LA DREAM MEMORY TECHNIQUE

Voici une autre technique développée en hypnose thérapeutique : « la dream memory technique » ou technique de la mémoire du rêve. Comme on peut attacher le sommeil à l'hypnose, on peut faire de la régression en suggérant au sujet non pas la revivification, mais de retrouver le souvenir d'un évènement passé en allant en hypno sleep et en retrouvant en rêvant un évènement.

Voici la démonstration faite par Dave Elman

Il amène le patient en hypno sleep puis donne les suggestions suivantes « Une chose étonnante va se passer quand je m'arrête de parler... vous allez avoir un rêve vivace dans lequel vous vous retrouvez en train d'apprendre à marcher quand vous étiez enfant... ce sera une mémoire actuelle... vous pourrez voir la scène, les gens, les couleurs, entendre tous les mots, vous vous verrez en train d'apprendre à marcher, vous verrez tout avec vos yeux, ou bien peut être comme si vous voyez la scène de l'extérieur... tout ce que je vais faire c'est m'arrêter de parler... ensuite vous allez vous réveiller et vous vous rappellerez ce rêve... et la prochaine fois que je lève mon chronomètre, vous irez dans un sommeil encore plus profond que cette fois ci... ok maintenant je m'arrête de parler et vous allez avoir ce rêve de mémoire... très bien vous avez bien dormi ? Avez-vous un rêve ? ou bien une mémoire quand vous dormiez ? Je me rappelle mes premiers pas, j'étais en couche culotte chez mon grand-père... Et vous avez aimé retrouver cette mémoire ? Oui j'étais bien grasse je n'ai jamais été grasse...(rires) et j'ai retrouvé mon grand-père si jeune. Était-ce dehors ou dedans ? Dedans près de la table du salon. Et vous marchiez vers qui ? Ma mère, elle me tendait les bras. Mon grand-père avait un

pantalon et une chemise grise. Cela vous semblait comme un rêve ou une mémoire ? Cela me semblait réel. Y a-t-il des moments de votre vie que vous voudriez retrouver, revivre ? »

NB : En abordant, l'hypno sleep, Dave Elman a été le plus loin possible en hypnose dans l'expérimentation en transe profonde. L'hypnose rappelle Dave Elman doit être étudiée d'un point de vue médicale et scientifique car elle révèle encore bien des secrets. L'hypnose devrait être enseignée à la Faculté sur un cycle de trois ans avec de la pratique. La progression doit être régulière et continue afin que cet Art soit utilisé. Grâce à son travail de pionnier en hypnose médicale, il a formé pas loin de 10000 praticiens à l'hypnose dans ce pays et grâce à son travail, l'hypnose est devenue reconnue comme une pratique médicale (par l'AMA en 1958 suivant de peu la BMA en 1955). William Kroger a écrit que sans le travail des étudiants de Dave Elman, l'hypnose n'aurait jamais été reconnue sur le plan médical et scientifique.