

«A 25 ans, *j'hypnotise* la Suisse romande»

LA PASSION DE STÉPHANIE. C'EST LE SPECTACLE D'HYPNOSE. UN DIVERTISSEMENT QUI N'A RIEN À VOIR AVEC UNE DÉMARCHÉ THÉRAPEUTIQUE. MAIS QUI FAIT BEAUCOUP DE BIEN

TEXTE HÉLÈNE BÉZIAT PHOTO FRANCESCA PALAZZI



TOUTE PETITE, je rêvais d'être humoriste. J'ai de la répartie, et dans un groupe je suis de celles qui détendent l'atmosphère en faisant des blagues. Mais en grandissant, j'ai réalisé que j'étais bonne dans l'humour spontané, pas programmé, et que j'avais un autre moteur :

montrer aux gens que malgré une vie difficile, des mises à l'épreuve, des doutes sur soi, on peut s'accomplir et réaliser ses rêves. Comme je suis passionnée par les animaux - j'ai eu un chien, un serpent et même un perroquet! - j'ai d'abord songé à devenir assistante vétérinaire, dresseuse canine ou animal trainer. Mais ce sont des métiers difficiles d'accès, et j'ai décidé au final de faire un apprentissage plus général d'employée de commerce dans une banque. J'y suis restée neuf ans, avec une interruption d'une année durant laquelle j'ai voyagé à travers le monde. En parallèle, j'ai monté une association, Foxy Fit, et j'ai commencé à donner des cours de zumba.

Et puis, un jour, en 2012, alors que j'étais à Paris avec des amis, je suis tombée sur une affiche annonçant le spectacle de Messmer, un hypnotiseur québécois mondialement connu. J'ai été captivée par son visage, son regard. L'hypnose m'avait toujours fascinée, mais j'étais

sceptique. Je voulais voir si c'était vrai, alors j'y suis allée. Comme dans la plupart des shows, Messmer a commencé par faire des tests avec le public afin d'identifier les personnes les plus réceptives. Il nous a entre autres demandé de mettre nos deux index face à face et a observé ceux dont les doigts se rapprochaient naturellement. J'ai fait partie des quarante volontaires à monter sur scène. Il est passé près de chacun de nous. Quand ça a été mon tour, je suis tombée littéralement dans ses bras, avec une sensation de bien-être incroyable. J'avais pleinement conscience de mon état, je contrôlais tout et je savais que je pouvais en sortir à tout moment, mais je n'en avais pas envie parce que je me sentais bien. Je suis restée deux heures ainsi, à participer au spectacle. Ça a été une révélation.

Une discipline à plusieurs facettes

Quand je suis rentrée à Lausanne, j'ai acheté des livres sur le sujet et j'ai commencé à travailler. Je me suis également inscrite sur un forum d'hypnose grâce auquel j'ai créé un lien avec l'assistant de Messmer et même décroché un dîner en tête à tête. J'ai découvert sur internet un autre hypnotiseur, de Las Vegas, très connu, Tommy Vee, à qui j'ai écrit. Non seulement il m'a répondu, mais il a pris le temps de me former via Skype. C'est ainsi que j'ai découvert les trois différentes manières d'utiliser l'hypnose. Il y a la thérapeutique, qui nécessite une formation spécifique et dont le but est d'aider les gens à lutter contre un problème précis comme le tabac, la boulimie, la douleur, ou à changer un aspect de leur personnalité, comme le manque de confiance en soi, la timidité... Il y a également l'hypnose de rue, qui s'exerce n'importe où, n'importe quand et que je pratique de temps à autre. Par exemple, je descends à Ouchy avec une pancarte et j'invite des passants, au hasard, à vivre le phénomène. C'est spontané et très intéressant. Et enfin, il y a l'hypnose de spectacle.

La Suisse reste à conquérir


Un show se déroule en sept étapes. D'abord l'accueil et les explications au public de ce qui va se passer. Il faut savoir que 80% des personnes qui arrivent dans la salle sont sceptiques. L'introduction permet donc de créer le contact, de casser la glace et les craintes. J'aime pour ma part rappeler que chacun est libre de participer ou pas, de monter sur scène et d'arrêter quand il le décide, que

ce n'est pas une prise de contrôle, que les volontaires vont rester conscients tout le long. J'utilise beaucoup l'humour pour démystifier ces points, en soulignant entre autres que je ne suis pas une sorcière. Ensuite se déroulent les tests de réceptivité. Les plus aptes à lâcher prise et qui sont partants pour l'aventure montent alors sur scène. Je leur fais confirmer que je ne les connais pas, ça me permet de dire aux spectateurs que je n'ai pas de complices dans la salle. Puis vient l'induction, la phase de transe. C'est là que je peux pratiquer des effets hypnotiques plus avancés comme l'amnésie, l'hallucination ou bien encore l'ancrage (qui consiste à faire réagir quelqu'un à un son, un mot, une musique. Après que j'ai compté jusqu'à trois, le réveil vient clore le show.

J'ai commencé mes premières expériences toute seule, sur mes élèves de zumba. Comme cela fonctionnait bien, j'ai développé des spectacles avec une petite équipe qui a rendu mon projet possible, et j'ai créé mon site Infinity Hypnose. Mon conjoint est devenu l'ingénieur du son, mon ami Jonathan, mon manager, et j'ai deux assistants sur scène. Grâce au bouche-à-oreille, au buzz qu'on a fait sur Facebook et au soutien d'une radio locale, j'en suis à une vingtaine de représentations à Lausanne et à Biemme. De cinquante personnes dans le public, nous sommes désormais passés à deux cent trente.

Ce que j'aime dans l'hypnose de spectacle, c'est la part d'improvisation. Contrairement à un show d'humoriste, qui est toujours plus ou moins identique, chaque repré-

sentation est différente grâce aux réactions des personnes sur scène, qui sont imprévisibles et spontanées. J'ai trois buts lorsque je fais un spectacle. Je veux divertir mon public, bien sûr, le faire rêver et vivre des sensations aussi agréables qu'extraordinaires, et enfin lui montrer que tout est possible si on y croit et qu'on ose. L'hypnose est un état de conscience modifiée qui fait du bien parce qu'elle développe l'imaginaire. Tout le monde peut la pratiquer, ce n'est pas un don, c'est un ensemble



***Sur scène, les réactions
des personnes sont
spontanées et imprévisibles***

de techniques qui s'apprennent. Dans l'avenir, j'aimerais partir à Las Vegas pour me confronter à des expériences plus extrêmes, me former davantage. Mais je suis Suisse et j'entends offrir mes talents à mon pays, monter une grosse production locale. Je termine mon brevet fédéral de formation et, parallèlement, je donne des cours d'autohypnose car j'ai à cœur de transmettre mes compétences. Une piste reste encore ouverte, que je n'ai pas exploitée faute de temps mais qui me passionne et constitue un de mes grands projets dans l'année à venir: aider les gens grâce à l'hypnose thérapeutique. ■