

Synthèse de l'article "The response set theory of hypnosis reconsidered: toward an integrative model" (2022)

Steven Jay Lynn^a, Joseph P. Green^b, Anoushiravan Zahedi^c, and Clément Apelian^d

^aBinghamton University, Binghamton, NY, USA;

^bOhio State University, Lima, OH, USA;

^cCharité- Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Germany;

^dARCHE Formation, Paris, France

L'article en intégralité :

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00029157.2022.2117680>

Synthèse par Clément Apelian

Lorsqu'au cours de l'été 2022 Steven Lynn m'a proposé de contribuer à un article qui lui avait été commandé par l'American Journal of Clinical hypnosis, je me devais de répondre présent. Non seulement Steven est un des chercheurs qui, à mon sens, a le plus fait progresser notre champ, mais l'article devait porter sur une des théories les plus fascinantes du paysage conceptuel : la response set theory of hypnosis¹. Cette collaboration visait à saluer le travail d'Irving Kirsch, l'auteur principal de cette théorie, un collègue et ami de longue date de Steven et Joseph, et une source d'inspiration majeure pour Anoushiravan et moi-même. Très rapidement nous sommes tombés d'accord : le meilleur moyen de rendre hommage au travail de Kirsch passait par une critique des limites de la response set theory, et un prolongement de ses intuitions dans une version plus intégrative et actuelle.

La théorie du response set d'origine

La response set theory prend ses racines dans une idée consensuelle en psychologie : les comportements d'un individu sont déterminés par les buts qu'ils visent à accomplir et la valeur que l'individu associe à ces buts. Par exemple, le fait qu'une personne travaille plus peut être déterminé par son envie de gagner plus d'argent afin de s'offrir des vacances de rêve. Dans ce cas, l'individu s'attend à ce que travailler

¹ Voir : <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00029157.2000.10734362>

plus mène à un but qui a de la valeur pour lui (les vacances de rêve) et cette attente déclenche et maintient son comportement.

La théorie de Kirsch pousse cette idée un cran plus loin en proposant que les attentes de nos propres réponses automatiques se comportent comme des prophéties auto-réalisatrices. Par exemple, quand un individu s'attend à être anxieux, il met en œuvre les réponses automatiques de l'anxiété. L'effet placebo est un autre exemple typique d'attente de réponse automatique. Dans l'effet placebo, l'attente qu'une intervention, pourtant inefficace, améliore notre état est suffisant pour changer notre expérience. Par exemple, un patient qui croit se voir injecter un anesthésique constate sa douleur réduire, malgré le fait que le produit injecté ne soit en réalité que de l'eau.

Cette idée que les attentes déterminent non-seulement le comportement, mais aussi l'expérience de l'individu a eu un impact majeur sur la pratique de l'accompagnement. Par exemple les travaux de Kirsch sur la dépression et ceux qu'il a inspiré, ont pu mettre en évidence que le changement d'attentes était aussi efficace que les antidépresseurs à court terme et plus efficace et sûr à long terme. Ces travaux ont permis de changer les politiques de prise en charge de la dépression au Royaume-Uni, avec une recommandation des thérapies cognitives-comportementales en première ligne devant les traitements antidépresseurs.

Mais la théorie de Kirsch ne s'arrête pas là. L'idée centrale de cette théorie est que les attentes produisent des réponses *automatiques*, comme celles vécues dans les expériences d'hypnose. Pour Kirsch et ses collègues, la seule différence entre une réponse volontaire et une réponse automatique repose sur l'expérience subjective de l'individu ; et non pas sur sa capacité de contrôle réelle. En d'autres termes, toute réponse est fondamentalement automatique, mais certaines d'entre elles sont accompagnées d'un sentiment subjectif de « volonté ».

Pour illustrer cette théorie par un exemple, Kirsch et Lynn (1997)² expliquent une lévitation du bras de la manière suivante : « *En réponse à une suggestion de lévitation du bras, par exemple, il y a non-seulement l'attente que le bras se lève, mais aussi qu'il soit ressenti comme suffisamment léger pour se lever automatiquement. La plupart des personnes lèvent leur bras uniquement si elles réussissent à convoquer une sensation de légèreté suffisante, qui leur permet d'interpréter leur comportement comme non-intentionnel. Leur expérience ne correspond pas à un mouvement intentionnel, mais plutôt au fait de laisser faire (ne pas inhiber) un mouvement qui est cohérent avec leur expérience subjective.* » (p.341)

L'originalité de la théorie de Kirsch consiste à renverser l'idée classique que les sujets hypnotisés se trompent sur leur expérience d'automaticité³. À la place, ce sont les personnes dans leur expérience habituelle d'intentionnalité qui se trompent : leurs comportements et expériences sont en réalité automatiques.

Les victoires de la response set theory

Contrairement à beaucoup de théories de cette époque (1980s), la théorie du response set ne suppose pas un état spécial de transe pour expliquer l'expérience hypnotique. Au contraire, Kirsch conçoit la réponse hypnotique comme un ensemble de comportement motivés et orientés vers un but, comme la plupart des actions ordinaires. Ce qui rend la réponse hypnotique extraordinaire, ce sont les croyances,

² Kirsch, Irving, and Steven Jay Lynn. "Hypnotic involuntariness and the automaticity of everyday life."

³ Une idée classique dans la littérature sur l'hypnose propose que les réponses hypnotiques sont des réponses volontaires normales mais que les sujets hypnotisés ne perçoivent pas (ou mal) le fait d'être l'auteur de ces réponses. D'où l'expérience d'automaticité.

attitudes, et attentes de la personne hypnotisée. Celles-ci sont façonnées par le contexte, c'est-à-dire ce qui est sous-entendu par la procédure hypnotique, et par ce que l'hypnotisé perçoit de la suggestion (notamment de l'expérience qui est sensé advenir, et de ce qui est permis pour la produire).

Kirsch et ses collègues ont pu montrer que la simple présentation d'un traitement standard de TCC⁴ comme étant de l'hypnose le rendait plus efficace (90 % des participants au groupe « présentation comme hypnose » ont eu des résultats supérieurs au groupe « présentation comme TCC »). De plus, les croyances de l'hypnotisé concernant l'expérience d'hypnose déterminent la réponse hypnotique. Par exemple, si un participant est informé qu'il peut résister à la suggestion (ou au contraire qu'il ne peut pas), il témoignera d'un sentiment de contrôle plus grand (respectivement plus faible) lors de son expérience hypnotique. De la même façon, les rares occurrences d'amnésie spontanée à la suite d'une expérience d'hypnose dépendent elles-aussi des croyances et attentes de l'hypnotisé.

Un des cas les plus typiques de ces effets d'attente concerne les rapports de « l'observateur caché ». Il s'agit d'un phénomène hypnotique où la personne hypnotisée n'a pas conscience d'un phénomène (ex. une douleur dans le cas d'une anesthésie hypnotique, ou d'un son dans le cas d'une surdité hypnotique), mais où l'hypnotiseur suggère qu'une part inconsciente de l'individu peut rapporter ledit phénomène⁵. Dans une série d'expériences, plusieurs chercheurs ont manipulé les attentes des participants quant aux propriétés de cet « observateur caché ». Ces manipulations d'attentes déterminent complètement la réponse de cette part. Par exemple dans une expérience de cécité hypnotique, les participants à qui on a dit que cet « observateur caché » inversait la vision ont rapporté des figures inversées (tout en ayant l'impression subjective de ne pas voir les figures). Ces résultats, et bien d'autres, sont incompatibles avec l'idée d'une dissociation de la personnalité, mais sont parfaitement en accord avec la response set theory.

Fort des succès de cette théorie, Kirsch a pu écrire que « l'efficacité des inductions hypnotiques dépend entièrement des croyances de l'individu quant à son efficacité [...] Une fois les attentes éliminées (de l'hypnose), il est fort possible qu'il ne reste rien. » (Kirsch, 1991, p. 460–461). Néanmoins, cette version stricte de la response set theory ne tardera pas à être modérée face aux limites qu'elle rencontre.

Les limites de la response set theory

Dès le milieu des années 1990, Kirsch et ses collègues abandonnent une version stricte de leur théorie et ouvrent à d'autres variables explicatives. C'est par exemple le cas de la suggestibilité non-hypnotique (appelée suggestibilité imaginative, considérée ici comme un trait de personnalité stable) qui prédit encore mieux la réponse à l'hypnose que les attentes. De plus, la part des attentes comme déterminant de la réponse hypnotique, bien qu'importante, est souvent plus faible que ce que proposait la théorie du response set initialement, comptant pour 10 à 35 % de l'effet selon les études.

Un autre problème de cette théorie provient du présupposé que la réponse hypnotique est une faculté unique, ce qui est remis en cause, particulièrement depuis le milieu des années 2000⁶. De plus, il est complexe d'isoler par de simples questions les attentes de l'hypnotisé de la confiance quant à la réussite de la suggestion. C'est-à-dire à quel point l'effet suggéré va être fort vs. à quel point il est probable. De

⁴ Thérapie cognitive-comportementale

⁵ Il s'agit d'un phénomène très proche de ce qu'Erickson réalisait avec son « unconscious mind » qui en sait plus que l'individu, et que nous utilisons aujourd'hui encore avec les signaux idéo-moteurs.

⁶ Voir à ce propos le passage de la thèse de doctorat de C. Apelian p.31

lien vers la thèse : https://www.arche-hypnose.com/arche-hypnose/wp-content/uploads/2022/07/APELIAN_Manuscrit_these_definitif.pdf

la même façon, la formulation des questions qui évaluent les attentes et le moment où de telles questions sont posées change assez fortement l'association entre attentes et réponse hypnotique.

Ces limites ont davantage ouvert la voie à une théorie plus intégrative qui reconnaît la participation de différentes influences sur la réponse hypnotique.

Expliquer le rôle des attentes : le modèle du codage prédictif

Avant de présenter les variables qui contribuent à la réponse hypnotique au-delà des attentes, il convient de remarquer que la théorie du response set ne détaille pas par quel mécanisme les attentes opèrent. L'apport de notre article est d'utiliser le modèle du codage prédictif comme support de cet effet.

Le cœur du modèle du codage prédictif (dont les détails dépassent le cadre de cette synthèse) repose sur l'idée que le cerveau *n'est pas* un simple récepteur passif qui interprète des données sensorielles. À la place, le cerveau est vu comme un scientifique proactif, toujours en formulation d'hypothèses sur ce qui se passe dans le monde. Ces hypothèses sont testées sur base des données sensorielles qui arrivent au cerveau en continu. Le cerveau a donc à tout moment un ensemble d'hypothèses, des modèles heuristiques, qui décrivent l'état du monde et qui prédisent son état futur.

Le premier avantage de ce modèle est de donner une définition plus précise des attentes. En effet, il existe une ambiguïté dans le langage qui laisse la place à de nombreuses interprétations du mot « attente ». Cette théorie cible spécifiquement les prédictions sensorielles d'instant en instant. Par exemple, lors d'une expérience de réalité virtuelle, un individu peut savoir qu'il est en sécurité dans son salon, tout en ayant peur de tomber dans l'environnement virtuel (par exemple en étant sur une planche entre deux gratte-ciels). D'une certaine façon, l'individu ne s'attend pas à tomber, puisqu'il est dans son salon, mais il s'attend pourtant à tomber, mortellement, dans l'environnement virtuel. Dans ce scénario, le cerveau *prédit* une chute mortelle avec une certaine probabilité et prédit également qu'une réponse de peur permet de réduire cette éventualité. Dans ce cas, le concept de prédiction lève l'ambiguïté qu'il y avait avec le terme « attente ».

L'autre avantage de ce modèle est d'expliquer naturellement pourquoi l'expérience vécue peut parfois ne pas correspondre avec les données sensorielles. Ces explications qui dépassent largement le cadre de cette synthèse⁷ permettent notamment de comprendre le fonctionnement des hallucinations hypnotiques. Dans le cas d'une anesthésie hypnotique, par exemple, le cerveau reçoit des informations sensorielles en provenance des nocicepteurs présents dans le corps, mais l'expérience vécue ne présente pas de douleur.

Vers un modèle intégratif

Le modèle que nous proposons dans notre article vise à étendre l'intuition initiale de la response set theory tout en précisant certains aspects et en adoptant une vision intégrative. Notre proposition est que les mécanismes présents au sein de l'hypnose sont similaires à une simulation⁸ dans laquelle les individus construisent des états cognitifs-affectifs crédibles correspondant aux événements suggérés.

⁷ Voir à ce propos le module de cours hypnologie qui vulgarise ce type de mécanismes :

https://www.youtube.com/watch?v=j7dLtnlB_gI&list=PLvTtJhbMU4ONu9DpUmeEeZGvn7UZxVvPK

⁸ Semblable à de la réalité virtuelle, ou pour une référence plus fictionnelle similaire à la Matrice dans le film *The Matrix* (1999).

Ces états influencent ensuite la perception et les comportements de manière directe, en fonction des aptitudes de l'individu.

Le modèle intégral est présenté dans l'article, nous allons simplement en donner ici les éléments clefs. Tout d'abord, le modèle est constitué d'une première boucle les actions que l'individu mène, le contexte que ces actions peuvent modifier, et les états perceptuels qui sont suscité par le contexte. Par exemple, je compte saisir un mug de café, j'effectue le mouvement de préhension, je vois ma main se diriger dans la direction souhaitée. La perception termine la boucle en influençant l'action. Dans notre exemple, si le mug est en train de glisser sur une surface inclinée, mon mouvement de préhension va suivre la position du mug tel que je le vois se déplacer. Cette première boucle est triviale, mais sert de base pour le reste du modèle.

Ensuite, ces états perceptuels et comportementaux (les actions menées) sont évalués pour mettre à jour le modèle interne que l'individu a de la situation. Mais l'évaluation de la situation ne se contente pas simplement de notre perception et des actions que nous sommes en train d'effectuer, elle est également nourrie par nos désirs d'une part (qui permettent d'avoir une préférence pour certaines situations plutôt que d'autres) et nos attitudes et croyances d'autre part. L'évaluation de la situation débouche sur tout un ensemble d'attentes (au sens de prédictions) et d'intentions. Ces attentes et intentions correspondent au concept général de « response set » dans la théorie de Kirsch. Chaque attente et intention recrute les aptitudes de l'individu (par exemple ses aptitudes imaginatives, son attention, etc.) pour influencer directement les états perceptuels et comportementaux.

Ainsi, un hypnologue désireux d'aider son client à vivre une expérience hypnotique s'attachera à sécuriser un lien de confiance et à le motiver dans un premier temps. En effet, si l'individu ne désire pas vivre la proposition de l'hypnotiseur, la suggestion aura peu de chance d'être implémentée. L'hypnologue s'assurera également que les croyances et attitudes de son client permettent et aident la mise en œuvre des suggestions. Par exemple, il est parfois intéressant de rassurer le client vis-à-vis de certaines peurs relatives à l'hypnose, de renforcer la crédibilité de la pratique à ses yeux, ou la confiance quant à ses capacités de vivre l'expérience hypnotique. Le travail sur les croyances se fait aussi par les instructions qui sont données avant et pendant la procédure hypnotique (souvent dans le discours pré-hypnotique et dans l'induction). Par exemple, il a été démontré qu'une attitude active augmente massivement la réponse à la suggestion, comparé à une attitude passive. C'est-à-dire que la personne hypnotisée répond mieux à la suggestion lorsqu'elle cherche à la favoriser ou à la produire. Enfin, lors de la suggestion, donner au client des attentes et stratégies qui tirent le meilleur parti de ses aptitudes semblent favoriser la survenue de l'expérience hypnotique.

En définitive, comme les précédentes théories de l'hypnose, ce modèle est imparfait et voué à évoluer. Nous espérons qu'il suscitera des réflexions intéressantes, à la fois dans le champ expérimental et dans la sphère de l'accompagnement. S'il y a un souhait que je me permettrai d'exprimer, c'est qu'un tel modèle rapproche un peu plus ces deux champs, scientifique et clinique. Et si une idée seulement devait survivre à la lecture de ce document, j'espère que ce sera la pluralité des phénomènes que l'on rassemble sous le mot « hypnose ». Un modèle est une simplification, peu importe à quel point il est intégratif. Dans les mots de Woody et Sadler (1998)⁹ : « [l'hypnose] semble être un ensemble 'impur' de phénomènes qui implique de nombreux facteurs, et qui recrutent probablement plusieurs aptitudes qui varient d'un individu à l'autre » (p.193).



⁹ Woody, Erik, and Sadler, Pamela. "On reintegrating dissociated theories: Comment on Kirsch and Lynn (1998)." (1998): 192.