

L'HYPNOSE DANS LE VENT

CHANGER D'ALTITUDE POUR CHANGER NOS VISIONS DU MONDE

Bertrand PICCARD

Si d'innombrables ouvrages des plus approfondis traitent de l'hypnose sous toutes ses formes, le processus hypnotique ne peut-il pas être aussi compris plus simplement comme un état d'esprit dans lequel nous arrêtons soudain de nous battre contre les vents de la vie pour nous mettre à utiliser leur énergie ?

Cet article est tiré d'une conférence faite lors du 3ème Forum Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves, nous avons conservé dans cette publication une partie du dialogue engagé à cette occasion. Publié avec l'aimable autorisation des éditions Satas.

Il existe une grande littérature traitant de l'hypnose comme d'un acte thérapeutique, d'un état modifié de conscience, d'un outil de communication, et maintenant même comme d'une modification de l'activité corticale observable au moyen des méthodes les plus modernes d'imageries cérébrales. Nous allons examiner dans quelle mesure l'hypnose ne pourrait pas également être comprise en tant qu'état d'esprit.

Et cet état d'esprit de l'hypnose, j'aurai envie de l'aborder en le comparant à notre attitude face aux vents de la vie. Un peu facile, me direz-vous, qu'un aéronaute vienne se référer aux vents, mais c'est bien sous l'angle des vents de la vie et non des vents atmosphériques que j'ai envie de réfléchir avec vous. Dans la vie, en effet, la plupart des événements que nous traversons sont faits exactement comme le vent. Sur le plan de la société, les modes, les tendances, les lois, les catastrophes naturelles, les guerres, la bourse, sont comme le vent. Sur le plan individuel, les succès, les crises, les échecs, l'amour, les symptômes, les peurs, les angoisses, les dépressions, sont également

comme le vent. Pourquoi ? Parce que tout cela vous prend par surprise et vous pousse vers l'inconnu. Le grand problème, c'est que nous sommes dans un monde qui déteste l'inconnu. Toute notre éducation nous pousse à refuser l'inconnu, à refuser le doute, à refuser les points d'interrogation ou les mystères. Nous voulons des réponses, des certitudes, des assurances, nous voulons des points d'exclamation. Nous voulons le contrôle et le pouvoir. Par conséquent notre manière habituelle de gérer les vents de la vie s'apparente plutôt au comportement d'un pilote d'avion qui va utiliser son moteur, son énergie et sa vitesse pour se battre contre les vents, pour traverser les turbulences avec force et décider, en tant que pilote de sa vie, de sa direction propre. C'est ce que nous apprenons à faire, et dans certains cas, cela marche bien ; dans le cas contraire, nous ne nous posons pas trop de questions et nous contentons de souffrir.

LE BALLON POUR COMPRENDRE LES VENTS DE LA VIE

Ce qui est intéressant, c'est la manière totalement différente que nous offre le ballon, non seulement pour voler, mais surtout pour comprendre les vents de la vie. Quand vous volez dans un ballon, vous êtes poussés dans la direction du vent et à la vitesse du vent ; vous n'avez absolument pas la notion de mouvement, et vous ne ressentez même pas un souffle d'air

BERTRAND PICCARD

Docteur en médecine, spécialisé en psychiatrie et psychothérapie de l'adulte et de l'enfant, Bertrand Piccard se forme aux techniques d'hypnose en Europe et aux USA et devient enseignant et superviseur à la Société Médicale Suisse d'Hypnose. Renouant avec une tradition familiale, Bertrand Piccard, accompagné de l'anglais Brian Jones, réalise en 1999 un tour du monde en ballon, sans escale, sans moteur et sans gouvernail, poussé simplement par la force du vent. Conférencier, il utilise ses voyages aériens pour développer son concept de la psychologie de la vie, de la communication humaine ainsi que de la gestion du stress et des crises de l'existence.



Bertrand Piccard

BIBLIOGRAPHIE

Quand le vent souffle dans le sens de ton chemin (épuisé).

Une Trace dans le Ciel (Robert Laffont).

Le Tour du Monde en 20 Jours (Robert Laffont).