

# Plus performant grâce

Booster son mental, abaisser le stress, casser des dynamiques négatives dans une équipe... Et si travailler sur son inconscient rendait plus performant?

Par Tiphaine Bühler

**D**ENTISTES, CHIRURGIENS, urgentistes ou obstétriciens interviennent de plus en plus sur des patients en état de transe hypnotique, une manière de limiter les anesthésies, de réduire les coûts et d'éviter les effets secondaires. Le patron de Solar Impulse, Bertrand Piccard, vante volontiers les mérites de l'auto-hypnose pour gérer ses phases de repos, démontrant notamment que quinze minutes d'hypnose équivalent à trois heures de sommeil.

De nombreux athlètes commencent à échanger sur cet outil qui leur permet de gérer les contraintes de la compétition à haut niveau; on parle de Tiger Woods, Michael Jordan, l'équipe de France de natation ou encore des footballeurs de la Nati.

## Intérêt récent des patrons

Voyant le gain potentiel sur la productivité, managers et entreprises s'intéressent peu à peu à cette pratique. «Les demandes d'hypnose à des fins professionnelles sont en augmentation», confirme l'ensemble des hypnotérapeutes contactés. Les consultations d'employés ou de chefs d'entreprise, sous pression, démotivés, en burn out, souffrant de douleurs gastriques ou dorsales liées au stress, en recherche de récupération active ou d'une créativité qu'ils ne trouvent plus, se multiplient.

«Il y a une diversité très large dans ma clientèle, dans les âges (de 20 à 70 ans) et les profils de carrière, relève Rémi Andrey, ancien directeur commercial reconverti dans l'hypnothérapie. Je reçois le patron de boucherie, l'agriculteur tout comme le cadre de multinationale ou la mère de famille en recherche d'estime. Il est vrai que j'ai doublé mon nombre de consultations en lien avec la gestion du travail. Je suis moi-même fils d'un ancien industriel



De nombreux sportifs, tels les footballeurs de la Nati, font appel à l'auto-hypnose afin de les aider à gérer

PHOTO: P. KLAUNSER / KEYSTONE

# à l'auto-hypnose



les contraintes de la compétition.

de la Broye et je connais les questions liées à la charge d'un entrepreneur.»

Le phénomène, encore émergent en Suisse, s'installe cependant sûrement. On trouve des séminaires en auto-hypnose au sein de grandes structures, des séances mensuelles d'hypnose collective de Genève à Fribourg, des ateliers d'autohypnose au Lions Club ou à l'Université populaire... Enfin, même les hôtels 5 étoiles veulent offrir ce service à leur clientèle business, mentionnent dubitatifs deux hypnothérapeutes contactés par des groupes hôteliers. Rémi Andrey ne s'étonne pas de cet engouement: «Près de 90% de notre vie sont régis de manière inconsciente. L'idée est d'aller rechercher de l'efficacité dans cet inconscient pour résoudre un problème.»

On retrouve la même analyse avec Esther Müller, qui a suivi la préparation mentale de Michael Jordan et Roger Federer à leurs débuts. La psychologue du sport a également très rapidement été approchée par des dirigeants. Elle leur permet de gérer les pressions auxquelles ils sont astreints, grâce aux ancrages, un outil de canalisation des émotions que l'on met en place en état de transe hypnotique.

«Rien n'est nouveau, souligne-t-elle. Ce sont des techniques que j'ai apprises il y a trente ans aux Etats-Unis, car en Suisse on ne parlait pas d'hypnose. J'ai travaillé à la Silicon Valley où la recherche de performance est constante. On a très vite compris que le cerveau était la clé, que faire de l'auto-hypnose et utiliser des ancrages étaient une hygiène quotidienne, tout comme de se brosser les dents. La Suisse est en retard de ce côté-là. C'est encore un tabou. Ça évolue très lentement, certains politiciens de Berne viennent me voir, mais je travaille aujourd'hui davantage à l'étranger, comme à Bruxelles dans l'admini-

**«Je reçois le patron de boucherie, l'agriculteur ou le cadre d'une multinationale.»**

**Rémi Andrey**  
Hypnothérapeute

nistration européenne ou pour des ingénieurs de Google à Londres.» Mais la discrétion est bel et bien le maître mot au moment d'évoquer la pratique; cela, quand ce n'est pas le petit sourire en coin.

«Pour beaucoup, l'hypnose est associée à de l'ésotérisme et il y a une peur, indique Trina Mohn, formatrice en hypnose et en PNL dans le milieu médical principalement. Pourtant, la transe hypnotique est un état naturel. Toutes les 90 minutes, on entre en transe sans s'en rendre compte. Ce sont ces moments où on perd le fil et on semble déconnecté de l'endroit où on est. Il n'y a rien de mystérieux ou de magique dans l'hypnose. On va rechercher des ressources que l'on a, pour les activer. Elles sont là, encodées dans notre inconscient.»

## Des images spectaculaires

Nestlé, Swatch, PostFinance, les CFF, Deloitte proposeraient des ateliers de ce type à leurs collaborateurs, certains directement sous l'intitulé «auto-hypnose», d'autres en parlant de communication auto-suggestive, de pleine conscience, de méditation progressive. «On joue sur les termes pour casser les a priori, mais ce sont des techniques qui ont toutes la même base», s'amuse Esther Müller.

L'hypnose véhicule de nombreuses images spectaculaires, voire théâtrales, qui desservent souvent la pratique. Dans les faits, une séance commence par des respirations profondes et un ressenti intense de ses cinq sens (*lire encadré*). «Au début, on suit le même cheminement qu'en méditation ou en sophrologie, explique Mélissa Hotz qui exerce l'hypnose classique. En méditation, on va encourager son cerveau à faire le vide, en sophrologie on le laissera vagabonder dans un état de bien-être. En hypnose, on va occuper l'esprit, en lui amenant des suggestions positives en rapport avec la thématique souhaitée. Ce peut être des phrases précises, visualiser une situation, une métaphore.»

Dans tous les cas, il s'agira de thérapie courte, on n'est pas dans le traitement d'une pathologie. L'idée est de pouvoir reproduire la pratique chez soi ou au bureau, une manière de reprendre la maîtrise, comme le montre Noémie Troyon, enseignante à Moudon. «J'utilise l'auto-hypnose plusieurs fois par semaine dans le cadre de ma >>