienne ne cherche pas à imposer un chemin au patient. Elle crée les conditions pour qu'il trouve *son* chemin — en mobilisant ses propres ressources, souvent à un niveau dont il n'avait aucune conscience.

Mais ça s'apprend. Pas dans un livre. En pratique, avec de vrais cas, avec une supervision réelle et quelqu'un qui corrige ta posture avant que tu te retrouves seul face à un client.

Si l'héritage d'Erickson te parle — cette façon de voir dans chaque contrainte une ressource, dans chaque résistance une information — c'est exactement la philosophie qu'on explore dans notre **Formation Praticien Hypnose**.

Pas un catalogue de scripts à réciter. Une vraie construction de ta posture de thérapeute.

*La prochaine session a lieu **du 5 au 12 juillet à Saint-Astier** 8 jours en immersion, en petit groupe, pour poser des bases solides et pratiques.*

Les places sont limitées. Si tu te reconnais dans l'héritage d'Erickson, c'est le bon moment.

→ **Réserver ta place — Session Praticien Hypnose Juillet 2026**

Avec admiration,
Thomas Rolin
Ressources & Déploiement

*Tu as trouvé cette newsletter utile ?
Transmets-la à un collègue ou un ami accompagnant. 🙏*



Thomas Rolin

Ressources
& Déploiement

48 rue Marx Dormoy
13004, Marseille



Partagez cette newsletter 😊

[Se désinscrire](#)