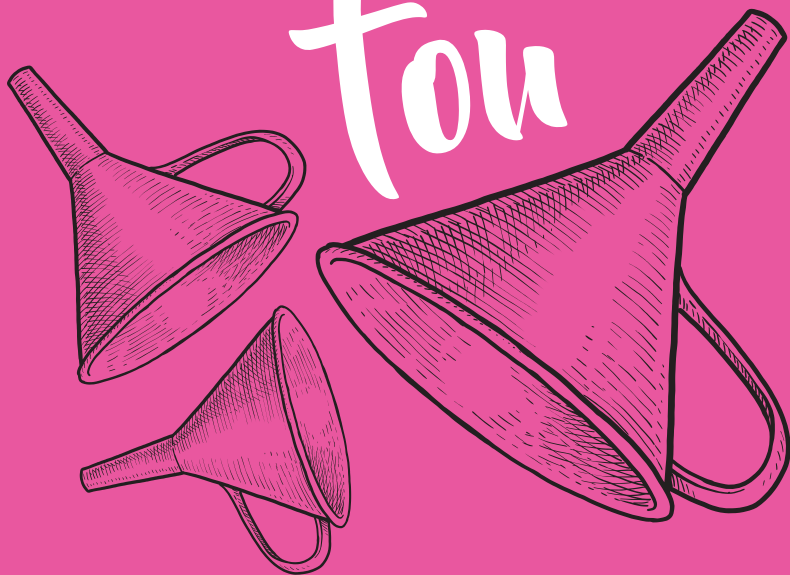


Jean-François Marmion

La psycho qui rend fou



J'ai testé pour vous...

L'hypnose de rue | Le rêve lucide | Le yoga du rire | L'écriture automatique | La méditation 2.0
Les Robots psy | L'infiltration d'une société secrète | L'expérience de mort imminente

Maquette couverture et intérieur :

Isabelle Mouton

Illustration de couverture :

©AdobeStock

Illustrations intérieures :

©Marie Dortier

Diffusion et Distribution :

Interforum

En application de la loi du 11 mars 1957,
il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen,
le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur
ou du Centre français du droit de copie.

ISBN: 9782361065393

© Sciences Humaines Éditions, 2021.

www.editions.scienceshumaines.com

Jean-François Marmion

La psycho qui rend fou

Sommaire

<u>Minuscule préambule</u>	<u>7</u>
<u>L'hypnose de rue</u>	<u>9</u>
<u>L'écriture automatique</u>	<u>28</u>
<u>Le rêve lucide</u>	<u>50</u>
<u>Le yoga du rire</u>	<u>68</u>
<u>La méditation 2.0</u>	<u>88</u>
<u>Les robots psy</u>	<u>112</u>
<u>L'infiltration d'une société secrète</u>	<u>140</u>
<u>L'expérience de mort imminente</u>	<u>160</u>

*À Cécile, Clément, Lise et Oscar.
Tout est dit.*

Minuscule préambule

VOICI MON AUTOPSY

Les textes de ce livre ont été pré-publiés de 2016 à 2018 dans la rubrique « Autopsy » du *Cercle Psy*, magazine de psychologie dont j'étais rédacteur en chef. Leur principe était simple : du journalisme gonzo, c'est-à-dire d'une subjectivité complète et assumée. Tous les trois mois, je testais ce que la psychologie pouvait offrir de plus bizarre. Je tenais mon journal de bord en écrivant ce qui me passait par la tête, et qui en sortait en plus mauvais état que ça n'y était entré. Pour cette édition, j'ai revu et parfois augmenté ces huit témoignages qu'il est préférable de lire dans l'ordre, certains faisant référence aux précédents.

À présent, ouvrons le bal. Et que ça danse !

J.-F.



L'hypnose de rue

« Je m'appelle Jean-François, je suis psychologue mais je n'exerce pas en tant que tel, je suis journaliste spécialisé en psychologie. Et je viens apprendre l'hypnose de rue pour fêter un anniversaire. L'anniversaire du moment où j'ai découvert que je savais hypnotiser. À l'époque, j'ai hypnotisé plein de monde, mais j'ai préféré arrêter. Je trouve marrant de réessayer maintenant. Avec moins de folie. En tout cas, une folie plus cadrée... Bref, je vais me relancer dans l'hypnose pour la première fois depuis le lycée, en juin 1986, il y a exactement 30 ans. »

Voilà qui déclenche un petit brouhaha de surprise dans l'assistance des apprentis hypnotiseurs de rue. Raphaël, l'un des formateurs pour ce week-end, lève son verre : « Bon anniversaire ! Et garde quand même ta folie. »

Le second formateur, Jean-Emmanuel, J.E. ou Manu pour les intimes, vient justement d'expliquer combien il est déçu par d'autres journalistes qui lui ont consacré un reportage télévisé bienveillant à l'origine, mais finalement transformé en message alarmiste contre l'hypnose de rue. Ce qui ne lui fait pas moins de publicité pour autant. Je préfère désamorcer d'emblée toute suspicion à mon égard

en précisant : « Je ne suis pas en service ! » Et c'est la vérité. Certes, j'ai bien pensé lancer dans *le Cercle Psy* une nouvelle rubrique, « Autopsy », où je raconterais en toute subjectivité comment je m'amuserais à tester personnellement les pratiques les plus extravagantes liées à la psychologie. Mais j'ai sincèrement renoncé, pour diverses raisons :

- Ma vie est équilibrée, et je ne tiens pas à jouer avec le feu.

- Je cours le risque de me discréditer auprès des lecteurs et de la communauté psy si je me laisse aller, en tout cas publiquement, à mes penchants rock'n'roll.

- Je serais obligé de me mettre en avant, ce dont je me méfie.

- Me connaissant, je ne serais pas satisfait du résultat.

- Ça me ferait travailler plus pour gagner autant.

Et j'en passe. De tels arguments sont tout à fait valables et rationnels. C'est peut-être pour ça qu'ils ont fini par m'énervier et que j'ai changé d'avis ! ^ ^

Dissociation, mon amour

Nous sommes là une quinzaine, dont, si je me souviens bien, cinq femmes, ce qui constitue un record. Car autant elles peuvent s'avérer nombreuses durant les formations traditionnelles d'hypnose, autant l'hypnose de rue semble les rebuter. Peut-être parce qu'il s'agit d'accoster des inconnus (telle est en tout cas l'hypothèse avancée). Toujours est-il qu'il y a là des psychologues, divers thérapeutes, deux illusionnistes cherchant de quoi enrichir leurs prestations, et une poignée de jeunes gens éloignés du champ psy mais

venus en curieux. Manu nous prévient d'emblée que nous sommes là pour démocratiser et démystifier l'hypnose, à travers une approche ludique et imaginative, et surtout pas pour prétendre soigner les gens, ce qui nécessite une formation spécifique. Apprentis sorciers s'abstenir. Sage mise au point.

Une séance d'hypnose de rue doit commencer par quelques secondes de « *pré-talk* », piteux vocable frangleux désignant les propos liminaires qui rassurent le volontaire tout en préparant son embarquement immédiat pour l'état hypnotique. En clair, il est bon de produire un petit laïus pour désamorcer les craintes. Annoncer que c'est gratuit, sans risque de perdre le contrôle, et qu'on est là pour découvrir et s'amuser. Il semble que beaucoup de gens acceptent à condition qu'on ne leur fasse pas imiter la poule. Pourquoi la poule et pas l'otarie ? La moule ? Michael Jackson ? Mystère. Par définition, quelqu'un qui consent à tenter l'aventure est bien parti pour la faciliter. Mais quelqu'un qui, sans refuser, joue les malins, l'est tout autant, selon Manu : « Ceux qui vous disent : "Sur moi, ça marchera jamais", c'est la crème de la crème ! » Parce qu'au premier signe un peu bizarre, les voilà désarçonnés et convertis. Je prends soin de demander tout de même s'il n'est pas imprudent d'essayer sur des inconnus qui, pour certains, pourraient s'avérer fragiles et entretenir d'avance quelques problèmes avec la réalité. « Les psychotiques ont tendance à nous éviter, explique Manu. De toute façon, si tu sens pas quelqu'un, tu dois refuser poliment mais franchement. »

Il est grand temps de procéder à des démonstrations. Chacun a son style. Jean-Emmanuel, qui cite volontiers Milton Erickson et Pierre Janet, incarne le fondateur, l'initiateur, le sourcilleux de l'éthique, et le gardien des tables de la loi. À commencer par celle-ci : en hypnose, il n'y en a pas. Les ingrédients d'une mise en transe réussie sont purement théoriques. On peut en sauter quelques-uns, en intervertir, commencer par la fin, suivant le profil de l'hypnotisé, le moment et l'intuition. Raphaël affiche une approche plus joviale du phénomène. À l'exact opposé des clichés propres à la figure de l'hypnotiseur, il survole les séances d'hypnose avec bonhomie, multipliant les blagues et en riant lui-même, tournicotant autour du quidam, avec nonchalance, afin de dynamiter la logique, l'esprit de sérieux, l'appréhension. Lorsque Manu oscille entre respect du cadre et acceptation spontanée de l'imprévu, Raph me donne plutôt l'impression de respecter l'imprévu et de consentir, si nécessaire, à un déroulement normal. Observation sous toutes réserves.

L'une des volontaires n'a que 13 ans. Elle a accompagné sa mère, thérapeute, et son père, entrepreneur, en sachant à peine où elle mettait les pieds. Manu refuse qu'on hypnotise des mineurs, mais puisque ses parents sont là... Elle qui posait sans cesse des questions se retrouve vite à connaître le sujet de l'intérieur. Raph s'y colle et la plonge en transe.

« Pense à quelqu'un de célèbre que tu admires, finit-il par lui demander. Tu penses à qui ?

– Dove Cameron.

– Qui ça ? !

– Dove Cameron.

– Ah?... Tu pouvais pas choisir quelqu'un qu'on connaît? Bon, à ton réveil, tu sentiras que Dove Cameron est présente parmi nous, cachée quelque part. Et tu la chercheras. »

Après son réveil, la jeune fille semble interdite. Elle regarde autour d'elle. Puis elle se rue vers moi! Va-t-elle me prendre pour son idole? En fait elle regarde juste derrière ma chaise, puis examine le fond de la pièce, avant de disparaître vers la cuisine et les sanitaires. Hélas! Dove Cameron n'est pas aux toilettes. Plus tard, je retrouve l'adolescente. Comme j'aurai à reparler d'elle et que je préfère changer son prénom, je l'appellerai Dove Cameron (ça la fera rigoler si elle lit ces lignes). Je lui demande ce qu'elle a ressenti en cherchant partout l'autre Dove, la vraie, l'actrice et chanteuse égérie de Disney.

« J'ai hésité... Je savais pas vraiment si elle était là... »

– En me fonçant dessus, t'avais pas l'air d'hésiter.

– Ouais... C'est bizarre... »

C'est là tout le charme de la dissociation, phénomène clé de l'hypnose voulant qu'on se trouve à la fois dans la réalité et ailleurs, crédule et incrédule. Et ce phénomène s'obtient en faisant buguer le cerveau, en court-circuitant la logique, en procédant à ce que le jargon des hypnotiseurs qualifie de rupture de *pattern*. Au praticien de s'engouffrer dans la brèche pour maintenir cet état, propice à la suggestibilité.

Animer la statue !!!

Une petite pause, et c'est au tour des stagiaires de pratiquer. On se lance tous, entre nous, pas encore dans la rue

mais dans le local de formation. Après 30 ans d'interruption, j'ai l'impression de sauter à l'élastique. À l'époque, j'avais raconté à un copain comment j'avais assisté à une séance d'hypnose, et il m'avait demandé de lui montrer.

« Ça sert à rien, je sais pas le faire!

– Ça fait rien, montre-moi, juste comme ça!

– Bôh, si tu veux. »

Je lui avais donc montré juste comme ça, dans un couloir du lycée, et il était tombé dans les pommes. Je l'avais hypnotisé sans le faire exprès! Et sans imaginer une seconde que j'en étais capable. Vous imaginez l'impact que l'anecdote peut avoir sur un grand mirliflore boutonneux de 15 ans et demi. Plutôt non, vous n'imaginez pas... D'autant que l'hypnose n'avait pas encore effectué son retour en grâce scientifique et médiatique, et qu'avant Internet il était difficile de trouver facilement des informations valables. Et même fausses, d'ailleurs. On n'avait d'autre choix qu'apprendre sur le tas. Je raconterai peut-être ça un jour, d'un ton amusé... dans longtemps... en m'allongeant dans mon cercueil... mais alors, pile avant de fermer le couvercle.

Là, j'allais donc replonger! Avec une méthode infiniment plus directe, plus frontale, plus audacieuse, que celle plus emberlificotée, et plus pompeuse aussi, que j'employais par défaut durant l'adolescence.

Pas le temps de réfléchir, je me retrouve avec un partenaire, qui n'est autre que le papa de Dove Cameron. Hardi! Il réagit correctement aux premières étapes, graduelles, visant à tester sa suggestibilité et préparer en catimini une rupture de *pattern*. Ses index, puis ses mains s'aimantent. Ensuite, ce

sont les bras qui commencent à bouger sur mon ordre, ou plutôt mon invitation. Puis, je fais en sorte que ses jambes deviennent difficiles à lever. Ça marche correctement, sans plus. Un des ressorts du processus est qu'il doit laisser aller son imagination pour illustrer et encourager lui-même mes suggestions. Or, il lui est difficile de se lâcher. Quand je lui demande d'imaginer ce qui peut enraciner ses jambes, par exemple, il reprend des métaphores déjà employées lors des démonstrations de Manu. Je repère du coin de l'œil une psychologue qui vient de rouler à terre, de tout son long, pour une petite sieste complètement imprévue par son hypnotiseur. Ça ne me surprend même pas, j'en ai vu bien d'autres autrefois : j'éprouve un sentiment de familiarité avec, au plus, une petite sonnette d'alarme me prévenant de rester calme au milieu des lézardes dans le réel.

C'est au tour de mon partenaire de m'hypnotiser, cette fois. Personne n'y est parvenu avec moi, jadis. Il est maladroit et peu sûr de lui, mais aujourd'hui, j'ai envie que ça marche et je sens, en effet, les premières étapes réussir. Mes bras se bougent tout seuls, lentement, sans effort, en tout cas conscient, de ma part. La catalepsie des jambes est plus difficile à obtenir. Manu, qui passe par là, prend le relais. Quand je dois déployer mon imaginaire pour accentuer la suggestion de catalepsie, je vois bien une statue... mais ce qui me vient spontanément à l'esprit, c'est qu'elle doit descendre de son piédestal. D'abord, Manu regimbe. Je lui réplique que j'aime beaucoup la tournure que prennent mes images intérieures : ne jamais rester figé mais bouger, rester curieux, profiter de la fête sans ronchonner. Vivre.

Si c'est vraiment mon inconscient qui m'envoie ce message, il prêche un converti. Manu s'adapte et cesse d'œuvrer pour me bloquer les jambes. L'état hypnotique va donc s'arrêter là en ce qui me concerne. À la lisière.

Je change de partenaire en tant qu'hypnotiseur, et j'obtiens de meilleurs résultats qu'avec le premier. Je ne l'avais pas compris mais il s'agit d'un habitué, qui vient régulièrement assister aux stages. Il me félicite parce que j'ai réussi à le prendre en main, alors que souvent les gens refusent de le faire, quelque chose en lui semblant les déranger. Je ne comprends pas quoi.

Les exploits du seigneur de la tartiflette

Ça, c'était pour la pataugeoire. Le plongeon dans le grand bain, c'est tout de suite après le déjeuner. Dans le métro, je sympathise notamment avec Dove Cameron. « Jean-François c'est trop dur à dire, je peux t'appeler Jean-Franck? » D'autres m'informent que je ressemble à Smith, le méchant de Matrix.

Trêve de plaisanterie : pour notre baptême du feu, nous nous retrouvons non pas dans une ruelle fréquentée par trois pelés et un tondu, mais carrément devant les marches de l'Opéra Bastille. On nous distribue des pancartes proposant une séance d'hypnose gratuite. Sur l'une d'elles, de précédents stagiaires ont crayonné des petits mots pour rigoler. Notamment, pour des raisons qui m'échappent (mais vous qui entrez dans l'hypnose, renoncez à tout comprendre) : « tartiflette ». Ce qui donne :

Hypnose gratuite tartiflette

Il me faut cette pancarte à tout prix!!! J'ai à peine le temps de m'en emparer qu'une jeune femme m'accoste. Pas pour l'hypnose, mais pour un café. Pour m'en offrir un... J'entends par là, pour m'offrir un échantillon : c'est son boulot, elle en distribue aux passants.

« On fait un deal. Je prends votre café, mais vous prenez mon hypnose. » Et je lui montre ma pancarte.

Elle fait la lippe : « Non, ça m'intéresse pas... J'ai peur de perdre le contrôle... »

Je lui sors alors l'argumentation que j'ai prévue pour mon... « *pré-talk* » (vertuchou, que c'est laid décidément!) : « Vous ne perdrez pas le contrôle. C'est comme au cinéma. Vous vous laissez surprendre, embarquer par le film, mais en même temps vous savez que vous restez dans votre fauteuil, que vous pouvez quitter la salle à tout moment. Si je vous suggère des choses qui ne vous plaisent pas, vous me le dites et on arrête tout de suite. C'est une séance d'initiation légère, on n'est pas là pour du spectacle. »

Une de ses collègues l'encourage. Elle accepte. Je l'entraîne un petit peu à l'écart. Elle répond très bien aux tests de suggestibilité. Cornecul! Ça marche! Et me voilà qui fais spontanément preuve d'un style très rassurant, très encourageant, presque paternel. Comme je veux rester prudent, je suscite simplement en elle un état de bien-être complet. Quand je la réveille (c'est une façon de parler,

elle n'a pas vraiment dormi), elle se sent complètement apaisée. Troublée, aussi. « C'est bizarre... » C'est exactement ce que vont me dire les six prochaines personnes que je vais hypnotiser. Des gens qui m'abordent après m'avoir vu faire, ou que j'arrête devant l'Opéra. Parmi eux, une femme assise sur les marches avec une dizaine de copines se fait prier, ne me disant jamais non mais énumérant toutes sortes d'arguments pour ne pas dire oui. Ce qui finit par l'emporter, c'est la présence de toutes ses amies qui se porteront garantes de mon équité. Je parviens à l'hypnotiser alors qu'elle reste assise parmi elles. Le regard des autres m'est devenu complètement différent. L'incongruité de la situation n'est plus un obstacle.

Après sept séances, je suis claqué. Je n'ai pas voulu aller trop loin avec mes volontaires. Je me suis contenté de les faire se sentir bien, s'amuser, rire aux éclats pendant leur transe. Non loin de moi, Dove Cameron déborde d'enthousiasme. Elle ne cesse de solliciter les gens : elle se plante beaucoup, mais elle apprend. Sa maman s'amuse avec un jeune homme devenu incapable de retrouver sa casquette alors qu'il l'a sous le nez. Tout ça reste bon enfant.

Une nouvelle personne m'aborde. Un type qui fait 2,20 m. Il est pressé, mais il veut tester. C'est très laborieux. À la fin, il m'explique qu'il voulait vérifier s'il est hypnotisable, parce que Messmer, la star québécoise de l'hypnose, ne l'a pas sélectionné pour monter sur scène. Ce qui l'a vexé. Je raconte l'anecdote à un autre stagiaire, qui m'explique qu'il lui est arrivé la même chose ! Pendant que j'y suis, j'essaie de l'hypnotiser aussi... Mais Manus en personne a eu maille à partir avec lui le matin même, et je ne peux pas faire mieux.