



[Olivier Pastorelli](#) mène dans le cadre du suivi psychologique en tant qu'étudiant en psy du travail au Cnam, de la préparation du [record 6jours 2011 sur tapis de course à Antibes](#), une série d'observations dont il nous relate les impressions dans les correspondances qu'il nous adresse. Olivier est membre du team qui me suivra tout au long de ce périple.
[Lien vers la correspondance précédente](#)

De	olivier Pastorelli <olivier_parrot@yahoo.fr>
Objet	Hypnose-Cameroun-Douala
À	Michael Micaletti <micaletti@ege.fr>

ven., 17 déc. 2010 01:10

Salut Mica, j'ai vu les vidéos rapportées du Cameroun ; bien les trails dans la montagne ! Terrain différent, esprit différent ! Apparemment, accompagné comme tu l'étais, tu as dû rencontré pas mal de monde sur les pistes et là

on peut affirmer que ce sont bien des pistes sur lesquelles tu avais un traceur (sur la moto).

Les vidéos sur les 48H d'Evreux montrent bien au cours des interviews, le côté calme et posé des acteurs qui réfléchissent et ne cessent de réfléchir d'ailleurs encore et toujours sur la qualité des leurs actes ; le triathlète sur son vélo, ou Alain Grassi accompagné de son frère-spirituel-entraîneur ;

Quoiqu'il en soit, tu dois être habitué à de telles conditions de pression et de réflexion et c'est pour cela que tu t'en sens d'autant plus proche.

Côté hypnose, merci d'avoir mis en ligne un extrait hypnotique que je viens de lire ; cela m'éclaire un peu sur cet état métastable de la perception, de la susceptibilité humaines ;

Comme tu le dis, ces modifications donnent lieu à des fantasmes dans le grand public, mais je m'efforce de ne pas jouer le rôle du grand public ;

Ainsi donc, cela reviendrait à se couper de ses stimuli habituels de la conscience tout en réussissant à établir et maintenir et conserver ce lien particulier avec celui qui hypnotise.

Débrancher les canaux classiques d'information via les autoroutes nerveuses menant au poste central permettrait d'obtenir des signaux atypiques ou nouveaux de signes de la conscience :

Que l'on dénomme : états modifiés de conscience ;

Dans l'article, on lit comme une découverte de l'action de l'esprit sur le corps, mais ça, mais tout sportif occasionnel le sait déjà : ça lui fait du bien de s'évader pendant un moment de découplage, de rupture (d'avec son environnement, sa journée en bref). Il a l'impression d'être libéré, et c'est une petite hypnose auto-contrôlée. Bref, jusque là, pour nous, rien que du connu.

Ensuite, on invoque le travail psychologique au niveau « **inconscient** » – pour nous, la psychologie (du travail) s'occupe du niveau réel et concret, dans la lignée de la recherche-action destinée à produire des modifications des pratiques par un retournement du sujet conscientisé ou non sur lui-même ; bien sûr l'inconscient intervient sûrement dans le processus, mais il ne faut pas le mettre à toutes les sauces ; il faudrait le définir ; je ne suis pas sûr non plus que l'hypnose soit totalement un processus inconscient ; A voir !

Enfin, le phénomène de transe, ou de sensation de « zone ». Très difficile à atteindre, comme un état où l'on contrôle des paramètres insoupçonnés sans pour autant avoir cette prise de contrôle passionnée, ce grip du pouvoir « sur » ; la « zone », évoquée aussi dans les apnéistes, mais différemment, permet un passage dans un mode machinique (là, il faut voir Yves Clot, et PST105), permettant de tout consacrer à la tâche pour laquelle on rentre en hypnose (comme à certains moments de la conduite auto sur un trajet connu).

La partie historique mentionne Charcot bien entendu.

L'hypnose accélère le détour que le sujet aurait pu faire de lui-même pour rencontrer son propre sujet et s'entendre discuter avec lui-même pour résoudre son double ; elle joue le rôle d'un accélérateur de médiation entre le sujet et lui-même, au prix d'un découplage du réel. Le sujet se voit résolu dans sa tâche, dans ses complexes, dans ses dysfonctionnements, ou ses errances, ses inefficiences, qui se trouvent tous résolus miraculeusement ;

L'arrière-plan se constitue du réel qui pose problème et fait obstacle à la résolution du sujet dans sa tâche ; l'hypnose relègue en arrière-fond le concevable et l'irrésoluble, pour faire émerger l'inconcevable, ce qui ne venait pas et pourtant qui advient ;

Cela peut d'ailleurs s'initier par le sujet lui-même (au cours du sommeil, d'un flou), et tous les résultats des processus qui nous parviennent de fait nous apparaissent comme des résolutions miraculeuses sans que l'on ne sache trop comment ni pourquoi cela est advenu. Exemple : Alain Connes pense à des problèmes mathématiques insolubles sans avoir la moindre idée du moyen de les résoudre, et il relate que « cela » vient, après quelques nuits de sommeil.

Je poursuis la lecture du texte avec l'hypothèse appliquée au sport : ici, ça m'enseigne que les blocages et les discours fabriqués par le sujet en proie aux doutes, et à ses conséquences, proviennent d'une vision faussée, ou d'une illusion de la réalité ; mais il ne faut pas mélanger mental, motivation, psychique ;

Le lien performance/capacité de s'abstraire est fondamental ; mais il faut dire ce que s'abstraire veut dire : se détourner du moment présent ou plutôt y plonger dedans à nouveaux frais ? se regarder faire le geste dans une sorte de pureté renouvelée, ou justement éviter d'y penser ou même essayer de le penser tout en y pensant pas mais en sachant qu'on y pense, c-à-dire éviter de poser le regard là où l'on devrait et plutôt se détourner de l'événement qu'y investir un focus exagéré, et renforcé ?

La performance se relie à sa faculté de transcender ce qu'on se croit capable de faire aisément sans toutefois avoir conscience de l'objectif que l'on souhaite atteindre ; on se soupçonne

capable de briser nos barrières/limites mais jusqu'à où ? Si c'est juste un peu au-dessus, cela vaut-il vraiment la peine de l'hypnose ? non, ce qu'on veut c'est vraiment tout remettre en question avec notre performance, essayer de porter la barre comme Sergueï Bubka, à des sommets inimaginables ;

J'apprécie les expressions de : « état de grâce » ou « transférabilité », car tout s'effectue comme dans un fluide porteur, et incompressible ou un fluide compressible mais sans viscosité, ni turbulence ; bref, un fluide « parfait » que l'on ne rencontre jamais : l'air nous freine trop et l'eau nous empêche de nous mouvoir ; il faudrait pouvoir glisser entre deux filaments d'eau indépendamment de ses lignes de champ.

L'hypnose transfère les savoirs au réel sans se poser trop de questions en amont sur ce qu'on sait vraiment et si cela est vraiment raisonnable de le faire. Le secret de l'action qui réside dans l'action elle-même est résolu par l'hypnose. Suffire de s'y mettre sans s'y mettre, voilà la proposition hypnotique inconséquente pour la plupart.

Ensuite, je note que le texte prend une tournure plus didactique : l'hypnose se concentre sur le faire, le ressentir, et le penser dans un but thérapeutique, pour diminuer la souffrance, le stress...

L'hypnose a des visées performatives par la visualisation, la concentration : il ne suffit pas de se déprendre totalement ; il importe de garder en ligne de mire le pourquoi ; l'hypnose apporte la réponse au comment.

Sur ce, je crois que je vais dormir un peu. A bientôt. Olivier...