

## AUJOURD'HUI

**Portes ouvertes au lycée Pasteur d'Hénin** ▶ De 8 h 30 à 13 heures, c'est opération portes ouvertes au lycée général et technologique Pasteur. Pour la partie lycée pro, ce sera le 31 mars. ■

## BONJOUR ▶ Les Enchanteurs, c'est parti !

Vingt-deux soirées, une cinquantaine d'artistes. Le coup d'envoi du festival organisé par Droit de cité a été donné hier soir. Il animera le bassin minier d'un bout à l'autre en proposant un savant dosage de valeurs sûres et de talents en deve-

nir. Pas de parrains pour cette treizième édition jalonnée de moments prometteurs entre les retours surprises (Zebda, No one is innocent, Lofofora et Pierpoljak), la der de Marcel et son orchestre ou les passages attendus (Miossec, Arthur

H, Rona Hartner). Et surtout, c'est ce qui fait le charme de la programmation, ces soirées dont on ne sait pas toujours à quoi s'attendre et qui révèlent des petites pépites. Courez-y, il y a forcément une date près de chez vous. ■

## PENSEZ-Y !

**Le Printemps du cinéma** ▶ À partir de dimanche et jusque mardi, les séances de cinéma sont au tarif unique de 3,5 euros à l'occasion du Printemps du cinéma. ■

## LE VISAGE DE L'ACTUALITÉ

# Hypnothérapeute, Tony Dhalleine fait parler l'inconscient au service du bien-être

Place Jean-Jaurès à Hénin-Beaumont, l'institut Grain de beauté abrite un cabinet d'hypnothérapie depuis le mois de juin. Cette science méconnue, qui permet de travailler sur l'estime de soi, de surmonter le stress, ou encore de se sevrer du tabac, bascule le patient dans un état modifié de la conscience. Tony Dhalleine nous a fourni le mode d'emploi de cette activité qui nous veut du bien.

PAR HERVÉ NAUDOT  
henin@info-artois.fr

Sans tambour ni trompette, Tony Dhalleine a installé son cabinet d'hypnothérapeute au premier étage de Grain de beauté, qu'il a repris avec son épouse Ewa, en juin. Petites lunettes et chemise élégante, l'homme n'a rien du gourou que l'on pourrait s'imaginer. Ici, le bien-être est en son royaume. Maquillage, cabines U-V, balnéo, au rez-de-chaussée. Perruquerie et hypnothérapie au premier. Kezaco l'hypnothérapie ? « D'abord une science mal connue et souvent consi-

**« C'est comme être dans la lune. Vous avez tout entendu, mais votre esprit est ailleurs. »**

dérée comme quelque chose de magique, réplique le spécialiste. Je suis désolé mais il n'en est rien : c'est un phénomène naturel d'état modifié de la conscience, et être dans cet état s'apprend. »

### « Dans la lune »

Pour faire simple, l'hypnose nous place dans un état modifié de la conscience, à mi-chemin entre le rêve et le sommeil. « C'est comme être dans la lune. Vous avez entendu ce qu'on s'est dit, vous avez tout compris, vous vous souvenez de tout, mais votre esprit est ailleurs », indique Tony Dhalleine. Lui est un apôtre de l'hypnose dite ericksonienne, « une connaissance qui intègre des techniques de com-



« Il n'y a rien de plus beau que d'apporter du bien-être physique et psychologique aux autres ».



« L'hypnothérapie est utile pour les gens qui passent des examens. »

munication de ponte, des suggestions permettant de lever des barrières de blocage ». Comme un entretien de personnalité en quelque sorte.

### Sevrage tabagique

Puis commence la phase dite d'induction. « Là, c'est moi qui parle, explique Tony Dhalleine. Je me synchronise avec le rythme respiratoire de la personne, je l'invite à se laisser aller, à respirer. C'est du coaching bien-être en quelque sorte. » Ses patients ont des profils très divers. « Le plus jeune a 12 ans, le plus âgé 84... » Sans surprise, la plus forte demande concerne le sevrage tabagique. « Il y a 75 à 80 % de réussite et une séance suf-

fit », assure Tony Dhalleine, qui explique qu'avec l'hypnothérapie, « on est sur la thérapie brève, entre trois et dix séances. Au-delà, on peut considérer que ce n'est pas la bonne solution ».

Y a-t-il, par hasard, des récalcitrants à l'hypnose, par scepticisme ou cartésianisme forcené ? « Oui, mais c'est rare. Parfois, il faut plus d'une séance avant de comprendre le fonctionnement de l'hypnose. Elle est utile pour les gens qui passent des examens, des sportifs avant une compétition, mais j'ai aussi eu le cas d'une patiente qui a fait appel à moi pour se préparer à une intervention chirurgicale. »

Si l'on parle de plus en plus de l'hypnothérapie en lien avec le

bien-être, cette pratique ne date pas d'hier. On a des traces de l'utilisation de l'hypnose il y a 3 000 ans chez les Égyptiens qui la pratiquaient par la parole à des fins médicales ou militaires pour que les soldats partent au combat...

### Malade de trac

Avant d'avoir des patients, Tony Dhalleine a été de l'autre côté de la barrière, et a frappé à la porte d'un hypnothérapeute. C'était en 1993. À l'époque, il était saxophoniste et lorsqu'il se produisait sur scène, était souvent malade de trac. « L'hypnose m'a bien aidé en période de concours, j'ai découvert une sphère de rayonnement énorme, et sans danger. » Emballé, il a alors décidé de se consacrer au

**« L'hypnose m'a bien aidé, j'ai découvert une sphère de rayonnement énorme et sans danger. »**

bien-être et a suivi une formation d'hypnothérapeute à Toulouse, au sein de l'École française d'hypnose, installée à Toulouse, et dont il est diplômé.

Toutefois, ne confondons pas : il y a hypnothérapeute et hypnotiseur. « À la différence de l'hypnotiseur de spectacle qui place son sujet dans le rôle de victime, et va chercher à avoir une supériorité sur lui, le thérapeute, lui, aura toujours une attitude bienveillante. Il est surtout là pour répondre à une demande, à un objectif, il est là pour accompagner. Le meilleur hypnothérapeute est celui qui sait se mettre au niveau du patient. »

L'hypnothérapie, aux dires de Tony Dhalleine, a un taux d'efficacité moyen de 60 %. Toutefois, les hypnothérapeutes ne courent pas les rues. Ce sont souvent des médecins qui développent cette activité au sein de leur cabinet.

▶ Tony Dhalleine, hypnothérapeute au 1<sup>er</sup> étage de Grain de beauté, 145 place Jean-Jaurès, à Hénin-Beaumont. Contact ☎ 06 80 12 06 23 tony.dhalleine@gmail.fr. Ouverture du mardi matin au samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 19 h.