

La méthode de la psychothérapeute Noële Barbot

L'hypnose qui révèle

Elle était dernièrement à Béthune pour l'affirmer, cette semaine sur les ondes de France Bleu Nord pour le répéter : la psychothérapeute Noële Barbot est convaincue que la pratique de l'hypnose peut nous aider. Son livre *Réveille-toi tu ne dors pas !* défend et illustre cette technique que bon nombre tournent en dérision

Mais à 58 ans, forte d'une expérience déjà délivrée dans six ouvrages précédents et d'une pratique quotidienne de l'hypnose dans l'exercice quotidien de sa profession, Noële Barbot n'a que faire de l'ironie des profanes : elle sait qu'elle maîtrise une ressource pour soulager le mal-être de ses souffrants et se propose, dans son dernier livre, d'en exprimer les principes.

Cheminement personnel

La psychothérapie, on n'y arrive pas par hasard. Noële Barbot y est parvenue après un long cheminement personnel, diverses expériences professionnelles et une existence qui ne lui a pas forcément fait de cadeaux.

D'abord institutrice, puis professeur de collège et conseillère d'orientation scolaire et professionnelle, elle suit en parallèle des études de psychologie. « J'aurais pu m'installer de suite mais j'ai préféré rester dans l'Éducation nationale ». Peut-être que le juste moment n'était pas encore arrivé ni l'expérience suffisante.

Pendant 22 ans, Noële Barbot interviendra aussi à l'école des préparateurs en pharmacie de Lille pour y dispenser des cours de français et de communication. C'est

qu'elle a fait aussi des études littéraires... et même un mémoire de maîtrise sur le ch'ti bien avant que la mode au patois régional ne se déclenche. Autant d'années qui lui permettront de se confronter dans son parcours professionnel à la réalité d'un public, jeune surtout, bien souvent en quête de soutien psychologique.

Son parcours de vie personnelle n'est pas en reste, bien plus marquant même. Des grossesses et quatre bébés décédés, un fils aîné autiste, vont profondément l'affecter et vont forcément l'amener aussi à faire sa propre psychothérapie. Et puis encore son époux qui décède alors qu'elle a tout juste quarante ans et trois adolescents à sa charge. Itinéraire de souffrance, expérience qui la mène à la psychothérapie pour « prendre soin des âmes ».

Méthode ericksonienne

Quand Noële Barbot prend sa retraite de l'Éducation nationale, elle se met à animer ateliers et conférences sur le développement personnel : comment guérir du passé et construire du bonheur, voilà une thématique chère à la psychothérapeute. Elle continue à se former professionnellement, en France et à l'étranger (elle en est



Comment l'hypnose peut nous aider ? Depuis une douzaine d'années, Noële Barbot est une psychothérapeute qui utilise l'hypnose.

aujourd'hui à son cinquième master), l'hypnose la passionne. « J'ai été attirée parce que j'ai l'intuition que nous avons une force intérieure qui détient toutes les solutions à condition de pouvoir communiquer avec ce que Freud appelait notre inconscient. Quand on apprend à communiquer lui, les résultats suivent. »

L'hypnose n'est pas un don mais s'apprend. Il vaut peut-

être mieux avoir une prédisposition mais à Lille, Noële Barbot enseigne l'hypnothérapie pour tous (même si le public est constitué surtout de professions médicales et para-médicales). « On peut savoir faire des techniques d'hypnose mais il faut surtout avoir les techniques thérapeutiques qui suivent : à quoi bon réveiller un trauma si on ne sait pas réagir alors ? »

Rassurer

■ Bertrand est un responsable lensois d'infrastructures sportives. En janvier dernier, sa fille Anne-Sophie, âgée de 20 ans, rencontre de graves problèmes de santé. Elle est atteinte de troubles obsessionnels compulsifs exprimés surtout par des piétinements nerveux qui la rendent rapidement méconnaissable aux yeux de sa famille ; elle ne se nourrit plus, perd douze kilos en un mois, et est amenée deux fois aux urgences car prise de convulsions. Les médecins la soignent avec des antidépresseurs... en attendant mieux. Sur France Bleu Nord, Bertrand entend Noële Barbot et tente une consultation. C'est sur son dos qu'il amène Anne-Sophie, incapable de marcher, dans le cabinet lillois : « C'était quasi miraculeux : après la première séance d'une heure, elle marchait normalement. J'ai insisté pour prendre une deuxième séance et depuis nous avons retrouvé notre fille ! » Pour Noële Barbot, « il suffisait de rassurer le cerveau de cette jeune fille qui vivait avec ses angoisses, ses peurs de la mort, de l'accident, de la maladie... ».

La méthode ericksonienne de Noële Barbot repose sur l'hypnose conversationnelle, elle est « naturelle » : la personne peut être allongée si elle le souhaite (c'est préférable), jamais inconsciente, dans un état entre éveil et endormissement, presque de méditation, et va produire beaucoup d'images. Les techniques de questionnement de l'hypnothérapeute, sa parole qui « berce », vont alors exercer une influence positive. « Tout repose sur la capacité à improviser constamment des métaphores significatives pour l'hypnotiser ». Une interprétation

prudente renvoie souvent à ses souvenirs réels. Noël Barbot affirme avoir ainsi aidé des centaines de personnes à se guérir d'un mal-être, de la souffrance d'un deuil, de troubles obsessionnels, de phobies... « Je les ai éclairées ».

Christian NOWICKI

☐ Réveille-toi, tu ne dors pas ! de Noële Barbot. Éditions Saint Martin. 18 euros.

Noële Barbot participe chaque mois à l'émission Les experts de France Bleu Nord (94.7) ; diffusion ce mercredi, à 9h30. Elle présentera une nouvelle fois l'ensemble de ses ouvrages au Furet de Béthune, le 27 septembre.

Plan d'éducation aux images

De la création avant toute chose

■ Les artistes disent volontiers que la critique est plus facile que l'art. En y réfléchissant bien, la critique n'en demeure pas moins un exercice de rhétorique assez complexe. C'est sous cet angle que le plan d'éducation aux images (PEI) a été créé il y a cinq ans par le conseil général, remplaçant au passage les actions des collèges au cinéma. L'idée du PEI, c'est de financer les projets des collégiens ayant un rapport avec l'étude des images, photographies, peintures ou films. L'investissement est conséquent, Thérèse Guilbert, vice-présidente du conseil chargée de la culture et de l'éducation populaire estime l'enveloppe globale à 100 000 euros.

Cette année, le conseil général a financé 36 projets de 36 collèges différents. Jeudi 12 juin, ils sont venus à la salle de fêtes dans l'enceinte départementale voir le résultat des œuvres, qui se veulent résolument créatrices comme le répète Thérèse Guilbert : « les parodies ne sont pas recherchées, c'est vraiment un travail des jeu-

nes collégiens. »

Du côté d'Arras, les collèges de Diderot et de François-Mitterrand ont participé à des travaux utilisant la photographie et la vidéo, notamment sur la carrière Wellington. « Les élèves travaillent le projet de janvier à juin », explique Thérèse Guilbert. À chaque fois, un artiste indépendant vient les voir pour les épauler dans leur travail. L'enjeu critique repose sur la concordance possible entre ce que l'artiste voulait transcrire dans son œuvre originale et ce que les élèves ont perçu avec leurs mots. Forcément les 6^e et 5^e ont un regard plus innocent et plus de difficultés à mettre les termes adéquats pour analyser contrairement aux 4^e et 3^e déjà plus habitués au monde de l'image.

En attendant le Louvre

La volonté du conseil est aussi de ne pas imposer de thème, que la liberté soit totale pour les élèves. À quelques mois de la pose de la première pierre sur l'ancien carreau des mines 9/9, une thématique intitulée "en at-



Jeudi 12 juin, tous sont venus voir les projets.

tendant le Louvre" était proposée. La nouveauté n'a pas eu d'impact et d'influence dans les choix puisque sur tous les projets, trois seulement étaient dédiés au musée.

L'année prochaine n'est pas encore abordée. Une invita-

tion pour un PEI sera envoyée dans tous les collèges du département. Les enseignants ont jusque fin septembre pour déposer leur candidature pour un éventuel projet.

M.P.

Chambre des métiers

Des réformes en vue



La chambre des métiers et de l'artisanat est inquiète pour son avenir.

■ Lundi 16 juin se déroulait l'assemblée générale de la chambre de métiers et de l'artisanat, présidée par Alain Duplat.

Le président évoqua le rapport Attali qui préconise le regroupement des chambres de commerce et d'industrie en 50 établissements, ceux-ci fusionnant par la suite avec les chambres de métiers et de l'artisanat : « Il en va de notre avenir et du rôle qui est le nôtre. Les chambres de métiers seront incitées à proposer des réformes d'organisation et

de fonctionnement pour améliorer leur efficacité et le service rendu aux entreprises. »

Est visée la loi de modernisation de l'économie : « Cette loi ne respecte pas l'égalité de traitement, la nécessaire qualification professionnelle, la sécurité des consommateurs et la législation du travail au noir. Pire, nos salariés pourraient devenir nos concurrents en exerçant une activité indépendante sans inscription à un registre quelconque. Comment pouvons-nous lutter ? »