



NATURE. Une journée de pêche. L'AAPPMA du bassin du Loing Amont organise ce dimanche de 10 à 18 heures une manifestation qui se déroulera dans le secteur du vieux canal dit « bief du gaz » derrière la CA-PROGA à Châtillon-Coligny. Possibilité de pêcher sans carte. À partir de 10 heures, initiation à la pratique de la pêche au coup. Le matériel de pêche sera prêté par l'association. ■

DÉCOUVERTE. Visite des jardins du château de Châtillon-Coligny. Visite commentée du parc du château de Châtillon-Coligny ce dimanche 2 juin. Rendez-vous rue de Condé, devant le portail, pour partir à 15 heures précises visiter l'orangerie, le donjon, les monuments de l'amiral Gaspard II de Coligny et le parc. Participation : 5 €, gratuite pour enfants et étudiants. ■

Montargois → Vie locale

SANTÉ ■ L'agglomération montargoise a fait le pari de développer l'hypnothérapie sur son territoire

L'hypnose se développe dans l'agglo

Pour vaincre ses phobies voire ses doutes, l'hypnothérapie est de plus en plus le choix des patients. Entre le centre d'hospitalisation de l'agglomération montargoise et le cabinet de Sophie Flicker à Montargis, l'offre se développe.

« **P**arfois, lorsque vous conduisez en voiture, vous pensez à ce que vous avez à faire, ou ce que vous n'avez pas fait, et lorsque vous êtes arrivés, vous vous dites : « déjà ! Je n'ai pas vu le temps passer ! ». Vous étiez alors en hypnose, sans vous en rendre compte », explique Sophie Flicker hypnothérapeute basée à Montargis.

L'hypnose n'est pas autre chose qu'un état de conscience modifié, à partir duquel le spécialiste va donner des suggestions à votre inconscient. Se passer du mental, ce petit vélo que l'on a dans la tête, pour aller en profondeur est évidemment plus puissant. Parce que l'inconscient ne juge pas. Et c'est efficace... Sauf évidemment lorsque le patient résiste.

Un traitement de fond ou d'appoint

« Une hypnose dure environ 15-20 minutes, durant lesquelles on reste au bord du rêve. Pourquoi pas plus ? Il ne s'agit pas d'endormir le patient, mais de l'aider à faire appel à son inconscient. Dans l'hypnose, le



HYPNOTHÉRAPEUTE. Installée à Montargis, Sophie Flicker débarrasse les patients d'addictions, ou de problèmes tout aussi profonds.. PHOTO CORRESPONDANT STÉPHANE GETTEN

corps est relâché, à l'état naturel. Le conscient s'est tu, l'inconscient a pris le relais. On descend en profondeur, comme sur un escalier, par des suggestions qui lui correspondent le mieux : auditives ou visuelles. Après une anamnèse (récits des antécédents) permettant d'exprimer les besoins et envies du patient, un protocole est mis en place pour ainsi pouvoir aller de là où il est, à là où il veut aller » explique cette maître praticienne en hypnose Ericksonienne (Milton Erikson) installée depuis 5 ans à Montargis.

En parlant à notre inconscient,

« l'endroit où sont stockées les 90 % de nos capacités cérébrales non utilisées », l'hypnothérapeute suggère à la personne un travail sur elle-même.

Elle va ainsi procéder à un nettoyage, un rangement au plus profond de lui-même dans la direction qu'il souhaite. « Car un problème, plus tu le fuis, plus il te suit, plus tu y fais face, plus il s'efface », a coutume de dire la spécialiste montargoise.

Si elle est très connue dans le monde du spectacle, l'hypnose l'est beaucoup moins en tant que thérapie. Elle permet pourtant de lever des freins, des bar-

rières, se débarrasser des croyances « limitantes », d'addictions, comme les drogues, le tabac, ou l'alcool, et bien d'autres choses encore...

« Il m'arrive également d'accompagner des personnes chez le dentiste, ou avant une opération, une infiltration, pour vaincre leur phobie, la peur, la crainte, l'anxiété » ajoute Sophie Flicker.

Allongé sur un fauteuil, le patient ferme les yeux mais ne s'endort à aucun moment. La thérapeute ne parle pas à son mental, mais à son inconscient. Un état d'apaisement s'empare

alors de lui, les bruits autour n'ont pas disparu, mais il ne les entend plus. Cette transition entre extérieur et intérieur permet de couper les pensées critiques et de faire remonter les outils indispensables à notre corps. La séance terminée, les suggestions vont cheminer en lui et apporteront leurs bienfaits, durant les jours ou les semaines qui suivront. ■

À L'HÔPITAL

L'hypnose est également pratiquée au CHAM depuis 4 ans. Catherine et Chantal, deux infirmières anesthésistes praticiennes en hypnose médicale, prennent en charge les patients au bloc opératoire, pour les accompagner afin de réduire leur état de stress lors de l'expérience chirurgicale, en complément d'une anesthésie générale ou locale, ou pour soulager une douleur aiguë.

Elles interviennent également auprès de patients douloureux chroniques ou cancéreux, afin de soulager la souffrance physique et psychologique du patient. Elles consultent au service des consultations externes pour la prise en charge des patients douloureux chroniques, adressés par les médecins de l'hôpital.

Les consultations ont lieu tous les mercredis et vendredis (70 € la séance, d'une à 2 heures). De plus, deux sages-femmes, Christine et Jennifer, proposent également un accompagnement pour les futures mamans dans la gestion de la douleur obstétricale et leurs offrent un enseignement de l'auto-hypnose.

FÊTE ■ Dans le cadre du 500^e anniversaire de Coligny

Un repas historique... et costumé

La commune de Châtillon-Coligny organise un grand repas d'antan, costumé, au square Francis-Louis-Closin, le 8 juin, à partir de 20 heures.

Le plat reste encore secret mais il y aura l'apéritif, les entrées, un plat de la Renaissance, fromages et Délice de la Rose Châtillon-Coligny.

Le repas est à 18 € pour les adultes et 9 € pour les enfants de moins de 12 ans. Réservations et inscriptions auprès du comité des fêtes de Châtillon au 02.38.96.02.33. ■



COSTUMES. L'association Fêtes et traditions sera présente en habits d'époque : n'hésitez pas à vous costumer pour venir assister au repas.

LOISIRS

Le cinémobile à Châtillon-Coligny

Le Cinémobile sera à Châtillon-Coligny ce samedi.

Trois films seront proposés. À la séance de 16 heures : un film d'animation pour les enfants, *Monsieur Link*, une aventure XXL avec les voix de Thierry Lhermite et Éric Judor. À la séance de 18 heures : *L'adieu à la nuit*, un film d'André Techiné avec Catherine Deneuve, Kacey Mottet Klein et Oulaya Amanra. À la séance de 20 h 30 : *La lutte des classes*, un film de Michel Leclerc avec Leïla Bekhti, Ramzy Bedia et Édouard Baer. ■



PROJECTION. « Monsieur Link ».