

Sport / L'hypnothérapie pour gagner un combat

Améliorer son mental grâce à l'hypnose



LE BOXEUR ERMANO FEGATILLI l'assure : son titre de champion d'Europe, il le doit en partie à l'hypnothérapeute Marie-Pierre Preud'homme qu'il a consultée avant son combat. © MICHEL TONNEAU.

L'ESSENTIEL

- Ermano Fegatilli, boxeur professionnel originaire de Seraing, est le nouveau champion européen catégorie « super-plumes ».
- Pour préparer son combat, il a eu recours à l'hypnose. Un procédé de plus en plus répandu.

Le 26 février, à 23 h 09, une dépêche Belga tombe : « À la surprise générale, Ermano Fegatilli s'est emparé du titre de champion d'Europe des super-plumes, samedi à Bolton, en Angleterre, face au tenant du titre, le Britannique Stephen Foster. » Il est vrai que les statistiques laissaient peu de chances à ce boxeur sénégalais de 26 ans : un match en

déplacement, hyper-médiatisé, devant un public à la cause de son adversaire. « Quelques jours avant de partir, je lisais les articles dans la presse anglaise : tous me donnaient largement perdant. J'étais prêt sur le plan tactique et physique. Mais la pression était trop forte. Je devais absolument améliorer mon mental. »

Après quelques recherches sur internet, le sportif tombe sur le site d'une hypnothérapeute esneutoise, Marie-Pierre Preud'homme. « Lorsque Ermano m'a parlé de son projet, je dois bien avouer que j'étais sceptique, raconte-t-elle. Je ne percevais pas le côté "mental" de la boxe. Mais face à sa détermination, j'ai accepté de le recevoir. » Le rendez-vous est pris pour deux séances.

Dans le cabinet de la spécialiste, pas de divan de psy et encore moins de pendule. Juste un fauteuil, dans lequel le « sujet » s'assoit simplement, avant de tomber en hypnose, un état modifié de la conscience, à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil. « C'est un état naturel, précise l'hypnothé-

rapeute. Cela peut arriver, par exemple, lorsqu'on prend la route pour un long trajet. L'esprit décroche, on peut oublier qu'on est passé par un tel endroit, mais on reste conscient. »

Pour se préparer, Ermano Fegatilli a dû rédiger un script qui anticipait le déroulement de son combat, depuis la sortie du vestiaire jusqu'à la victoire. Sous hypnose, Marie-Pierre Preud'homme lui a répété le scénario. En transformant la peur en force et en supprimant toutes les phrases négatives. « Pas question de déclarer : "tu ne dois pas être stressé". On dira plutôt : "sois détendu". Comme cette idée est ancrée dans l'inconscient, elle devient très puissante », explique-t-elle.

« Sur le ring, j'étais beaucoup plus concentré, décrit le boxeur. Je ne pensais à rien d'autre qu'aux gestes et à la tactique. » Selon lui, l'hypnose a été l'un des facteurs qui l'a mené à la victoire. Et il n'hésitera pas à retenter l'expérience lors de son prochain combat. « Dans la boxe, le mental est trop souvent négligé. »

Marie-Pierre Preud'homme travaille avec de nombreux sportifs, de toutes disciplines. Des sportifs qui, en général, préfèrent rester discrets quant à leur recours à l'hypnose. Mais ses clients ont des motivations très différentes. Certains souhaitent réussir un examen, vaincre une phobie ou dépasser un traumatisme. D'autres (nombreux, paraît-il) veulent utiliser ce traitement pour en finir avec une assuétude (cigarette, alcool, cannabis en tête) ou... faire régime.

Selon l'hypnothérapeute, de plus en plus de personnes auraient recours à cette méthode, dans le milieu sportif comme ailleurs. Au fil des ans, la pratique s'est professionnalisée. Le Centre hospitalier universitaire (CHU) de Liège pratique l'hypnosédation – l'anesthésie sous hypnose – depuis 1992. Depuis, de nombreux spécialistes sont apparus. Toutefois, aucun diplôme, aucune formation, aucun titre officiel n'est nécessaire pour devenir hypnothérapeute. Gare aux arnaques... ■

MÉLANIE GEELKENS

Assises / Il avait porté 19 coups de couteau à son rival amoureux

Honnay condamné à cinq ans

Jean-Pierre Honnay, un Gembloutois de 58 ans, a été condamné vendredi soir à 5 ans de prison avec sursis pour le surplus de la détention préventive par la cour d'assises de Liège. Il avait été reconnu coupable de coups et blessures ayant entraîné la mort de Jean Van Goethem sans intention de la donner.

Les faits reprochés à Jean-Pierre Honnay s'étaient déroulés le 8 octobre 2007 à Moustier-sur-Sambre. L'accusé s'était précipité au domicile de son rival amoureux et

lui avait porté un total de 19 coups de couteau.

Initialement, Jean-Pierre Honnay était accusé d'assassinat mais les jurés n'ont pas retenu cette version des faits. Jean-Pierre Honnay a donc été déclaré coupable de coups et blessures ayant entraîné la mort sans intention de la donner. Il a également été reconnu coupable de faits de menaces, de harcèlement et de port illégal d'arme.

Au cours de son réquisitoire sur la peine à attribuer au coupable, l'avocat général Lu-

divine Kerzmann avait requis une peine de 8 ans d'emprisonnement en soulignant que l'accusé, actuellement libre, a déjà purgé le tiers de cette peine et qu'il n'est pas nécessaire de le renvoyer en prison.

La défense avait proposé une peine de 5 ans de prison assortie d'un sursis. C'est finalement le verdict rendu par le jury des assises, Jean-Pierre Honnay étant condamné à une peine de 5 ans de prison avec sursis de 5 ans pour le surplus de la détention préventive. (b) ■

24 HEURES | 1 COUP D'ŒIL

Femme disparue à Seraing

La police de Seraing et le parquet de Liège sont à la recherche d'Annick Deprez, une dame de 49 ans signalée disparue depuis samedi. Madame Deprez a été vue pour la dernière fois le 5 mars vers 3 h 45 du matin dans l'entité de Seraing. Elle se trouvait en tant que passagère du véhicule conduit par sa sœur. Pour une raison inconnue, elle est sortie du véhicule et s'est mise à courir sans raison apparente. Elle n'a pu être rattrapée. Elle ne s'est plus manifestée depuis. Madame Deprez correspond à la description suivante : corpulence normale, 1 m 60 environ pour 55 kilos, cheveux bruns mi-longs, toujours mal coiffée, âge apparent de 40 ans, yeux bruns, porte des lentilles de contact. Au moment de sa disparition, Madame Deprez portait une veste noire en tissu et un jeans bleu foncé, des chaussures de marche basse, une chaîne avec une perle allongée en forme de goutte d'eau nacré. Elle avait sur elle ses cartes de banque et un petit sac à dos rouge foncé type Quechua dans lequel se trouve un kit de nettoyage de ses lentilles de contact. Si vous avez vu cette personne ou si vous connaissez l'endroit où elle se trouve, veuillez prendre contact avec les enquêteurs via le numéro de téléphone gratuit 0800/30.300. Les témoignages peuvent aussi parvenir via avisderecherche@police.be. (b)

HERSTAL Une jeune femme appréhendée pour vol Une femme de 24 ans, Valentina C., sans domicile connu, a été déferée dimanche au parquet de Liège.

La jeune fille avait été appréhendée samedi à Herstal, où elle collectait des fonds pour le compte d'une asbl de protection des animaux inexistante. Valentina C. visait principalement les personnes âgées et tentait de voler leur portefeuille. Quatre faits du genre ont été commis samedi à Herstal. La jeune femme était recherchée pour au moins une vingtaine de faits similaires commis à Liège et dans la ré-

gion. Placée sous mandat d'arrêt, la jeune femme a été écrouée à la prison de Lantin. (b)

LANAYE Bateau en feu Un incendie s'est déclaré dimanche sur un remorqueur de bateau qui se trouvait à l'écluse de Lanaye. Le feu s'est étendu et a ravagé tout le côté habitation du bateau ainsi qu'une voiture qui se trouvait sur le pont. Les pompiers de Liège sont intervenus. Ils ont pu éteindre l'incendie, mais le remorqueur est désormais inutilisable. (b)

CINÉMAS

PROVINCE DE LIÈGE

HUY

KIHUY (Avenue Delchambre, 8 ; 085-2514.01, www.kihuy.be) **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 14.15, 16.00. **Black Swan**, EA, VF : L 14.30, 17.15, 20.30, 22.30. **Gnomeo & Juliet**, EA, VF : L 14.00, 16.00. **Gulliver's travels (Les voyages de Gulliver)**, EA, VF : L 14.30, 17.15, 20.30, 22.30. **Hereafter (Au-delà)**, EA, VF : L 14.30, 17.15, 20.30, 22.30. **Largo Winch 2**, EA, VF : L 17.45, 20.00, 22.30. **No strings attached (Sex friends)**, EA, VF : L 20.30, 22.30. **Rango**, EA, VF : L 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.30. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 14.30, 17.15, 20.15, 22.30. **True Grit**, EA, VF : L 17.45, 22.30. **Unknown (Sans identité)**, EA, VF : L 17.45, 20.15, 22.30. **Yogi bear (Yogi l'ours)**, EA, VF : L 14.00, 16.00.

LIÈGE

CINÉMA SAUVENIÈRE (Place Xavier Neujean ; 04-222.27.78, www.kinepolis.com) **Allez Raconté!**, EA, VF : L 10.15, 14.15. **Angèle et Tony**, EA, VF : L 12.15, 20.00, 22.15. **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 10.10, 14.15. **Largo Winch 2**, EA, VO s-t, fr. : L 12.10, 14.30, 17.00, 22.00. **Les émotifs anonymes**, EA, VF : L 20.15. **Les femmes du 6e étage**, EA, VF : L 12.05, 22.15. **Rango**, EA, VF : L 10.00, 14.30, 17.00. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 17.15, 20.00. **True Grit**, EA, VO s-t, fr. : L 12.00, 17.15, 19.45, 22.00. **Une vie de chat**, EA, VF : L 10.30.

KINEPOLIS LIÈGE (Chaussée de Tongres, 200 ; 04-224.66.00, www.kinepolis.com) **127 Heures**, EA, VF : L 21.00, 22.45. **Alpha and Omega (Alpha & Omega)**, EA, VF : L 14.30. **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 19.30. **Black Swan**, EA, VF : L 15.00, 17.30, 21.00, 22.45. **Devil**, EA, VF : L 22.30. **Gnomeo & Juliet**, EA, VF : L 14.30, 17.00. **Gulliver's travels (Les voyages de Gulliver)**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 20.15, 22.45. **Halal Police d'Etat**, EA, VF : L 15.00, 17.30, 20.30, 22.45. **Justin Bieber : Never Say Never**, EA, VF : L 14.30, 17.00. **Largo Winch 2**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 20.15, 22.45. **No strings attached (Sex friends)**, EA, VF : L 17.00, 20.00. **Paul**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 20.00, 22.30. **Rango**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 20.00, 22.30. **Raiponce**, EA, VF : L 17.00. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 15.00, 17.30, 20.30, 21.00, 22.45. **Season of the Witch (Le Dernier des Templiers)**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 20.00, 22.30. **The King's speech (Le discours d'un Roi)**, EA, VF : L 17.30, 20.30, 22.45. **Tron : legacy (Tron, l'héritage)**, EA, VF : L 14.30. **True Grit**, EA, VF : L 20.00, 22.45. **Unknown (Sans identité)**, EA, VF : L 15.00, 17.30, 20.30, 22.45. **Yogi bear (Yogi l'ours)**, EA, VF : L 14.30, 17.00.

LE CHURCHILL (Rue du Mouton Blanc, 20 ; 04-222.27.78, www.grignoux.be) **Blutiful**, EA, VO s-t, fr. : L 19.45. **Contre toi**, EA, VF : L 12.10. **Hereafter (Au-delà)**, EA, VO s-t, fr. : L 12.05. **Incendies**, EA, VF : L 17.00. **Karigurashi no Arrietty (Arrietty - le petit monde des chapardeurs)**, EA, VF : L 14.15. **Le voyage du directeur des ressources humaines**, EA, VO s-t, fr. : L 20.30. **Na Putu**, EA, VO s-t, fr. : L 18.00. **Poupoupidou**, EA, VF : L 18.15. **Rosso come il cielo (Rouge comme le ciel)**, EA, VF : L 14.00. **Small is beautiful (Small is Beautiful - C'est par où demain?)**, EA, VO s-t, fr. : L 12.00. **The housemaid**, EA, VO s-t, fr. : L 16.00. **The King's speech (Le discours d'un Roi)**, EA, VO s-t, fr. : L 14.30, 20.15. **Yogi bear (Yogi l'ours)**, EA, VF : L 16.15.

LE PARC (Rue Paul-Joseph Carpay, 22 ; 04-222.27.78, www.grignoux.be) **Black Swan**, EA, VO s-t, fr. : L 20.15. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 20.00.

PALACE LIÈGE (Rue Pont d'Arroy, 21 ; 04-224.66.50, www.kinepolis.com) **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 14.30, 17.00. **Black Swan**, EA, VF : L 14.15, 17.30, 21.00. **Gulliver's travels (Les voyages de Gulliver)**, EA, VF : L 19.45. **Justin Bieber : Never Say Never**, EA, VF : L 17.00. **Largo Winch 2**, EA, VF : L 14.30, 20.00. **Rango**, EA, VF : L 14.30, 17.00, 20.15. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 15.00, 17.30, 20.30.

MALMEDY

LE GLOBE (Rue devant l'Étang, 4 ; 080-33.91.84, www.d-nemaléglobe.be) **Gnomeo & Juliet**, EA, VF : L 14.00. **Gulliver's travels (Les voyages de Gulliver)**, EA, VF : L 16.00. **Les émotifs anonymes**, EA, VF : L 18.30. **Rango**, EA, VF : L 14.00, 16.15. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 18.00, 20.15. **Un balcon sur la mer**, EA, VF : L 20.15.

STAVELOT

VERSAILLES (Rue Hottotruy, 3 ; 080-86.24.34, www.cinenews.be) **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 14.00. **Des hommes et des dieux**, EA, VF : L 17.45. **Raiponce**, EA, VF : L 15.45. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 16.00, 20.30. **The ghost writer**, EA, VO s-t, bil. : L 20.15. **Tron : legacy (Tron, l'héritage)**, EA, VF : L 18.15. **Yogi bear (Yogi l'ours)**, EA, VF : L 14.00.

VERVIERS

CINÉPOINTCOM VERVIERS (Boulevard des Gérard-champs ; 087-53.93.63, www.moviewest.be) **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 10.30, 13.45. **Black Swan**, EA, VF : L 16.00, 18.30, 20.50. **Gnomeo & Juliet**, EA, VF : L 10.30, 13.45. **Gulliver's travels (Les voyages de Gulliver)**, EA, VF : L 10.30, 13.45, 16.00. **Halal Police d'Etat**, EA, VF : L 16.00, 18.30, 20.50. **Justin Bieber : Never Say Never**, EA, VF : L 10.30, 13.45, 16.00, 18.30. **Largo Winch 2**, EA, VF : L 13.45, 16.00, 18.30, 20.50. **Les femmes du 6e étage**, EA, VF : L 18.30, 20.50. **No strings attached (Sex friends)**, EA, VF : L 20.50. **Paul**, EA, VF : L 10.30, 13.45, 16.00, 18.30, 20.50. **Rango**, EA, VF : L 10.30, 13.45, 16.00, 18.30, 20.50. **Raiponce**, EA, VF : L 10.30, 13.45, 16.00, 18.30, 20.50. **Season of the Witch (Le Dernier des Templiers)**, EA, VF : L 20.50. **Unknown (Sans identité)**, EA, VF : L 18.30, 20.50. **Yogi bear (Yogi l'ours)**, EA, VF : L 10.30, 13.45.

WAREMME

LES VARIÉTÉS (Avenue Edmond Leburton, 39 ; 019-32.29.55, www.lesvariétés.be) **Animals United (Animaux & Compagnie)**, EA, VF : L 15.15. **La chance de ma vie**, EA, VF : L 19.15. **Rien à déclarer**, EA, VF : L 17.15. **The next three days (Les trois prochains jours)**, EA, VF : L 21.00.

En collaboration avec

cinenews.be
Au cœur du cinéma