

LES ARTISTES ET L'HYPNOSE

« Je cherche les notes qui s'aiment »

de Wolfgang Amadeus Mozart

MOZART L'artiste et l'hypnose

La façon dont parlait Mozart est un exemple flagrant de ce que les artistes créent leurs œuvres majeures sous hypnose.

Cette manière de décrire sa créativité n'est pas un fonctionnement délirant, bien entendu. Et pourtant, un schizophrène pourrait aisément exprimer sa foi en des notes qui se métamorphoseraient telles des entités vivantes capables d'amour !

Il s'agit d'un fonctionnement dissociatif classique dans un "état hypnotique" où le mental de l'artiste lâche prise et observe des parties non-conscientes de lui-même pour créer quelque chose de nouveau, de façon apparemment libre et spontanée.

Un processus créatif se fonde donc "automatiquement" à partir de désirs, souhaits et autres matériaux inconscients.

Cela donne cet aspect magique d'une musique qui se crée de manière fortuite, comme les traits d'un dessin ou d'une peinture lorsqu'ils se façonnent d'eux-mêmes sur une toile. Comme si le fusain ou le pinceau circulait seul sur la toile (idem pour la sculpture ou l'écrivain- cfr. plus loin) L'artiste ou le peintre a dès lors l'impression que son bras, sa main et ses doigts se meuvent tout seuls. Il s'agit de phénomènes idéomoteurs, semblables à la lévitation.

J'ai souvent travaillé avec des artistes en panne de créativité. L'une des stratégies efficaces est d'aider l'artiste, lors d'une régression en âge, à retrouver l'un de ses « états de créativité extrême », ... appelés aussi "état second" ou "état de grâce" (comme les sportifs), état extatique ou autre.

Ce sont, en fait, des états auto-hypnotiques spontanés naturels. Ces états peuvent s'apparenter à ceux que nous ressentons sous l'influence de substances psychédéliques comme le cannabis, par exemple (cfr Olivier Chambon – *La médecine psychédélique*, 2009, Ed Broché). Ces substances que certains artistes croient indispensables à leur expression, peuvent être avantageusement remplacées par l'apprentissage de l'auto-hypnose;;

, en revivant ces états créatifs et en les reliant à un ancrage.

Grâce à cet ancrage*, ils sont capables de reproduire cet "état de grâce". (*Un ancrage est l'établissement d'un réflexe conditionné pavlovien, que l'on retrouve souvent au cinéma. Ex. le mot "Nabuchodonosor" employé sous hypnose dans le célèbre film « Le sortilège du scorpion de Jade », de Woody Allen. L'hypnotiseur de music-hall est un malfaiteur qui utilisera ce mot par téléphone pour donner l'ordre à Woody Allen de débrancher l'alarme de maisons qu'il veut cambrioler !! Ceci est bien sûr impossible, car on a prouvé dans toutes les expériences sur le sujet qu'il est impossible de faire faire (ou dire) à quelqu'un quelque chose qu'il ne veut pas faire (ou dire)).

D'autres exemples artistiques :

Un danseur qui sent que son corps fait corps avec la musique peut dire que ses jambes bougent toutes seules, en rythme. De nombreuses musiques provoquent souvent un état de transe. Un bel exemple actuel est la musique électronique dont les jeunes ont tant besoin pour lâcher prise avec leurs soucis face à la réalité.

Un second exemple, pas si éloigné de la danse d'ailleurs, est le sport. J'ai également aidé des sportifs à augmenter leurs performances sous hypnose, car elle permet de décupler la vitesse et la justesse des apprentissages (ou réapprentissages) psychocorporels. L'hypnose thérapeutique augmente ainsi de façon surprenante la coordination des mouvements complexes et de leurs enchaînements.

Une stratégie du même style permet également d'aider les sportifs à retrouver leurs "états de grâce" : ces moments privilégiés où ils sont au top de leur performances, ils observent alors leur corps fonctionner exactement comme la situation de la compétition l'exige.

Dans cet état de grâce, et grâce à cet ancrage, ils sentent que leur inconscient reproduit la parfaite synthèse de tous les apprentissages de leurs entraînements et de ce qu'ils ont acquis au cours de toutes leurs expériences dans les compétitions.

Cela me rappelle une discussion avec Eric-Emmanuel Schmitt... En effet, il y a quelques années, je discutais avec le célèbre écrivain. Il me décrivait comment se produisait sa transe-ition* lorsqu'il décidait de commencer à écrire: "Après réflexion sur son sujet, il s'assied devant son bureau et se sent saisi par une forte somnolence, il sent sa tête tomber sur sa feuille, plonge dans une sorte de sommeil profond de 20 minutes et lorsqu'il se réveille, il se retrouve entièrement dans l'histoire qui s'écrit alors de façon fluide sans qu'il n'ait plus besoin de réfléchir".

*Cfr les troubles de la « Transe-ition »;