

L'aventure extraordinaire de l'autohypnose

**1000 MOTS D'ANGLAIS EN 2 HEURES 43
MINUTES ET 8 SECONDES**

Taux de mémorisation au premier contrôle : 80%

Second contrôle global, huit jours plus tard : 99%

Tel est le score de Dominique, le tout premier sujet féminin grâce auquel j'ai réussi à réaliser la mise au point d'une méthode de mémorisation en autohypnose.

Elle n'avait pas une mémoire exceptionnelle et n'avait jamais achevé ses études secondaires. Il nous fallu onze jours, à raison d'un quart d'heure de mémorisation quotidienne et un quart d'heure de contrôle rapide des cent mots appris au quotidien, et une journée supplémentaire pour le contrôle général des acquis.

Au départ de cette toute première expérience de mémorisation en autohypnose, Dominique ne connaît aucun mot anglais dans la liste que j'ai dressée pour les besoins de la dite expérience. Je me souviendrai toujours de ces cents premiers termes qu'elle devait mémoriser. Elle les ingurgite en

l'espace d'un quart d'heure, certaine de n'avoir rien retenu ou presque. J'ai testé sa capacité de mémorisation au préalable en lui faisant répéter une trentaine de termes et leur traduction, en état de veille, c'est-à-dire les yeux ouverts. Taux de rétention très moyen : 8/30.

Etape suivante : j'induis un verrouillage oculaire à une Dominique un rien moqueuse et je lui fais réciter mécaniquement chaque terme anglais et son équivalent français. La liste que j'ai sous les yeux en contient cent. Le parcours nous demande un quart d'heure de travail. Intuitivement, je décide de lui laisser une dizaine de minutes supplémentaires pour se détendre. Nous parlons de tout et de rien. La déprogrammation du VO lui permet d'ouvrir les yeux, tandis qu'elle affiche un sourire flamboyant, le scepticisme au coin des lèvres.

- Je n'ai probablement rien retenu, me dit-elle !

Après une valse hésitation nimbée d'un trac compréhensible, je me décide à l'interroger. Et si mon intuition s'était plantée ? Je me décide à l'interroger.

Un mot ! Un autre ! Un troisième ! Après vingt termes traduits spontanément par la jeune femme qui me sert de cobaye, nous nous regardons dans le blanc des yeux. La surprise ! A l'issue de l'interrogation, elle est bien forcée d'admettre qu'elle a mémorisé, sans le vouloir, 80 termes sur les 100 de la liste, et ce, en l'espace de quinze minutes. Je suis pris d'un doute, le résultat est inconcevable étant donné la qualité mnésique du sujet. Comment un tel prodige est-il possible ? J'avais vérifié au préalable son ignorance totale de la langue de Shakespeare. J'étais donc persuadé qu'elle ne me jouait pas la comédie. Pour apaiser mes craintes, je lui propose de mémoriser, toujours en état auto-hypnotique, vingt mots d'hébreu, une langue qu'elle n'a jamais entendue de sa vie. Verrou oculaire induit, nous nous mettons au travail. Dix minutes plus tard, Je la déverrouille à la fin de la liste. Elle sourit.

- Quelle drôle de langue, s'exclame-t-elle. Et elle ajoute :*
- -C'est joli pourtant !*
-

Elle me restitue la traduction des vingt mots d'hébreu, sans la moindre erreur. Comme un bon petit perroquet. Et re-belote avec vingt mots d'arabe ! Même résultat ! Etonnant !

Au fil des jours, Dominique accumule de plus en plus de vocabulaire anglais. Arrivés à la moitié de la liste, nous décidons un contrôle complet, juste pour voir ! Peu de termes manquent à l'appel. Au millièmè mot, c'est la fête ! Dominique comprend et traduit fidèlement des phrases simples, de l'anglais en français. Elle est fière comme Artaban. Sa réussite est totale.

QUAND ON AIME...

Martine veut mémoriser environ 1500 termes en langue espagnole aussi vite que possible. Elle vient de tomber amoureuse d'un bel Argentin dont elle désire ardemment se faire épouser. Elle ne parle que le français et ses études secondaires ont été pour le moins chaotiques. Peu douée pour les langues, elle espère que l'autohypnose résoudra son problème comme par magie. Elle obtient son verrouillage oculaire en l'espace de quelques heures. Le miracle de l'amour n'est-il pas la plus belle des motivations ! Martine choisit de suivre une immersion linguistique avec l'aide d'un professeur d'espagnol, directement après avoir réussi haut la main l'intégration des 1500 premiers mots de vocabulaire. Son taux de réminiscence frise les 100 %.

Quinze jours de cours intensifs lui permettent d'exprimer sans hésitation son amour de la langue espagnole et les mérites incomparables de son futur époux. Elle a acquis un langage véhiculaire de 1500 termes qu'elle peut immédiatement mettre à l'épreuve au cours d'un séjour idyllique à Buenos Aires.

Cette méthode d'acquisition mnésique est évidemment idéale pour les étudiants appelés à retenir des masses de données ou à intégrer un jargon technique inconnu, en l'espace de quelques semaines, voire de quelques jours. Mais elle peut aussi rendre d'éminents services aux cadres qui voyagent hors des frontières linguistiques de leur pays. Enfin, elle développe, à la fois, la concentration, la mémoire et la capacité d'écoute active spontanée.

LES MIRACLES DE L'INTUITION

Je suis dans une situation à la limite de la précarité. Il faut dire que je me suis remis aux études de psycho à l'âge de 31 ans tout en travaillant comme vendeur de prêt à porter dans une petite structure : un grossiste. Il faut équilibrer entre la poire et le fromage et ce n'est pas toujours simple. Et là, ça l'est encore moins. La patronne du magasin de gros a disparu en me laissant tout sur le dos. Plus d'argent en caisse, un stock de vêtements démodés sans valeur marchande et deux loyers à payer qui sont impayés depuis deux mois. L'ennui c'est qu'il s'agit de mon appartement et du magasin pour lequel, la fugueuse m'avait demandé de me porter caution quand elle a débuté dans la partie. Autant vous dire que j'ai les co(q)uilles croisées de Playtex comme le disait fort justement Coluche à l'époque. Quand tout va mal, rien ne va plus ! Je me vois déjà à la rue, en train de mendier ma pitance. Adieu, vaches, cochons, couvées ! Pour couronner le tout, ma vieille caisse a rendu l'âme et je n'ai pas le premier sou vaillant pour en racheter une d'occasion. Je me confie à un pote que je considère comme un ami mais qui lui me considère comme un loser. Il me promet de m'aider sans me préciser comment il compte tenir sa promesse. Je suis sans le sou ou presque et j'attendais qu'il me prête de quoi tenir une semaine ou deux de plus en espérant .. quoi ? Le miracle.

Ce soir là, je rentre chez moi avec des pieds de plomb. Quelques messages sur ma boîte vocale : le proprio de l'appart' qui réclame son dû et une copine de fac qui me propose de m'héberger si je la paye en nature. Je frissonne. Elle est moche, grosse et elle cocotte le patchouli à 3 balles. Qui plus est, elle crèche sous les toits dans un minuscule deux pièces-cuisine au quatrième sans ascenseur.

Je me souviens soudain que je peux encore consulter mon questionnement idéomoteur digital, une technique de liaison entre mon subconscient et ma conscience que j'ai apprise tout récemment et qui avait excité mes neurones quand tout allait bien. Je ne maîtrise pas encore bien la procédure mais pour des questions simples, ça a l'air de fonctionner.

Je me couche sur le matelas de ma chambre à même le sol et je ferme les yeux pour installer une sorte de verrou oculaire qui n'en est pas encore un. Mes paupières sont closes et je laisse faire mes doigts. Je pratique le questionnement digital auto-hypnotique bien connu des initiés.

Question : *Y a-t-il une solution à ma situation ?*

Réponse : *index droit = oui.*

Il est vrai que je n'ai pas envie d'une réponse négative.

Question : *Cette solution interviendra t elle avant l'issue fatale ?*

Réponse : *Mon index droit a failli se déboîter tellement la réponse digitale a été brutale. Là, je suis sûr de ne pas avoir influencé la réponse.*

Question : *Est-ce que je dois aller m'installer chez la grosse Esther... ?*

Réponse : *index gauche = non*

Question : *Est-ce que je dois retourner chez mes parents ?*

Réponse : *index gauche = non.*

Question : *Y a-t-il un moyen de me débarrasser de cet appartement sans me retrouver à la rue ?*

Réponse : *index gauche et droit ??? Oui ou non ?*

Question : *Est-ce que Dieu peut m'aider ?*

Réponse : *Index droit = oui.*

Il faut dire qu'on fait appel à Lui en dernier ressort, surtout quand on est incroyant comme je le suis.

Je ne me souviens plus très bien des autres questions que je me suis posé à cette époque mais j'ai terminé ma séance de questionnement idéomoteur en priant Dieu avec toute la ferveur du désespoir.

Le lendemain matin...

9 heures ! La sonnerie du téléphone me réveille en sursaut. Je décroche en baillant. Je viens de me taper une nuit de cauchemars plus atroce que ma réalité. Une voix inconnue me demande si mon magasin de gros est disponible à la reprise. Quel magasin ? Il me faut trois secondes pour réaliser que la personne que j'ai au bout du fil m'appelle pour me racheter le fonds du magasin où je travaille et dont je suis aussi le garant pour le règlement des loyers impayés. Je confirme un peu vite, à bout de souffle. D'où tient-il cette information ? Il me dit que Jean Pierre, mon pote, que je prends pour un ami, lui en a touché un mot mais du bout des lèvres.

En fait, il lui faut d'urgence un local de gros bien placé dans le Triangle (le quartier des affaires de prêt à porter de l'époque à Bruxelles) pour installer son stock de chemises qui pourrit en province. Le mot « urgence » résonne à mon oreille gauche comme la première envolée d'une symphonie. Rendez vous pris pour 10h30 ! Je me précipite sous la douche en rêvant déjà d'une conclusion heureuse. Je sens que je vais pouvoir me débarrasser de ce bouclard, vite fait, bien fait. Il me suffira de lui faire accepter de régler les deux mois de loyer en retard pour ne plus être responsable de cette épine dans mon pied. J'en oublie presque qu'il me reste toujours un loyer en retard : mon appart. Une chose à la fois, me dis je, mon moral a repris des couleurs.

Stephane G. tourne en rond dans le magasin. Il était l'à avant l'heure. J'ai ouvert la porte et je l'ai fait entrer après avoir avalé un bon petit café au bistro du coin. Il relit le contrat de bail pour la deuxième fois. Le loyer est modéré pour le lieu : 9000 francs mensuels et un dépôt de garantie bancaire de trois mois de loyer que je compte bien récupérer pour me tirer d'affaire avec mon appartement. « Je refais encore un tour me dit il en grimaçant ». J'ai peur qu'il change d'avis. Je suis dans mes tout petits souliers. Il revient après avoir passé du temps à mesurer les locaux du sous sol et du rez de chaussée. Je n'attends qu'une seule chose de sa part, qu'il me reprenne ce fichu bail et qu'il me libère la garantie en repayant les deux mois d'arriérés dont je ne lui ai pas encore parlé.

- Et la reprise, commence t il, elle se monte à combien ?
- 250000 francs !

Ca m'est sorti à mon insu. Je n'ai pas réfléchi. J'ai été comme poussé dans le dos. Quel con, je fais ! Je vais tout faire capoter.

- Je refais un tour, rétorque t il, en tirant une tête de six pieds de long.

Je me donnerais bien des baffes. Qu'est ce qui m'a pris de lui jeter cette somme à la figure. Comme s'il y avait une reprise. Tout ce que j'espérais, c'était de me débarrasser de ce loyer. Et maintenant, c'est fichu. Je ne peux

quand-même pas lui dire que ma langue a fourché. Descendre le prix à 100.000 francs ou même cinquante mille. Merde ! Il faut que je trouve une idée, un truc à lui dire, une excuse qui tienne la route avant qu'il claque la porte.

Il revient dans le bureau en mezzanine. Je suis debout devant le comptoir. Tétanisé. Stephane ne se rend compte de rien. Il sort son chéquier et me signe un chèque d'acompte de 100.000 frs pour lequel il me demande un reçu et une justification. Je reste sans voix durant au moins dix secondes.

« Le solde quand nous aurons signé le bail avec le proprio », me dit il en me serrant la main. Il vient de quitter les lieux et je relis le chèque pour la première fois en me remémorant mon index droit de la veille.

Cet épisode de ma vie est resté marqué au fer rouge dans ma mémoire. Je crois qu'il a été la pierre angulaire de mon intérêt accru pour l'hypnose et ses possibilités idéomotrices.

LE JAPONAIS EN UN MOIS CHRONO

Liliane est institutrice dans une école japonaise. Elle enseigne la musique à des enfants de niveau primaire. Hélas, elle ne parle ni ne comprend le japonais, malgré des efforts aussi méritoires que dispendieux dans une école de langues prestigieuse. La direction de l'établissement lui a donné trois mois pour apprendre à communiquer avec les enfants auxquels elle enseigne le solfège. Nous sommes en juin. Si à la rentrée Liliane ne se débrouille pas pour se faire

comprendre par ses élèves, elle sera remplacée par une enseignante d'origine japonaise.

C'est la panique à bord. Liliane ne peut pas se permettre de perdre le salaire confortable qu'on lui verse. Elle me confie son désarroi. Je suis passablement ennuyé dans la mesure où il est difficile de trouver un professeur japonais qui accepterait d'enseigner à une élève en état d'autohypnose sans être lui-même passé par la méthode.

Touché par son appel au secours, je donne une série de coups de fil, à tout hasard. La chance me sourit, je finis par trouver un étudiant japonais qui accepte d'enseigner dans les conditions requises. Son accent bruxellois, aussi français que le mien ne me dit rien qui vaille. « Vous êtes vraiment japonais ? »

Ma question le fait rire. Nous convenons d'un rendez-vous. Le jeune homme qui se présente à mon cabinet est effectivement d'origine asiatique. Je lui expose mon problème. Il hésite. « Je ne suis pas enseignant, objecte-t-il ! » Cependant, il m'assure qu'il maîtrise sa langue maternelle. Je lui mets le marché en main : un mois de cours avec Liliane pour qu'elle soit en mesure de communiquer avec ses élèves. Il finit par accepter le challenge. Je lui confie le canevas d'apprentissage, afin qu'il prépare son cours sur le modèle didactique requis. Huit jours plus tard, l'immersion peut débuter.

Liliane maîtrise le verrouillage oculaire, condition sine qua non pour débuter un cours de langue en auto-hypnose. La première journée se déroule sans incident notoire. Le jeune professeur est étonné de la rapidité avec laquelle Liliane intègre le vocabulaire prévu. Elle pose une foule de questions auxquelles il répond en souriant. Liliane est accro. Le jour suivant, le cours se poursuit de la même manière à une différence près : le corps de Liliane s'est mis en mouvement pour accompagner la mémorisation du vocabulaire. Ses mains et ses pieds décrivent des arabesques. Elle me jure qu'elle ne le fait pas exprès. Je précise qu'elle est couchée dans un fauteuil bas, « Ligne Roset » pour les connaisseurs, prolongé par un pouf. Huit jours plus tard, le vocabulaire est largement intégré et les contrôles indiquent un taux de mémorisation supérieur à 90 %. Pendant les trois semaines qui suivront, l'élève apprendra à

converser en japonais sans se départir de ces gestes étranges complètement involontaires.

Liliane a remporté une double victoire. Ses collègues étaient persuadés qu'elle renoncerait à ses cours de musique dès la rentrée. Une remplaçante avait déjà été prévue par la direction. La surprise a été totale, tant pour le personnel enseignant de l'école que pour ses jeunes élèves.

Cette victoire est d'abord celle de la détermination soutenue par une solide motivation salariale. Liliane n'aurait sans doute jamais obtenu des résultats aussi extraordinaires en l'espace de quatre semaines d'immersion auto-hypnotique, si sa qualité de vie n'avait pas été immédiatement menacée. Elle touchait un salaire trois fois supérieur à la rémunération qu'elle aurait perçue dans une école belge, comme prof de musique.

Le second critère n'est pas moins essentiel. Il faut bien admettre que l'apprentissage d'un vocabulaire ou d'un langage véhiculaire devient un non-sens, si le candidat n'est pas en mesure d'exercer immédiatement ses nouvelles connaissances in vivo.

Joseph Messinger