

L'HYPNOSE POUR COMBATTRE LA CIGARETTE?

Je ne suis sûrement pas le seul individu qui est fasciné par l'hypnose. Est-ce « arrangé » ou pas, de la frime ou du vrai? Est-ce que tout le monde finit par imiter la poule en se couvrant de ridicule? Je fais sans aucun doute partie des « Thomas », des éternels sceptiques qui demandent des preuves tangibles. Francine Boisvert, une hypnothérapeute de Montréal, a bien voulu se prêter au jeu en m'invitant à une de ses séances d'hypnose.

C'est avec un large sourire que Francine Boisvert m'a accueilli chez elle le 3 octobre dernier. La visite avait un but bien précis : observer et analyser une séance d'hypnose. J'avais préalablement demandé à une collègue de travail de m'accompagner, car il était

important pour moi que la personne hypnotisée soit objective et inconnue de M^{me} Boisvert. Avant de procéder, la thérapeute a expliqué que l'hypnose n'avait rien à voir avec des pouvoirs magiques ou des dons du ciel. « L'hypnose est vérifiable, c'est une

science, c'est mathématique », affirme l'hypnothérapeute. Elle se sert de l'hypnose pour entrer, pendant quelques secondes, dans le subconscient humain, question de le reprogrammer. « Avec l'hypnose, on doit nettoyer l'esprit, le reconfigurer », a-t-elle simplifié. C'est en procédant ainsi qu'elle réussit à enrayer de fortes dépendances comme la nicotine ou de grandes craintes comme la peur de monter sur une scène. Des cas plus lourds comme des victimes d'inceste se tournent également vers l'hypnose pour régler quelques troubles personnels.

Mes yeux s'alourdissent et deviennent de plus en plus lourds

La collègue de travail qui m'accompagnait souhaitait, elle, cesser de fumer. Francine Boisvert lui a donc demandé de s'asseoir sur une chaise et de fermer les yeux. La thérapeute a fait jouer un de ses disques, d'une durée d'environ vingt minutes, et ma collègue s'est littéralement laissée bercer par la narration. Durant ces vingt minutes,

elle a écouté la voix féminine qui lui répétait doucement des phrases du genre : « Fumer, c'est empoisonner ma vie ». Lorsque le disque s'est terminé, ma collègue avait un goût amer dans la gorge et éprouvait une sensation de brûlure à l'intérieur des voies respiratoires. Des « effets secondaires » habituels, comme l'a spécifié Francine Boisvert.

Et les résultats

À la suite de cette séance, ma collègue est repartie avec le disque pour pouvoir répéter l'expérience chez elle. Elle a balancé son paquet de cigarettes à la poubelle et a réécouté le disque à quelques reprises. On peut qualifier les résultats de concluants, puisqu'elle n'a toujours pas retouché à une cigarette depuis le 3 octobre dernier. Je dois tout de même vous mettre en garde : ce disque n'est pas recommandé au volant! Pour les sceptiques et les intéressés, le prochain atelier d'initiation à l'hypnose donné par Francine Boisvert aura lieu le 21 janvier 2007.