

J'ai testé l'eïnothérapie

L'hypnose qui efface la peur et la culpabilité

En rupture avec l'hypnose classique qui donne au praticien un pouvoir de suggestion sur son consultant, le psychologue Bernard Sensfelder a fondé l'eïnothérapie, une hypnothérapie douce, qui laisserait au corps le soin de libérer par lui-même les racines du mal-être. Le but : en finir avec la tyrannie du développement personnel et se sentir bien tel que l'on est... Le tout de manière autonome. Curieux, j'ai fait le test...

L'hypnose, dans la pensée collective, c'est cette technique un peu mystérieuse qui permet de réaliser des choses incroyables : marcher sur des braises sans se brûler, subir une opération chirurgicale sans anesthésie, dialoguer avec des défunts ! Plus classiquement, effacer un mauvais souvenir ou cesser de fumer en trois séances... Bernard Sensfelder, lui, utilise cette technique ancienne dans un tout autre but : rendre les individus libres...

Pourquoi éprouvons-nous du mal-être ? Pourquoi souffrons-nous d'insomnie, d'addictions, de surpoids, de problèmes relationnels, de difficultés conjugales, de manque d'estime de nous-mêmes, de troubles du comportement ou tout simplement d'anxiété ou de phobies ? Pour le fondateur de l'eïnothérapie, les choses sont relativement simples. Il n'existerait que trois causes à nos douleurs morales et à nos comportements indésirables : la peur, la culpabilité et les tensions corporelles, sachant qu'elles-mêmes sont générées par des peurs, des culpabilités ou des souvenirs d'ambiances tendues. Autrement dit, plutôt que de faire des efforts pour devenir plus rapides, plus sobres, plus efficaces, plus gentils ou plus confiants, plutôt que d'essayer d'être meilleurs ou plus exactement plus conformes à l'idée que l'on se fait d'une bonne

personne, la vraie solution serait de libérer les tensions à l'origine de nos difficultés. Comment ? En nous laissant faire par notre corps...

« Laisser le corps s'installer confortablement dans une peur... »

Aux antipodes de la psychanalyse lacanienne dont il est issu, Bernard Sensfelder a puisé dans les neurosciences pour fonder sa propre méthode de psychothérapie. Une approche rapide dont il affirme qu'elle peut être pratiquée en autonomie après quelques séances accompagnées. Avec l'eïnothérapie, il ne s'agit ni de puiser dans les ressources de l'inconscient, ni d'induire de nouveaux comportements par des suggestions comme en hypnose classique. L'objectif, c'est de lâcher prise, autrement dit d'obtenir un état de légère relaxation afin de « laisser le corps s'installer confortablement dans une peur ou une culpabilité » identifiée préalablement... Ensuite, il s'agit simplement de constater les sensations corporelles associées au mal-être, puis de laisser faire le corps sans intervenir, jusqu'à ce qu'il efface de lui-même les tensions qui y sont liées.

Dans la continuité des travaux du philosophe et hypnothérapeute



Mylène Mathieu

François Roustang, dont il fut le disciple, Bernard Sensfelder a systématiquement constaté que lorsque la tension physique est liée à une peur ou une culpabilité, ces dernières sont également libérées. Dès lors, la personne est libre de changer de comportement. Simple, non ?

En tout cas suffisamment alléchant pour que je veuille me frotter à cette technique. En effet, malgré plusieurs années de travail sur moi-même, il me reste quelques défauts de fabrication. Par exemple, quand je suis à table, je n'aime pas arrêter de manger. Lâcher ma fourchette me demande un gros effort, comme si je voulais prolonger ce bon moment. Résultat, je me remplis souvent l'estomac au-delà de ma faim, ce qui me conduit à sauter le repas du soir, encore occupé que je suis à digérer celui du midi. Un problème de comportement, donc... Heureusement, Bernard Sensfelder et une eïnothérapeute qu'il a formée, Mylène

Mathieu, organisent un stage sur le thème « Hypnose et circulation d'énergie » à Lyon. Je m'y rends en janvier 2019. Nous sommes sept stagiaires venus de divers horizons : thérapeutes, personnes en recherche de mieux-être, essentiellement des femmes. Un classique. Bernard Sensfelder traitera principalement de l'eïnothérapie. Mylène Mathieu, de conscience corporelle, de centrage et d'énergie interne. Pendant deux jours, nous allons nous exercer à entrer en transe hypnotique légère, puis à laisser notre corps traiter les mauvais souvenirs, peurs, relations difficiles, images négatives de soi, etc. Autrement dit, toute information se traduisant par une tension...

Nous éprouvons du mal-être parce que le personnage que nous avons créé pour nous adapter se trouve en échec.

Après les présentations, le psychologue expose les fondements de son approche : « Quand j'ai appris la psychologie, on m'a dit que l'on faisait les choses pour être aimé, pour exister. Eh bien je ne suis plus d'accord avec ce dogme ! Je récusé l'idée que les enfants agiraient dans le but d'attirer l'attention sur eux ou d'être aimés. C'est l'inverse qui est vrai. À la base, il y a la « personne ». La personne aime et donne. Si elle est reçue dans son élan, elle pense : « Ma façon d'aimer est juste. » Et elle reste dans sa spontanéité. Si elle n'est pas reçue, elle pense : « Ma façon d'aimer est mauvaise. » C'est le début de la culpabilité. Le phénomène se produit un jour ou l'autre dans nos sociétés. Et chacun, pour protéger les autres de l'horreur qu'il croit être, se crée un personnage qui va agir dans le monde et s'y adapter en se modelant sur la peur et la culpabilité, qui se manifestent sous la forme de tensions dans le corps ». Pour Bernard Sensfelder, nous éprouvons du mal-être parce que le personnage que nous avons

créé pour nous adapter se trouve en échec. « Tant qu'il est adapté à son environnement, tout va bien. Mais quand il n'est plus adapté, on se sent mal... À partir de ce constat, il existe deux solutions : réparer le personnage, le renforcer, pour qu'il soit de nouveau conforme à ce que l'on pense qu'il est attendu de lui. Ou bien s'en débarrasser pour que la personne « advienne » de nouveau. Cette deuxième option est celle de l'eïnothérapie... »

J'observe Bernard Sensfelder. Il est « nature », Bernard. Un sourire quasi permanent aux lèvres. Le rire facile. Un enseignement clair, sans élément de langage signifiant son statut d'expert. Aucune posture construite et un look pas franchement travaillé. Visiblement, il ne fait pas grand cas de son image extérieure. Il transmet son enthousiasme de chercheur, voilà tout... S'est-il totalement débarrassé de son personnage ? Je l'ignore, mais en le voyant si joyeux et décontracté, j'ai plutôt envie de tester sa technique.

Convoquant les neurosciences, le savant nous expose comment les peurs se créent... Et se désactivent. « En 2013, raconte-t-il, une expérience scientifique a consisté à créer une peur chez des volontaires en les exposant à l'image d'un paysage et à un parfum tout en les soumettant à un petit choc électrique. Par la suite, des capteurs cardiaques et cérébraux ont montré que rapidement, le cerveau associe le parfum ou l'image à la peur et que cette association se maintient dans le temps. Quelque temps après, on a invité les volontaires à venir dormir au laboratoire. Pendant la phase du sommeil où le cerveau ne génère plus d'information motrice, générant une vulnérabilité totale, on fait sentir le parfum à la moitié du groupe. Au réveil, les personnes concernées ont le souvenir d'un cauchemar... Mais quand on leur fait sentir le parfum ou qu'on leur

montre l'image, l'immense majorité n'a plus peur... L'eïnothérapie, résume le psychologue, consiste à mimer cette phase du sommeil par une transe hypnotique légère, créer cet état de vulnérabilité, puis entrer dans la peur et la culpabilité pour les désactiver, définitivement. »

La tension monte dans le corps, puis passe, jusqu'à la paix...

Les exercices pratiques commencent. Debout, nos initiateurs nous suggèrent de fixer un point sur notre main droite jusqu'à ce que l'image se floute ou se modifie... Et que la main soit animée de petits mouvements saccadés, signe de l'activation du système moteur involontaire (cf. encadré : « Comment entrer en état d'hypnose »). J'essaie. Quelques instants plus tard, ma main bouge toute seule ! J'en suis surpris autant qu'ému. Dans l'instant, je suis totalement connecté à mon corps, en observateur de ce qui s'y passe. Ma pensée est légère. Pour certains stagiaires, l'entrée en transe hypnotique prend un peu plus de temps que pour moi... Le lâcher-prise, ça s'apprend. Il faut s'apprivoiser avec les sensations particulières de cet état de conscience. Quand tout le monde est au point, Bernard nous propose de faire venir l'image d'un proche : père, mère, enfant... « C'est rarement neutre », prévient-il. Effectivement... La tension monte dans le corps, puis passe, jusqu'à la paix...

Convoquant la théorie des neurones miroirs, Bernard Sensfelder nous indique que lorsque nous observons quelqu'un faire une chose, les aires motrices de notre cerveau correspondant au geste que nous voyons s'activent. Autrement dit, ce que l'autre fait, notre cerveau le fait ! Et si ce que l'autre fait corres-

pond à un interdit chez nous, nous nous sentons mal. Et notre initiateur de conclure en toute logique : « Si une personne nous traite avec mépris et que cela nous énerve, c'est que nous sommes porteurs d'un interdit d'être méprisant ! »

La solution : entrer en état de lâcher-prise et s'installer dans « je suis méprisant ». Si interdit il y a, la tension montera dans le corps, puis s'apaisera d'elle-même, jusqu'au calme complet, signe que nous avons levé l'interdit et gagné un peu de liberté. Voilà qui me paraît un peu risqué : si je lâche l'interdit d'être méchant, ne vais-je pas devenir méchant ? « Aucun risque, insiste Bernard Sensfelder, vous cesserez seulement de vous comporter gentiment, juste par peur d'être méchant. Éventuellement, vous cesserez d'être gentil au détriment de vous-même et de le regretter ensuite. » Voilà qui ouvre de vastes perspectives... La proposition de Bernard Sensfelder et de Mylène Mathieu : traquer systématiquement les interdits et les culpabilités pour les libérer, un par un. Nous testons l'affirmation : « Je fais du mal aux gens que j'aime. » Pour moi, c'est le calme plat. En revanche, la phrase « je suis un égoïste » provoquera une réelle tension physique...

Cette technique toute simple aura-t-elle raison de ma compulsion alimentaire ?

Sur le chemin du retour, je me dis que l'œinothérapie va devenir l'un de mes sports favoris... Pour commencer, je vais m'offrir quelques minutes de lâcher-prise chaque jour, histoire de me détendre et de récupérer. Quelques minutes d'hypnose, ça repose autant qu'une sieste, paraît-il... Quand l'envie me vient, je fixe un grain de beauté que j'ai sur la main droite. L'image se

Comment entrer en état d'hypnose

Accompagné ou en autohypnose, la méthode de base pour entrer en transe hypnotique légère est la même.

« Asseyez-vous confortablement. Soulevez un peu votre poignet droit et fixez un point sur le dessus de votre main droite. Obligez les yeux à rester fixés sur ce point.

Spontanément, les yeux vont vouloir bouger, balayer le champ. Obligez-les à rester fixés sur le point. (...) »

Au début, tout est net, puis le point reste net et, autour, le fou s'installe. Enfin, soit tout devient flou, soit l'image se déforme.

Maintenant, attendez sans rien faire que la main droite se mette en mouvement toute seule vers votre visage. C'est plus ou moins long. Dès que vous avez constaté un ou deux petits mouvements par à-coups de la main, fermez les yeux.

Là, toujours les yeux fermés, concentrez-vous sur votre main gauche ; attendez, sans rien faire, qu'elle se mette toute seule en mou-

vement vers votre visage. Peut-être le fera-t-elle, peut-être pas.

Maintenant, dites-vous que vous vous laissez aller confortablement dans telle peur ou telle culpabilité. N'employez que des informations, jamais de phrases négatives.

Il se peut que cela ne fonctionne pas, alors recommencez un autre jour (...). Cela viendra quand le corps le décidera.

Voilà pour une façon d'entrer en autohypnose. Si rien ne se passe, c'est que le contrôle est trop fort. Dans ce cas, travaillez les culpabilités et votre vision du monde afin de commencer à y intégrer un peu de lâcher-prise, puis réessayez. Tôt ou tard, vous sentirez la détente et pourrez utiliser l'autohypnose. »



Extrait de
*Vaincre peur
et culpabilité grâce
à l'autohypnose et
aux neurosciences*

Bernard Sensfelder,
Éditions Dangles,
2017, 19 €

brouille, ma main se met à faire des petits mouvements spontanés. Ça marche ! Je ferme les yeux. Ma main gauche, elle aussi, se met à bouger. Avec l'habitude, l'entrée en état d'hypnose est de plus en plus facile. Si je pratique le soir, l'entrée dans le sommeil en est facilitée. Mais cette technique toute simple aura-t-elle raison de ma compulsion alimentaire ?

J'ai bien retenu la leçon : se retenir est d'une efficacité aléatoire. D'ailleurs, j'ai déjà essayé. Ça marche très bien, pendant 24 heures... À présent, il s'agit de me détendre dans ma relation à l'aliment... Alors, un soir de février, je me place en état de lâcher-prise avec l'intention de traiter le problème. En transe légère, je m'imagine en train de manger. Jusqu'ici tout va bien. Puis me vient l'idée de prononcer intérieurement :

« Fin de repas. » Aussitôt, j'ai l'impression que mon ventre implose ! C'est un véritable état de panique. J'observe mes sensations. La tension dure plusieurs secondes, puis se relâche d'un coup. Je me sens apaisé. Quand je répète « fin de repas », c'est le calme plat. Je me sens en paix, joyeux... Alors, je convoque l'image d'un moment où j'ai grignoté des amandes... Un petit peu trop. Je les vois, je sens leur parfum et leur croquant, puis je les éloigne de moi. Nouvelle crispation dans le corps. Je laisse faire... Aucun contrôle, aucune intervention pour essayer de réduire la tension. Au bout d'un instant, ça se calme, tout seul. Je recommence. Nouvelles crispations qui s'apaisent elles aussi au bout de quelques secondes. Au troisième essai, l'évocation est devenue neutre. Suis-je guéri ? Je le saurai demain...

Pendant les deux jours suivants, je mange raisonnablement. Il y a un peu d'effort de ma part, mais pas de contrainte exagérée. Je me sens plus libre de mon comportement. Le troisième jour, j'ai de nouveau du mal à m'arrêter de manger à midi, ce qui me prive du repas du soir. Mais les circonstances sont différentes. Clairement, ma surconsommation est la réponse

à un stress. Il me faudra le traiter tranquillement, à froid. Je suis toujours résolu non pas à me retenir de manger, mais à relâcher toute tension qui me pousserait à manger au-delà de la vraie faim. Je m'y attelle... Nouvelle séance. Nouvelles tensions qui se relâchent... À la suite de ce deuxième essai, plusieurs semaines se sont passées sans compulsions. À l'heure où

j'écris, j'ai gardé un solide appétit, mais je n'ai plus fait d'excès. Au lieu de revenir vers le plat malgré moi, ma main lâche la fourchette d'elle-même, sans que j'en décide et sans que j'y pense... Ce constat me procure un agréable sentiment de liberté...

Emmanuel Duquoc ■■■



Bernard Sensfelder

→ **Alternatif Bien-Être :** Dans le domaine des addictions comme la tabagie, par exemple, l'hypnose est beaucoup utilisée. Par suggestion hypnotique, on obtient certains résultats.

Bernard Sensfelder : Énormes !

→ **ABE :** Or, vous vous n'utilisez pas cette méthode, qui a des résultats.

Non.

→ **ABE :** Avez-vous des résultats par votre méthode ?

B.S. : Oui... Avec une efficacité meilleure. En hypnose ericksonienne classique, quand la personne qui souffre de tabagie est sous hypnose, on va lui faire tout un speech pour la dégoûter du tabac. Il y a des scripts pour ça, des textes qu'on peut même lire pendant que la personne dort. Ils sont en vente libre... Et l'on va créer un blocage par rapport à son comportement. En fait, on va lui rajouter un blocage !

→ **ABE :** On lui rajoute un interdit !

B.S. : Exactement. Et la personne,

lorsqu'on la ramène, elle est ravie parce qu'elle ne fume plus. Donc ça répond à la demande. Et dans ce contexte dans laquelle la personne veut résoudre un problème de façon rapide et efficace sans faire bouger quoi que ce soit d'autre, l'hypnose ericksonienne est une réponse géniale. C'est extrêmement efficace. Et donc, il est tout à fait normal qu'il y ait plein de gens qui prennent ça, puisque ça répond tout à fait à la société de consommation.

→ **ABE :** Mais ça a des inconvénients...

B.S. : Ça a plein d'inconvénients, puisqu'on a juste modifié le personnage. Mais on n'a pas travaillé sur la personne. On a renforcé, on a adapté le personnage à la demande. Moi, je ne travaille pas là-dessus.

→ **ABE :** Comment vous y prenez-vous ?

B.S. : Une personne vient me voir en me disant : « Je veux arrêter de fumer. » Moi je ne sais pas si c'est bon pour elle ou pas ! Je lui réponds : « Si vous voulez faire de l'hypnose juste pour arrêter de fumer, ce n'est pas moi qu'il faut venir voir. En revanche, si le fait de fumer s'inscrit dans un mal-être général, dans ce cas-là, on peut travailler sur ce mal-être. » Et *in fine*, la personne sera libre – sauf addiction physiologique – de fumer ou non. Elle sera dans un choix. Il y

a des gens qui aiment fumer après un bon repas. Pourquoi pas ? On va permettre à la personne de trouver sa liberté.

→ **ABE :** Concrètement, que s'est-il passé quand vous avez annoncé la couleur à des patients fumeurs ?

B.S. : Certains sont partis. D'autres sont entrés dans la démarche. Ensuite, les résultats étaient là. Ils retrouvaient leur liberté et ils avaient vraiment le choix.

→ **ABE :** Tout à l'heure, vous avez évoqué le personnage auquel nous voulons nous conformer. Mais qu'en est-il des peurs, des phobies ?

B.S. : Dès qu'il y a une phobie, c'est qu'il y a une tension. On va s'occuper des tensions. C'est tout. Par exemple, si une personne est agoraphobe, soit on va trouver un événement représentatif, soit on va demander au corps de faire monter la tension qu'il a lorsque la personne est confrontée à la notion d'espace public. Et le corps va faire le travail. On n'a pas besoin de revivre les choses. Et ensuite, la personne peut le faire par elle-même...

→ **ABE :** C'est assez contre-intuitif, comme démarche ! Quand le corps est en tension, on aurait plutôt envie de sortir de là, de faire autre chose...

B.S. : Exactement. Et cela ne ferait que renforcer la peur. En effet,

qu'est-ce qui se passe si on fuit une situation ? Le corps réagit et le cerveau valide. C'est-à-dire qu'il considère que l'on a raison d'avoir peur. Mais là, on met la personne en situation de peur, alors qu'elle est complètement en sécurité et même entourée de bienveillance. C'est très différent !

→ ABE : Qu'est-ce qui crée la sécurité ?

B.S. : Le dialogue, puis l'induction de l'hypnose... En état normal, si j'ai peur, mon réflexe, c'est de fuir ou de me défendre. Sauf que là, je suis en train de dormir ou de somnoler. Dans ce moment de to-

tale vulnérabilité, le signal de peur s'active, je ne réagis pas et... il ne se passe rien ! Dès lors, le cerveau constate que le signal de peur qu'il a gardé est obsolète, puisque je suis en vie. Il efface le signal de peur...

Propos recueillis par
Emmanuel Duquoc ■■■

LIVRES

Ces bactéries qui vous veulent du bien

100 000 milliards : c'est le nombre de bactéries qui constituent notre microbiote, également connu sous le nom de « flore intestinale ». 170 à 200 espèces différentes cohabitent dans notre intestin, assurant des fonctions physiologiques, digestives et immunitaires capitales pour notre corps. Or, notre alimentation moderne et industrielle malmène tout ce petit univers ! Des substances telles que le sucre raffiné, le gluten ou encore les antibiotiques ont créé des maladies que Marion Kaplan (spécialiste en bionutrition) et Alma Rota (journaliste) qualifient de « postmodernes », comme l'obésité et le diabète de type 2. Mais elles ne sont pas une fatalité et cet ouvrage vous explique pourquoi.

Vous y apprendrez comment fonctionne le microbiote, ses dérèglements les plus communs et vous serez également guidé pour adapter votre alimentation.

À la fois théorique et pratique, *Powerbiotique* vous permettra de découvrir les « superpouvoirs » de cet organe à part entière et de vous familiariser avec les principes élémentaires de la nutrition. Vous y trouverez des protocoles alimentaires personnalisés selon les problèmes que vous rencontrez au quotidien, les propriétés détaillées de nombreux aliments, mais aussi les calendriers des fruits et légumes par saison, des tableaux d'indices glycémiques, des menus détox et anti-inflammatoires ou encore des recettes de cuisine. De quoi faire de ce livre la véritable bible de votre deuxième cerveau !



Powerbiotique. **Les Superpouvoirs de votre intestin !**

Auteur : Marion Kaplan, Alma Rota

Édition : GuyTrédaniel éditeur

ISBN : 9782813218391

Prix : 22,90 euros

L'endométriose : une guérison possible ?

Guérir de l'endométriose est possible. C'est ce qu'affirme Julie Saint-Clair dans son nouveau livre. Cette maladie dite incurable touche une femme sur dix et se caractérise par une migration de cellules de l'endomètre (tissu qui tapisse l'utérus) vers les trompes ou d'autres organes. Cela engendre des douleurs difficiles à soulager et complique le quotidien des femmes qui en sont atteintes. Ce livre pourrait cependant être l'outil vers un soulagement inattendu. L'auteure affirme que l'endométriose est en partie psychosomatique et qu'il est donc possible d'en guérir en affrontant son passé pour libérer son présent. C'est un travail fastidieux dont elle révèle les pistes qu'elle emprunte. Julie Saint-Clair apporte également de nouvelles solutions pratiques qui viennent compléter celles de son premier livre, pour aider à gérer l'endométriose au quotidien et à vivre avec (médecines douces, guide pour gérer un pic de douleur, etc.). Le travail pesant que cela engendre et les conséquences souvent taboues de la maladie, comme la fatigue chronique et le coût social, sont mis en exergue. Tout est dit et les fondements qui permettent de s'affranchir de l'endométriose, tels que l'ayurveda ou l'écriture créative sont rappelés.



Comment guérir de l'endométriose

Auteur : Julie Saint-Clair

Édition : Éditions Josette Lyon

ISBN : 978-2-84319-422-1

Prix : 22 euros

Apprenez à utiliser ces plantes du quotidien

Aubépine, bleuet, coquelicot, églantier, pissenlit... Grâce à ce livre, ne vous promenez plus sans rien connaître de toutes ces plantes que vous croisez au quotidien ou lors de votre balade du dimanche. Vous allez même pouvoir partager vos connaissances avec ceux qui vous accompagnent (et les impressionner !). Récolte, parties utilisées, habitat, propriétés et usages... ces plantes n'auront plus aucun secret pour vous. Apprenez à les utiliser au quotidien grâce à Sylvie Hampikian – pharmacotoxologue et auteure de ce livre – qui met à votre disposition ses recettes santé et beauté pour chacune des vingt fleurs abordées. Décoctions,



lotions, sirops, macérats, baumes, teintures... Ce livre vous aide à les réaliser, avec à l'appui les photos de Virginie Quéant. Pratique et accessible à tous grâce à ses explications claires, *Balade médicinale au fil des saisons* est l'outil idéal pour apprendre à utiliser ces plantes familières afin de prendre soin de vous et de vos proches.

Balade médicinale au fil des saisons - Auteur : Sylvie Hampikian - **Photographies :** Virginie Quéant

Édition : Éditions Terre vivante - **ISBN :** 978-2360983759 - **Prix :** 14,00 euros