

À l'ouverture du centre paramédical, pour vous, je me suis fait hypnotiser

Sophrologie, hypnose, les thérapies alternatives se développent et ont la cote chez les patients à la recherche de pratiques naturelles. À l'occasion de l'ouverture d'un centre paramédical à Arras, j'ai testé un atelier de gestion de la douleur par l'hypnose.

PAR RACHEL DEBRINCAT
arras@lavoixdunord.fr

ARRAS. C'était l'effervescence, à l'ouverture du centre Human Home. L'ensemble des professionnels proposait des ateliers d'une trentaine de minutes pour découvrir : le shiatsu du dos, l'ennéagramme, etc. Autant de pratiques qui m'étaient totalement inconnues. Entre toutes, le mot « hypnose » m'avait tapé dans l'œil.

JE ME FAIS DONC... PINCER

En gravissant les escaliers de cette maison de l'accompagnement, mon imagination s'est mise en marche. Que m'attendait-il ? Observer le mouvement d'une pendule ou me retrouver face à un regard en spirale dans une ambiance ésotérique ? Que nenni. Je ne suis pas la seule curieuse, parmi la dizaine d'inscrits, à entrer dans une pièce zen. « En réalité, nous avons tous déjà pratiqué l'hypnose », commence Franck Damée, hypnothérapeute. Qui n'a pas donné le fameux « bisou magique » à un enfant pour calmer la douleur ?

Mon fantasme de spectacle laissait place à la perplexité. « La douleur représente 15 % de ce que nous ressentons. Le reste se passe dans la tête. L'hypnose travaille

sur la gestion de cette douleur inutile ».

Cible de choix, je suis le premier sujet d'expérience. Et qui dit gestion de la douleur, dit douleur. Je me fais donc... pincer la main, en prenant note de l'intensité. Aïe ! Puis, l'hypnose commence. Cela prend l'allure d'un échange : des questions qui ciblent les moyens à mettre en œuvre pour baisser le niveau de douleur ressentie. Quel arsenal pourrait faire l'affaire ?

« La douleur représente 15 % de ce que nous ressentons. Le reste est dans la tête. L'hypnose travaille sur la gestion de cette douleur inutile. »

faire ? « Un gant protecteur, enveloppant ma main ? », je lui réponds. Nouveau pincement. Aïe ! Aucune différence : je ne me le représente pas assez bien. « Il faut presque ressentir les points de contact sur votre main. Pourquoi pas un antidouleur, se diffusant sur la zone cible ? », me suggère-t-il. Quelle galère ! Je fais l'effort. « Je suis prête ! ».

Nouveau pincement. Croyez-le ou pas mais, étonnement, la douleur s'était nettement estompée. ■



Par l'hypnose, on peut apprendre à gérer la douleur.

Où pratiquer ? Deux centres ont ouvert sur le territoire



Franck Damée, dans les locaux de Human Home.

À Arras et à Sainte-Catherine, deux centres regroupant des professionnels de l'accompagnement et de pratique de médecines alternatives ont ouvert.

À ARRAS, HUMAN HOME

Un nouveau regroupement de professionnels. Huit bureaux « dans lesquels nous avons voulu regrouper les métiers d'aides à la personne allant du bilan de compétence à la pratique de la sophrologie », explique Franck Damée, coach et hypnothérapeute qui espère accueillir à terme, une douzaine de praticiens.

L'occasion pour des professionnels à la campagne de bénéficier d'un espace à Arras.

Les professionnels

- Conjugueurs de talents : coaching, bilans de compétences, supervision.
- Angélique Salenbier, Cabinet ô mieux être : psychothérapie, thérapie de couple, relaxation, mas-



Laurence Lemaire et Frédéric Guffroy, au centre paramédical Les Aubépines de Sainte-Catherine.

sage et autohypnose

- Omkalthoum Bronsard : sophrologie, hypnose ericksonienne
- Sonia Paravel, Arbre du cœur : acupuncture, bio-énergétique
- Sandrine Carette : médecine

traditionnelle chinoise, réflexologie

- Franck Damée : hypnose ericksonienne, ritmo

Human Home 1 rue Chanzy à Arras. Véronique Damée, humanhome@laposte.net. www.humanhome.fr.