

L'HYPNOSE via LES NEUROSCIENCES

ETUDE DE CAS

Auteur : Fred Guégan-Hypnothérapeute, sophrologue, formateur en hypnose
HYSOA - Hypnose Sud-Ouest Académie- hysoa.fr

L'hypnose est un outil précieux pour les sportifs, en contrôlant mieux leur vécu émotionnel au niveau de l'anxiété, en régulant les exigences de concentration, en développant la motivation et surtout en insufflant la confiance en soi, souvent défaillante face au combat qui s'annonce en compétition.

L'état d'hypnose déconnecte de notre autocensure « *je ne peux pas* », « *ce n'est pas possible* », « *je n'y arriverai pas* » « *ce n'est pas pour moi, c'est trop dur !* » mais pas de notre esprit critique plus large (savoir ce qui est bon pour nous). Sous hypnose, nous avons un esprit plus ouvert, libéré de la logique, de l'analyse rationnelle, cartésienne. Nous acceptons d'expérimenter davantage, de dépasser les limites habituelles, si cela a du sens, c'est le cas dans le sport ou dans les épreuves particulières comme le marathon.

Cependant, nous ne nous mettons pas en danger et nous ne ferons pas n'importe quoi, car notre système adaptatif nous protège. Les alertes physiologiques du corps donnent à certains des signes qu'il faut arrêter. Certains arrêtent épuisés. En réalité on peut pousser bien au-delà de ce point en entrant dans un état modifié hypnotique où la souffrance disparaît et que l'objectif de réussite est le moteur du succès. En fait, dans cet état particulier hypnotique, le cerveau entre dans un état adaptatif plus large et plus intense. Il devient hypersensible et plus souple pour que les solutions les plus efficaces se développent. En éliminant les facteurs psychologiques qui inhibent le sportif, la performance s'en trouve améliorée.

L'hypnose est une discipline qui permet d'augmenter la maîtrise de soi, d'atténuer le stress, la fatigue, de majorer la confiance en soi et la motivation. Tous ces facteurs freinent et inhibent les performances attendues. Comme disait Milton Erickson, père de l'hypnose moderne :

« L'esprit est un réservoir incroyablement vaste dont la plupart des gens ne réalisent pas encore le potentiel. La transe (état modifié de conscience hypnotique) est une période de liberté permettant la découverte intérieure et la réalisation de nos potentiels. » (Traité pratique de l'hypnose.)

Mais revenons à la magnifique expérience vécue par notre ami Alain Pavis au cours de son dernier marathon de Cracovie. Ce touche-à-tout, créatif, actif, curieux et positif s'est formé à la discipline hypnotique il y a quelques années. Il a mis en pratique, avec application et détermination, ses connaissances pour stimuler ses performances. Lors du Marathon, au 40^{ème} kilomètre, il vivait une expérience hypnotique surprenante, exprimée, plus tard, en ces termes :

« Il y a un vrombissement autour de moi. Cela ressemble à un bruit d'hélicoptère mélangé à la musique. C'est reconnaissable maintenant, c'est la musique « d'Apocalypse now », l'attaque d'hélicoptère sur une musique de Wagner (La charge héroïque). je vois des mecs qui surfent sur les vagues et les hélicoptères au-dessus et

les bombes et les roquettes qui éclatent tous autour...Et quelle énergie cela me procure...Tout à coup j'ouvre les yeux, la ligne est derrière moi ! »

Performance hors du commun !

Alain a vécu un état modifié appelé transe hypnotique, lié à plusieurs facteurs :

- l'entraînement en auto-hypnose et une bonne préparation mentale.
- la visualisation mentale en effectuant un pont vers la réussite future.
- le conditionnement psychique pour lever les peurs et les blocages sous-jacents.
- en limitant les paramètres qui inhibe le sportif (stress, anxiété, douleur, image de soi, doute)
- en stimulant la concentration, la motivation et la confiance en soi.

Au 40^{ème} kms, Alain était en transe profonde et les métaphores visualisées (Chevaux, hélicoptère, Wagner, surfeurs) ont permis totale dissociation (corps/esprit) d'aller au-delà de lui-même en stimulant sa performance. Son inconscient (guide intérieur) a guidé ses pas vers le but fermement intégré grâce à son excellente préparation mentale, sa détermination et surtout en impulsant au plus profond de lui-même cette volonté de se dépasser. Félicitations à notre ami marathonien !

Je terminerai par une citation bien à propos d'*Orison Swett Marden* :

« Au tréfonds de l'homme gisent des pouvoirs endormis, pouvoirs qui l'étonneraient fort, s'il n'avait jamais rêvé de les posséder un jour ; des forces qui révolutionneraient sa vie s'il les libérait et les mettait au travail. »

Fred Guégan-Hypnothérapeute, sophrologue, formateur en hypnose
HYSOA - Hypnose Sud-Ouest Académie- hysoa.fr