

Lui kinésiologue, elle prof de Pilates : leur duo fonctionne jusqu'en Turquie

Thierry Noëns et Marie-Laure Lesage travaillent au centre Duban, qui regroupe à Sainghin les professionnels de la santé et du bien-être. Leur société, Synergis, va proposer des formations en Turquie.

PAR ANNE-GAËLLE BESSE
lambesart@lavoxdunord.fr

SAINGHIN-EN-WEPPE.

Ils partagent la même salle, au premier étage du centre Duban. Marie-Laure Lesage, 47 ans, est une ancienne championne de gym : Thierry Noëns, 53 ans, c'était plutôt le karaté. Elle est devenue coach sportif spécialisée dans le Pilates (*notre édition du 14 janvier*), une technique de renforcement musculaire. Lui pratique depuis vingt ans la kinésiologue. Le mal de dos est un de leurs plus gros pourvoyeurs de clients. Marie-Laure Lesage, qui fait travailler les muscles profonds, ceux qui soutiennent la colonne vertébrale, conseille d'aller voir « Thierry » lorsque « les examens médicaux

« Les examens du dos n'ont rien donné, il y a des soucis personnels et la personne n'a pas envie de se confier à un psychologue. »

n'ont rien donné, que la personne a des soucis qu'elle n'a pas envie de se confier à un psychologue ».

Pourquoi les deux autoentrepreneurs ont-ils choisi de s'associer ? « Parce qu'on s'aime ! » répond Thierry du tac au tac. Le couple a également des motivations plus prosaïques, comme mutualiser l'administratif, et l'envie de deve-



Thierry Noëns, kinésiologue, fait une démonstration, de « touch for health » sur sa compagne dans la salle qu'ils utilisent au centre Duban.

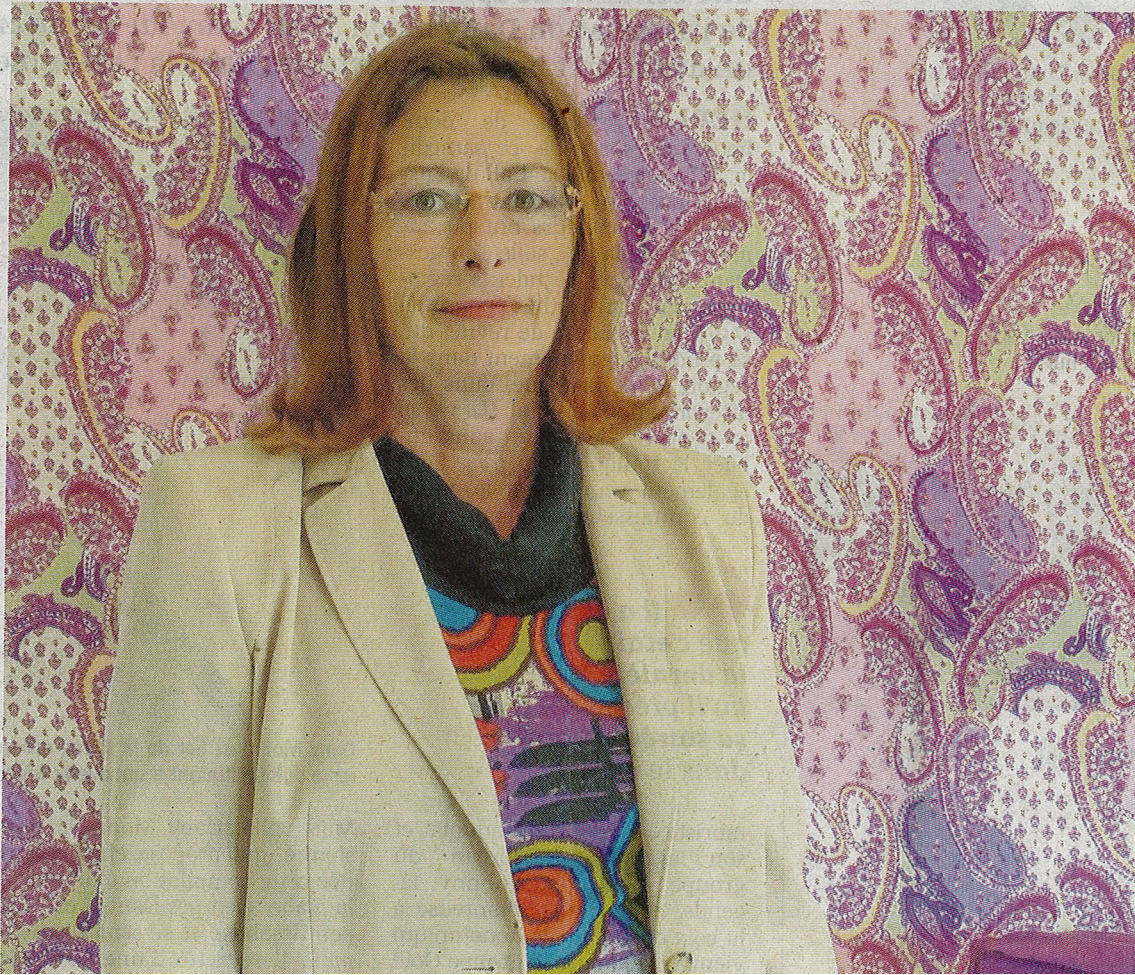
La sophrologue Annick Preux aide ses patients à faire le point sur leur vie

Annick Preux est sophrologue, relaxologue et énergéticienne. Elle reçoit ses patients dans son cabinet de la rue Eustache-Varet. Des femmes et des hommes en difficulté, auxquels elle apporte ses conseils et son expérience pour leur faire prendre conscience qu'une autre vie est à leur portée.

VIOLAINES. Annick Preux aime les relations humaines et en a fait son métier. « J'ai travaillé très longtemps dans des structures d'aide aux personnes en difficulté, notamment au GRETA, dans les centres de formation pour adultes ou encore comme formatrice dans les ateliers pédagogiques personnalisés. J'avais face à moi des adultes et des jeunes en grande difficulté, dont il me fallait détecter les points forts et les points faibles pour les orienter vers une formation adaptée », explique l'ancienne assistante à l'éducation et à l'emploi.

Alors qu'elle est contractuelle, elle perd son emploi. « Les dispositifs ont changé, les structures ont été réorganisées. Mon contrat n'a pas été renouvelé. J'ai décidé de rebondir en m'inscrivant dans un institut de formation privée en Vendée », se rappelle Annick. En 2007, elle décroche son certificat de sophrologue relaxologue, une pratique médicale non conventionnelle.

Qu'est-ce qui l'a poussée à étudier cette discipline ? Qu'apporte-t-elle à sa clientèle ? Annick affirme qu'elle ne se voyait pas agir autrement et qu'elle y a trouvé son équilibre professionnel. « La sophrologie, c'est l'approche de la personne dans toutes ses dimensions, humaine, spirituelle, corpo-



la mise en place d'un protocole qui va durer le temps nécessaire pour qu'elle puisse retrouver l'apaisement et l'équilibre dans sa vie quotidienne. »

De plus en plus de patients d'Annick souffrent d'épuisement professionnel, ne prennent plus le temps de vivre pour eux-mêmes. Avec des conséquences dans la

« De plus en plus de patients souffrent d'épuisement professionnel, sommeil agité et angoisses récurrentes à la clef.

vie privée, un sommeil agité et des angoisses récurrentes : « Nous travaillons entre autres sur la perception sensorielle et la notion de temps, celui qui s'écoule lentement et qu'on partage avec les autres. Nous sommes soumis à des contraintes que nous ne sommes pourtant pas obligés d'accepter. Il faut alors prendre du recul et faire le point sur sa vie pour se rendre compte qu'à force de s'agiter, on en oublie de vivre en paix avec soi-même », souligne Annick qui projette d'évoluer dans une nouvelle discipline, l'aromathérapie. ■

A deux pas de chez nous

Lille : et vous, osez-vous tenter l'expérience de l'hypnose de rue ?

On les croise souvent le week-end, en petit groupe, aux heures de forte affluence. Ce samedi-là, cinq hypnotiseurs de rue campent la Grand-Place et invitent les passants à vivre une expérience inédite. Pour casser les préjugés sur l'hypnose et pour mesurer la puissance de son inconscient. Ambiance.

PAR ADRIEN DELERUE
lille@lavoxdunord.fr

LILLE. « Les autres l'ont fait autour et personne n'a enlevé son pantalon, ou ne s'est mis à faire la danse des canards. Alors je me suis dit : pourquoi pas... » Camille se jette sur le portable d'une copine qui a filmé toute la scène. Ce samedi-là, Grand-Place, la jeune femme est tombée entre les mains d'étranges personnages portant une énigmatique pancarte : « Séance d'hypnose gratuite ».

« Nous sommes ici pour densifier l'hypnose, souvent considérée, à tort, comme de la magie ou du pipiau », souffle Olivier, pilier de Ch'treet Hypnose, qui évoque d'emblée la charte éthique à laquelle lui et ses acolytes sont tenus. Pas question de vous faire faire l'andouille ou de vous manipuler. « On veut juste montrer le côté plaisant de la chose à travers de petits jeux. » En revanche, vous risquez d'oublier qui vous êtes. Très bon sujet. Hugo fut persuadé de s'appeler tout à tour Jules et Robert. Déroulant. « À la base, je me suis dit que je n'allais pas me laisser avoir. Mais cette voix... Il (Olivier, l'hypnotiseur) a une manière de parler qui captive ton cerveau. » Une situation paradoxale que tous décrivent. Dimitri,

convaincu durant la séance de pouvoir se téléporter, témoigne : « On est conscient de ce qui se passe sans pour autant être capable de s'y opposer. »

LÂCHER PRISE

D'autres, moins réceptifs, ressentent un léger trouble. Manon : « Cela n'a pas marché, mais j'ai trouvé ça agréable. J'ai compris que je pouvais lâcher prise. » L'hypnose transporte dans un état de relaxa-

« C'est un truc assez incroyable. On est conscient de ce qui se passe sans pour autant être capable de s'y opposer. »

tion mentale savoureux. Une sensation naturelle éprouvée par quasiment plusieurs fois par jour : en lisant un bon livre, en conduisant sur une autoroute, « lorsqu'on a l'impression de s'évader et que le temps passe plus vite ». « A. B. C. E... ». Sur la Grand-Place, Gauthier oublie son alphabet. En proie à une « hallucination gustative », Bertrand fume une cigarette au goût sucré. Voilà ce qui peut vous arriver si vous vous laissez tenter. Osez-vous ? L'aventure (inté-rieure) est au coin de la rue. ■



Très bon sujet, Gauthier a oublié, juste le temps d'un instant, la quatrième lettre de l'alphabet. Déroulant...

J'ai testé... et je n'ai pas oublié

Résister. Ne pas céder à l'hypnose, ne pas provoquer la raillerie, ne pas devenir l'acteur principal d'une vidéo aux centaines de vues sur YouTube. Résister, coûte que coûte. Arnaud, mon hypnotiseur, la cible de mes angoisses, me propose de commencer par un « léger test ». J'écoute les consignes : pieds joints, trois grandes inspirations, index écartés de dix centimètres devant les yeux. Et une vis, imaginaire, qui vient aimanter mes deux doigts, petit à petit.

« Votre petit tricotement ne va faire qu'accentuer l'effet », souffle Arnaud, alors que j'hallucine. Cet homme est diabolique. Impossible de lutter. Résister, et déjà s'avouer vaincu. Ça promet pour la suite.

ET LÀ, PATARRAS...

Deuxième test : « Vous allez fermer les yeux et hop (claquement de doigts), vos pieds s'enfoncent : hop (re-claquement de doigts), de la glu colle vos semelles au sol : hop... » Pas moyen de bouger. Et Arnaud



Voilà la tête d'un mec sous hypnose qui essaie de résister, sans y parvenir...

encore plus poussé. Il me parle d'« induction », du « principe de dissociation ». OK. Je ne comprends rien. L'expérience commence : « Vous voyez cette ardoise, vous prenez cette éponge et vous allez effacer le chiffre 4 de votre esprit. Et hop ! » Et rien... J'essaie de me relâcher totalement. On essaie avec la lettre « D ». Puis « E ». « Envoyez-les sur une autre galaxie ! », m'encourage Arnaud. Je m'exécute, les yeux fermés et plein de bonne volonté, mais aucune amnésie. La faute à qui ? À ce joueur de flûte de pan un peu trop démonstratif sur la Grand-Place ? Au mauvais résultat du PSG la veille ? « Je crois qu'on atteint un palier, constate simplement l'hypnotiseur. Il va vous falloir plusieurs séances. Mais on trouvera un chemin, rassure-toi. » Moi aussi, je veux oublier mon prénom ! Moi aussi, je veux que « banane » soit la nouvelle première lettre de l'alphabet ! Avoir voulu résister, et finalement le regretter... ■ AD. D.



CH'TREET HYPNOSE : DE DUNKERQUE À STEENWERCK

On doit le débrayquement en France de l'hypnose de rue à Jean-Emmanuel Combe. Le toujoussain, fasciné par ce mouvement, né aux États-Unis, écrit en 2011 un bouquin fondateur, *La voix de l'inconscient*, dans lequel il livre les clés et les techniques les plus simples pour « jouer avec l'inconscient ». Le Lillois Olivier tombe sous le charme, s'enregistre sur le site de Street Hypnose, et se lance l'hiver dernier. Aujourd'hui, Ch'treet Hypnose, l'antenne nordiste, fédère autour d'elle une dizaine d'amateurs, présents dans la rue le week-end. « On essaie de se réunir au moins une fois par semaine dans la région », précise Olivier. Et, naturellement, là où il y a du passage : à l'entrée du zoo et Grand-Place à Lille, sur la digue à Dunkerque, lors d'une braderie à Wingles... ▶ Toute l'actualité de Ch'treet Hypnose et les lieux de rendez-vous sur la page Facebook : Ch'treet Hypnose - Street Hypnose Lille.