

AUTÉ BEAUTÉ BEAUTÉ BEAUTÉ BEAUTÉ. ET GRATUIT

STYLIST



#jem'aimemoimême


LA GÉNÉRATION SELFIE REDÉFINIT
LES CODES DE BEAUTÉ

Cancel

73

STYLIST





COMPLÈTEMENT INCONSCIENTE

Aude Walker, la rédactrice en chef de Stylist,
raconte sa première expérience de l'hypnose.
Depuis, on l'a un peu perdue.

PAR AUDE WALKER



orsqu'il est question de ce papier censé faire état de ma première expérience de l'hypnose, notre rédactrice

en chef beauté juge bon de me prévenir par texto que je risque de sortir de la séance « un peu triste et déprimée. Ça peut faire resurgir des trucs ». Dire ce type de chose à quelqu'un comme moi revient à coller un agoraphobe au beau milieu de la fosse pendant un concert de Beyoncé. Tout de suite, j'imagine le pire : moi nue dans les rues hurlant que « Papa m'a tuée », moi en boule embryonnaire revivant une expérience prénatale terrorisante, moi qui barris dans les couloirs du bureau puisque j'ai remis la main sur une vie antérieure d'éléphant rajpoute... Mais lundi dans la nuit, veille du rendez-vous, histoire de désamorcer l'affaire, la vie s'occupe de m'administrer un bon coup derrière la nuque. Comme ce magazine n'a rien d'un divan et que je ne dors pas avec les caméras de *Confessions intimes* au pied de mon lit, j'épargnerai au lecteur les raisons et détails de mon histoire. Toujours est-il que c'est plutôt bancale que je me rends chez Jane Turner, psychologue clinicienne et hypnothérapeute. Une secrétaire me guide au bout d'un couloir sombre. Dans le cabinet de Dr Turner règne un désordre jovial. Des cartons pas déballés, des fleurs séchées, des bibelots qui n'ont pas grand-chose à voir les uns avec les autres, des boîtes de mouchoirs, et sur une étagère, un panneau sur lequel est inscrite une phrase qui résonne pas mal avec ma conception de la vie : « I'm not disorganized, just flexible ». La porte s'ouvre sur une femme mince, souriante, aux cheveux courts, à la tête de Jane Fonda version Paris-5^e arrondissement. Elle m'invite à m'asseoir où je veux. Devant moi, trois fauteuils bleus en cuir, dont un amovible. J'opte pour celui le plus éloigné de la fenêtre, on ne sait jamais ; « le truc qui ressurgit » pourrait fabriquer de nouvelles tentations. Jane Turner a une otite, elle est désolée par avance si elle me demande de répéter, elle a « l'impression d'être dans une piscine ». On est deux, moi non plus, je n'entends plus très bien ce que j'ai à dire. Je lui demande

de m'éclairer sur le principe de l'hypnose. J'apprends que c'est un processus naturel qui ouvre une autre dimension, qui reconnecte au potentiel que nous avons tous de symboliser. Que c'est le patrimoine de l'humanité. Que c'est proche du rêve. Que c'est être ici et ailleurs. Que c'est un état modifié de conscience, comme après quelques coupes de champagne, qui permet d'apprivoiser la relation qu'on entretient de soi à soi. Exactement ce qu'il me faut. Déjà, mon foie et mon intégrité la remercient pour tout cet alcool que je n'aurai plus besoin de boire. Derrière ses lunettes transparentes carrées sans monture, elle me demande pourquoi je viens la voir. Mais parce qu'on m'y a obligée.

“LE SEUL MOMENT OÙ JE RESPIRE, C'EST QUAND JE FUME”

Parce que je dis souvent oui à ce qu'on me propose. Pour faire diversion, je lui demande quelles sont les demandes les plus récurrentes. L'anxiété et les difficultés relationnelles. Et les plus délirantes ? Un type lui a demandé d'augmenter son métabolisme pour pouvoir manger n'importe quoi sans prendre un gramme, une jeune fille de faire pousser ses seins. Je suis tentée de la relancer sur cette histoire de poitrine augmentée qui me parle assez. Mais je décide de garder ça pour moi et opte pour un classique « Je ne dors pas très bien ». Le Dr Turner m'invite à enclencher une manette pour baisser le dossier de mon fauteuil et à fermer les yeux. Le siège est cassé. Le dossier s'incline de travers. Je dis adieu à mon état de conscience figé et lance un appel à l'aide oculaire à une statue de femme en bois qui ne bouge pas d'un copeau. Je ferme les yeux. C'est parti pour le grand voyage entre l'ici et l'ailleurs. Sa voix douce modulée par un subtil accent américain m'invite à respirer. Panique, j'en suis incapable. Je suis perpétuellement en apnée. Le seul moment où je respire, c'est quand je fume. Mais sa voix, son accent, le vocabulaire mi-cryptique, mi-poétique, me détendent. Elle répète souvent trois mots : catabolisme, anabolisme, métabolisme. J'abandonne toute tentative de compréhension et je saisis à force un mouvement continu qui m'apaise : mise en pièces des certitudes, digestion, transformation. J'ai l'impression d'écouter la radio la nuit dans un pays étranger. Je me sens de mieux en mieux.

Et puis Jane Turner dit une phrase : « Respirer et faire tourner le monde ». On dirait le titre d'une chanson de Calogero mais ça débloque tout. Je respire. Je sais même très bien respirer. J'ouvre les yeux, j'ai toujours envie de boire, mais j'ai les joues roses et l'impression d'avoir deux ans. Grâce à une femme douce américaine, je me suis offert la grande bouffée d'oxygène de ma vie. Merci Jane, merci l'Amérique.

HYPNOSE IS 4 MY PEOPLE

L'hypnose semble pouvoir soigner pas mal de névroses et phobies. Chez les people, qui ferait bien de s'y mettre ?



Daniel Radcliffe souffre de coulrophobie, peur exagérée des clowns qui est aussi partagée par Johnny Depp et P Diddy. Merci Stephen King.



Sarah Michelle Gellar, alias Buffy, a dû refuser de tourner un épisode de la série dans un cimetière. La coïmetrophobie n'est pas très connue et peu embarrassante au quotidien. Sauf quand on est comédienne.



Alfred Hitchcock était terrifié par les œufs.



Megan Fox ne supporte pas le papier. Le papier sec, pour être exact. Lorsqu'elle lit un livre ou un script, elle a toujours un bol d'eau à proximité pour humidifier ses doigts.



Christina Ricci a peur des plantes d'intérieur. Elle est aussi terrifiée à l'idée de rester seule dans une piscine. Elle ne peut s'empêcher d'imaginer un requin qui surgirait d'une porte magique.



Roger Moore ne pouvait pas s'emparer d'un flingue sans se mettre à cligner de l'œil de manière incontrôlée.



Beyoncé faisait, à l'âge de 9 ans, des rêves récurrents dans lesquels elle était harcelée par des dauphins. Depuis, elle est définitivement flippée par Flipper.