

J'ai testé l'hypno-relaxation sur une chaise de bureau

Par Caroline Lanau-Imbert

Ce n'est ni réfractaire ni tout acquise à la méthode que je me suis rendue dans les locaux d'EY, pour y rencontrer Maxime et Martine, fondateurs d'AOR System afin de tester l'hypno-relaxation.

Après m'être allègrement perdue dans les dédales de la tour First à la Défense où se trouvent les locaux d'EY, cabinet d'audit et d'expertise comptable et premiers clients d'AOR system, je rencontre enfin Maxime Doucet et Martine Chomentowski. Tous deux praticiens en hypnose, ils ont décidé de mettre leur pratique au service des entreprises et de leurs employés, accompagnés de Jean-Philippe Rossy, maître-praticien en hypnose ericksonienne.

L'hypno-relaxation, kesako ?

Comme son nom l'indique plutôt clairement, l'hypno-relaxation fait appel à la technique d'hypnose pour se détendre et évacuer le stress. Car l'hypnose n'a rien de mystique, contrairement à l'image qu'elle renvoie sur les spectacles et émissions télé nous vendant des hypnotisés imitant le bichon maltais au premier claquement de doigts d'un Mesmer.

Martine Chomentowski, docteure en sciences de l'éducation, nous explique : « *le cerveau fonctionne par schèmes, en pilote automatique, si vous rompez un schème, il est perdu. C'est ce que fait l'hypnotiseur, il conforte le cerveau dans un schème en regardant la personne dans les yeux et en lui agitant les mains par exemple et quand il sent que le cerveau a imprimé tout ça, il le surprend en changeant subitement de mouvement. C'est à ce moment-là qu'il prend le « contrôle »* ». Un contrôle qui en réalité n'en est pas un. En effet, **pendant l'hypnose, le cerveau accepte tout simplement par confort de se laisser guider**, « *il sait qu'il fait semblant, mais fait tout comme si c'était réel* » nous précise Martine Chomentowski, ajoutant que « *la personne hypnotisée peut arrêter d'elle-même à tout moment* ».

L'hypno-relaxation s'appuie donc sur cette faculté qu'a le cerveau d'être perméable à des suggestions pendant ce moment de laisser-aller. Ainsi, le praticien peut suggérer des images de détente, de bulles relaxantes mais aussi, si telle est la demande, des pensées plus motivantes pour apprendre à vaincre sa timidité par exemple. D'après Maxime Doucet, c'est même un moyen efficace de booster l'apprentissage « *il y avait déjà des expériences menées pendant la guerre froide dans les écoles où l'hypnose était utilisée comme levier d'apprentissage, c'était également le cas pour former les espions !* ».

Le test en entreprise

Alors que le bien-être est au cœur des préoccupations des petites et grandes entreprises, yoga, sophrologie ou méditation en pleine conscience n'ont jamais été aussi tendance. EY fut la première société à avoir fait confiance à AOR System pour zenifier ses employés à l'aide de l'hypno-relaxation. **Un essai très largement transformé si l'on en croit les 128 places réservées par les employés en seulement 40 minutes** et les retours ultra positifs recueillis par Maxime. Les bénéfices immédiats d'une séance d'hypno-relaxation au boulot ? « *L'équivalent en 30 minutes d'une bonne nuit de sommeil, un apaisement total et une attention ainsi qu'une motivation accrues* » explique Martine Chomentowski.

On se lance !

Le moment est enfin venu pour moi de vérifier les propos de nos experts. C'est Martine qui propose de me faire vivre cette toute première expérience. Assise sur une chaise de bureau, je commence simplement par fermer les yeux et me positionner confortablement. J'accepte alors de me laisser guider par ses mots, et, calmement, elle me demande d'imaginer un disque, doux, de la couleur la plus apaisante pour moi (ce sera le rose). Ce disque je dois le faire passer sur mon visage, tout autour de ma tête, puis sur l'intégralité de mon corps en l'imaginant venir détendre tous les points tendus de mes membres. Sans m'endormir, je me sens dans un état proche de la méditation en pleine conscience, je m'autorise à accepter les bruits autour de moi, sans vraiment m'en préoccuper. De toute façon, Martine me demande alors de visualiser des marches, moelleuses, qui descendent vers des endroits toujours plus rassurants, plus beaux. Je pensais avoir plus de mal que ça à créer ces images et pourtant, j'en oublie, presque, ma chaise de bureau. Au moment de remonter les marches, je sais que je vais devoir retrouver la réalité et j'ouvre les yeux. Détendue, mais pas dans le gaz, je me sens prête à continuer ma journée.

Pour en savoir plus sur AOR System : aorsystem.fr

@CarolineLanau



Abonnez-vous

Vous avez aimé notre article, inscrivez-vous à notre newsletter !