



SOPHIE DAVANT

Quintuple champion du monde d'ultra-triathlon, Pascal est surnommé Terminator dans le milieu. Jusqu'au jour où la passion se transforme en addiction...

La course en tête

Depuis ses 10 ans, Pascal baigne dans le monde du sport. Pour faire plaisir à son père, il s'adonne tout d'abord au football. Vite lassé, il se tourne vers le judo et devient la plus jeune ceinture noire de France. Mais, blessé à de multiples reprises, le tatami finit par avoir raison de lui.

En 1987, il tombe par hasard sur un reportage télévisé sur une épreuve de compétition, l'Ironman d'Hawaï : 3,8 km en natation, 180 km à vélo, 42,195 km en course à pied. Il n'en fallait pas plus pour impressionner le Gardois.

Pascal s'entraîne alors pour faire des ultra-triathlons. Lors des compétitions, il pratique ces sports sur une durée pouvant aller de 24 heures à 8 jours, jusqu'à négliger sa femme et son fils. Un éloignement tel qu'il le conduit à divorcer. Il quitte aussi son poste dans la police car ses horaires ne sont plus compatibles avec ceux de ses entraînements. A raison de sept compétitions par an, il consacre sa vie au sport. Après s'être voilé la face pendant plusieurs années, il prend conscience au cours d'une interview que sa passion s'est transformée en addiction. Grâce à sa nouvelle femme, Carole, le sportif finit par calmer le rythme. A nouveau papa, il s'autorise aujourd'hui des sorties en famille, ce qu'il refusait catégoriquement avant. Et s'il n'a arrêté ni la compétition ni les records, Pascal montre désormais l'exemple à son beau-fils, lui aussi mordu de sport. Défi relevé!



RETROUVEZ SOPHIE DAVANT
DANS «TOUTE UNE HISTOIRE»

du lundi au vendredi à 13h55
sur France 2 et sur www.france2.fr.

AMO/EMA* OU ACTUALISATION PAR MOUVEMENTS OCULAIRES

Pour faciliter les prises de conscience et adopter de nouveaux comportements

Ça vient d'où ?

Dans les années 70, les inventeurs de la PNL (programmation neurolinguistique), John Grinder et Richard Bandler, constataient que les mouvements oculaires correspondent à une activité mentale spécifique. Cousine de l'EMDR (thérapie de désensibilisation par les mouvements oculaires), l'AMO/EMA a été développée au début des années 2000 par Isabelle David, maître enseignante en PNL et en hypnose, non pour soigner le stress post-traumatique mais pour permettre au patient d'accéder à l'ensemble de ses ressources.

En quoi ça consiste ?

A faire une cartographie des endroits où les yeux vont involontairement se poser lorsqu'on interroge la personne sur son objectif et tout ce qui peut le favoriser ou l'empêcher de se réaliser. « En fait, les représentations mentales liées à l'objectif, aux ressources, aux obstacles... sont "externalisées" par les mouvements des yeux, explique la coach et hypnothérapeute Cécile Wyler Roulet, auteure de *Comment transformer votre vie avec les thérapies courtes* (Favre). Et donc, à partir de ces positions, il devient possible de travailler directement sur les représentations mentales. »

Pour quels types de problèmes ?

Les émotions négatives (peur, angoisse, tristesse, colère) liées à certains souvenirs ou expériences, ou les sensations corporelles désagréables (maux de tête ou de ventre, boule à la gorge, difficulté à respirer...). Mais aussi les problèmes de poids, d'insomnie, quand ils sont liés à de mauvaises habitudes (y compris relationnelles) ou des comportements gênants. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes très rationnelles, qui ont du mal à lâcher prise.

Comment ça marche ?

La séance dure une heure au maximum. « La première partie sert à bien formuler l'objectif du patient, explique Cécile Wyler Roulet. J'en profite pour observer le verbal et le non-verbal de la personne, comme le mouvement de ses yeux. Puis je reviens sur les différentes localisations des yeux et demande ce qui s'y

trouve comme image ou symbole. Le but étant de travailler sur les caractéristiques des images ou des symboles qui sont apparus, afin d'agrandir, de renforcer l'objectif et les ressources tout en diminuant les émotions négatives qui y sont associées. Par exemple : "Qu'est-ce que vous voyez comme objet, comme couleur, comme symbole quand vous me dites que vous voulez atteindre cet état de sérénité? Si c'est une mer calme, vous la voyez loin, près, vous vous y baignez?" Je contrôle régulièrement son ressenti par rapport aux modifications visuelles : "Et quand vous voyez cela, que ressentez-vous?" Je termine la séance par une projection dans le futur. En général, le changement est instantané! Car dès que l'on déplace l'ancrage visuel d'une représentation mentale, cela modifie instantanément les réseaux neuronaux qui y sont liés, et par conséquent les croyances, attitudes et comportements associés. »

En pratique

Une séance peut suffire à atteindre un objectif précis. Tarif : environ 90 euros l'heure. Les coordonnées des praticiens certifiés AMO/EMA sont disponibles sur le site d'Isabelle David : lapnl.ca/mouvement-oculaire.

TÉMOIGNAGE

« J'étais venue parce que je voulais perdre 8 kilos. Je me souviens des sensations de nausée qui ont commencé après notre séance, lorsque j'étais tentée de grignoter. Elles ont duré pendant quelque temps, avant de s'estomper... Je pense que davantage de séances auraient été nécessaires pour parvenir à mon objectif. Néanmoins, cela m'a permis de me sentir mieux et, à défaut de mincir, de m'aimer telle que je suis. Cette "boule lumineuse qui scintille" apparue au cours de cette séance, au fond, c'est peut-être moi les jours où tout va bien... »

Georgette, 45 ans.

Par Valérie Josselin

* Eye Movement Actualization.