

CINÉMA

Le CGR est partenaire du Pass culture

Le nouveau cinéma CGR est partenaire du Pass culture pour les adolescents entre 15 et 18 ans. Pour rappel, ce dispositif mis en place par le gouvernement permet aux jeunes de bénéficier de 300 euros à utiliser selon les goûts de chacun (sorties, livres, cd...).

Un événement est d'ailleurs organisé au cinéma, qui plaira sans doute aux plus jeunes : l'avant-première de *My hero academia world heroes mission*. Il propose aussi un concours sur Instagram pour gagner une figurine de Deku, l'un des protagonistes du manga.

→ Instagram : @cgrle.sport.laciotat.

Infos sur le Pass culture : pass.culture.fr.

SPORT

Randonnée et yoga sur les hauteurs

Dimanche a lieu une randonnée et du yoga sur les hauteurs de La Ciotat. De 9 h 30 à 15 h 30, Solo et Sébastien, de Sport santé nature, proposent cette sortie ludique. L'itinéraire permet de découvrir de belles vues puisqu'il se déroule dans le Parc national des calanques. Les deux spécialistes sont coutumiers du fait, puisqu'ils organisent de nombreuses sorties sportives dans la région. La participation est de 30 euros. Solo et Sébastien demandent d'apporter un tapis de yoga, des lunettes de soleil, des chaussures de randonnées et un pique-nique.

PHOTO ARCHIVES L.R.

→ Pour plus d'informations ☎ 06 14 49 46 36 ou 06 10 67 34 51, randobivouac.com.

Pour se soigner, certains patients tentent l'hypnose

Des séances sont proposées au centre hospitalier depuis 10 ans

Attention, cette séance ne sera pas sans conséquence", commence tout de suite Mehdi Daoudi, hypnotiseur au centre hospitalier de La Ciotat. Certains ne croiraient pas cet avertissement, d'autres seraient effrayés. Quoi qu'il en soit, la salle d'attente du médecin est pleine. Car de nombreux patients se tournent vers cette méthode pour guérir de leurs maux. Une jeune femme de 27 ans se lève, c'est son tour. Lorsqu'elle s'assoit au bureau de Mehdi Daoudi, elle rappelle que c'est sa troisième séance. "Il y a eu beaucoup de changement dans ma vie depuis la dernière fois", déclare-t-elle. Le regard bienveillant, l'hypnotiseur lui fait signe de poursuivre. "J'ai eu une grosse prise de conscience, j'ai déménagé et je n'ai toujours



La séance commence par une discussion qui permet au thérapeute de déterminer l'état d'esprit du patient. Ils changent ensuite de salle pour l'hypnose. PHOTO L.R.

"On ne cherche pas les problématiques, mais les solutions"

pas fumé." Timidement, Lola* explique venir ici pour soigner son addiction à la marijuana ainsi qu'à l'alcool. "Je vivais au cours Julien, à Marseille, après mes séances d'hypnose, j'ai compris que cela ne m'aidait pas d'être dans cet environnement. Donc, j'ai changé d'appartement." La séance débute par quelques questions simples, qui permettent au médecin de situer l'état d'esprit de la personne. "Je lui demande ce qu'elle aimerait que je lui apporte, ce qu'elle ressent, comment elle se sent", poursuit-il. Cela ne dure qu'une dizaine de minutes, avant qu'ils ne changent de pièce, juste à côté, là où l'hypnose a lieu.

Pas de pendule, de musique chamanique ou de décors particulier. La pièce est sombre mais neutre, un fauteuil installé au centre, où l'hypnotisée se place en silence.

Mehdi s'assoit près de sa patiente, sa voix devient plus grave : "Je vais te demander de

questions à Lola, qui répond d'un signe de tête. Tandis qu'elle est plongée dans un état d'hypnose, sa respiration s'accélère à certains moments. On peut même apercevoir quelques larmes sous ses yeux fermés. Parfois, le thérapeute pose ses mains sur celles de l'hypnotisée. Ses propos sont souvent métaphoriques, et toujours tournés vers le positif. "L'hypnose, c'est très différent d'une séance avec un psycho-

logue. J'essaie de garder mes patients jusqu'à trois séances au maximum. Si c'est plus, c'est que ça ne fonctionne pas", détaille Mehdi. Selon lui, pour que le travail marche, le patient doit y mettre de la bonne volonté. C'est le cas de Lola.

"J'ai fait seule la démarche de venir ici. J'ai envie d'aller mieux et les paroles du docteur m'aident. Il m'accompagne", souligne la jeune femme. Mehdi Daoudi confirme : "En psy-

"J'ai fait seule la démarche de venir ici. J'ai envie d'aller mieux..."

chologie, il arrive que l'on se tourne vers des problématiques, que l'on cherche l'origine d'un problème. Ici, on s'oriente plutôt vers les solutions." En effet, le docteur ne cherche pas à obtenir un grand nombre d'éléments sur le passé des personnes qu'ils soignent, préférant se concentrer sur ce qu'ils désirent aujourd'hui. Le but étant de laisser ses démons derrière soi pour qu'à l'avenir, on décide de choisir le soleil et non la tornade.

AUSSI AU BLOC OPÉRATOIRE

Mehdi Daoudi est bien connu du centre hospitalier. Il y travaille depuis 10 ans, et pratique l'hypnose depuis 15 ans environ. Cette méthode n'a donc aucun secret pour lui. S'il s'est dirigé vers ce métier, c'est "pour aider un maximum de personnes". En ce sens, il pratique également l'hypnose en bloc opératoire : "On peut proposer ce service aux personnes qui sont très anxieuses vis-à-vis de l'anesthésie générale. Nous les accompagnons alors dès l'entrée du bloc jusqu'à l'endormissement." Re-