



Quelques secondes suffisent pour faire basculer une jeune femme qui a accepté de monter sur scène.

123rf (photo prétexte)

SPECTACLE

# «Avec l'hypnose, on se fait son

L'hypnotiseuse fribourgeoise Stéphanie Krieger est en tournée en Suisse romande: en quelques mots, quelques gestes, elle emmène les spectateurs dans un monde de rêve. Mais il faut se laisser guider.

*La tournée de Stéphanie Krieger l'emmènera à Châtel-Saint-Denis le 5 mai, à Moudon le 12, au Locle le 13. Un spectacle est aussi agendé le 28 décembre à Crans-Montana.*

Connaissez-vous Messmer? (voir couverture) Depuis quelques années, cet hypnotiseur venu du Québec se balade en Europe et fascine les foules. L'ampleur du phénomène est délirante: 500'000 billets ont déjà été vendus pour le spectacle qu'il présente dans toutes les villes de France ainsi qu'à Montreux et Genève fin avril. L'émission de TF1 *Stars sous hypnose*, dans laquelle Messmer hypnotise des stars françaises pour leur faire vivre des aventures loufoques, se taille la part du lion: les 28 janvier et 24 février, près de 4 millions de téléspectateurs sont restés rivés à leurs écrans pendant les deux heures des sixième et septième éditions de cette émission.

Depuis une trentaine d'années, le recours à l'hypnose médicale, utilisée pour soulager les douleurs, la migrai-

ne, les troubles du sommeil ou encore accélérer la guérison, est de plus en plus fréquent. D'autres pratiques se développent en parallèle, dont Messmer est le plus célèbre représentant: jouant sur la fascination du public pour cet état de conscience encore relativement peu compris, l'hypnose de spectacle et de rue connaît un énorme engouement depuis une demi-décennie. En France et en Suisse romande.

## CONSCIENCE MODIFIÉE

Dans les grandes villes de l'Hexagone, plus rarement à Lausanne ou à Genève, des hypnotiseurs publics abordent les passants en leur proposant leurs services. Invités à fixer leurs index, les participants ont rapidement la tête qui tombe, ils se retrouvent incapables de prononcer le

mot «cinq», ils oublient leur prénom, etc. L'hypnose de base est en effet une technique relativement facile à apprendre: sur YouTube, des milliers de vidéos proposent des initiations. Mais d'où vient notre fascination pour cet état hypnotique qu'on définit souvent comme un état de conscience modifiée? Pour Stéphanie Krieger, jeune Fribourgeoise qui propose des spectacles d'hypnose et des formations à cette technique depuis 2013 avec sa compagnie *Infinity Hypnose*, cette pratique attire pour deux raisons: «Les gens qui viennent à mes spectacles souhaitent vérifier que l'hypnose fonctionne vraiment. Et ils ont envie de vivre une expérience qui leur permet de s'évader à travers les histoires proposées par l'hypnotiseur. Il s'agit d'une recherche de lâcher-prise; sous hypnose, les gens se laissent aller, ils vivent des aventures drôles ou touchantes très différentes de leur vie quotidienne».

**«Ils ont envie de vivre une expérience qui leur permet de s'évader.»**

d'outils d'imagerie cérébrale ont permis de déterminer les zones du cerveau qui sont actives ou inactives pendant l'état hypnotique. Dans un article publié en août 2016 dans la revue *Cerebral Cortex*, David Spiegel et ses chercheurs de l'Université de Stanford, aux Etats-Unis, relatent trois observations principales: quand une personne est en état d'hypnose, les interactions entre la zone du cerveau qui contrôle les actions et celle qui assure la prise de conscience de ces actions diminuent, ce qui permet de se livrer à des activités sans être conscient de le faire.

Deuxièmement, les zones du cerveau qui régulent l'attention paraissent moins actives – quand on est sous hypnose, on est tellement absorbé qu'on ne se soucie de rien, explique le chercheur. Enfin, l'activité de la zone dédiée à la connexion corps-esprit, qui permet au cerveau de contrôler ce qui se passe dans le corps, augmente.

Stéphanie Krieger décrit l'hypnose comme «un état où on est bien». Elle précise: «On est conscient de ce qui se passe, on pourrait en sortir, mais on se sent tellement bien qu'on n'en a pas envie; on se laisse guider. A condition, bien entendu, qu'on ait confiance en l'hypnotiseur et qu'on soit d'accord avec ce qu'il nous propose de faire». Et cela dépend de notre per-



Stéphanie Krieger

sonnalité. Les spectacles d'hypnose doivent donc s'adapter à leur public, explique-t-elle.

«Les stars qui participent à l'émission *Stars sous hypnose* sont des acteurs ou des personnalités publiques. Elles sont à la base très joueuses: elles vont donc trouver amusant de participer à des activités comiques ou complètement loufoques. A Las Vegas, les hypnotiseurs créent de nombreux shows à connotation sexuelle. Ils font rire les spectateurs et remportent un grand succès. Mais ça ne marcherait jamais en Suisse: le public y est plus réservé.

**La Fribourgeoise Stéphanie Krieger enseigne son art dans les rues et sur les scènes romandes.**

## cinéma»

Ni sommeil ni inconscience, l'hypnose est définie depuis longtemps comme un état de conscience modifiée. Des études récentes effectuées à l'aide

## Ça marche... ou pas

Christa Rigozzi, Miss Suisse 2006, s'endort sur commande; des passants se retrouvent couchés sur le goudron; une partie de la rédaction du *Matin* tombe en état de catalepsie, aussi rigide qu'un bout de bois, et d'autres oublient leur nom: les performances de Stéphanie Krieger sont abondamment documentées sur YouTube. Et sont peu contestables: on n'imagine pas que des journalistes fassent semblant d'être hypnotisés juste pour faire sa pub.

D'ailleurs, cela ne marche pas avec tout le monde: «Il faut vouloir jouer, se laisser aller», dit la jeune Fribourgeoise. Elle demande aux participants de tendre les bras, de fermer les yeux en

imaginant que des aimants ultra-puissants attirent leurs paumes l'une contre l'autre. «Détendez-vous... Vous allez vivre dans un monde de rêve...» La voix est caressante, insistante. Un claquement de doigts et certains sont incapables de prononcer le chiffre sept, d'autres lui tombent dans les bras. Mais pas tous. «Les barrières, c'est nous qui les mettons», dit-elle en insistant sur la confiance qui doit régner entre l'hypnotiseur et ses cobayes. Celui qui se méfie ne vivra pas cette expérience. «C'est pour cela que les artistes, qui aiment jouer en public, sont très réceptifs. Mais le meilleur hypnotiseur ne vous fera pas faire ce que vous n'avez pas envie de faire.» Nous voilà rassurés. ■ PF

Même si certains pourraient en rire, la majorité du public n'aurait certainement pas envie de participer.» Pendant les shows, en effet, c'est pour beaucoup le public qui fait le spectacle. L'hypnotiseur commence par effectuer un test afin de sélectionner un certain nombre de personnes particulièrement suggestibles. Il les invite ensuite à monter sur scène, les hypnotise et les emmène dans un monde imaginaire. Là, elles peuvent vivre toutes sortes d'expériences induites par l'hypnotiseur et créées par leur imagination: être astronaute, ressentir l'apesanteur, accoucher,... Dans sa prochaine tournée en Suisse romande, en mai, Stéphanie Krieger proposera aux spectateurs de devenir acteurs dans un film.

### UN SPECTACLE À LAS VEGAS

Pour la jeune femme, qui a beaucoup pratiqué l'auto-hypnose pour gérer des épisodes difficiles de sa vie, toute hypnose est une forme d'auto-hypnose, c'est-à-dire d'autosuggestion. Selon elle, cette pratique aide à se reconditionner pour se sentir mieux dans sa vie. «On a tendance à se sous-estimer. La société nous enferme dans des boîtes. L'hypnose nous fait oser. Et ça marche: si on ose et qu'on réalise quelque chose avec le cœur, tout s'ouvre.»

Pour Stéphanie Krieger, l'hypnose permet d'accomplir de grandes choses. Elle rêve d'ailleurs de présenter un spectacle à Las Vegas un jour. «C'est un message pour les gens: si moi j'ai pu le faire, vous le pouvez vous aussi!» ■

Aude Pidoux

### PUBLICITÉ

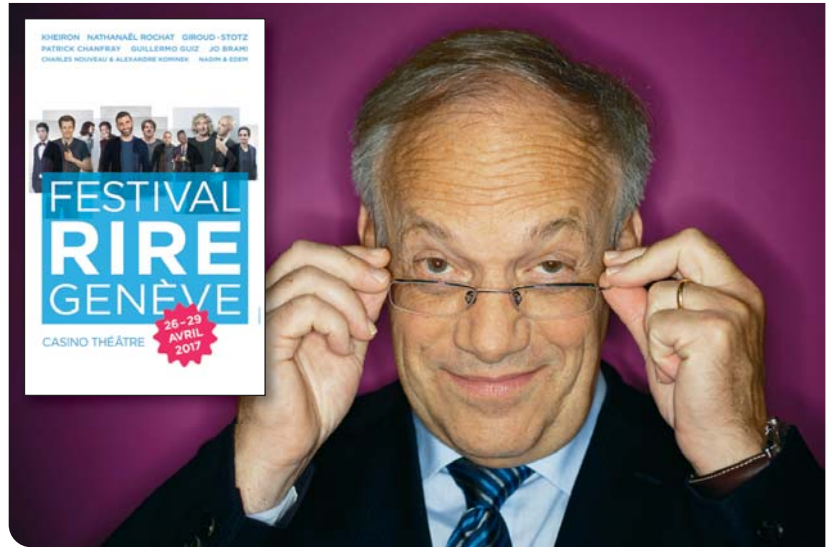
**Apprendre  
l'hypnose professionnelle**

**Méthodes pluralistes  
et thérapeutiques**  
(directes, cognitives,  
psychodynamiques,  
humanistes,  
ericksoniennes,...)

**Programme :**  
**formation@hypnose-pratiques.ch**  
**http://hypnose-pratiques.ch**  
**027 481 62 45**

## FESTIVAL

# Rions ensemble



Keystone-a

Les Romands ont de l'humour. Après Montreux, Morges et Champéry, Genève pérennise son festival du rire avec une 4<sup>e</sup> édition du 26 au 29 avril.

re un bon coup au milieu des montagnes valaisannes.

A côté de ces grandes scènes capables d'attirer des stars internationales, le Festival du rire de Genève, au Casino-Théâtre de la Rue de Carouge, a su creuser son trou. «Notre modèle, si on devait en prendre un, expliquent les organisateurs dans *La Côte*, ce serait Voix de fête, le festival genevois de musique francophone. Ils programment des artistes de qualité qui ne sont pas connus du grand public et, à quelques exceptions près, c'est ce que nous essayons de faire dans l'humour.»

### PRO DE L'IMPRO

Par exemple? Nadim et Edem, jeunes talents de la région, qui s'offrent la première partie de la soirée d'ouverture avant que le duo français, déjà habitué des plateaux télé Cécile Giroud et Yann Stotz, ne prenne le relais. Chroniqueur à la RTS dans *Les Beaux parleurs*, le Vaudois Nathanaël Rochat se produira le 29 avril. L'ancien du Jamel Comedy Club, Kheiron (pote lourdingue du personnage principal de la série *Bref*), pro de l'impro, poussera le concept de «soirée unique» à son paroxysme le 27 avril. Le programme est disponible sur [www.rire-geneve.ch](http://www.rire-geneve.ch). ■

Cédric Reichenbach

«Rire, c'est bon pour la santé», disait Monsieur Schneider-Ammann (photo) il y a un peu plus d'un an. Les Suisses n'ont pas attendu l'allocution de l'ancien président de la Confédération pour s'esclaffer... même si ce jour-là, c'est certain, le chef du Département fédéral de l'économie a fait beaucoup rire.

Tout le monde connaît le Festival du rire de Montreux (29<sup>e</sup> édition), devenu le Montreux Comedy Club. L'autre grand rendez-vous lémanique, Morges-sous-Rire, au Théâtre de Beausobre (19-24 juin, 29<sup>e</sup> édition également), partage pour la première fois cette année une partie de ses artistes avec Maxi-Rires, à Champéry, qui fête ses dix ans (20-27 mai). L'occasion de ri-