

Avec l'hypnose, la réceptivité est accrue



Marie-Pierre Preud'homme reconnecte les sportifs au plaisir.

LIÈGE - Marie-Pierre Preud'homme peut vous parler pendant des heures de l'hypnothérapie. Questions choisies.

Marie-Pierre Preud'homme est donc hypnothérapeute. Rassurez-vous, on est loin du cliché des music-hall où l'hypnotiseur plonge ses « patients » dans un profond sommeil.

Marie-Pierre Preud'homme, comment définir l'hypnose ?

Elle se définit comme un état modifié de la conscience, à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil. C'est un état naturel, qui peut arriver, par exemple, quand on prend la route pour un long trajet. L'esprit décroche, on pense à une foule de choses, au point qu'on est incapable de se rappeler qu'on est passé à tel ou tel endroit.

Quels sont les objectifs de cette forme de thérapie ?

Le but recherché, c'est d'optimiser les forces du sportif, de déceler ses peurs, ses craintes, transformer cela en force. Tout sportif est un être humain et il a ses appréhensions. On sait que le coaching mental consiste à déceler ce qui fait que la personne est motivée pour remporter un titre ou une victoire. L'exemple d'Eddy Merckx est parlant à cet égard. Il avait un mental, il a trouvé le chemin lui-même. Avec l'hypnose, la réceptivité est accrue, on décèle ce qui motive le sportif, et on peut aussi travailler en parallèle avec l'entraîneur physique pour être au diapason. Le sportif, il va communiquer comment il voit que cela se passe bien, décrire ses sensations physiques, mais aussi le plaisir de la réussite.

On peut appliquer tout cela à des sports collectifs ?

Oui. Par exemple, en football, il y aura l'aspect collectif à travailler, sur des points communs, et puis, idéalement, on recentrera chacun sur sa fonction précise sur le terrain.

S'il y avait un message à faire passer en sport ?

Simplement, c'est que le mental est toujours présent dans le sport. Le tout est de trouver le chemin. Et le coaching y aide, même si des choses sont acquises. D'ailleurs, certains entraîneurs ont compris l'importance du potentiel mental dans le sport. Quand ils disent, « amusez-vous », c'est très précieux. Cela veut dire : « donne tout ce que tu as et puis profite du moment. » Parce que, il n'y a que le plaisir qui nous fait bouger, et qui propulse le sportif. Il s'agit donc de le reconnecter au plaisir qu'il a connu au début. D'ailleurs, quand on gagne, on n'a pas mal à son corps... Mais, trois jours après, la chimie arrête de faire son effet.

Pour arriver à l'autohypnose, il faut réunir certains facteurs ?

Je ne dis pas aux patients « dormez ». L'hypnose a une histoire aussi longue que celle du monde. Maintenant, il faut avouer que certains patients viennent chez moi en dernier recours, après avoir tout essayé. Mais il faut voir l'hypnose comme une langue, un langage. Comme l'anglais pour le commerce.!

Didier malempré

Photo : Fabian Drees

Source : http://www.lavenir.net/article/detail.aspx?articleid=DMF20110616_00013577