

# De l'hypnorelaxation pour relâcher la pression

**BIEN-ÊTRE** La Biennoise Mélissa Hotz contribue à sa manière à l'effort pour lutter contre la pandémie. Elle soigne nos âmes grâce à des vidéos d'hypnose diffusées gratuitement sur son site et son compte Instagram.

PAR MAEVA PLEINES

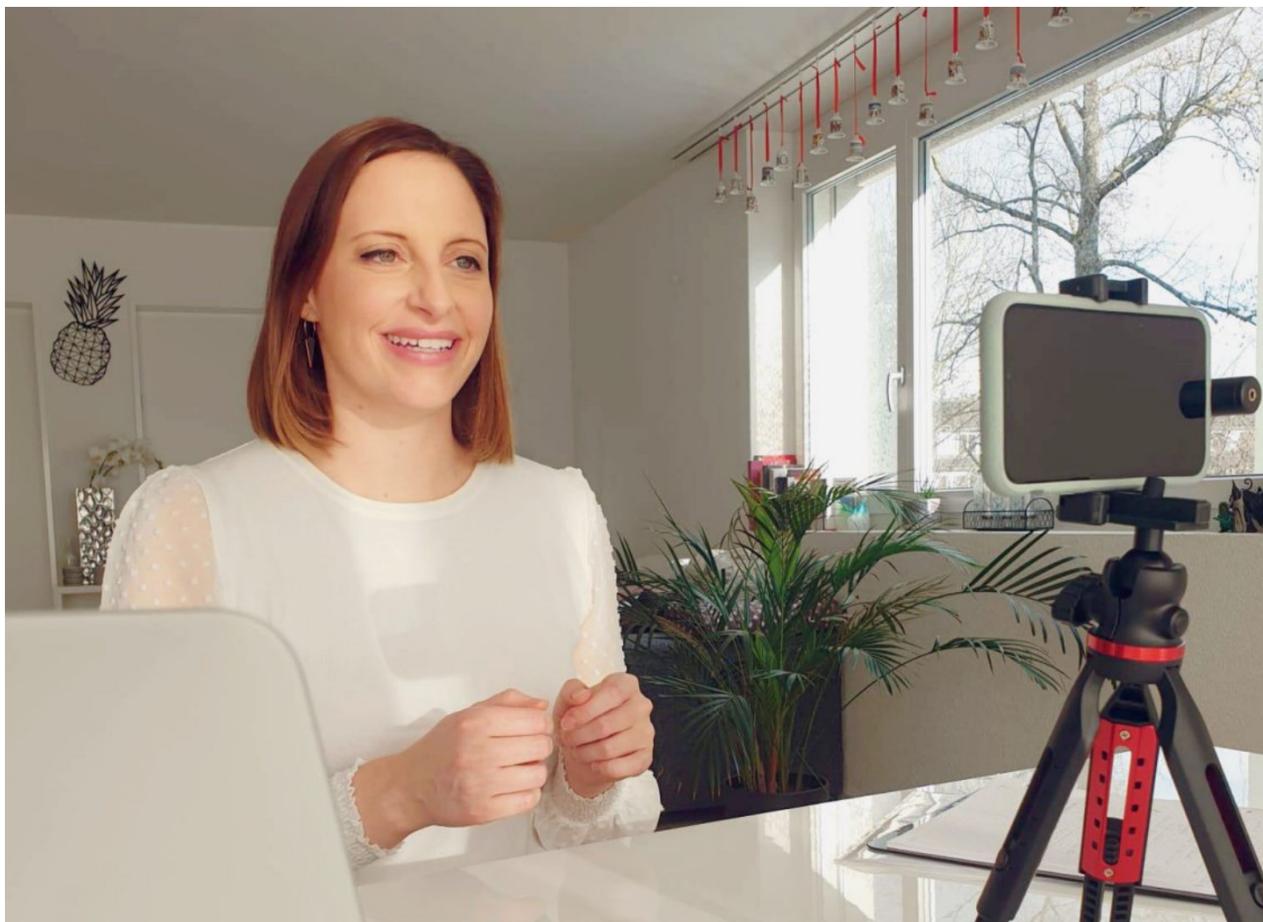
Tout commence au début du premier confinement, alors que tous les rendez-vous de l'hypnothérapeute doivent être annulés. «A travers différentes discussions, j'ai ressenti beaucoup de stress, généré par l'isolement. Cela m'a donné envie d'apporter ma petite contribution pour traverser la crise au mieux. En réfléchissant à mes propres besoins, j'ai eu l'idée de proposer des vidéos d'hypnorelaxation, comme des petites bulles d'air pour relâcher la pression», sourit Mélissa Hotz.



**L'hypnose peut aider à moins grignoter, à gérer l'insécurité ou encore à développer sa créativité."**

MÉLISSA HOTZ  
HYPNOTHÉRAPEUTE

La Biennoise partageait déjà des audios à ses clients pour profiter de courtes sessions à la maison. Avec la vidéo, elle a trouvé un médium encore plus accessible, qu'elle partage ainsi sur son compte Instagram et sur son site. «Le visuel n'est pas nécessaire en hypnose, mais cela me semblait plus propice au lien, puisque, avec les mesures sanitaires, cela fait particulièrement du bien de se sentir accompagné par une personne incarnée et pas juste une voix.» Ainsi, guidé par de douces paroles, tout un chacun peut ap-



Mélissa Hotz a eu l'idée de filmer des séances d'hypnorelaxation pour soulager les problèmes générés dès le premier confinement. LOD

prendre à faire face à la solitude en temps de confinement, à gérer l'incertitude grâce à la créativité ou simplement à grignoter moins. «J'ai reçu beaucoup de retours positifs ainsi que des demandes pour de futurs thèmes à traiter. J'ai également constaté certains soucis récurrents, liés à l'insécurité de l'emploi, au fait de se retrouver en permanence sollicité par son part-

naire ou ses enfants. La consommation a aussi augmenté, qu'il s'agisse de nourriture réconfortante, d'écrans, de tabac ou de tout ce qui peut calmer immédiatement», partage la thérapeute. D'autres problématiques plus étonnantes se sont révélées: «Après le confinement, j'ai par exemple épaulé des professionnels qui ne voulaient plus revenir au monde

d'avant et qui stressaient de retourner au travail.» Le partage de vidéos permet à Mélissa Hotz de toucher un vaste public. «Il est possible de lancer les vidéos n'importe quand et n'importe où, même dans le train, pourvu que l'on parvienne à se créer une bulle de calme. Et puis aborder l'hypnose à travers un écran peut sembler moins intimidant car cela permet de tester la

pratique sans devoir se confronter directement à un ou une praticienne.»

## De la plongée à l'hypnose

Elle-même est «tombée dans la marmite» un peu par hasard. Suite à un accident de plongée sous glace, en 2012, elle développe une phobie puissante de l'eau. «J'osais à peine me glisser sous la douche... J'ai donc décidé de tenter une séance d'hyp-

nose. En seulement deux ou trois sessions, j'étais débarrassée de ma peur irrationnelle. J'ai même pu recommencer la plongée», confie-t-elle. A l'époque, il n'existait pas beaucoup de sources d'information sur cette pratique. Elle décidait donc de suivre une formation, «juste pour voir». Prise par son enthousiasme, l'hypnose finit par prendre de plus en plus de place dans sa vie, et c'est aujourd'hui elle qui propose ponctuellement des formations.

## Pansements quotidiens

Cette professionnelle souhaite continuer à offrir ses vidéos gratuitement au public. Elle rappelle toutefois que ces capsules de «self care» ne remplacent pas une thérapie individuelle en cas de problème de fond. «Ce sont des pansements qui peuvent faire du bien au quotidien, mais en séance individuelle nous pouvons adapter les approches selon la sensibilité du client et gratter sous la surface.» La jeune femme précise d'ailleurs que l'hypnose peut convenir à tout le monde, «en théorie, car nous nous mettons tous dans des états similaires de conscience lorsque nous partons dans des rêveries ou que nous nous concentrons intensément». Elle conclut toutefois que, en pratique, les enfants risquent d'avoir plus de peine à se concentrer et que les personnes atteintes de troubles de la personnalité pourraient moins bien réagir.

Vidéos à consulter sur [melhypno.ch](http://melhypno.ch)

## Quand le toucher constitue le métier

**COVID-19** Comment la crise sanitaire a-t-elle influencé les professions liées au contact physique? Éléments de réponse avec des masseurs et esthéticiens de la région.

Dans une ère où «distanciation sociale» sonne comme un mantra dans les bouches de chacun, aller se faire masser peut ressembler à une hérésie. «Avant la pandémie, je comptais en moyenne sept clients par jour. Maintenant, j'en ai entre trois et cinq», confirme Marianne Beck, masseuse à Bienne. De son côté, Andreas Schläpfer nuance: si les patients à risque ont freiné leurs rendez-vous, la plupart continuent à fréquenter son cabinet. «Peut-être parce que je suis masseur médical. Il s'agit donc de préserver la santé. En tout cas, j'ai l'impression qu'avec la deuxième vague les gens se sont habitués. Ils connaissent les procédures,

notamment avec le port du masque», confie-t-il. Esthéticienne, Dominique Meert note quant à elle une diminution de ses clients d'environ 30%. «Il me semble que certains se sont réfugiés dans une routine, où ils ne gardent que l'essentiel. Cela devient donc compliqué de trouver une nouvelle clientèle», analyse-t-elle. Cette Biennoise constate par ailleurs une évolution au sein même de ses habitués. «Il y a comme un glissement de l'esthétique au massage. J'ai ainsi toujours plus de demandes pour des pratiques axées sur la détente et le lâcher-prise, comme la réflexologie.»

L'esthéticienne Béatrice Costa estime que le soin à la personne est particulièrement nécessaire en temps de crise. «car se chouchouter donne l'espoir que demain sera meilleur et permet de se valoriser durant une période pesante». Elle remarque toutefois que son métier n'a jamais été aussi instable. «En 30 ans d'activité, je n'avais jamais vu ça. Les gens changent leur rendez-vous à la dernière minute ou ne viennent pas. Peut-être est-ce à cause du télétravail? En tout cas, cela entraîne une perte de gain et modifie la manière de travailler. Je ne peux plus prévoir et je fais désormais mon agenda tous les trois mois plutôt que tous les six mois.»

Comme autre complication, l'esthéticienne CFC Valerio Perrone mentionne une concurrence déloyale: «Durant le premier confinement, nous avons perdu une vingtaine de clients. Plusieurs sont allés chez des privés qui continuaient à exercer à la maison, au noir, avec des prix avantageux puisqu'ils n'ont pas de charges à payer.» Toutefois, celui-ci souligne que la décision du Conseil fédéral de garder les instituts ouverts alors que les magasins fermaient a envoyé un signal positif pour la branche. «Cela prouve que le secteur du soin prend toutes les précautions nécessaires pour éviter la propagation du virus.» MAP



Quelques habitudes ont changé, mais les clients cherchent toujours le contact pour prendre soin d'eux-mêmes, en temps de crise. LOD