

AVANT-PROPOS

*"L'univers est rempli de magie
et il attend patiemment que notre intelligence s'affine"*

Bertrand Russell

Voici presque trente ans que j'explore l'esprit humain. C'est ce qui m'a conduit à m'occuper de mon prochain et qui remplit encore aujourd'hui chaque jour de mon existence : comment la Vie fonctionne-t-elle ? A-t-elle un sens caché, un but ? Comment l'esprit humain participe-t-il à cet immense ballet ? Et, surtout : comment utiliser en pratique les réponses à ces questions pour le bien-être de chacun ?

La Vie elle-même est le meilleur des coachs, quand on prend pour mission de la découvrir. Elle ne m'a pas ménagé, mais elle m'a aussi ouvert nombre de ses portes... Et c'est à mon tour, maintenant, de vous expliquer, en termes simples, les principes et idées qui sont à la base de ce que l'on a appelé *Hypnose Humaniste* : les structures hypnotiques et les techniques originales qui la mettent en œuvre.

Mon défi est de vous aider à vous enrichir, non pas d'une simple variante de l'hypnose, ni même d'une nouvelle technique d'aide ou de soin... mais d'une vision complète de la vie qui répondra, je vous le souhaite, à vos questions, en même temps qu'elle vous ouvrira à une autre manière de pratiquer la thérapie et le coaching.

Car, tout cela ne sort pas du néant : la Thérapie, avec une majuscule – celle qui permet la guérison – n'est pas un ensemble de recettes. C'est un *état d'être* qui dépasse le cadre de l'aide à la personne. Une sorte d'éveil. Un élan naturel qui permet à l'existence de se structurer et d'évoluer. Comme une vague qui, lorsque vous savez la ressentir et voguer avec elle, guide vos pas.

En ce sens, la Thérapie existe depuis que la Vie existe... J'aimerais vous en faire saisir l'esprit, qui rend possible la magie de la guérison.

Voilà pourquoi ce livre est un tremplin pour votre envol : vous en suivrez doucement la rampe, infime inclinaison au début, grandissante à chaque page. Au-delà des techniques, nous prendrons le temps de la discussion, celle qui permet l'élan et la croissance.

Et les choses se feront. Vous verrez.

Olivier Lockert