

1. L'hypnose n'est plus un objet tabou.

C'est en tant que psychiatre psychothérapeute formé à l'hypnoanalyse par le psychanalyste américain Jacques Palaci¹, très proche de son ami Heinz Kohut, que j'ai fait connaissance de l'hypnose profonde.

Historiquement, bien qu'il s'agisse d'un état de conscience naturel et spontané, il a été associé malencontreusement aux pratiques suggestives de Freud, et honnie de ce fait par la plupart des écoles analytiques. Voici qui est paradoxal. En effet il n'échappera pas pour qui connaît l'état d'hypnose et qui par ailleurs pratique l'analyse qu'il n'existe pas d'analyse sans *libre association*, celle-là même recherchée par Freud lorsqu'il abandonna l'hypnosuggestion. Il explique clairement ne conserver de la technique suggestive que l'*état hypnoïde*, celui qui autorise la *mobilité des afférences inconscientes*, état qui est précisément ce que nous nommons aujourd'hui état d'hypnose.

La libre association peut être considérée selon Jacques Palaci comme une forme d'auto-induction de transe en ce qu'elle est un discours qui s'adresse à soi-même. Le dispositif analytique est d'évidence contingent de la *libre association* : l'analysant investit son espace intérieur dans un état *second*, manifestement pour qui en a la connaissance, de nature hypnotique (dissocié), intensément lié aux *affects*. Si nous ne devons retenir qu'une seule phrase de Freud, ce pourrait-être *toute remémoration dénuée d'affect est sans effet*. Or il se trouve que récemment, le scanner à positron a permis de confirmer la différence des états cérébraux d'un sujet qui raconte une histoire dans la machine (narration), de celui qui la reconsidère dans un état hypnoïde et la revit (vécu). Seul, le revécu ouvre les canaux sensoriels, facilitant en particulier l'accès aux émotions. Voilà donc

¹PALACI Jacques, MD, 1915 - 1995) (Université de Vienne et d'Istanbul), travailla pour le MI6, diplômé de Columbia University et du William Alanson Institute. Président du NPAP 1959 - 1961 (L'Association nationale de psychologie pour la psychanalyse est une institution créée à New York par Theodore Reik en 1948, en réponse à la controverse sur l'analyse profane et la question de la formation des psychanalystes aux États-Unis.)

l'intérêt du mode de fonctionnement de la conscience nommé maladroitement hypnose. En effet tandis que le vocable hypnose évoque le sommeil, à la transe hypnotique correspond plutôt l'opposé, une hyperactivité cérébrale, assurant la possibilité d'un plongeon dans l'univers affectif, siège privilégié des névroses.

Cet état est d'ailleurs partagé par l'analyste, alors qu'il se laisse glisser dans l'*écoute flottante*, s'assurant d'une forme d'écoute attentive à la musique de la langue, aux subtilités du langage, celles des signifiants (les images évoquées par le mot). Il s'agit conjointement d'ouvrir le cœur et l'imaginaire qui sont alors partagés avec ceux du patient. Ce principe de métaphorisation sera appliqué fréquemment par Milton Erickson qui, ne l'oublions pas, fut aussi analyste et, vers la fin de sa vie, « guérisseur ». Erickson fait un pas de plus dans l'approfondissement de la transe : il cherche une occultation totale de la conscience critique rationalisant, convaincu comme Freud que toute intellectualisation doit être éliminée afin de faciliter l'élaboration inconsciente. Beaucoup de thérapeutes qui ne reconnaissent pas, sinon la psychothérapie analytique, simplement l'*écoute flottante*, pensent qu'il existe une incompatibilité entre Freud et Erickson. C'est tout à fait faux *dans la pratique*. Nous verrons même que l'hypnothérapeute a beaucoup à apprendre de la pratique d'une analyse jungienne, et inversement.

Enfin il peut être utile de rappeler que l'hypnose n'est qu'un état qui ne présage pas des nombreuses possibilités de son utilisation. L'hypnose de foire ou de music-hall est principalement un exercice de sidération suggestive qui n'utilise en aucun cas les ressources de l'hypnose thérapeutique.

C.G.Jung vécu dans l'enfance, spontanément, de nombreux moments de dissociation auxquels s'associèrent des épisodes de régression parfois intenses. Voilà qui l'invita à étudier la nature de la conscience et à s'intéresser davantage à la régression. Beaucoup plus proche des questions liées au narcissisme (au Moi précoce), il développe des techniques de régression psychique, parfaitement hypnotiques, définies selon la terminologie freudienne comme des *inversions du sens de circulation des influx nerveux* : Quelle est la nature de la

manifestation psychique primitive ? Qu'en est-il lorsque notre perception du réel est créée non plus par les sens mais par le cerveau comme cela se produit lorsqu'un sujet est en immersion dans un caisson d'isolation sensorielle, par exemple.

L'efficacité du travail thérapeutique en hypnothérapie dépend souvent de la capacité du sujet à entrer dans un mode de *déconnection profonde*. Mais qu'est-ce que la profondeur de la transe et quels sont les mécanismes auxquels elle est subordonnée ?

2. Les mécanismes de survenue de l'hypnose profonde.

Deux concepts sont indissociables des processus menant à l'approfondissement de la transe. La *dissociation*, conceptualisée par ce grand esprit qu'était Pierre Janet, qui s'accompagne ipso-facto d'un second concept, la *régression* qui provoque une *dépotentialisation* progressive de la conscience, entendue ici *comme une relation entre le Moi et le monde*. (Régression psychique freudienne)

a) Hypnose profonde et concept de dissociation

Pierre Janet pose l'hypothèse de l'existence d'une personnalité première et d'une personnalité seconde, qui bien que toujours présente dans la psyché, ne s'exprime que lorsque la personnalité première est réprimée. Nous pensons immédiatement à Puységur, et à ces sujets capables de « divination », ces choses enfouies dans leurs subconscients et exprimées dans l'état de transe, ou à Théodore

Flournoy et sa patiente, Hélène Smith.² La représentation schématique de Janet est simple : la personnalité est à l'image d'un lustre pyramidal possédant plusieurs étages de chandelles. La seconde rangée (la personnalité seconde) n'apparaît que lorsque la première rangée est éteinte. Simple mais efficace. Pourquoi la dissociation ? Peut-être parce que le cerveau a besoin d'être en boucle sur lui-même pour s'adonner librement à la résolution de problèmes, « être dans ses pensées et ne plus porter une quelconque attention à l'environnement ». Elle survient spontanément dès que l'environnement n'est plus « suffisamment bon » pour paraphraser Winnicott. (A noter que l'autiste peut selon cet auteur et dans certaines conditions se renfermer sur lui-même, accédant alors à une forme de transe). L'espace environnant s'estompe progressivement au profit d'un espace intérieur. Cette faculté de l'esprit qui permet à l'*imaginaire* de prendre la place de la *conscience objective* est un processus fondamental qui nous autorise à être *ailleurs*, dans les périodes de repos, entre deux tâches par exemple. L'exemple le plus simple à considérer est bien sûr la rêverie qui s'empare du sujet dans un transport : il manque de descendre à la station alors qu'il était bien physiquement présent. C'est encore le cas de l'étudiant qui lit techniquement un ouvrage mais ignore après-coup ce qu'il a lu. Ce sont des exemples de dissociation légère, des débuts de transe hypnotique. Lorsque surgit dans l'esprit une peur panique, un sujet s'attendant à être frappé violemment par exemple, une dissociation intense peut survenir extemporanément. Le sujet peut aller jusqu'à se vivre en dehors de son corps et ne rien ressentir. Il semble d'ailleurs que certains prisonniers détenus dans des camps de la mort aient pu résister des heures, nus dans le froid et la neige, grâce à la dissociation.

Mais l'affaire n'est pas aussi simple. Le concept d'hypnose profonde repose principalement sur ces deux variables, la *dissociation* et la *régression* qui par synergie s'intensifient.

²Flournoy Th *Des Indes à la Planète Mars* ; le Seuil

La dissociation tend à rendre étanche la séparation entre conscient et inconscient. Il ne s'agit pas d'un clivage psychotique. Le thérapeute peut alors a priori créer un lien fort avec l'inconscient du sujet de telle façon que ce dernier quitte son attitude névrotique, sa *persona* en terme jungien. La régression, parce que l'inconscient est structuré de façon métaphorique (archétypale), ouvre un espace de travail perméable au registre onirique, à condition que le sujet soit résilient. En outre il favorise une complicité entre patient et thérapeute : une *alliance thérapeutique*. Jung considère à l'inverse de Freud que les échanges *transférentiels* se manifestent de part et d'autre. Enfin la régression profonde qui caractérise les états de transe dont l'hypnose profonde conduit à dissiper le Moi dans le Soi et à réaliser une extraordinaire *expansion* de conscience. La régression est alors thérapeutique en soi, ce qui justifie parfois l'hypnose sèche (sans l'auxiliaire de la parole).

b) Hypnose profonde et régression psychique

La dissociation est un prérequis à l'hypnose profonde, cependant le Moi ne bascule pas nécessairement vers une régression profonde qui s'apparente à un retour vers la psyché originelle, débarrassée de tout avatar. La méditation tibétaine Mahamudra donne un exemple de ce processus dont la progression est soumise aux capacités de lâcher prise.³

Une comparaison peut aider à la compréhension de ce parcours qui plonge l'esprit dans le Soi. En voici l'illustration donné par Rama Krishna à ses étudiants.

« Parfois Dieu efface jusqu'à la trace du je. Voici l'expérience jada Samâdhi ou nirvikalpa Samâdhi (extase sans forme) : cette expérience

³Le Mahamoudra, ou Mahamudra, est un corpus d'enseignements que l'on retrouve dans nombre d'écoles du bouddhisme tibétain. Il présente des méthodes qui permettent de comprendre véritablement la nature même de notre propre esprit, nous conduisant ainsi à l'illumination. Les approches pour atteindre ce but peuvent différer légèrement selon les écoles, mais peu importe celle que nous adoptons car, de toutes façons, travailler sur la nature réelle de notre esprit donne un sens incroyable à notre vie. Alexander Berzin, Ph.D

ne peut être décrite. Une poupée de sel alla mesurer la profondeur de l'océan, mais avant d'être allée profond dans l'eau, elle a fondu. Alors, qui a pu revenir et donner la profondeur de l'océan ? »⁴

A la question des étudiants qui s'interrogent sur la capacité d'un retour d'expérience, Rama Krishna répond qu'il reste toujours une petite partie du Moi suffisante pour intégrer l'expérience, celle qui jouxte l'âme et qui entretient un lien avec le Soi.

Voici la description que fait Bertrand Méheust de ce même voyage ;

« Quant au mystique, il traverse les couches de la réalité objective puis celle de la réalité psychique universelle et reçoit l'éclairage de l'absolu, du Principe. Il est alors dans les moments d'extase comme la poupée de sel qui plonge dans l'océan pour en mesurer la profondeur. Au fur et à mesure de cette descente, il se dissout et s'unit avec le Tout. Son corps ne répond plus aux exigences terrestres : stigmates, anorexie, don d'ubiquité, miracles, visions allégoriques et métaphysiques... »

Selon Bertrand Méheust, Jésus était un thaumaturge. ⁵

« Faire table rase de nos acquis, oublier un instant nos bagages culturels... se penser au milieu du Pacifique, de la forêt équatoriale, du désert, observer la ligne d'horizon, s'immiscer dans cet espace sans épaisseur entre terres et cieux... Être là où je ne suis rien, où je ne suis pas encore né ! Autre façon d'expérimenter le mystère de la poupée de sel de Ramakrishna. »⁶

⁴ « Again, sometimes God effaces even that trace of «I». Then one experiences jada samadhi nirvikalpa samadhi. That experience cannot be described. A salt doll went to measure the depth of the ocean, but before it had gone far into the water it melted away. It became entirely one with the water of the ocean. Then who was to come back and tell the ocean's depth? »

Published by: The president Sri Ramakrishna Math. Mylapore, Madras 600 004, India
[The Gospel of Sri Ramakrishna / Volume 1](http://www.ramakrishnavivekananda.info/gospel/volume_1/07_master_and_vijay.htm)
http://www.ramakrishnavivekananda.info/gospel/volume_1/07_master_and_vijay.htm

⁵ Méheust, B. (2015). *Jésus thaumaturge*.

⁶ Collot ed, *Aux portes de la conscience, L'expérience de l'invisible*, InterEditions

Cette régression profonde dans l'hypnose survient lorsque l'esprit *se libère de toute attente, de toute directive consciente*. Non pas tant que le Moi sombre dans une forme de coma, car il reste observateur attentif, mais parce qu'il abandonne toute prérogative. Ce voyageur attentif explore ce monde *au-delà* du monde. Il passe du *visible* à *l'invisible*. Il s'engage dans la démarche de façon active, participative, tout en restant neutre, *non décisionnel*. La dissociation est bien réelle, cependant que le Moi reste opérant, observateur de *l'imaginal*. L'état est comparable à celui survenant dans les cultes de possession ou de perte d'âme propres aux cultures premières, ou encore aux états pathologiques schizoïdes (personnalités narcissiques qui ont des visions sans perte du réel). La psyché peut perdre totalement ses repères habituels et aboutir à la *folie divine* telle que Socrate l'évoque dans *Phèdre*.

Il est important de comprendre que seule la *conscience* est dissociée et non le *Moi*. Par contre, le Moi imaginal envahit le Moi conscient qui s'estompe pour devenir la *personnalité seconde*.

Jung a expérimenté *l'imagination active*, la technique la plus avancée et la plus poussée dans le domaine de l'exploration psychique. C'est une approche amplificatrice (notée parfois amplificatoire) des symboles oniriques. Le sujet voyage et rencontre des personnages issus de l'inconscient (provenant le plus souvent de la part cachée de l'inconscient nommée *ombre*), avec lesquels il peut communiquer. Pensez à une question relative à votre psyché et laissez-vous entraîner dans l'imaginal. Comme dans le rêve, des personnages peuvent apparaître avec lesquels vous pourrez converser, et obtenir des réponses. Cette technique est assez proche de l'Internal Family System (IFS), développée par Richard C. Schwartz dans les années 1980, ou encore des Constellations familiales développée dans les années 1990 par Bert Hellinger.

L'analyse du rêve revécu en séance d'hypnose profonde peut tout à fait être source d'ouverture du Moi vers le Soi.

⁷Cf. Henri Corbin

Kohut ou Jung proposent de développer un état stable d'accession à l'infini, source d'équilibre psychique et de réalisation de soi.

La constante indispensable pour la réalisation de cette *ouverture* sur l'espace du Soi est de comprendre et de maîtriser le *lâcher-prise* et le *laisser advenir*, deux processus décrits dans l'hypnose profonde et décrit par ailleurs par Jung. Il eut la chance d'avoir et de découvrir enfant ce don inné de déconnection lui permettant de s'échapper de la réalité pour explorer la réalité de l'invisible, celle de l'âme.

Un détour par les conceptions de l'appareil psychique jungien est éclairant pour mieux comprendre les liens entre ces deux mouvements de la conscience profondément intriqués,

3. Comment se représenter dans les grandes lignes l'appareil psychique jungien.

Selon Jung, « l'être conscient » ne constitue qu'une partie de la totalité de la *psyché*. C'est l'émergence phylogénétique de l'appareil psychique qui a permis à l'homme de figurer dans le processus objectif d'être. Mais cet être en devenir (comme ceux de l'ensemble du règne vivant) était déjà existant *sans en être conscient*. La philosophie jungienne postule implicitement qu'il existe une dimension atemporelle et non localisée, l'espace du Soi, de l'Esprit, de l'Âme, c'est aussi le « paradis d'Indra », qui renvoient à une dimension spirituelle universelle. Cet « Inconscient » comme étant le Soi est évidemment différent de l'inconscient décrit par la psychanalyse freudienne. C'est une différence fondamentale que nous retrouvons dans l'hypnose profonde et dans l'hypnoanalyse ; l'inconscient qui s'ouvre dans les trances profondes n'est plus celui d'un sujet isolé, car il s'ouvre sur l'Unus Mundi. Il s'ouvre aussi sur l'ensemble des archétypes. Le « grand archétype organisateur » en représente la quintessence, le Soi. Toute création possède son ombre dans le Soi, l'inconscient

pourrait se définir comme l'ombre du Tout.

La théorie de l'ordre implicite proposée par le physicien David Böhm, suppose de considérer l'esprit et la matière (ou la dualité onde-corpuscule) comme la double manifestation dans l'ordre explicite d'une même réalité sous-jacente.

De même que la Terre est contenue au sein d'un système, l'être en devenir est plongé dans un environnement *systemique*. Au fur et à mesure de l'expansion de la conscience de soi émerge un *inconscient collectif*, propre au genre humain mais aussi à *l'ensemble des êtres pensants*. Jung a nommé archétypes les *formes-pensées* qui peuplent cet espace existant en dehors du Moi cérébral. L'être naissant aujourd'hui développera au cours d'un processus nommé *individuation* une symbolique universelle existante depuis l'émergence de cette dimension, La rencontre et l'incorporation de ces archétypes conduiraient le sujet vers sa propre réalisation. Les archétypes symbolisent toute sortes de situations humaines mais aussi animales (d'où le monde magique du chamane, l'animal totem etc.). Il existe par exemple toute une hiérarchie des archétypes du féminin, de la mauvaise mère à la bonne mère, de Lilith à Ève, Hélène... jusqu'à Marie puis la Sofia, représentation de la divinité. Nous nous représentons l'ensemble de ces hiérarchies, l'homme ou la femme viscérale par exemple, en devenir vers des êtres spirituels. L'acquisition d'archétypes enrichit le Moi et le conduit vers un espace *imaginal*.

L'ensemble de ces éléments s'intègre dans cet espace préexistant, le Soi, (Selbst, Self). Il représente la somme de tous les archétypes, dont le grand archétype organisateur en représente la quintessence.

Déjà évoqué dans différents échanges avec Freud, Romain Rolland donne forme à l'expérience du Soi qu'il nomme le *sentiment océanique*. L'idée vint à Rolland au cours de l'étude des textes de Rama Krishna Paramakas dont il fut l'un des exégètes. Rama Krishna était en effet particulièrement attaché à un texte Sanskrit médiéval : l'*astâvakra samhitâ* (Selon Jeffrey M Masson).

Kohut estime que le sentiment océanique décrit par Rama Krishna et repris par Romain Rolland, semble une ouverture brutale sur l'infini,

une Épiphanie mais d'une courte durée. Kohut quant à lui, pose en principe le *narcissisme cosmique* comme le but religio-éthique de sa psychologie. Le narcissisme cosmique serait le résultat d'un développement mental achevé indiquant un accomplissement, une réalisation éthique et existentielle au-delà du résultat d'une psychanalyse réussie (l'intégration d'éléments du Moi grandiose et l'idéalisation des imagos parentaux dans un Moi cohérent). Il se caractériserait par un état qu'il définit de la manière suivante :

« L'accomplissement d'un changement de l'investissement narcissique du moi en direction d'un investissement dans une existence Supra individuelle et en dehors du temps, se pose en contraste au sentiment océanique... dont on fait l'expérience passivement (et habituellement de façon fugitive) ... Le véritable changement vers un narcissisme cosmique est la résultante durable et créative d'activités soutenues d'un ego autonome, que très peu sont capables d'atteindre. Je crois que cette prouesse rare repose, non seulement par la victoire d'une raison autonome et d'une objectivité suprême au-dessus des réclamations du narcissisme, mais aussi sur la création d'une forme supérieure de narcissisme... Un narcissisme cosmique qui a transcendé les limites individuelles. »⁸

« Le Soi est la donnée existante a priori dont naît le Moi. Il préforme en quelque sorte le Moi. Ce n'est pas moi qui me crée moi-même : j'adviens plutôt à moi-même. »⁹

Le Soi est une entité à part entière, superposable au concept d'âme, non pas dans le sens religieux mais dans le sens de l'*imago dei* dans l'homme. Jung reconnaît ainsi une fonction spirituelle en psychologie. Les concepts jungiens d'archétype et de synchronicité sont liés à l'*Unus Mundus*, l'unité de la création. Les archétypes en seraient les manifestations. La synchronicité¹⁰, définit comme une *coïncidence signifiante*, ne peut se concevoir que comme la résultante d'un lien

⁸Kohut, H. *The search for the self*, vol. 1, p. 456

⁹Jung C. G. *Le symbole de la transsubstantiation dans la messe* » dans *Les racines de la conscience*, Paris, Buchet Chastel, 1971, p. 281

¹⁰La synchronicité est un principe *non causal* ou *acausal*, décrit conjointement par C.G. JUNG et le prix Nobel de physique Wolfgang Pauli.

subtil ou d'une *union de l'observateur et du phénomène* via l'*Unus Mundus*. Le modèle de la psychologie jungienne est ternaire : corps, conscience, esprit ou âme.

Enfin Jung ajoute ce commentaire :

« *La solitude n'existe apparemment que lorsque le Soi est un désert .../... Aucune culture de l'esprit ne suffit à faire de ton âme un jardin. J'avais entretenu mon esprit, l'esprit du temps en moi, mais pas l'esprit des profondeurs qui se tourne vers les choses de l'âme, le monde de l'âme. L'âme possède son monde qui lui est propre. N'y pénètre que le Soi ou l'homme qui est entièrement devenu son Soi, qui n'est donc ni dans les choses, ni dans les humains, ni dans ses pensées* ». ¹¹

Les énergies conscientes et inconscientes s'influencent sous l'égide du Soi pour soigner et réaliser la personnalité.

Rappelons que C.G. Jung n'est en rien un mystique. Il se réclame du philosophe William James (fondateur du Pragmatisme). Il entend établir la psychologie analytique sur des bases scientifiques, à partir d'une phénoménologie.

Le monde réel, tangible, ne représenterait selon Jung que la moitié de la réalité. L'invisible en serait l'autre partie. L'être réalisé posséderait cette totalité. A noter que Kohut formule en d'autres termes la même hypothèse. L'hypnose profonde selon la philosophie jungienne autorise un cheminement vers la découverte de l'Ombre (univers des pulsions) et des instances inconscientes, les représentantes du Moi authentique, plus stables que ses avatars de l'espace conscient. La transe profonde donne accès au corps et au soin psychique. Cependant elle permet au-delà du soin la réalisation de l'être, l'*individuation* par l'accès au Soi, en tant que dimension infinie de *Conscience*, l'équivalent d'Âtmâ, souffle vital de l'indouisme.

¹¹Jung C.G. *La voie de l'à-venir* in *Le livre rouge, Liber Novus*, Ed. L'iconoclaste, Paris, 2011 p. 236.

Les exemples cliniques suivants montrent les liens d'échanges et de complémentarité entre les instances de la conscience et de l'inconscient personnel, les stigmates ou manifestations corporelles et enfin avec l'inconscient universel. L'expansion de conscience ainsi réalisée est le chemin de la réalisation de soi.

Selon ce processus, la véritable psychothérapie est au sens premier du terme un soin de l'âme, qui nourrit une véritable évolution personnelle. Il ne s'agit pas uniquement dans l'hypnose profonde de traiter un symptôme, il s'agit ipso facto de bien davantage, si le sujet le désire. Toutefois Jung (à l'inverse de Freud) considère qu'il faut tout d'abord « traverser son ombre » (le ça), et non pas l'analyser (l'ombre reste l'ombre) avant d'accéder à la régression profonde. La peur de la découverte de son âme inhibe souvent l'exploration des profondeurs.

Vignettes cliniques

a) Première vignette : séance d'hypnoanalyse.

- Entretien préliminaire

Le premier entretien tend à déterminer l'intérêt d'une prise en charge, ainsi que de définir l'approche privilégiée pour mener à bien le travail thérapeutique. En l'occurrence, l'entretien sera bref ; d'évidence la patiente ne souhaite pas trop en dire. Madame H, âgée d'environ trente-cinq ans, est historienne des sciences. Elle consulte pour difficultés d'écriture, stratégies d'évitement... évoque des problèmes

relationnels avec ses collègues ; elle se décrit comme narcissique, orgueilleuse, plutôt rebelle... Elle dit ne pas avoir les moyens de son orgueil.... Éprouve frustration, agressivité et ... se déprime, alors, dit-elle, « se lance des défis à la con... ». Elle préfère fouiller le passé avec des séances d'hypnoanalyse. C'est tout ce qui ressort de l'entretien ! L'hypnoanalyse est la technique retenue.

- **Première séance.**

L'induction de la transe ne peut se faire que par une attitude visant à éliminer progressivement l'attention consciente au profit d'une attention flottante. Il s'agit de faire en sorte d'éliminer toute interpolation de la conscience critique. Comme le disait Lao Tseu, ce n'est pas en tirant sur le brin d'herbe qu'on le fait pousser. Suggérer le lâcher prise est un oxymore ! L'induction ou l'aide à entrer en transe ne peut être qu'indirecte. On parle parfois de dépotentialisation de la conscience. En l'occurrence l'induction (induire n'est ni suggérer ni ordonner) consiste à demander à la patiente de se focaliser sur le ressenti du corps tout en prêtant attention à la respiration, profonde et régulière. Le sujet doit parvenir au lâcher prise, il doit minimiser au mieux les recours cognitifs au profit d'un laisser advenir. J'évoque l'idée d'un lieu agréable de son choix (la traditionnelle safe place) et lui donne l'espace et le temps. Il est important qu'elle engage d'elle-même le processus de dissociation.

Sa première parole sera pour m'indiquer qu'elle est sourde d'une oreille, je lui dis que je parlerai plus fort... Je considère ce commentaire comme le signe d'un début de lâcher prise, car c'est probablement quelque chose vécu comme une infirmité qu'elle a du

mal à évoquer. Mais c'est aussi le signe qu'elle s'éloigne de l'ici et maintenant.

Après quelques minutes (qui peuvent paraître longues), elle prend la parole. Elle est dans le lointain, la voix est frêle, ténue, je dois tendre l'oreille, le rythme est lent. Souvent il existe un temps de latence important entre les prises de parole. Mais il ne faut pas penser en l'occurrence qu'il s'agisse de réflexions, tout indique le contraire dans le dialogue : il s'agit d'observation d'elle-même en situation.

- H : *Je pense à une lecture...*

- Th : *C'est naturel.*

Je favorise au mieux le laisser aller.

- H : *Je vois une plage, c'est une plage crépusculaire, je ne vois jamais ça... les flots sont bleu sombre... C'est sans doute à cause du tableau...*

Il est intéressant de constater qu'elle utilise l'un des tableaux faisant face au divan ; ce qui pourrait être défensif mais qui manifestement va assurer une transition subtile entre le Moi réel, la persona, et le Moi imaginal. En effet ce tableau représente les Alpilles avec des champs de lavande aux couleurs criardes. Rien qui pourrait évoquer les flots, mais tout évoque un ailleurs, elle n'est plus pour une part dans mon bureau.

- TH : *Cette vision est-elle sinistre ?*

C'est pour moi une façon d'accentuer la dissociation, l'aider à pénétrer sa vision.

- H : *Non... ce sont des couleurs magnifiques... mais c'est inhabituel pour moi de trouver ça là... Je n'ai pas peur... Il y a des petits cailloux blancs qui brillent, c'est inhabituel, c'est **glorieux**, car j'ai peur, je suis froussarde, j'ai peur de tout...*

*peur du crépuscule. C'est comme la fin de quelque chose, comme un soleil qui tombe dans l'eau, la fin d'un cycle... plus angoissant que triste... La mer avant je l'adorais... je nageais sans crainte... maintenant je n'adore plus... je pense qu'il y a des choses sous la mer... l'eau fait partie de la vie... ce n'est pas l'eau c'est la **profondeur** de la mer que je crains... finalement c'est mieux sur la plage...*

J'associe inconsciemment son récit avec l'histoire que Freud évoque à propos de son rapport à l'Inde dans un commentaire à Bruno Götz : le fameux « plongeur » du poème de Schiller ...¹² Le page descendit en effet dans les entrailles de la Terre, mais j'évoque ici un « plongeur », pas un spéléologue ... Mon inconscient a-t-il été alerté par quelque chose ? Est-ce un simple lapsus ? Voici souvent l'effet d'une « écoute flottante ».

- H : *C'est amusant mon père était plongeur, il nous emmenait moi et ma sœur au fond de la mer ou au milieu du lac sur son dos.... Et mon père n'est plus là...*

¹²Voici ce qu'écrivit Götz : « Il fixa donc notre rendez-vous à neuf heures du soir. Après s'être intéressé à mon état de santé, il m'interrogea sur mes études, et je lui parlai alors avec enthousiasme des lectures de la *Bhagavadgita* auxquelles j'assistais à l'université, lors d'un cours de Leopold von Schroeder. Je n'avais quasiment pas commencé à parler que Freud se leva et commença à marcher dans la pièce à longs pas. « Fais attention, mon garçon, fais attention », s'exclama-t-il dès que j'eus terminé. « Tu as sans doute tes raisons pour faire preuve d'autant d'enthousiasme, tes mots témoignent de l'impétuosité de ton cœur. Le cœur a toujours raison, mais cherche néanmoins à garder l'esprit froid, comme tu l'as fait jusqu'à présent. Ne baisse pas la garde. Un intellect clairvoyant et limpide est le plus grand des biens. Le poète de la *Bhagavadgita* serait le premier à en convenir. Sois attentif, garde les yeux bien ouverts, prend conscience de toute chose, sois d'un courage indéfectible, mais ne te laisse pas éblouir, ne te trompe pas. La *Bhagavadgita* est un poème grand et profond, mais il ouvre sur des abîmes. *Et elle demeure au-dessous de moi dans la rose lumière*, récite le plongeur de Schiller, qui jamais n'est revenu de sa deuxième et téméraire tentative. Si, en revanche, tu te plonges dans la lecture de la *Bhagavadgita*, là où rien ne semble assuré et où toute chose se confond avec toute autre, sans l'aide d'une intelligence lucide, dans ce cas tu te trouveras tout d'un coup face au néant. Est-ce que tu sais ce que veut dire "se trouver face au néant"? Est-ce que tu peux même seulement l'imaginer ? Et pourtant un tel néant n'est que le fruit d'un malentendu de notre part, à nous Européens : le nirvâna hindou n'est pas le néant mais ce qui dépasse toute contradiction. Il n'est pas, comme les Européens le croient trop souvent, une extase des sens, mais la dernière étape de l'entendement humain. Une intuition sidérante, omnicompréhensive et difficile à représenter. Or, s'il est mal compris, il amène tout droit à la folie. Qu'est-ce que ces soi-disant mystiques d'Occident comprennent à la profondeur de l'Orient ? Ils s'imaginent des choses, mais ils ne savent rien. Et puis ils s'étonnent lorsqu'ils perdent la tête, et souvent ils perdent la raison - ils se perdent littéralement -. « Se réjouisse qui respire dans la *rose lumière* ». Allusion au poème de Schiller dans lequel un page descendu dans les entrailles de la Terre ne revint jamais.

Je lui fais remarquer que dans sa rêverie le soleil est tombé dans l'eau... elle ne fait aucun commentaire et reste un long moment dans le silence puis elle reprend doucement ses esprits et déclare avec émotion et contentement :

- H : *J'ai fait un beau voyage...*

Fin de la séance dont la durée aura été d'une vingtaine de minutes, ce qui donne une idée de la lenteur de l'idéation. Cela indique la richesse de la vision dont le compte rendu fait par la patiente est restreint, il y a beaucoup de perte pour le thérapeute, mais pas pour elle !

- **Commentaire.**

La technique, à cet endroit, impose de ne pas reprendre l'analyse de séance. Cela se fera après-coup, selon l'évolution de la personne. J'ai en conséquence écrit ce commentaire *dès après la séance, sans autres renseignements anamnétiques.*

Je n'ai aucune connaissance de la problématique œdipienne avant de pratiquer cette première séance. Très clairement elle vient pour résoudre la question du blocage à l'écriture et ne veut spontanément rien révéler d'elle-même qui pourrait porter atteinte à l'image qu'elle entend donner. Elle omet par exemple d'évoquer le problème de surdité dans l'entretien préliminaire.

Un transfert œdipien paternel se manifeste extemporanément assez clairement.

Un paradoxe se fait jour : une forme d'opposition, semble-t-il, à ce crépuscule : c'est un crépuscule *solaire* un crépuscule des dieux, le dieu père, Aton le soleil, s'efface dans les flots d'une grande beauté, le plongeur ne remontera pas. Elle évoque sa peur des profondeurs, sa surdité qui s'est associée après-coup avec les profondeurs, comme s'il ne fallait pas entendre ce qui émane des abysses, confrontée à la

douleur d'un deuil inexorable et qui mêle tristesse et beauté : une apothéose.

Il est bien clair que l'évocation pendant la séance est un vécu, par opposition à une narration. Elle est dissociée et la qualité de la régression peut être appréciée par l'accès à des archétypes très spécifiques. Il est magnifique de constater qu'une symbolique neptunienne la protège d'un sentiment de peur. Elle vit une expérience très profonde : le père se sublime dans les flots en laissant une atmosphère de grande beauté et de sérénité.

Ce qui ne pouvait être vu, entendu et probablement donc écrit, la mort du père, devrait dès lors trouver réification dans la source divine du disque solaire. Car ainsi que Giraudoux l'écrit dans *Électre*, la renaissance se produit dans un rayon de lumière chaude¹³.

Le thérapeute n'est ici qu'un *catalyseur*, et la question du comment reste quelque peu énigmatique. Les processus d'accession aux régressions profondes restent mystérieux. Quoiqu'il en soit, le travail thérapeutique se manifeste extemporanément pendant la séance, et l'outil de ce travail est la régression qui met en contact l'esprit avec le Soi ; schématiquement l'esprit de la patiente va à la rencontre des archétypes (au sein de l'espace du Soi). Il se produit un basculement d'un vécu de tristesse et de perte vers un sentiment de beauté et de gloire d'un imago paternel transfiguré. Réintégré dans le panthéon des divinités le père saluera sa fille chaque matin la baignant de lumière. Forte du retour généreux du père, elle saura apprécier le crépuscule, comportement d'exploration retrouvé.

13 [®] - *ELECTRE*. Où nous en sommes ?

- LA FEMME NARSES. Oui, explique ! Je ne sais jamais bien vite. Je sens évidemment qu'il se passe quelque chose, mais je me rends mal compte. Comment cela s'appelle-t-il, quand le jour se lève, comme aujourd'hui, et que tout est gâché, que tout est saccagé, et que l'air pourtant se respire, et qu'on a tout perdu, que la ville brûle, que les innocents s'entre-tuent, mais que les coupables agonisent, dans un coin du jour qui se

- *ELECTRE*. Demande au mendiant. Il le sait.

- LE MENDIANT. Cela a un très beau nom, femme Narsès. Cela s'appelle l'aurore.

- *RIDEAU*

- **Seconde séance.**

Il n'y a aucun commentaire de part et d'autre au début de séance.

La patiente a noté le rêve qui le soir même a fait suite à la séance.

Elle est devant sa maison d'enfance. Elle voit son père, et pour la première fois dans un rêve, elle ne le voit pas malade (son père est décédé d'un cancer en 2015, et la patiente qui rêve beaucoup et très souvent de son père, le perçoit toujours malade). Il y a aussi un immense avion devant la maison. Ensuite elle voit une femme (dans la réalité une personne de son âge qu'elle a connu et dont elle dit qu'elle l'a trahie), enceinte (vu leurs âges elle considère que cela est très improbable), et qui porte un foulard au fond bleu clair avec des dessins blancs, et sur lequel est écrit en lettres rouges « Libé », avec une typographie évoquant l'hebdomadaire. Puis deux amis très proches d'elle poussent des cris de joie car le foulard en question avait été offert à leur mère et elle l'avait perdu. Enfin apparaît un autre personnage, une femme, « une machine à distribuer des vacheries » dit-elle, « une vieille peau, qui lui a mis beaucoup de bâtons dans les roues ». Elle avait perdu ses clefs. Il se met à pleuvoir violemment, elle est en voiture et ne peut plus avancer à cause de cette pluie battante.

Elle est stupéfaite par cette image du père qui pour la première fois depuis six ans lui apparaît bien portant (elle ne dira pas bien portant mais « pas malade »)

Manifestement dans ce cas, il n'est pas nécessaire d'avoir de discussion pour favoriser l'élaboration du matériel de la séance ou du rêve. La patiente suit précisément le chemin jungien qu'il définit

comme suit : « la tâche la plus noble de l'individu est de devenir conscient de lui-même ».

- **Commentaire**

Nous assistons au retour du refoulé. Les problématiques de deuil non résolues se manifestent. Le parcours logique du deuil, tristesse, révolte, sublimation, n'est pas achevé. Dans le droit fil de la séance d'hypnoanalyse (très proche de la technique de l'imagination active), nous constatons que le père renaît à sa fille. Le foulard concrétise un paradoxe subtil, un de ces tours incroyables de l'inconscient. En effet il s'agit d'une personne honnie, portant un foulard esthétiquement moche (selon les dires de la patiente), qui arbore le mot « Libé » (même typo que celle du quotidien), quotidien qui toujours selon les dires de la patiente « lui brûlerait les mains ». Or l'âge de la personne, enceinte qui plus est, au côté du père relève de l'identification projective ou de la rivale. C'est aussi le retour de la mère... L'inconscient, c'est très probable, traduit ainsi le paradoxe de l'inconfortable position de la psyché devant une situation de libération face à un deuil qu'elle ne veut peut-être pas faire. Il s'agit d'une position d'ambivalence classique souvent en relation avec un problème de culpabilité, en l'occurrence ici vis-à-vis du père... a-t-elle fait tout son possible pour ce père cancéreux et avec lequel elle nouait une relation symboliquement incestueuse ? Elle parle de son père en disant : « c'était un être solaire, très adulé... ». Elle explique que son père pilotait un « coucou » ... Dans le rêve c'est un avion immense... Enfin la fin du rêve révèle fort probablement une autre blessure narcissique, dont il résulte un sérieux blocage. Tous ces

éléments font partie de plusieurs séances hebdomadaires, parfois en face à face, sur une méthode de discussion, d'élaboration et d'abréaction.

Cet exemple montre clairement que l'histoire de la patiente s'exprime de façon tout à fait symbolique, ce qui est grandement facilité par l'état de transe beaucoup plus profonde qu'il n'y paraît, dont une part était auto-induite. Le thérapeute agit indirectement par sa simple présence. Jung à ce sujet estime qu'il existe un double transfert et non un transfert et un contre-transfert. Voilà qui confirme la nécessité pour le thérapeute de développer une perception de la problématique du patient au même niveau de conscience subliminale et métaphorique. Aucune formulation interprétative n'est nécessaire, le travail se fait par la conscientisation d'archétypes d'une part et dans un échange transférentiel réciproque, d'inconscient à inconscient (une alliance thérapeutique). Ceci ne se produit que lorsque la dissociation est profonde.

L'état onirique vécu dans la séance et le rêve qui s'en suit indiquent qu'il existe dans notre évolution quotidienne une progression menant vers une *libération*. Il ne fait aucun doute que ces deux étapes font partie d'un processus d'*individuation*. Par ailleurs, le « traitement » du rêve dans la séance d'hypnoanalyse permet de mesurer l'intérêt d'un travail thérapeutique faisant appel aux symboles et aux métaphores.

La patiente a repris la lecture et la rédaction en quelques séances, ses collègues ont fait quelques allusions sur des changements notables dans son comportement.

b) **Seconde vignette : séance d'*imagination active*.**

L'anamnèse est rapide : Angelina a connu Sergio, son premier amour, à l'âge de 20 ans. Après avoir rompu, (elle vivait à l'époque à Rome) elle a quitté la ville uniquement par peur de le croiser. Elle dit en rêver de temps en temps, « il est vivant parmi les morts » ajoute-t-elle. Il est décédé en 2017 à l'âge de 36 ans, mais elle ne l'a appris qu'en 2019. Elle a la volonté de vivre en paix alors qu'elle est constamment tourmentée par ce souvenir. Elle ne parvient pas à faire de nouvelles rencontres et se replie sur elle-même.

Après plusieurs séances anamnétiques où il est question de son passé (beaucoup de déceptions amoureuses et de l'investissement compensatoire dans son travail), nous décidons de tenter une séance d'hypnose profonde, sans pour autant en fixer l'objectif.

L'induction se fait de la même façon que précédemment, quoique plus longue. Il est évident que l'induction est toujours différente d'une personne à l'autre. Parfois c'est pendant l'induction que ce manifestent, au fur et à mesure de la régression, d'importants éléments psychiques ou physiques. En préalable il faut savoir qu'en séance d'imagination active, les personnages interpelés ne sont pas les miroirs de l'âme d'un sujet désespéré, mais des interlocuteurs stimulants les fonctions affectives et poussant aux prises de consciences.

« Je retrouve Sergio. Je suis pleine d'émotion. Les retrouvailles sont pleines d'émotion, intenses, passionnées). Nous ne sommes pas tous seuls dans l'instant, il y a beaucoup de gens que je ne connais pas, ils circulent mais ne s'immiscent pas dans notre « intimité ».

- Long silence

Nous sommes à présent dans un appartement qui ne lui appartient pas, comme un appartement qu'on lui a prêté pour travailler. Le lieu semble un peu vieillot dans le style « Allemagne de l'est » pendant la guerre froide. Nous nous embrassons passionnément » (Mais sans sexualité) et je lui dis que ce que nous sommes en train de vivre est unique. Il approuve mais il regarde en même temps un téléphone posé sur la commode à côté de laquelle nous sommes assis. Il le regarde comme s'il attendait un appel.

- Nouveau silence

Nous nous retrouvons à l'extérieur de la ville. Il ne me semble pas la connaître, et elle est quasiment vidée de ses habitants. Sergio m'emmène à pied prendre un petit train à l'extérieur de cette ville, c'est presque la campagne et le vent se lève, soudain, comme un temps d'automne. Il ne fait ni jour ni nuit, je n'arrive pas à définir car j'ai l'impression qu'il fait sombre mais tout en voyant les choses nettement dans la pénombre. Dans le train, où il y a d'autres personnes, et Sergio semble le diriger, nous roulons vite contre le vent et la pluie. Nous longeons un torrent qui court dans le même sens que nous. A notre droite il y a un flanc de coteau. Puis face à nous plein d'arbres remplis de perles (comme des perles de culture) s'ajoutent au paysage. C'est une vision magnifique. Les branches viennent fouetter le train et les perles tombent. J'en ramasse quelques-unes, mais quand elles sont dans mes mains elles ressemblent tout compte fait à des grains de raisins séchés. Je suis en pleine illusion. Le voyage en train se termine.

- Nouveau silence

J'en descends seule, j'entends une voix... Elle me demande d'écouter Dieu s'il venait à me parler. Je lui réponds que je ne crois pas en Dieu... Elle me répond d'écouter au moins les 4 témoins. Sur ce, je descends le long de la route qui longe elle aussi le torrent et Sergio vient à ma rencontre, habillé d'un imperméable. Il porte des lunettes

noires (il ressemble à la caricature des espions qu'on peut voir dans les films). Il me tend alors 4 petits violons dans leurs étuis avec quelques partitions (les violons semblent avoir vécu car le cuir des étuis est abîmé). Puis il me dit : « voici les 4 témoins ».

Je lui réponds : « mais qu'est-ce que je peux en faire, puisque je ne sais pas en jouer ? ».

Il me répond : « ça ne fait rien, apprends au moins un morceau pour que nous puissions le jouer ensemble lors de notre prochaine rencontre ».

Je prends les violons et Sergio continue son chemin. Je me retourne pour le regarder s'éloigner. Ghislaine se trouve alors à côté de moi et comme pour la prendre à témoin, je lui dis « regardes là-bas, c'est lui Sergio ! ».

Fin de la séance d'IA.

- Commentaire

Il semble que la patiente revive la période de sa vie amoureuse avec Sergio. Le train, comme les moyens de déplacement en général dans les rêves, exprime le plus souvent la ligne du temps. Sergio est le chef du train, c'est lui qui gère la relation et c'est aussi lui qui y met fin. Elle peut concevoir que sa vision (magnifique) fut troublée pendant ce temps, les perles qu'elle imaginait n'étaient que des raisins séchés. Mais aujourd'hui il lui confie un secret et un projet auquel il s'associe, jouer de la musique ensemble, ce qui l'obligerait à reprendre sa vie en main avec de nouveaux objectifs.

La patiente est depuis lors beaucoup plus présente à son quotidien Elle a repris des activités artistiques et s'ouvre au monde qui l'entoure.

L'imagination active est une méthode de mise en relation des plans conscients et inconscients, à partir d'un dialogue intérieur. La dissociation est nécessairement un préalable, d'où une forme d'induction, le plus souvent d'auto induction. Bien que la plupart des analystes jungien ignore l'état d'hypnose, il est évident que la technique requière une transe profonde. Le thérapeute encourage le sujet à laisser s'exprimer l'inconscient en personnifiant les archétypes, ou à donner corps aux conflits intérieurs. Ce sont ainsi de véritables entités avec lesquelles le sujet entre en relation. Un dialogue peut s'engager et les représentations inconscientes acquièrent progressivement un statut de personne à part entière. Des animaux, voire des objets, des nuages par exemple, peuvent s'exprimer, et participer à l'élaboration de solutions. Jung a débuté sa carrière en découvrant que des entités inconscientes (nommées *complexes*) bloquaient les mécanismes cognitifs. Tout comme Erickson, Jung cherche à faire du sujet une personne en possession d'une pleine conscience. Il met en œuvre toute technique tendant à libérer le sujet de mécanismes de blocage ou de limitations inconscientes. Ainsi l'usage du *bac à sable*, des *collages* et des arts plastiques participent au même objectif. Laisser s'exprimer l'inconscient est libérateur, et c'est bien ce que nous cherchons à faire dans l'hypnothérapie en hypnose profonde. L'adage de Freud « toute remémoration dénuée d'affects est sans effet » prend ici tout son sens : seule la facilitation à l'accès de l'inconscient ouvre pleinement l'accès aux affects, ce que nous connaissons depuis plusieurs centaines d'années avec les traitements de syndromes post traumatiques. Il est souvent dommage d'opposer praticiens ou techniques, sous des prétextes fallacieux. Même une approche comportementale peut parvenir à réduire progressivement un blocage affectif inconscient.

1. Conclusion

Les exemples cliniques confirment que la dissociation autorise un travail psychique thérapeutique grâce à la capacité de l'inconscient à réactualiser les traces des blessures narcissiques non résolues, à ouvrir de nouvelles voies en laissant la névrose de côté. Ce n'est que lorsque le sujet décide d'aller à la rencontre de son âme qu'il achève un processus de réalisation et entre dans la phase de régression profonde. L'état d'hypnose est un état de transe qui se retrouve et est utilisé dans de nombreuses techniques, la *pleine conscience*, l'EMDR, la sophrologie, le troisième niveau du Training autogène de Schultz, le yoga Nidra, le Rêve Eveillé Dirigé, la méditation Tibétaine etc. La psychothérapie analytique bénéficie d'une transe légère à profonde, indispensable à la *libre association*, à la *régression et au travail d'individuation*. Toutes ces techniques requièrent un état de transe tel que nous l'utilisons en hypnothérapie, seules les modalités thérapeutiques utilisées les différencient, parfois considérablement, y compris dans les différentes formes d'hypnothérapie. En ce sens le terme de *nouvelle hypnose* n'est pas pertinent. Ce sont les techniques qui se différencient, l'état est évidemment le même, plus ou moins profond. L'alliance thérapeutique est un des éléments clefs de la réussite d'un soin psychothérapeutique, et le cadre doit être fixé rapidement dès les premières séances.