

Pascal Lannes

Comprendre et Agir

Par Laurent Dupré



Qui n'a jamais ressenti une fois dans sa vie une sorte d'oppression physique et morale... si forte que tout devient problématique ? Qui ne s'est jamais senti prisonnier de son passé, de ses actes manqués sans pouvoir oublier et repartir de l'avant ? Ces questions existentielles sont fréquentes tout le monde le sait. Ce que l'on connaît moins, ce sont les techniques de thérapies brèves en mesure d'inverser ces processus d'enfermement et d'ouvrir des perspectives nouvelles et apaisées. Pascal Lannes, hypno thérapeute pratique et enseigne ces techniques qui vont puiser l'origine des maux chez le patient pour la mise en place de solutions durables...

Rencontre...

Praticien en sophrologie, hypnose, coaching, PNL (Programmation Neuro Linguistique) AMO, mouvements oculaires, Pascal Lannes, par ailleurs professeur de karaté contact 5^{ème} dan, au Club de karaté et sports de Combats de Saint-Pierre du Mont possède une expérience de 10 années en milieu psychiatrique. Autant de compétences que d'années consacrées à l'attention des autres, enfants comme adultes. "J'aime le genre humain et je veux mettre mes connaissances au service des autres. Les techniques éprouvées et reconnues par la médecine traditionnelle et paramédicale que j'utilise permettent à chaque patient de canaliser des énergies corporelles et mentales nouvelles souvent inexplorées. Je rappelle que l'être humain possède des ressources incroyablement puissantes capables de dépasser des situations complexes. Encore faut-il

savoir les activer."

Aller chercher la solution

L'hypnose éricksonienne fait partie des thérapies brèves qui consiste à permettre au patient d'accéder au plus profond de lui-même pour identifier l'origine de son mal être, de ses troubles psychiques, de ses contre-performances répétées pour un sportif. "Une technique douce bien sûr qui ne peut être efficace que si le patient croit, accepte et valide ce travail sur soi" précise Pascal. Stress, Déprime, angoisse ; Préparation mentale des sportifs, professionnels, cadres ; mauvaise confiance en soi, mésestime de soi, peur de ne pas y arriver ; choc psychique grave (stress post traumatique, agression sexuelle, deuil...) ; Phobies (scolaires, comportementales, en relation avec les animaux...autres) ; troubles de sommeil, culpabilité, mal être ;

Troubles de l'attention, de l'attachement, les tics ; Douleurs chroniques, migraines, Toc, comportements obsessionnels ; Troubles sexuels ; Addictions (tabac, alcool, jeux vidéos...) la liste est longue des domaines d'intervention et non moins précise à chaque fois.

"Efficace que si le patient croit, accepte et valide ce travail sur soi."

"Dans toutes recettes de la réussite le "Comprendre et Agir" est essentiel. La discussion, l'échange, la recherche des origines de toutes affections plus ou moins lourdes devient ensuite un mécanisme vertueux. En effet, le patient s'installe dans des solutions durables. Comme j'aime à le rappeler ; je ne suis qu'un outil, le vrai héros de sa guérison est le patient lui-même." Pascal Lannes, pèse ses mots. "On est les acteurs de nous mêmes. Les agissants ou les "subissants". C'est un choix nécessaire à réaliser pour posséder toutes les ressources du vivre mieux."

Visualiser sa réussite...

Hypnose ; sophrologie, relaxation, mouvements oculaires, toute la gamme des techniques utilisées ici veillent au bon équilibre entre le corps et l'esprit. On comprend dès lors que les sportifs, confrontés à des exigences intérieures (envie de réussir) et extérieures (peur de décevoir un coéquipier, un public, un coach... la "peur de la blessure", la peur de décevoir ; les "doutes", l'origine de son mal être, et de ses troubles psychiques) sont directement concernés par ces méthodes.

"S'approprier son schéma corporel dans sa discipline et visualiser toutes

situations avant de les vivre permet d'optimiser la performance. Nous sommes dans une logique de préparation mentale puissante renforcée par les notions d'ancrage au sol libérateur de bonnes énergies. Le karaté est en cela un modèle du genre" souligne Pascal Lannes en totale connaissance de cause. Par ailleurs, il faut rappeler que ces méthodes sont enseignées et validées dans les hautes sphères du sport français puisque Christian Ramos, préparateur mental de l'équipe de France de Rugby fut l'un des professeurs de Pascal. "Comprendre son corps les exigences qui lui sont demandées et les moyens à mettre en œuvre pour optimiser au maximum la réussite des objectifs est une attitude positive pour la performance." Concentre toi! est une formule fréquemment utilisée. Or, cette demande d'un coach à son élève ou que l'on peut se faire à soi-même procède d'une démarche psychologique plus complexe. Me concentrer sur quoi ? sur qui ? sur quel pré-objectif ? sur quel objectif final ? autant de questions qu'il faut savoir se poser en amont de la situation pour en connaître les réponses appropriées. Il en va de la sérénité ; il en va du discernement du sportif en toutes situations ; on est dans une appréhension positive du statut, de la fonction et de la mission du sportif."

On le sait donc désormais. On le devine aussi. Mieux encore on le comprend, il n'est pas de problème sans solution. C'est en ce sens que la rencontre avec Pascal Lannes constitue un point d'ancrage important pour révéler l'essentiel de chacun de vous et repartir de l'avant ou de plus belle. Et puis une dernière précision qui a toute son importance.. l'hypnose est un outil très efficace pour les enfants et les ados...

17

HYPNOSE

**Sophrologie
Relaxation
Mouvements oculaires
EFT
Préparation mentale**

Pascal LANNES

2 rue du commandant Clère - MONT DE MARSAN
06 21 58 15 48 - pascal.lannes@gmail.com
<http://mont2-hypnose.fr>