

Forum de l'hypnose et des thérapies brèves 7^e édition

Osez une mixité thérapeutique | Les 2, 3 et 4 juin 2011, À Biarritz

« Avec l'hypnose, le sportif retrouve l'état mental de sa meilleure compétition »



Entretien avec Guy Missoum, psychologue, ancien directeur du laboratoire de Psychologie du Sport de l'INSEP, maître de conférences à Paris Ouest Nanterre La Défense.

→ Comment en êtes-vous venu à utiliser l'hypnose avec les sportifs ?

À l'INSEP, je m'occupais de la préparation mentale des sportifs de haut niveau. Il s'agit en fait de travailler sur des états modifiés de conscience. Le sportif lui-même s'y installe instinctivement, sans le savoir. Il se place mentalement dans sa prochaine compétition, ou bien il se repasse la gestuelle d'une séance d'entraînement, pour la mémoriser. Il se promène en permanence dans son passé et son futur sportifs. Nous utilisons donc des techniques qui peuvent l'y aider. Comme l'hypnose.

→ Comment se déroule une séance ?

Le sportif doit être dans le calme, dans une position confortable. J'utilise souvent l'image du tennisman qui vient s'asseoir sur son siège et se met en hypnose spontanée, pour montrer qu'il est possible de sortir du brouhaha, et de plonger au cœur de soi-même.

Ensuite, il s'agit de travailler l'état mental du sportif. À l'approche d'une compétition, il lui faut un état mental d'excellence, qui résulte d'un mélange très subtil de calme, de décontraction, d'énergie, et de confiance en soi. L'hypnose permet à chacun d'identifier les doses qui lui conviennent. Et de les retrouver.

La Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB)

représente 3000 professionnels de France, de Belgique, de Suisse et du Québec. Elle regroupe des Instituts Milton Erickson et des associations de praticiens travaillant dans le champ de l'hypnose et des psychothérapies brèves.

Depuis 1999, et tous les deux ans, un institut membre de la CFHTB organise le Forum. Les 2, 3 et 4 juin prochains, c'est l'Institut Milton H. Erickson de Biarritz-Pays-Basque qui accueille les débats.



www.cfhtb2011.org

Photo: Éléonore Henry de Frahan/Collectif Argos. Ses reportages sur l'hypnose: 06 09 06 23 79. Diff: Picturetank

Pour cela, le psychologue effectue un voyage avec le sportif pour l'aider à aller pêcher des situations dans lesquelles il s'est trouvé dans un état mental d'excellence. Il en repère les conditions, l'environnement, l'apparition, le scénario. Il s'y replonge, il retrouve cette configuration mentale, physique, émotionnelle et psychologique. Au fur à mesure des séances, il peut s'y installer de plus en plus aisément.

Un Forum avec la participation de

Jean Clottes,
préhistorien:
«l'art de la transe»

Dr Thierry Janssen,
psychothérapeute,
chirurgien, auteur

Dr Camillo Loriedo,
président de
l'International Society
of Hypnosis :
«hypnose du couple et
de la famille»

Pr Lionel Naccache,
neuroscientifique

Pr G. Ostermann,
agrégé de
thérapeutique,
spécialiste
d'addictologie

Dr Bertrand Piccard,
psychiatre et aérologue

Pr Pierre Rainville,
neuropsychologue,
chercheur canadien

Térésa Robles,
anthropologue,
fondatrice de l'IMHE du
Mexique

Joël de Rosnay,
scientifique : « le
cerveau n'est pas ce
que l'on croit »

Alors, le psychologue lui demande de se projeter dans sa prochaine compétition, en pensant au lieu, à la course. Puis le lien s'effectue entre l'état mental de la réussite et la prochaine compétition. Le jour J, tout en s'échauffant, le sportif, en auto-hypnose, pourra convoquer cet état mental.

→ L'hypnose peut s'utiliser dans tous les sports ?

Oui. Mais elle a une utilisation particulière dans la gestion de la douleur et de la souffrance, donc dans les sports qui sont les plus durs. Par exemple, pendant un 400 mètres, la dernière ligne droite provoque une douleur terrible dans le mollet et une suffocation. La performance optimale ne peut être atteinte que si le coureur parvient à oublier cette douleur. L'hypnose joue alors un rôle privilégié.

Par exemple, le coureur peut focaliser son attention sur un autre lieu, où il éprouve une sensation très positive pour la performance. Il peut laisser son corps travailler, tout en se concentrant sur une course dans un sous-bois, agréable, douce, efficace.

De même, certains marathoniens, pour les derniers kilomètres, acquièrent cette capacité à se voir courir en spectateur, à admirer cette foulée élégante qui est la leur.

→ L'hypnose est également utilisée pour...

- l'arrêt du tabac
- l'excès de poids et la boulimie
- les troubles du sommeil
- les troubles psychologiques : stress, phobies, impuissance, frigidity, trac, etc.
- les troubles digestifs : ulcères, colites, etc.
- les maladies psychosomatiques : eczéma, spasmophilie, asthme, etc.
- les douleurs chroniques (migraines, etc.), aiguës (urgences, soins, etc.)
- en anesthésie et en réanimation
- les troubles psychiatriques graves comme les dépressions aiguës ou la schizophrénie: à condition que l'hypnose soit utilisée par des psychiatres
- cancers, Sida: l'hypnose peut aider à soulager la douleur, mais également à entretenir l'esprit combatif du patient.

CONTACTS

Jean-Claude Espinosa
Président de la CFHTB
06 75 33 64 10
jeanclaudeespinosa@hotmail.com

Frédérique Honoré
Présidente de l'IME de Biarritz-Pays Basque
Présidente du 7^e Forum de la CFHTB
06 03 85 60 26
cfhtb2011@sfr.fr

Attachée de presse
elsahypnose@gmail.com
06 21 73 28 52
Facebook: Colloque Hypnose Biarritz
twitter.com/ColloqueHypnose