

TENDANCE

# Musique et hypnose : place à l'Hypno Move

Hypnotisé, le patient lâche prise en mouvement. Une Bruxelloise est à l'origine de cette méthode

**H**ypno Move associe hypnothérapie et musique pour permettre à chacun de lâcher prise. Cette nouvelle méthode thérapeutique a été lancée par la Bruxelloise Sarah Vandecasteele. Elle nous en parle.

Notre société semble avoir besoin de lâcher prise, à en croire le récent succès de l'hypnose notamment en thérapie.

Pour aller encore un peu plus loin, la psychologue et hypnothérapeute bruxelloise Sarah Vandecasteele a créé Hypno Move. Cette nouvelle méthode associée l'hypnose à la musique. Et donc le corps à la démarche thérapeutique.

L'initiatrice a décidé de tester cette technique après avoir suivi des cours de danse à Barcelone, qui avaient tous la particularité de ne prescrire aucune chorégraphie. « Je découvrais d'une part à quel point le mouvement peut être thérapeutique et d'autre part à quel point les métaphores, lorsqu'elles sont vécues physiquement, sont plus puissantes », commente-t-elle.

Lors d'une séance, le patient se laisse porter par la musique. Aucune chorégraphie n'est imposée. « Le mouvement qui vous vient naturellement est le bon. » Sarah guide les participants

tout au long de la séance avec des métaphores pour qu'ils les traduisent dans des sensations. Allier l'hypnose au mouvement est un pari osé, puisque la manière la plus répandue de pratiquer l'hypnose thérapeutique est de s'asseoir seul face à un hypnothérapeute. « Comme je suis psychologue certifiée, que je possède un solide parcours de formation et collabore avec un centre de thérapie éminent, j'assume ma crédibilité », poursuit notre interlocutrice, qui propose aussi différents programmes en ligne pour améliorer l'estime de soi (www.sarahvdc.com).



**«Le mouvement qui vous vient naturellement est le bon»**

Sarah Vandecasteele

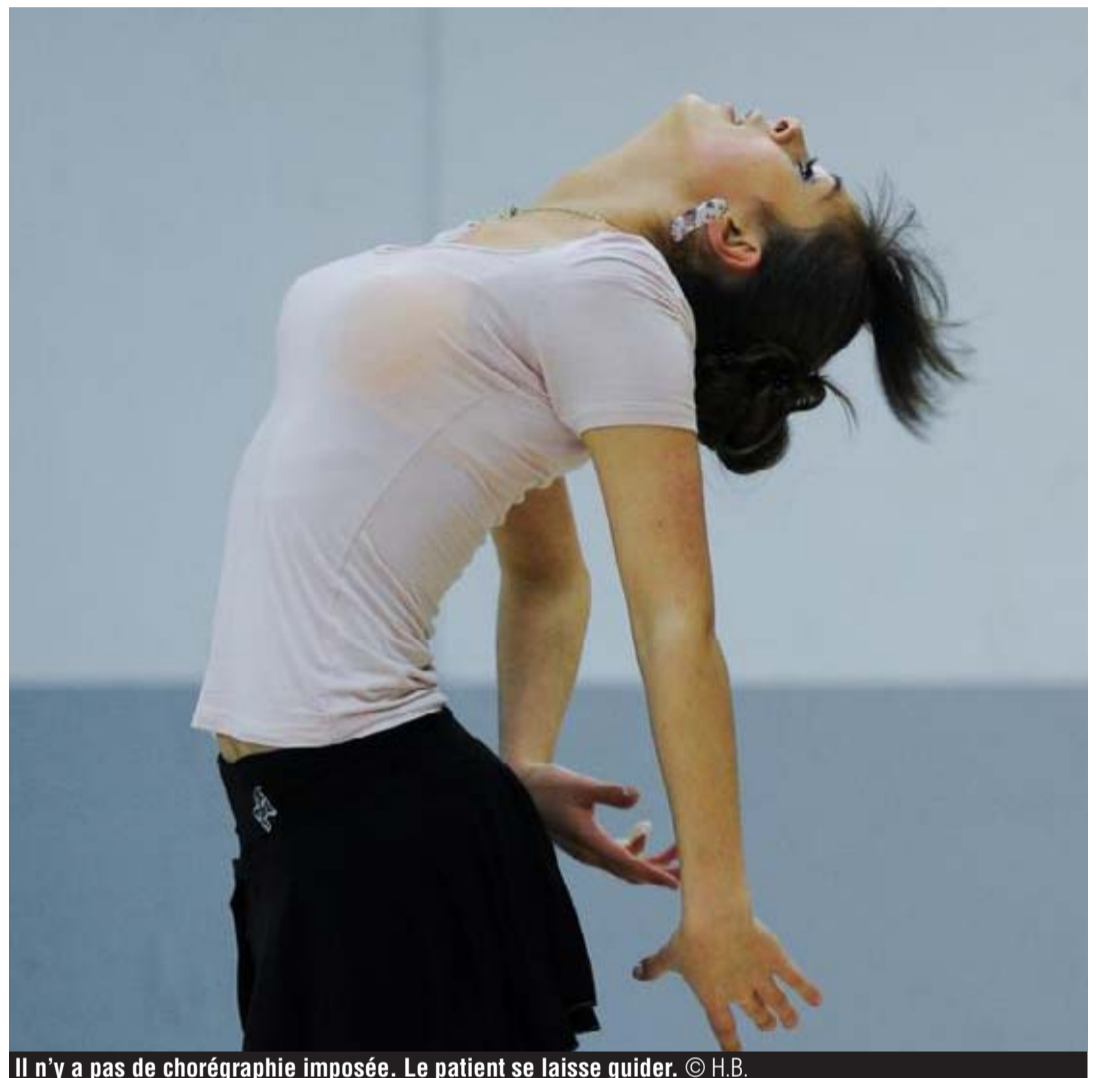
« Mais s'agit-il réellement d'une thérapie ? D'après les participants, la séance est bel et bien thérapeutique. « Le fait que vous bougiez dans l'espace pour explorer votre imaginaire, ceci avec une intention de guérison pour le corps et l'esprit, vous permet de trouver des solutions autrement qu'avec l'esprit rationnel. »

## EXERCEZ À LA MAISON

Vous pouvez essayer chez vous. Mettez une musique qui vous inspire, debout, observez comment le poids de votre corps se répartit sur la plante de vos pieds. Vous découvrirez un micro-mouvement naturel qui permet au corps de maintenir l'équilibre. Observez ce mouvement et laissez-le s'étendre dans tout le corps, comme si vous étiez une algue bercée par les mouvements de l'eau... Faites cela cinq minutes et vous en ressortirez physiquement et mentalement relâché.

« Des ateliers d'Hypno Move sont régulièrement organisés par l'Institut de Nouvelle Hypnose avec qui je collabore quand je suis à Bruxelles », explique Sarah. Le prochain atelier aura lieu le 27 mai de 18h à 20h à Woluwe-Saint-Lambert (inscriptions : 02/538.38.10).

A.D.O.



Il n'y a pas de chorégraphie imposée. Le patient se laisse guider. © H.B.

## L'hypnose pour maigrir

### « On baisse un peu le niveau d'intelligence »

L'hypnose connaît un véritable succès au point même qu'on la retrouve au niveau médical. Mincir grâce à l'hypnose, c'est si facile que cela ? La formule en fait rêver plus d'un, mais ce n'est pas si magique. En effet, l'hypnose facilite la perte de poids mais en modifiant les habitudes alimentaires ou en travaillant sur un problème psychologique. « On pense que pour maigrir, il faut moins manger. Or c'est souvent un problème d'organisation », comme nous l'explique le docteur Patrick Van Alphen, qui utilise la méthode de l'hypnose au CHU Saint-Pierre. Les

causes du surpoids ne sont donc pas toujours liées à l'assiette, et peuvent même parfois être en lien avec un problème psychologique. L'hypnose peut alors s'avérer un outil intéressant, car il rend le patient moins critique le temps de la séance. « On lâche un peu prise. On baisse un peu le niveau d'intelligence, ce qui permet de croire à ce qu'on entend. Par exemple, « votre bras devient lourd, vous transpirez... » », poursuit-il.

Travailler sur l'inconscient peut aider pour l'estime de soi, qui est souvent la base du problème. La nourriture vient combler ce

manque de confiance. « Si on répète à une personne qu'il faut de la volonté pour maigrir, elle peut baisser les bras et se dire qu'elle n'a pas de volonté. Que c'est cela qui explique qu'elle ne perd pas de poids. C'est à ce niveau-là qu'il faut travailler », détaille-t-il.

Pendant une séance d'hypnose, on pousse le patient à se voir fonctionner autrement. Et cela par exemple, en partant d'un projet dont il a été fier dans le passé. Le patient réalise une nouvelle fois sa prouesse. « Il se rend alors compte que son inconscient peut arriver à refaire de belles choses. Et qu'il a

donc beaucoup de volonté. » Ce qui est relativement difficile à réaliser en état d'éveil.

L'hypnose médicale n'a rien de miraculeux. Elle devient un outil intéressant, utilisé au cas par cas, lorsque le patient a déjà tout essayé mais que le problème reste plus profond, lié au psychologique. La méthode a déjà fait ses preuves et connaît un véritable succès, comme nous l'informe le docteur Patrick Van Alphen. « Il y a effectivement de plus en plus de demandes, car il y a de plus en plus de personnes en surpoids. »

A.D.O.

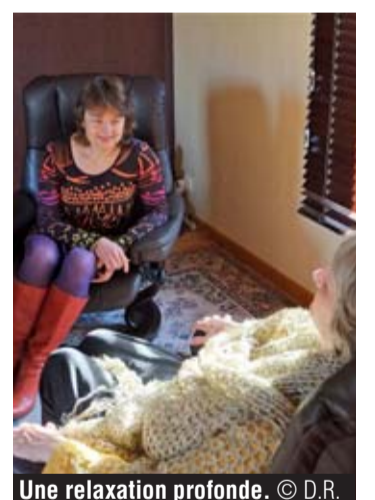
## Hypnothérapie

### Pas magique, mais intéressant

L'hypnose a également intégré les cabinets de thérapeute. C'est ce que l'on appelle l'hypnothérapie. Celle-ci permettrait d'introduire des changements dans la vie du patient, qui se retrouve face à un problème. Il s'agit plus concrètement d'une méthode parmi d'autres, mais qui peut être utile et particulièrement efficace en cas de problèmes psychologiques tels que l'anxiété, la dépression ou encore les problèmes relationnels.

« Ce n'est pas d'une thérapie à part entière, mais un outil », insiste Jérémie Royaux, hypnothérapeute à Woluwe-Saint-Lambert. Le spécialiste nous explique que l'hypnose doit être combinée avec une autre thérapie, telle que la thérapie brève (qui travaille au niveau du « comment » et non pas du « pourquoi »). Cette méthode permet de travailler avec un autre angle, un peu plus émotionnel.

Lors d'une séance, le patient atteint un état de relaxation profond. Cela lui permet d'aborder les choses différemment. On peut alors se focaliser sur un élément, si cela est nécessaire. « Prenons le cas d'un patient qui a du mal à gérer certaines situations, telle que la prise de parole. Grâce à l'hypnose, plus précisément à l'imagination, il va pouvoir aborder les choses différemment. L'hypnothérapie est basée sur trois éléments : la relaxation, l'imagination et la suggestion. La personne a-t-elle besoin de gagner confiance en elle, de se cal-



Une relaxation profonde. © D.R.

mer ? Les suggestions sont alors construites au cas par cas. En effet, l'état d'hypnose permet une réception plus importante des informations. Rappelons que n'importe quel sujet peut être hypnotisé. Certains sont simplement plus réceptifs que d'autres. Aussi, le sujet ne réalise que ce qui est acceptable pour lui. Jérémie Royaux met en garde : il n'y a pas de résultat miraculeux. « Mais l'hypnose apporte plus de souplesse. Ce qui est relativement intéressant lors d'une thérapie », estime Jérémie Royaux. Il est vrai que l'hypnothérapie a montré son efficacité aux problèmes liés au stress. « La méthode est populaire pour le moment. Elle intéresse, parfois pour les mauvaises raisons. Certains pensent qu'il s'agit d'une baguette magique, mais ce n'est pas le cas. »

namur expo

FESTIVAL

VENDREDI 20 MAI 2016

**BOB SINCLAR**

NAMUR EXPO, AV. SERGENT VRITHOFF 2, 5000 NAMUR

22296060

572259689/MLLE