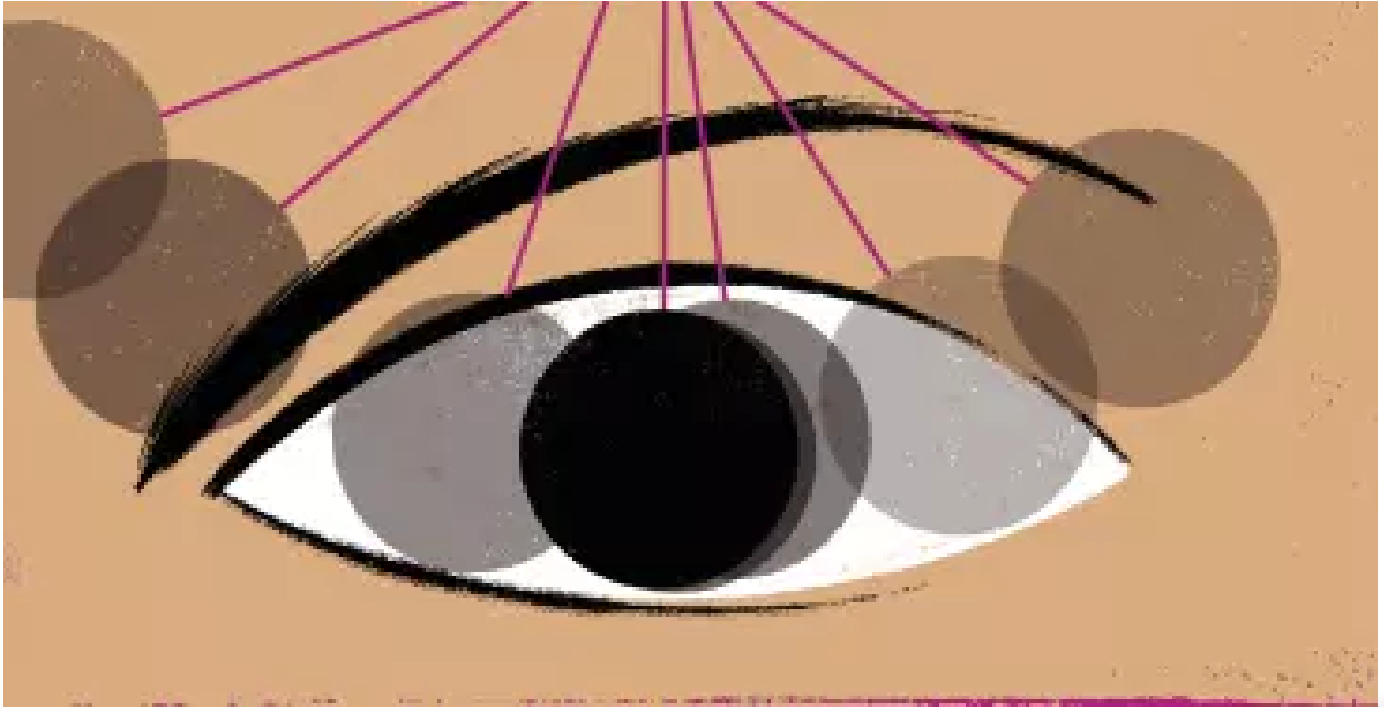


L'eïnothérapie, nouvelle forme d'hypnose : « Laisse les tensions de culpabilité te submerger »



Partager

SOUS HYPNOSE (5/5). Où l'on apprend que l'eïnothérapie est une forme d'hypnose centrée sur le corps, qui permet d'éliminer les excès de tensions qui provoquent nos troubles physiques et émotionnels. Au lieu d'ajouter du positif, cette nouvelle forme de thérapie brève essaie de mettre notre corps en condition de supprimer ce qui bloque.

Par Dominique Nora

Temps de lecture 3 min

Après lui avoir brièvement posé quelques questions sur sa problématique – en l’occurrence, le manque de confiance en lui, en tant qu’apprenti thérapeute –, Richard Maréchal induit chez David (prénom d’emprunt) une hypnose conversationnelle. Puis, il lui demande de ne rien faire, de ne pas penser, mais de laisser son corps réagir à des images négatives de lui-même. Il lui propose les phrases suivantes : « *Je suis inutile...* » et « *Je fais du mal aux gens...* » Le thérapeute fait sporadiquement résonner un gong géant, puis une série de bols tibétains dont les vibrations stimulent les sensations corporelles.

« *« Laisse les tensions de culpabilité te submerger... » « Laisse monter en toi les sensations liées aux peurs... » »*

« Sous hypnose »

Société matérialiste, jobs stressants, montée des conflictualités, psychiatrie en échec... Les psychothérapies non conventionnelles ont le vent en poupe. A commencer par l’hypnose, maintenant largement validée par les neurosciences. Qu’est-ce que l’hypnose ? A quoi ça sert ? Est-ce que ça marche ? Est-ce que ça peut être dangereux ? Pour explorer ces questions, « l’Obs » a passé trois jours à la première Convention d’hypnose moderne, mi-avril, à

Nice, avec des praticiens de toutes les obédiences : dentistes, urgentistes, soignants, psychothérapeutes... et même un mentaliste ! Si vous avez des histoires d'hypnose, écrivez-nous : dnora@nouvelobs.com

Dans la salle de la première Convention d'hypnose moderne, mi-avril à Nice, certains sont choqués par ce qu'ils perçoivent comme une approche brutale. David, lui, dit avoir trouvé la séance très enrichissante. Richard Maréchal fait partie du petit cercle des professionnels français – une vingtaine seulement – qui pratiquent une nouvelle variété d'hypnose appelée « eïnothérapie ». Des termes grecs « einai » (être) et « therapon » (serviteur).

« *C'est une forme de thérapie par l'être*, résume Richard Maréchal. *Une hypnothérapie imprégnée de philosophie zen.* » Selon lui, cette technique marche sur les mêmes indications de troubles émotionnels que l'hypnose classique. L'idée, au-delà du symptôme, est de revenir à l'origine du trouble. Et il n'y va pas de main morte : à un joueur de tennis de haut niveau angoissé avant un match, il a suggéré de se laisser envahir par : « *Tu vas rater tous tes revers...* » A une cliente se sentant coupable d'adultère, il a proposé : « *Je suis une salope...* » et « *Je détruis ma famille...* »

« L'inverse d'une prise de pouvoir »

Richard Maréchal, lui, a changé de vie aux alentours de 45 ans. Il avait fait des études de commerce et un MBA aux Etats-Unis, avant de poursuivre une carrière de trader dans une grande banque internationale à Londres. Cinq ans plus tard, il s'installe en famille comme gestionnaire de fortune privée dans le sud de la France : « *En fait, j'ai compris qu'avec moi, mes clients n'investissaient pas seulement de l'argent, mais aussi et surtout leur confiance.* » Cette relation humaine l'intéressait davantage que la finance, qu'il a alors laissé tomber.

Tout en gagnant sa vie comme enseignant d'histoire-géographie à l'Ecole expérimentale du Domaine du Possible de Françoise Nyssen et Jean-Paul Capitani à Arles, l'ex-financier suit une formation à l'hypnothérapie, discipline découverte grâce à son ami, le chirurgien-dentiste Brice Lemaire. En 2019, il ouvre son cabinet en hypnose ericksonienne et EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires). « *Mais je n'étais pas complètement satisfait de cette philosophie du faire...* »

C'est alors qu'il découvre l'essai du théoricien de l'eïnothérapie Bernard Sensfelder « Vaincre peur et culpabilité » (Editions Dangles, 2017). « *A la lecture d'un chapitre, je me suis mis à pleurer...* » Richard Maréchal écrit au psychologue et suit, pendant deux ans, son enseignement à l'école de Pont-Aven.



Richard Maréchal, pratique une forme d'hypnose appelée eïnothérapie, enseignée à l'école de Pont-Aven. (COLLECTION PERSONNELLE)

Quels sont les fondamentaux de cette pratique, qui s'inscrit dans la lignée des travaux de François Roustang ? Premièrement, l'autre nous est inaccessible. Nous n'avons accès qu'à une représentation de lui. « *Deuxièmement*, poursuit Richard Maréchal, *la pensée est la conséquence de mes émotions, qui sont elles-mêmes un effet secondaire de mes sensations.* » Troisièmement, c'est la tête qui empêche l'adaptation naturelle du corps. La thérapie ne modifie pas les choses, mais les laisse se modifier naturellement.

La posture de l'eïnothérapeute est, de ce fait, extrêmement modeste : *« C'est l'inverse d'une prise de pouvoir, explique Richard Maréchal. Je ne suis pas là pour aider mon client. Je ne projette pas d'intention sur lui : je suis neutre, connecté à moi-même, centré. »* L'eïnothérapeute est dans le « non-faire ». Il ne prétend pas savoir. Ses séances comportent d'ailleurs au maximum dix minutes de parole :

« *« Peu importe l'analyse : comprendre n'est pas guérir. » »*

Pour lui, le symptôme n'est intéressant que comme un message du corps, à considérer de façon positive. *« Comme notre corps en sait plus que notre cerveau, il faut arrêter de penser, de réfléchir et le laisser faire »*, affirme-t-il.

Éliminer les « grabouillis »

Chaque être humain a son lot de problèmes, explique Richard Maréchal, que ce soit en raison de sa métagénéalogie, de l'épigénétique, de choses subies qu'il ne connaît pas. Par exemple, un enfant mort avant sa propre naissance, une grossesse problématique de sa mère, un parent qui a déprimé au décès d'un de ses proches... Ou même, plus classique, le refus d'une mère ou d'un père de jouer avec leur bambin au retour du travail. Face à cet échec, le très jeune enfant absorbe sans y prendre garde des pensées comme : *« Je suis nul... »*, *« Je ne suis pas capable de donner de*

l'amour... » Ces tensions, ce contrôle, construisent peu à peu notre « personnage », qui masque la « personne » que nous sommes réellement.

L'eïnothérapeute postule que tout mal-être – qu'il appelle « *grabouillis* » – est « *le signal de quelque chose de profond qui ne va pas, un blocage des capacités naturelles d'adaptation de notre corps* ». Au lieu d'ajouter du positif, cette thérapie brève essaie donc d'enlever ce qui bloque. Au lieu de rechercher le bien-être de son client, Richard Maréchal lui propose « *des outils pour que son corps parvienne à se libérer tout seul* ». Si ces traces de tensions engrammées dans nos fascias diminuent, les symptômes eux aussi vont disparaître.

A Nice, Richard Maréchal a conclu ses présentations par une séance collective d'autohypnose, où les participants ont été invités à travailler sur leur propre vulnérabilité : « *Concentrez-vous sur une image négative de vous qui vous gêne, ou bien une tension liée à une engueulade, ou encore une honte intime...* » Objectif ? Que chacun reparte avec des techniques pour s'attaquer de façon autonome à ses fausses croyances.

« Sous hypnose », une série en 5 épisodes

« Les sessions d'hypnose sont comme des rings pour combattre vos ombres ! »

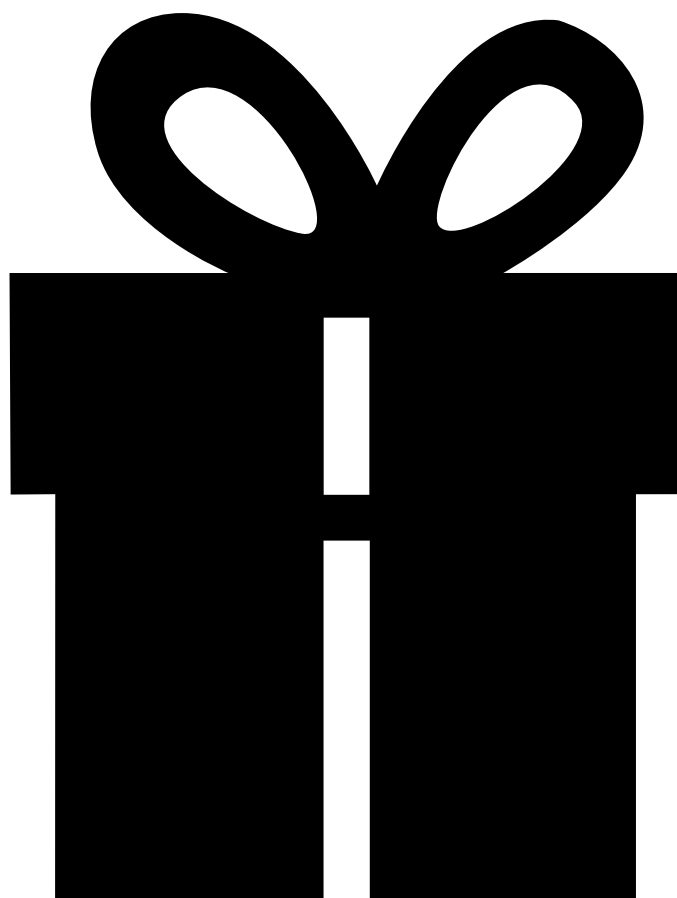
Chez le dentiste, « l'hypnose permet de diminuer significativement les doses d'anesthésique »

Aux urgences, on peut soigner une luxation de l'épaule ou une tachycardie avec l'hypnose

EMDR : « C'est un peu comme si vous rangiez autrement le grand placard qu'est votre cerveau »

L'eïnothérapie, nouvelle forme d'hypnose :
« Laisse les tensions de culpabilité te

submerger »



Offrir

Vous avez aimé cet article ?
Offrez-le à un ami (10 restants)



Par Dominique Nora