



Séance d'hypnose collective, en Russie, pour désintoxiquer des alcooliques.

MELISSA / GAMMA

Êtes-vous un bon hypnotiseur ?

Vous rêvez de contraindre votre prof de géo à décerner un 20/20 à votre copie blanche ? Vous aimeriez suggérer à votre blonde voisine de lever un peu plus les yeux sur vous ? Essayez donc l'hypnose ! Évidemment, votre « cobaye » doit être d'accord... Admettons que oui. Installé confortablement, il se détend.

L'« induction » peut commencer. Elle repose en grande partie sur la voix. Même aiguë, elle peut faire l'affaire, à condition d'être monocorde, entrecoupée de silences et calquée sur la respiration de votre interlocuteur. Invitez-le donc à se concentrer sur lui-même, à se laisser aller. Pour l'aider, on peut compter : à chaque chiffre, il descendra un peu plus dans l'état d'hypnose. C'est le moment de passer aux suggestions. Comme par exemple de visualiser une promenade dans la forêt, sentir les odeurs des chênes, la petite brise sur le visage... En quelques minutes, votre cobaye y est vraiment. Essayez alors de lui suggérer de lever la main pour attraper une feuille, d'essuyer la goutte de rosée tombée sur sa joue ou encore d'enlever ses chaussures pleines de boue. À ce stade, vous pourrez juger de votre talent d'hypnotiseur ! Résultats non garantis...

die grave. En fait, on utilise l'hypnose pour soigner une ribambelle de maux : allergies, migraines, boulimie, asthme, phobies...

Ainsi, « beaucoup d'adultes traînent depuis l'enfance des phobies liées à la peur du dentiste, explique Myriam Bloch, chirurgien-dentiste à Paris et utilisatrice de l'hypnose. Mais il suffit en général de trois séances d'hypnose pour pouvoir passer aux soins de façon sereine ». Plus largement, l'hypnose peut aider à voir plus clair dans sa tête, à passer un mauvais cap, voire à arrêter de fumer. Les résultats ? En général très satisfaisants. À condition que l'hypnotisé accepte de jouer le jeu, donc d'obéir les yeux fermés aux suggestions de l'hypnotiseur. Un autre mystère encore que celui-ci : pourquoi se mettre sous la dépendance d'un individu ? On comprend bien la motivation des phobiques du dentiste à qui on fait ouvrir grand le bec ou des accros à la cigarette amenés à la jeter sans regret aux oubliettes. Mais pourquoi diable, parce qu'un type me dit que je suis un canard, me mettre à tremousser des fesses et à faire « coin-coin » ? Jusqu'où peut aller le pouvoir de l'hypnotiseur ?

Assez loin : avec un peu de doigté, rien ne lui est plus facile que de provoquer une amnésie. Comme, par exemple, en ordonnant d'oublier le chiffre 5 : la personne comptera sur ses doigts : 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ! Sans s'apercevoir qu'il y a un problème... Mais alors, demanderez-vous,

Arrêter de fumer ? C'est possible... si l'hypnotisé accepte de jouer le jeu !



QUINTO / SIPA

un bon hypnotiseur pourrait me transformer en braqueur de banque ou en tueurs à gages ? Désolée pour les amateurs de polars, mais voilà un scénario qui ne tient pas debout. En fait, les ordres de l'hypnotiseur ne sont pas entendus (voire vous « réveillent ») s'ils heurtent trop votre personnalité. Ainsi, le coup du chiffre 5 ne marche absolument pas avec les profs de maths et les comptables !

Pas de panique, donc : sous hypnose vous perdrez peut-être votre sens du ridicule, mais pas votre sens moral. À moins que vous n'ayez l'âme d'un escroc... ■

Patricia Chairopoulos