

Le Coaching Professionnel sous Hypnose.

Franck Damée – septembre 2013
www.conjuguersdetalents.com

La scène se déroule dans un cabaret chic de Madison Avenue, au cœur de Manhattan. Un homme longiligne, vêtu d'un costume lamé, invite un spectateur à le rejoindre sur scène. Rapidement, il le fait entrer en transe grâce à quelques passes hypnotiques, puis il lui suggère qu'il est un oiseau et l'homme se met à agiter les bras pour tenter de s'envoler. Au claquement de doigts, l'homme-oiseau se réveille et ne se souvient de rien... Magique, non ? Pour le grand public, l'hypnose est essentiellement connue à travers les spectacles de cabaret et est souvent assimilée à la magie ou l'illusionnisme. Il n'y a pourtant pas de trucage (ou à peine) et l'hypnotiseur de cabaret ne fait rien d'autre que mettre en œuvre les mêmes techniques que celles qu'utilisent les hypnothérapeutes pour soigner les douleurs lombaires ou vous sevrer du tabac, des techniques connues depuis des millénaires par les chamans, les sorciers, les druides... Et les médecins. Des techniques bien plus rationnelles qu'il n'y paraît au premier abord, et il faut rappeler au passage que l'hypnose a longtemps été utilisée pour l'anesthésie préopératoire avant d'être détrônée par le chloroforme. Mais alors qu'est-ce exactement que l'hypnose et comment cela fonctionne ?



L'hypnose est un état modifié de la conscience, un état naturel que nous expérimentons quotidiennement, par exemple lorsque nous regardons dans le vague en rêvassant, ou encore lorsque nous réalisons machinalement une action sans y avoir pensé (avoir conduit une voiture jusqu'à destination sans avoir

vraiment eu conscience de le faire). L'hypnose est surtout un moyen d'accéder à notre inconscient pour l'interroger... Ou le faire travailler pour solutionner nos problèmes. Car notre inconscient est plus rapide et plus puissant pour gérer l'information et prendre des décisions que ne le sera jamais notre conscient, si intelligent et expérimenté soit-on... Dans un état habituel de conscience, l'information perçue par les sens est codifiée puis analysée par le cerveau qui la compare à ce qui est déjà connu, puis cette information se propage dans le cortex qui, par un processus complexe, élabore une décision qui va à son tour générer la mise en œuvre d'une action réfléchie. En état d'hypnose, l'inconscient occupe le premier plan tandis que le conscient est en veille, le passage de l'idée à l'acte ne transite pas par le cortex et est alors si rapide que l'intelligence consciente n'a pas le temps d'exercer la moindre influence. Ainsi, il est heureux que lorsque l'on approche par inadvertance la main d'un objet brûlant, notre inconscient ordonne de rétracter le bras avant même que nous ayons analysé la nature du danger. Du reste, si l'on s'en réfère aux résultats des plus récentes recherches menées par l'Institut des sciences cognitives, 90 % de nos opérations mentales seraient inconscientes !

Une séance d'hypnose dure généralement moins d'une heure. Dans une première phase assez brève, l'hypnotiseur va observer son client pour comprendre ses codes de communication (sa gestuelle, comment il respire, son débit de parole, quels champs sémantiques il utilise...) puis il va se synchroniser avec lui pour être sur la même longueur d'onde. A ce stade, il peut utiliser des techniques d'induction hypnotique pour faire rentrer le sujet dans un autre état de conscience. Avec l'hypnose ericksonienne, les injonctions directes (Dormez, je le veux !) on laissé place à des suggestions plus progressives (Vous entendez le son de ma voix et cette musique vous invite à entrer en transe...). Dans la phase de transe hypnotique, le sujet est parfaitement lucide, son cerveau

émet des ondes alpha (entre 8,5 et 12 hertz) alors qu'en phase de sommeil profond le cerveau émet des ondes delta (< 4 hertz). Il n'est d'ailleurs pas obligatoire de fermer les yeux pour être sous hypnose. Lorsque l'inconscient du sujet est pleinement disponible, l'hypnotiseur peut mettre en œuvre un processus pour travailler sur l'objectif qui a été préalablement défini. Il peut demander au sujet d'explorer sa mémoire, de visualiser son objectif, d'autogénérer un état de bien-être et de l'associer à une image ou un son... Pour un commercial qui se sent angoissé à l'idée de prendre la parole en public, on pourra associer le sentiment de calme et de maîtrise de soi (que, par exemple, il éprouve lorsqu'il fait de la plongée sous-marine) au contact de l'eau avec la bouche. Il lui suffira alors de boire un verre d'eau pour générer le sentiment positif recherché avant de prendre la parole.



Les professionnels du sport se sont massivement emparés des techniques hypnotiques depuis une bonne décennie pour travailler sur la gestion des émotions, l'intégration d'un geste sportif... Et même pour augmenter la masse musculaire d'un athlète ! Car il est possible de prendre du muscle sans avoir à transpirer des heures à soulever de la fonte... Mais juste en « imaginant » qu'on est en train de le faire ! En effet, le développement de la masse musculaire résulte d'un phénomène physiologique appelé surcompensation. Lorsqu'un muscle travaille, il envoie au cerveau une information chimique pour signaler qu'il produit un effort. Le cerveau répond alors en libérant une substance (le Serum Response Factor) qui permet aux cellules souches du muscle concerné de se multiplier pour mieux répondre à l'effort. Sous hypnose, un sportif peut se visualiser en train de réaliser une séance de musculation et induire une réaction du cerveau identique à celle qui est liée à l'effort réel. Le physiologiste

Guang Yue (Cleveland Clinic Foundation - Ohio) a ainsi menée en 2002 une série d'expériences qui ont permis à des sujets adultes de développer leur puissance musculaire de 13% à 35%, simplement en s'imaginant en train de faire des exercices. Ces résultats spectaculaires ont été obtenus en à peine 3 mois, à raison de 15 minutes de « travail » par jour. De nombreux sportifs professionnels ont aujourd'hui recours à ces techniques qui présentent l'avantage de ne pas solliciter les tendons et donc de limiter les risques de lésions et fractures de fatigue liés au surentraînement.

Et dans l'entreprise, à quoi peut bien servir l'hypnose ? L'hypnose ouvre l'accès à des ressources indisponibles dans un état de conscience ordinaire et permet la mobilisation accrue de son inconscient... Milton Erickson, fondateur du courant d'hypnose qui porte son nom, dit encore que la transe est l'état dans lequel l'apprentissage et l'ouverture au changement peuvent se produire plus aisément. Une fois que l'on a saisi cela, on imagine rapidement les bénéfices que l'on peut en tirer pour son activité professionnelle. L'hypnose peut être mobilisée pour aider un cadre à apprendre une nouvelle langue, pour permettre à un ingénieur de développer sa créativité, pour amener à un commercial à gérer son stress en situation de négociation, ou bien encore pour développer les capacités managériales d'un patron... Bref, l'hypnose peut beaucoup et rapidement. La plupart des professionnels qui ont essayé l'hypno-coaching font état de résultats stupéfiants dès la première séance, et il suffit généralement de 2 ou 3 séances pour atteindre ses objectifs de manière durable. Dans le cadre d'une étude sur l'impact de l'hypnose menée auprès de plus de 5000 sujets, le Milwaukee Family Therapy Center a conclu que dans 60% des cas, le problème du client est réglé de manière définitive dès la première séance. On comprend aisément pourquoi l'hypno-coaching a rapidement fait une belle percée aux USA, au Royaume Uni, en Suisse... Et qu'il commence à investir les entreprises françaises.

Vous êtes intéressé par l'hypno-coaching ? Contactez-nous ici >
<http://www.conjugeursdetalents.com/nousJoindre.htm>

Photos « hypnose au cinéma » :
Alice (Woody Allen),
Dead Again (Kenneth Branagh)