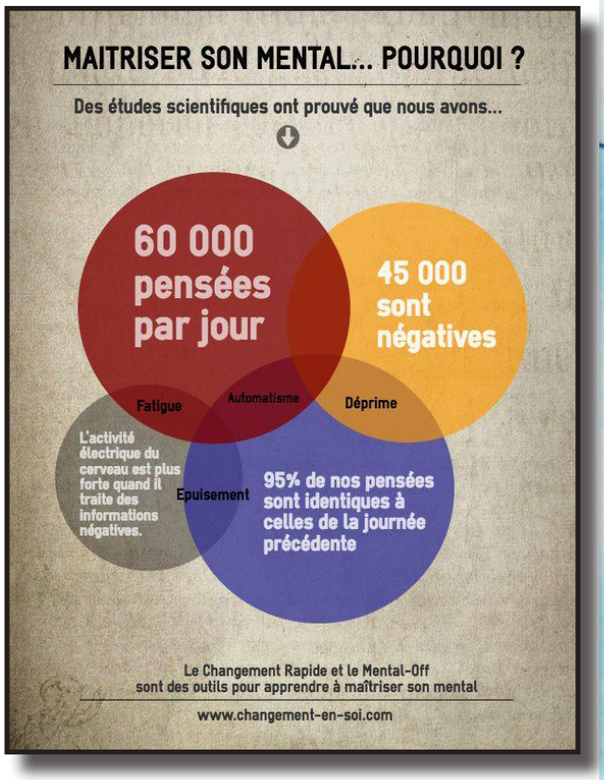
« DÉBRANCHEZ LE MENTAL ! » DES THÉRAPIES BRÈVES POUR MIEUX UTILISER NOTRE CERVEAU

Interview de Nicolas Maggiacomo.

Spécialiste des thérapies brèves, sophrologue (praticien certifié par le CEAS Paris- Centre d'Études et d'Applications de la Sophrologie- hypnothérapeute spécialiste du Changement Rapide (version épurée de la PNL et de l'hypnose), et Praticien Mental-Off, Nicolas Maggiacomo est inscrit au Répertoire National de la Certification Professionnelle (RNCP). Il exerce en cabinet à Bry-sur-Marne et intervient également comme sophrologue en entreprise, sur des modules favorisant la gestion du stress et des émotions et plus largement le bien-être au travail. Il a bien voulu nous accorder un entretien concernant le fonctionnement du cerveau et les thérapies spécifiques qu'il utilise.

C. S&C : Peut-on apprendre à mieux se servir de son cerveau ?
N. M. : Le cerveau est comparable à un ordinateur. C'est en fait un ensemble de programmes qui tournent en arrière-plan. On peut donc utiliser certaines techniques pour reprogrammer son cerveau. Le cerveau est un organe de traitement de l'information. Quand on s'accroche à une pensée, le cerveau joue son rôle d'analyse et retourne la pensée dans tous les sens pour étudier ses données. Le mental part alors dans des ruminations pendant des heures, empêchant même parfois de dormir. Pour continuer dans l'analogie informatique, l'algorithme de la machine mentale fonctionne comme un moteur de recherche Internet. Plus vous faites des recherches sur un sujet, plus le moteur vous propose des sujets similaires. De la même manière, plus un type de pensées absorbe nos préoccupations, plus des pensées analogues vont se présenter sur notre écran mental. Un individu a en moyenne 60 000 pensées par jour. 95 % des pensées sont identiques à celles de la journée précédente. D'où l'importance de maîtriser ses pensées. Or, si on apprend à maîtriser le lâcher-prise, les pensées fonctionnent alors comme des nuages dans le ciel qui passent en continu. Un nuage en chasse un autre et ainsi de suite. Si on se place en tant qu'observateur de ces pensées/nuages, ils défilent en arrière-plan sans que notre attention ne s'accroche dessus et donc le cerveau ne déclenche pas son mode « analyse ». Une des techniques de Mental-Off très simple mais redoutablement efficace consiste à inverser un processus : habituellement, dès qu'une pensée apparaît on y prête attention. Dans cet exercice de Mental-Off, on part du principe d'impermanence que « tout ce qui apparaît va disparaître ». Donc, au lieu de regarder une pensée arriver, on va la regarder partir. Au bout de quelques minutes seulement, on se détache du mental, on devient observateur de ses pensées. Et comme avec la métaphore des nuages, dans cet état-témoin, quand notre attention n'est



plus focalisée sur les pensées/nuages, on peut percevoir le soleil derrière qui était caché par les nuages. On se connecte alors au soleil, on se recentre dans l'être. Dans cet état, le cerveau est aussi libéré et nous pouvons porter notre attention consciemment sur les sujets qui le méritent.

C. S&C : Malgré les découvertes et les transformations positives dans le monde actuel qui offrent de nombreuses perspectives à nos contemporains, on peut remarquer qu'une certaine morosité continue de prévaloir. En tant que thérapeute avez vous observé ces deux tendances contradictoires ? Comment peut-on les expliquer ?
N. M. : J'observe en effet ces deux tendances contradictoires en tant que thérapeute, mais aussi partout dans le monde en tant que citoyen. Malgré le progrès et l'amélioration des conditions de vie d'une partie de la population, tant que les gens chercheront à l'extérieur d'eux-mêmes les solutions qui existent à l'intérieur, ils se tromperont de chemin. C'est une fuite en avant permanente dans laquelle on oscille constamment entre rechercher le plaisir et éviter ses peurs. Une échappatoire qui est en fait un labyrinthe dans lequel on se perd soi-même. Bien sûr nous nous protégeons la plupart du temps des moments où le mental risque de s'emballer tout seul. Nous allons dès

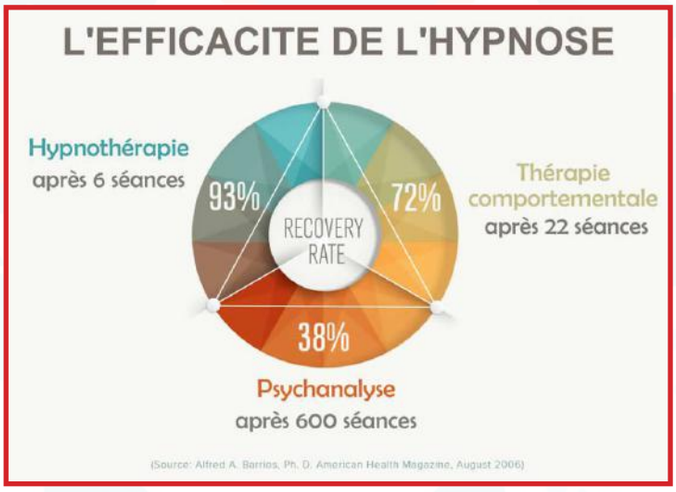
lors le nourrir de télévision, de travail compulsif, ou par des activités, de manière à occulter le problème. « Se distraire », « se changer les idées », faire une activité pour « oublier », sont bien souvent nos drogues, nos moyens pas forcément les plus adéquats pour faire marcher la machine à pensées autrement que ce qu'elle fait automatiquement. Ce sont en fait des pansements sur une jambe de bois. On force la machine à être guidée par des événements extérieurs, sans jamais apprendre à la guider de l'intérieur, et surtout à la calmer, à la mettre au repos. Et nous n'en sommes en général pas conscient. Par exemple, dans nos loisirs, à la télévision, ou via les autres media, plus nous consommons de la violence, de la télé-réalité, des publicités, plus nous nous y habituons, et plus nous trouvons cela « normal ». Avec pour effet que dans la vie réelle, nous concevons comme normal de sur-consommer, nous considérons comme normal l'agressivité et la violence, ou encore nous trouvons normal le voyeurisme et l'exhibitionnisme. C'est pareil pour nos pensées. Si nous avons l'habitude de nous nourrir de pensées négatives, de peur, de colère, de honte, de culpabilité, de tristesse, etc... ; nous nous y habituons, nous trouvons cela « normal », même si nous en souffrons. Et nous n'aurons que rarement le réflexe de remarquer la noirceur du contenu de notre mental, ni n'aurons le réflexe de dire : non je ne veux plus de ça. Cela va même plus loin, car nos pensées colorent les lunettes avec lesquelles nous regardons la réalité et peuvent, avec le temps, nous entraîner à ne voir que le négatif, que l'inquiétant, que l'aspect critique des situation que nous vivons, nous entraînant dans une spirale plus étroite de notre mode de fonctionnement. Et cela met en place une morosité ambiante, un inconscient collectif qui se transmet de manière virale à toute la population au travers des médias et des conversations.

C. S&C : On constate une propension croissante à se tourner vers les médecines complémentaires, les thérapies de soutien ou le coaching. Faut-il y voir des réponses à ce désir de changement ?

N. M. : Chaque état d'être que nous cherchons à vivre, à ressentir est en fait une absence du Soi. Le Soi profond, intérieur, qui, lui contient tous les états d'être à leur puissance maximale. Mais le Soi veut toujours être retrouvé. Donc il nous invite à le chercher. Nous constatons que les gens se détournent de plus en plus des médicaments, de l'alimentation industrielle, etc… L'inconscient sait mieux que nous ce qui est bon pour nous. Il y a donc cette part d'intuition en nous qui nous amène à la conclusion que les vraies solutions sont en nous. De plus, les résultats sont là. Les thérapies brèves sont efficaces et le bouche à oreille fonctionne. D'après une étude américaine parue dans Health Magazine d'août 2006, le « recovery rate » des patients (taux de rétablissement) est de 93 % après 6 séances d'Hypnothérapie, alors qu'il est seulement de 38 % après 600 séances de psychanalyse et de 72 % après 22 séances de thérapie comportementale. Ce qui est tout à fait cohérent car nous travaillons en « sub-logique » en reprogrammant l'inconscient directement. Donc le travail est plus efficace sans mental. En Changement Rapide (Mental Switch et Mental-Off), on va encore plus vite car on se coupe des protocoles, on va à l'essentiel, droit au but. Dans la majorité des cas, une seule séance suffit. Les gens désirent le changement au plus profond d'eux-mêmes. Même si ce désir n'est pas toujours conscient. Ils se tournent de plus en plus vers les méthodes modernes d'aide à la personne car ils comprennent que le vrai changement est intérieur. Ils choisissent souvent les thérapies brèves car elles ont fait leurs preuves, le changement est rapide ! Et elles sont aussi économiquement avantageuses. Le budget des familles étant de plus en plus serré, pourquoi se tourner vers des thérapies longues et coûteuses alors qu'il existe des solutions plus simples et rapides ?

C. S&C : Pourtant, beaucoup de professionnels mettent une cloison étanche entre « coaching » et « thérapie » ?

N. M. : Le coaching et la thérapie ont des points communs vu de l'extérieur mais en y regardant de plus près, ils se distinguent par les objectifs et les moyens de les atteindre. La psychothérapie se concentre sur le passé de l'individu, son histoire et essaie de découvrir les déclencheurs des comportements inappropriés. En Sophrologie, ou PNL ou Hypnose, on travaille sur la géographie de l'individu. Les émotions ont l'air réelles uniquement car elles sont associées à des ressentis corporels. Par exemple si, ici et maintenant, je vous demande d'imaginer que vous marchez dans la rue et qu'en passant près d'une porte un chien saute sur la porte et aboie très fort en vous faisant sursauter, vous allez avoir peur et vous allez ressentir cette émotion dans votre corps. Pourtant, ici et maintenant, il n'y a pas de chien, pas de peur à avoir… et pourtant vous la ressentez, elle semble réelle. La force de l'imaginaire est très puissant. Il nous fait croire à des choses irréelles. En Mental Switch, on va donc travailler par exemple en sous-modalités pour identifier dans quelle partie du corps est-ce que vous ressentez une émotion que vous voulez désactiver, et grâce à des techniques qui fonctionnent en sub-logique on va reprogrammer l'inconscient. Sans avoir eu besoin de s'intéresser à l'histoire de la personne. En Mental-Off, on va



vous déshypnotiser des histoires irréelles que le mental vous fait croire au travers des ressentis corporels. Vous allez pouvoir faire une pause avec ce mental en mouvement permanent. Vous recentrez dans l'instant présent. Pour aller plus loin, le prolongement du Mental-Off se nomme « Point Zéro » qui permet de ne plus s'identifier au Moi mental et de se reconnecter naturellement à sa vraie nature, le Soi. Un psy cherche à identifier la « demande » de l'individu. Nous, nous cherchons les solutions par rapport à l'objectif de l'individu. Un objectif précis, réaliste, mesurable et écologique (qui respecte l'environnement de la personne). De plus, en coaching on ne fait pas de projection, on ne tente pas d'analyser ce que dit la personne. On privilégie une position basse où l'on va uniquement rebondir sur les mots, recadrer les croyances limitantes, les points de vue et guider le client à trouver sa propre solution.

C. S&C : Quelles sont les principales demandes ou aspirations des personnes qui viennent consulter ? Le bien-être ? La santé ? La réussite ?

N. M. : Le champ d'application est très vaste. J'utilise une complémentarité de techniques de Zéro Mental (Mental Switch et Mental Off), de PNL et de Sophrologie afin de pouvoir répondre au plus grand nombre et pouvoir offrir des outils adaptés à l'objectif du client. Les principales demandes portent sur la réduction du stress, la gestion des émotions, la désactivation d'une phobie, l'arrêt du tabac, atteindre un objectif comme la préparation à un examen ou un discours en public, l'activation d'une ressource interne comme la confiance en soi, la sérénité, etc… Et c'est aussi une formidable pédagogie de l'existence au service du développement personnel.

C. S&C : Le stress, les pensées négatives et les émotions parasites : on dit souvent que « c'est dans la tête que ça se passe »... Peut-on vraiment transformer sa vie en changeant de perspective sur le plan mental ?

N. M. : Nos pensées entraînent des émotions… ces émotions conditionnent nos comportements… nos comportements déterminent nos attitudes… nos attitudes créent nos habitudes… nos habitudes déterminent notre destin… Donc en changeant ses pensées, on change son destin ! Le mental agit comme un hypnotiseur. Il nous enferme dans l'imaginaire :

- entre souvenirs du passé (passé qui n'existe plus, donc qui n'est pas réel),
- anticipation du futur (qui n'existe pas encore, donc tout aussi illusoire),
- et sur-interprétation du présent : le mental filtre la réalité et l'interprète en fonction de notre système de croyances, de valeurs, de nos expériences passées, etc…

En somme, le mental nous amène partout sauf dans la perception directe de l'instant présent et de la vraie réalité. C'est comme si nous étions dans un rêve. Tant qu'on est dans le rêve, on croit que c'est réel, on s'identifie à ce qui se passe dans le rêve. Si vous rêvez que vous êtes un chevalier en armure, vous allez vraiment vous identifier à un chevalier… croire que vous êtes un chevalier… ressentir la peur face au dragon… C'est uniquement quand on se réveille du rêve qu'on se rend compte de son absurdité et de son caractère illusoire. De la même manière, le mental produit des pensées en continu et tant qu'on ne s'en rend pas compte, on croit aveuglément le contenu de toutes ces pensées. Cela maintient l'individu dans une forme de rêve permanent qui contient à la fois ce qu'il imagine de « lui » et du « monde ». Plus on observe les histoires que le mental nous raconte, plus ces histoires s'effondrent. Avec la pratique du Mental Switch, on opère une véritable reprogrammation mentale afin de se libérer des automatismes de pensées et en désactivant tout ce qui encombre émotionnellement. Les exercices de Mental-off permettent, eux, de sortir de l'imaginaire pour se connecter à l'instant présent, et d'opérer un véritable centrage sur l'être. Grâce à des techniques simples et efficaces, on se place rapidement en tant qu'observateur de ses pensées, de son dialogue intérieur. Dans cet état-témoin, on ne se détache, on se dissocie des histoires ce mental qui s'auto-active tout seul. S'ouvre alors en nous un espace de Présence thérapeutique.

▷ *Le stress, les pensées négatives et les émotions parasites : on dit souvent que « c'est dans la tête que ça se passe »...*

C. S&C : Ce que vous appelez le « soi profond » ne se confond donc pas avec le « moi mental » ?
N. M. : La plupart des gens s'identifie au Moi mental, au dialogue intérieur. Mais si vous êtes le mental… Qui êtes-vous quand vous ne pensez pas ? Qui êtes-vous quand vous dormez en sommeil profond ? Qui êtes-vous quand vous êtes sous anesthésie générale ? Qui êtes-vous... vraiment ? Pour différencier le Moi mental et le Soi profond, je vais m'appuyer sur les définitions de la pédagogie Zéro Mental et notamment le livre écrit par Frédéric Vincent : Zéro Mental : Méditation mental off centrage, présence. Le Mental est l'ensemble des pensées et des images mentales liées au souvenir passé, à l'anticipation du futur ou à l'interprétation du présent. L'activité mentale est à la fois consciente et inconsciente. Le mental conditionne la plupart des états de conscience (états modifiés de conscience) que nous traversons chaque jour. Il est en perpétuel mouvement. Il filtre aussi notre perception subjective de la réalité (distorsions). C'est aussi un ensemble de concepts (idées) et la théorie que l'on entretient sur soi et le monde. L'identification aux mondes et aux projections imaginaires du mental crée et densifie « l'ego » ou « petit je ». Le Soi profond ou la Présence est un État d'Être toujours présent, au cœur et au-delà des états modifiés de conscience et des distorsions habituelles du mental. Le « Grand JE » ou « JE racine » est antérieur à tout concept ou toute croyance. Source et cause de toutes les perceptions. Le JE est le même pour tous, même si les « personnalités, les corps, les pensées, les réactions, les particularités » sont bien entendu différentes pour chaque individu. Chaque goutte d'eau peut avoir sa propre forme, sa propre couleur, son propre goût. Néanmoins, c'est avant tout de l'eau. Entre chaque molécule d'eau, chaque atome, du vide (point zéro). La présence est aussi appelée « État-témoin » (qui demeure au-delà des états de veille, rêve et de sommeil). La présence peut exister sans le mental mais le mental ne peut exister sans la présence. L'oubli de la présence crée l'identification au mental et nous aspire dans sa roue. Le rappel de la présence, libère du mental et l'apaise, jusqu'à s'en affranchir complètement et l'utiliser, au besoin.

C. S&C : Depuis un an sont parus de nombreux livres de neuroscientifiques qui nous proposent d'apprendre « à mieux se servir de son cerveau » et notamment de sa « plas-

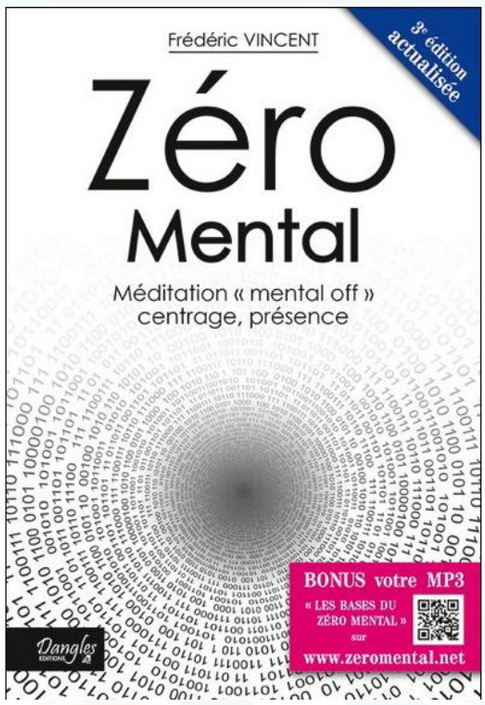
ticité ». Les méthodes que vous utilisez en tant que professionnel permettent-elles d'agir à ce niveau ?

N. M. : Les neurosciences commencent à prouver ce que nous expérimentons chaque jour en séance avec nos clients. Pour les spécialistes du cerveau reptilien, donc de la vie émotionnelle, toute rumination mentale est un signal : elle nous indique que nous sommes dans un état de défense. A la base, il y a toujours un sentiment de menace (être abandonné, jugé, disqualifié…). La peur arrive ensuite. Cette « émotion-racine » déclenche une réaction de fuite. Nous vivons alors une période de surchauffe cérébrale et d'agitation sensorielle : les pensées se bousculent dans notre tête, toutes visant à nous mobiliser pour trouver des solutions. La peur est le moteur principal de notre « petit vélo » mental : s'encombrer la tête a aussi parfois une fonction d'antidépresseur. Ce mécanisme nous permet paradoxalement de faire écran à nos angoisses existentielles les plus profondes en nous coupant de nos sensations. Certaines techniques utilisées en thérapies brèves permettent de stopper les ruminations mentales. Une technique efficace consiste à laisser s'exprimer cette partie mentale pour savoir ce qu'elle veut nous dire. Il faut se rappeler que l'inconscient fait ce qu'il peut avec ce qu'il a. Cette réaction que l'inconscient a mise en place était, pour lui à l'époque, la réponse appropriée à ce moment-là. On cherche aussi souvent à comprendre le bénéfice apporté par ce comportement inapproprié. Plutôt que de se battre contre, le dialogue à un niveau inconscient avec cette partie mentale permet souvent de comprendre la situation afin d'y remédier en mettant en place dans l'inconscient un nouvel automatisme/programme plus approprié. C'est très simple mais cela change complètement la manière habituelle qu'a le cerveau de fonctionner. C'est là que l'on prend conscience de la plasticité du cerveau et de l'analogie avec un ordinateur. On peut reprogrammer l'inconscient comme un ordinateur.

C. S&C : Vous avez recours à la Sophrologie, au Mental Switch (combinaison d'hypnose et de PNL) et au Mental-Off : comment définissez-vous ces différents outils ?

▷ ***Qui êtes-vous vraiment ?***

Des techniques simples et efficaces pour mettre rapidement votre mental sur OFF et réaliser le « centrage » que seuls certains experts de la méditation atteignent parfois. Une méthode express. Un enseignement clair et épuré. Des techniques flexibles pour toutes les situations. Déjà testé et approuvé par des milliers de personnes. Le Zéro Mental est une pédagogie s'appuyant sur une synthèse de techniques et connaissances que Frédéric Vincent a pu étudier, expérimenter et affiner depuis une vingtaine d'années. Elles sont le fruit des processus les plus poussés de méditation profonde intégrant certains leviers de l'autohypnose. Elles visent toutes à vous libérer du champ limité du mental pour vous permettre, entre autres, d'accéder avec simplicité à un plan supérieur de perception et de réaction. Au-delà du mental, vous entrerez aussi pleinement en contact avec ce « guide intérieur » qui n'est autre que vous-même au niveau le plus profond : la présence, l'être, l'état méditatif, le soi véritable.



N. M. : La Sophrologie est une méthode psycho-corporelle de relaxation. Elle contribue au mieux-être de la personne dans sa globalité psychologique, physique et sociale. Reposant principalement sur l'étude de la conscience humaine en résonance avec le corps, elle propose des techniques de relaxation dynamique, de respiration et de visualisation positive qui sont utilisées pour libérer les tensions, activer ses ressources et avoir au final une existence plus harmonieuse. La sophrologie vise à modifier volontairement nos états de conscience afin d'activer des ressources internes. Il s'agit de dynamiser positivement votre monde intérieur en faisant appel à des capacités que vous possédez déjà mais dont vous n'avez pas (encore) conscience. Le Mental Switch utilise des techniques d'hypnose et de PNL. C'est une version épurée et accélérée, enrichie de certains principes du Zéro Mental. Plus besoin de créer un « état d'hypnose ». Vous êtes déjà hypnotisés tous les jours par votre mental auquel vous vous êtes pleinement identifiés comme dans un rêve. Plus de longs protocoles mais une approche plus intuitive basée sur des structures (croyances, point de vue, états d'être recherchés…). Des suggestions plus courtes et plus intenses. Moins de mots pour plus d'impact. L'accent est mis sur l'état interne, l'attitude, les croyances, le centrage et la Présence thérapeutique. Au final, une façon différente d'utiliser les leviers de changement puissant qu'offrent l'hypnose et la PNL. Un gain de temps et d'énergie. Le Mental-Off permet de stopper les pensées parasites et de se recentrer immédiatement dans l'instant présent et de goûter un espace de Présence thérapeutique. Les techniques simples et rapides issues de la pédagogie Zéro Mental permettent, entre autres, de désactiver définitivement les émotions qui vous encombrent. C'est aussi un formidable outil de développement personnel qui sert à ancrer profondément un état d'être recherché (joie, paix, sérénité, liberté… etc). Car derrière chacun de vos problèmes ou objectifs, se cache en fait un état d'être que vous cherchez à vivre. Pour comprendre l'efficacité de ces techniques, vous devez prendre conscience que ce qui vous éloigne de votre bonheur, ici et maintenant, c'est la danse hypnotique de votre mental qui vous projette en permanence des images du passé et du futur et qui filtre votre réalité en sur-interprétant votre présent.

C. S&C : Pourquoi utiliser à la fois ces trois méthodes ?

N. M. : La sophrologie passe par le corps. En libérant les tensions inutiles, on apaise l'esprit. Dans cet état de relaxation totale, la conscience est harmonieuse, focalisée sur l'instant présent, ici et maintenant. Le Mental Switch s'attaque aux programmes inconscients pour une reprogrammation mentale. On vit toujours dans le rêve mental mais dans un rêve meilleur, qu'on ne subit

pas (car souvent il peut virer au cauchemar). Le Mental-Off permet de se réveiller du rêve, d'arrêter la danse hypnotique du mental et de se centrer sur l'être. Ce triptyque de techniques permet d'avoir une approche holistique de l'individu et de devenir la meilleure version de soi-même en agissant sur tous les plans. « Le corps c'est ma maison et je suis l'architecte de ma propre vie. »

C. S&C : « Mental off » ? Cela veut dire ?
N. M. : Comme son nom l'indique, cela signifie mettre son mental sur off quelques instants, stopper les pensées parasites. Une fois le mental apaisé, on découvre un espace de Présence thérapeutique en soi. Nous percevons enfin les histoires que nous racontent le mental comme irréelles. Cela permet le recentrage immédiat et la connexion avec l'instant présent puisque la réalité n'est plus filtrée par le mental.

C. S&C : Il s'agit d'intervenir au niveau de l'inconscient ? Ce terme est utilisé avec des définitions bien différentes selon les écoles. Votre notion d'inconscient est très différente de celle des Freudiens, par exemple ?
N. M. : Ma position par rapport à toutes les tentatives de cartographier le conscient et l'inconscient, les différentes écoles de pensées et leurs définitions respectives, c'est que je me sens comme l'homme qui s'est libéré dans l'allégorie de la caverne de Platon. Pour rappel, elle met en scène des hommes enchaînés qui n'ont jamais vu directement la lumière du jour, dont ils ne connaissent que le faible rayonnement qui parvient à pénétrer jusqu'à eux. Des choses et d'eux-mêmes, ils ne connaissent que les ombres projetées sur les murs de leur caverne par un feu allumé derrière eux. Celui qui s'est libéré de ses chaînes et qui a pu voir le monde dans sa réalité n'arrivera peut-être pas à convaincre les autres. « Ne le tueront-ils pas ? » s'interrogeait Platon. Les dogmes enchaînent les Hommes. Comme le disait Abraham Maslow, « l'homme qui n'a qu'un marteau voit le monde comme un clou. » Dès lors qu'un thérapeute s'enferme dans une école de pensée, il va teinter son attitude et sa stratégie thérapeutique et tout voir par le prisme de celle-ci. Le thérapeute aussi doit faire attention à son mental et ses croyances qui filtrent la réalité. La pédagogie Zéro Mental invite d'ailleurs le thérapeute à pratiquer sur lui-même avant chaque séance une session de centrage rapide en Mental Off. Il travaille ainsi avec zéro projection ce qui permet de créer avec son client une alliance thérapeutique neutre et efficace. C'est pourquoi dans la pédagogie du Zéro Mental, on part uniquement du principe admis par tous que l'inconscient est un ensemble de programmes et de phénomènes inaccessibles au champ de la conscience. Avec les techniques de Changement Rapide, pas besoin de comprendre le fonctionnement de l'inconscient pour agir dessus. La définition de l'inconscient par Frédéric Vincent, fondateur de l'Institut Zéro Mental et créateur de la pédagogie du même nom, est la suivante : L'inconscient est tout ce qui n'est pas conscient dans l'instant. Il y a des va-et-vient réguliers et naturels entre l'inconscient et la conscience. L'inconscient est divisé en trois zones :
- le bloc-programmes de l'individu qui contient tous les apprentissages et restitue les automatismes en temps réel,
- un inconscient collectif (mémoire Akashique) qui contient la somme des mémoires de l'humanité,
- une zone plus subtile, inconnue, insondable, inconnaissable, par-delà des mouvements et des programmes : la Présence, l'Absolu, non-né, sans forme…

▷ ***Qu'est ce que l'inconscient ?***

Freud, Kant… et les autres… La psychanalyse a été un apport indéniable dans l'aide à la personne

mais cette méthode est tournée vers le passé de l'individu alors que les techniques que j'utilise sont orientées dans la futurisation positive de la personne et surtout à l'ancrer dans le présent, la réalité. J'ai une approche plus phénoménologique de l'inconscient. Ce que certains nomment l'inconscient cognitif qui prouve que dans certaines conditions, les décisions prises sans réflexion consciente sont meilleures que celles prises après réflexion consciente. C'est alors sûrement la partie intuitive du Soi qui se révèle dans ces moments. Nous savons faire du vélo, jouer au tennis ou conduire une voiture, alors que nous ne saurions pas expliciter toutes les compétences mises en jeu. Cela indique que certains de nos comportements sont partiellement, si ce n'est totalement, dissociés de notre capacité à exprimer les connaissances sur lesquelles ils reposent. La conscience reste aux commandes du navire : elle se met en veille dans les opérations qui ne nécessitent pas son intervention parce que le mode non conscient est plus rapide, automatique, donc moins coûteux en termes d'exigences psychologiques et énergétiques. Et j'ai surtout une approche pragmatique des choses. Je ne sais pas vraiment dans les détails comment quand j'appuie sur l'interrupteur de mon salon, la lumière s'allume. Mais j'ai constaté que quand j'appuie sur ce bouton précis, la lumière inonde la pièce. De la même manière, personne ne peut encore vraiment définir comment fonctionne notre cerveau mais on constate qu'en appuyant sur certains interrupteurs, cela modifie et améliore des programmes dans le cerveau.

▷ ***La psychanalyse de Freud a été un apport indéniable dans l'aide à la personne mais cette méthode est tournée vers le passé de l'individu.***

C. S&C : Des « changements rapides ». Est-il vraiment possible de répondre aux besoins des personnes qui consultent au moyen de thérapies brèves ? Combien de séances sont nécessaires pour obtenir des résultats concrets ?
N. M. : C'est une des croyances limitantes que nous devons recadrer immédiatement en séance. Pourquoi le changement devrait-il être long ? Du moment que la personne est motivée à changer, elle va mobiliser ses ressources pour atteindre ses objectifs. Bien-sûr, en début de séance nous calibrons la motivation du client car on ne peut pas changer si on en a pas vraiment envie. Ensuite, le nombre de séances va varier en fonction de la progression de l'individu dans son travail interne, de son degré de lâcher prise… etc… Mais dans la majorité des cas, une séance suffit.

C. S&C : Vous évoquez la formule bien connue qui propose de « devenir la meilleure version de soi-même ». Pouvez vous expliciter ?
N. M. : Si l'on reprend la définition du Soi, il est complet et contient tous les états d'être recherchés. Dès lors que l'on se connecte à la Présence, au Soi, on est par définition la meilleure version de soi-même, dans la vacuité et la plénitude. On est centré dans l'instant présent, connecté à la réalité. Libéré des mouvements chaotiques du mental. Cela permet aussi dans la vie quotidienne d'être guidé par l'intuition, la partie créative de nous-mêmes. Les actions issues du Soi se font d'elles-mêmes, parfaitement. C'est un peu comme quand vous êtes au volant d'une voiture, perdu dans vos pensées… Vous vous retrouvez au point d'arrivée sans savoir comment vous avez fait, sans vous rappeler avoir conduit, sans comprendre comment vous avez réussi à tourner à droite ou à gauche sans en avoir conscience… Sauf que dans ce cas, c'est un état modifié de conscience qui est à l'origine du phénomène, où une partie de vous-même s'est appuyée sur des automatismes pour conduire. Alors que dans l'état de Présence, on est en pleine conscience.

▷ *Pourquoi le changement devrait-il être long ?*

C. S&C : Nous avons été en quelques sortes « programmés » par notre éducation ? Il s'agit donc de se « reprogrammer » pour dépasser certaines limitations ou pour mieux réaliser son potentiel ?

N. M. : Oui tout à fait, nous sommes conditionnés par nos expériences passées, notre éducation, les media, notre entourage… etc… Cela a créé un ensemble de programmes/processus qui fonctionnent automatiquement. Prenons l'exemple de deux enfants au bord de la mer qui viennent de se prendre une énorme vague. L'un va retourner immédiatement en sautant dans la prochaine vague en s'esclaffant de rire. Alors que l'autre va être tétanisé au bord et aura peur d'y retourner. C'est bien que face à une même réalité, le mental filtre la réalité en fonction des croyances, des points de vue, et des émotions. La bonne nouvelle, c'est qu'avec le Mental Switch nous pouvons reprogrammer la machine mentale afin qu'elle fonctionne mieux. Et avec le Mental-Off, nous pouvons nous libérer du mouvement incessant du mental et nous connecter à l'instant, à un espace de Présence.

C. S&C : Vous faites référence à Frédéric Vincent et à son école spécifique, le « Zéro mental ». De quoi s'agit il ?

N. M. : Frédéric Vincent est le fondateur de l'Institut Zéro Mental. Pendant 7 ans il a enseigné l'auto-hypnose, l'hypnose et la PNL-H (dont il est co-créateur) au sein d'une grande académie d'hypnose française. La pratique approfondie de Frédéric VINCENT autour de la notion du « point Zéro de perception », a progressivement teinté, élagué, et fait évoluer ces techniques enseignées. Les rendant à la fois plus simples, plus complètes, plus cohérentes et plus percutantes. Il rassemble aujourd'hui pour la première fois les aspects les plus avancés de « l'hypnose thérapeutique – PNL » et de la « méditation profonde – pleine conscience » au sein d'un système pédagogique complet. La pédagogie Zéro Mental nous invite à une perception plus aiguisée ainsi qu'à un discernement plus profond, révélant que la réalité perçue est avant tout illusoire et flexible puisqu'elle consiste en une chimie sensorielle, reflet direct de nos structures de pensées automatiques et de notre conditionnement profond. Elle met en lumière que les souffrances, les peurs, les contradictions, les limites et les « problèmes » de l'Homme viennent uniquement de l'orientation de ce rêve mental, aujourd'hui directeur de sa vie. Elle met également en avant que l'intensité de ce rêve mental est proportionnel à l'oubli de notre propre centre, notre soi véritable, antérieur à toute projection mentale : l'instant, la Présence.■