

**CAFES MAORI**  
Artisan torréfacteur

Cafés fraîchement torréfiés (aussi disponible en capsule)  
Thés rares : 60 sortes  
Epices du monde  
Rayon d'épicerie fine

COFFEE

Venez découvrir de nouvelles saveurs...

17 bd Joseph Garnier Nice - 04 93 84 50 89

# Nice à la pointe de l'hypnose

L'hypnose intrigue quand elle ne fait pas peur. L'hypnologue Kevin Finel, qui a ouvert un centre de consultation rue Masséna, démonte les principaux préjugés et ouvre grand le champ des possibles

Un physique de « latin lover ». Une voix pénétrante. Un regard perçant. Kevin Finel était de retour, ce week-end, à Nice où il a vécu plusieurs années dans la foulée de ses études à Nancy, où il est né. C'est aussi sur les bords de la Méditerranée qu'il a mis à l'eau la première déclinaison provinciale de son Arche : l'Académie pour la Recherche et la Connaissance en Hypnose Ericksonienne<sup>(1)</sup>. Où la pratique est mieux comprise pour pouvoir être démystifiée et transmise de façon pragmatique et efficace. Une académie devenue le premier centre de formation en hypnose francophone. Enfin, l'Arche vise à créer des ponts entre les pratiques. Et sortir l'hypnose de l'isolement qui a longtemps été le sien. Elle forme donc des professionnels dans plusieurs métiers : communication, thérapie, psychothérapie, professions de santé, coaching, pédagogie, management...



« L'hypnose a de multiples applications dans la vie de tous les jours ».  
(Photo Gui. B.)

## Vous êtes venu ce week-end au CUM démystifier l'hypnose ?

Oui. Et dire que ce n'est pas que du spectacle. Ce qui n'est pas grand-chose à côté de tout ce que l'on peut en faire. L'hypnose est un état naturel qui nous arrive tous les jours. Par exemple, quand un film ou une musique nous captive. Et procure une émotion forte. En fait, changer son état de conscience, on le fait tous en permanence. L'hypnotiseur s'y intéresse pour le faire de façon plus maîtrisée. Quant à l'hypnose, elle permet d'accéder

à nous-même. Et, du coup, d'avoir plus d'actions possibles sur notre corps et nos comportements.

## Vous comprenez que ça puisse faire peur ?

Oui et en grande partie à cause du spectacle. Les gens sont ridiculisés sur scène et ça nuit à l'hypnose. Ça fait peur parce que les gens pensent qu'ils vont

perdre le contrôle. Or c'est tout l'inverse ! L'hypnose, c'est prendre le contrôle de soi. Avoir plus de lucidité et plus d'impact sur ce qui se passe à un niveau inconscient.

## Alors, c'est quoi l'hypnose au juste ?

C'est l'art de modifier la subjectivité. Nous sommes tous influencés par les gens, les

endroits, les odeurs... Notre subjectivité est plus ou moins stable avec tout ça. Mais parfois, il y a un truc qui la modifie un peu plus : comme un choc émotionnel. Les gens ne sont alors plus dans le monde, comme dissociés. C'est le cas lors d'un coup de foudre aussi. L'hypnose consiste à regarder tous ces phénomènes, en comprendre les principes et les recréer pour en faire quelque chose qui aide les gens à changer. Car, depuis toujours, on a compris que dans notre état normal, on a beaucoup de mal à se connaître. Dans un état différent de la conscience, on arrive à avoir une meilleure connaissance de soi. Selon les cultures, on passe par le yoga, la méditation, l'introspection philosophique, la prière, un rituel chamanique...

## Comment l'hypnose agit-elle sur notre cerveau ?

C'est un état naturel et tangible, avec des configurations cérébrales propres à l'hypnose. Mais nous ne réagissons pas tous de la même façon. On sait que les mots de l'accompagnant vont avoir plus d'impact que des mots « normaux ». Comme si le cerveau les absorbait davantage. Si je vous demande là, comme ça, de penser au mot « chaud », vous aurez, peut-être, une légère sensation de chaleur. Si sous hypnose je vous dis d'avoir chaud, vous aurez très chaud. L'hypnose multiplie l'impact des suggestions. L'imagination est très active. Elle

s'approprie la suggestion et en fait une réalité très amplifiée.

## L'hypnose en médecine ?

L'anesthésie est aujourd'hui la plus importante. Notamment pour les personnes âgées, car c'est beaucoup moins traumatisant. Le réveil se passe mieux. C'est lourd une anesthésie classique. On n'impose jamais l'hypnose. Mais de plus en plus de gens font ce choix. En Belgique, ils en sont à plus de 6 000 interventions sous hypnose cette année, c'est considérable. On peut aussi faire tester l'hypnose aux gens.

## Il y a d'autres applications concrètes où l'hypnose peut venir en aide ?

À la base, l'hypnose n'est pas à but médical. C'est surtout une pédagogie mentale. Elle peut aider à travailler sur les compulsions : tabac, nourriture, drogue... On arrive à travailler sur les dépendances et les raisons qui les ont créées. Il y a aussi des applications au niveau comportemental et émotionnel. Avoir confiance en soi, se libérer d'une peur, oser ! Les gens nous le demandent souvent pour les aider à prendre une décision. Et enfin, il y a l'éducation. On peut aider un enfant à mieux apprendre ; à mieux utiliser son cerveau pour mieux mémoriser, se concentrer, activer sa créativité ou gérer son stress au moment des examens.

**GUILLAUME BERTOLINO**

(1) Arche Nice Côte d'Azur, 18 rue Masséna à Nice. Tél. 04.93.80.71.53

# OSEZ

## LA DISCRÉTION

avec les aides auditives DISCRETO

\* Garantie 4 ans sur les appareils Discreto. Voir conditions en centre. Sous condition de prescription médicale. Les aides auditives constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés, revêtus du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement, conformément à la réglementation. Demandez conseil à votre audioprothésiste Diplômé d'Etat. Janvier 2015



**Garantie\* 4 ans**

**perte + vol inclus**  
**UNE EXCLUSIVITÉ AUDIO 2000**

audio2000.fr

**AUDIO 2000**

4, avenue Pasteur - face à La Poste  
06670 ST-MARTIN DU VAR - Tél. : 04 93 20 64 73

**AUDIO 2000**

11, bd Gorbella - Tramway Gorbella  
06100 NICE - Tél. : 04 93 44 88 52

**AUDIO 2000**

25, bd du Général de Gaulle - Stationnement Parking de la gare  
06340 LA TRINITE - Tél. : 04 93 87 04 51