

1. L'inconscient ?

Si le terme *inconscient* nous est aujourd'hui familier, il n'en est pas de même de l'ensemble des concepts qui lui sont associés. Apparus en psychologie vers la fin du 19^{ième} siècle, ils recouvrent au fil du temps des représentations très différentes, selon la qualité des observateurs et les méthodes expérimentales d'observation. De façon assez évidente, l'observateur d'un sujet pensant s'aperçoit que, tout à fait spontanément, celui-ci ne maîtrise pas la totalité du champ de ses pensées, ni même de ses actes. Un regard quelque peu attentif sur le fonctionnement de la psyché met en lumière une *instance psychique* qui interfère avec nos processus de pensée et nos actes, sans que nous en soyons conscients, sans que nous puissions nous y opposer intégralement. Ces processus non conscients se révèlent davantage lorsque la conscience critique relâche son contrôle, laissant émerger des contenus non volontaires, sous forme d'actes manqués, de lapsus, mais aussi d'insights : ce sont ces intuitions fulgurantes qui font parfois sens. Les études de Marbe menées dans la première moitié du 20^{ième} siècle montrent formellement *qu'il n'y a pas de concomitance psychique du jugement, ni d'événements de conscience qui aident le jugement ou lui fournissent des éléments*¹.

L'hypnose et les états de dissociation, apparentés aux états de transe, offrent-ils un moyen d'accès à la part inconsciente de l'esprit ? Sont-ils comme le rêve *une voie royale* d'accès à l'inconscient, au sens de la psychanalyse ? Qu'en est-il des états de dissociation naturels et spontanés ?

¹ Il soumit à l'introspection systématisée ce qui se produit dans la conscience : 1° pendant que nous formons un jugement ; 2° pendant que nous apprécions le jugement d'autrui. Dans les deux cas, il examinait successivement le jugement purement perceptif, le jugement représentatif, le jugement exprimé d'abord par un geste, puis par un mot, soit émis, soit noté en simple parole intérieure, enfin par une proposition. Or, dans chaque série d'expériences, Marbe arrivait à la même conclusion, qu'il répétait invariablement : *il n'y a pas de concomitance psychique du jugement, ni d'événements de conscience qui aident le jugement ou lui fournissent des éléments; les images, les états affectifs, les attitudes mentales seraient absolument sans effet sur le jugement. C'est l'idée de l'existence d'une pensée sans images qui allait émouvoir les contemporains.*

Nicolas S., Ferrand L., *Histoire de la psychologie scientifique*, Ed. De Boeck, Université, Bruxelles 2008, P. 74
Karl Marbe (1869 – 1953), élève de Wundt, avait été initié à la psychologie par Binet à Paris. Marbe expérimente en 1901 l'étude de la pensée.

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

Freud découvre – grâce à sa pratique de l’hypnosuggestion – après la *talking cure*, le principe de la *libre association*, fondement essentiel de la psychanalyse, de l’hypnoanalyse et autres techniques de thérapies introspectives. Les manifestations transférentielles, les phénomènes de transe, le rêve, *l’imagination active* jungienne... sont aussi des exemples de situations propres à révéler cette instance autonome et contrariante de la psyché. Quelle est donc la nature de cette entité qui nous détermine à notre insu ?

La psychologie retient en première analyse la conscience de soi comme possédant deux ensembles distincts communiquant insidieusement en permanence, le conscient et l’inconscient. La psychanalyse articule ou décompose l’inconscient en systèmes très différents selon les auteurs. Freud distingue un *préconscient*, partie superficielle de l’inconscient directement accessible au conscient. C.G. Jung² conceptualise l’inconscient collectif auquel il accorde une extension, le Soi. Heinz Kohut quant à lui pose en principe le *narcissisme cosmique*, comme le but religio-éthique de sa psychologie. Il faut encore faire mention de *l’inconscient biologique*, source d’influences constantes sur nos comportements et instance psychique au centre du lien psyché/soma³, de *la Matière et de la psyché*⁴.

L’inconscient, très difficile à cerner, interroge particulièrement thérapeutes et philosophes, ou simplement celles ou ceux en recherche de réponses aux interrogations existentielles. Un ensemble de questions fascinantes s’impose à l’esprit : comment comprendre la *dynamique de l’inconscient* ? Quelles sont les limites de l’inconscient individuel face à *l’inconscient profond* ? Que désigne C.G. Jung par la notion d’*inconscient collectif*, Kohut par *l’inconscient océanique*⁵ et Corbin par *l’Imaginal*⁶ ? Enfin, doit-on, et comment prendre la mesure de l’inconscient dans la relation psychothérapeutique ?

En matière de psychanalyse, la question ne se pose pas. La mise en lumière de l’inconscient tel que modélisé par Freud joue un rôle majeur tout au long de la

² Henri F. Ellenberger (2008) : *Histoire de la découverte de l’inconscient*, Paris, Fayard, 2008, Ch. 9.

³ Par le biais de cette notion de psychoïde, il (Jung) procède à une nouvelle opération: l’homologie de la constitution humaine à la constitution de l’archétype, qui fait que, dans un double mouvement qui est pourtant intérieurement identique, notre organisation psychosomatique porte l’archétype, de même qu’on pourrait dire que l’archétype fonde notre manière de considérer la psychosomatique. Michel Cazenave, *Synchronicité, physique et biologie*, dans *La synchronicité, l’âme et la science*.

<https://monnotboudrant.wordpress.com/category/michel-cazenave/> (07/03/2018).

⁴ Marie-Louise Von Franz (1988 - 2002) *Matière et psyché*, Paris, Albin Michel.

⁵ Édouard Collot (2016) *Aux portes de la conscience, L’expérience de l’invisible*, Paris, InterEditions, pp 103.

⁶ Ibid. note2, pp 99.

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

cure. Il serait, dans cette représentation, constitué d'imagos et de conflits refoulés, produit d'interaction des processus libidinaux et pulsionnels. Les représentations de l'inconscient selon Jung ou Kohut sont totalement différentes et beaucoup plus proches de nos observations en tant qu'hypnothérapeute et transthérapeute.

Nous sommes en 1900 ; Jung, jeune psychiatre à la clinique psychiatrique universitaire de Zurich, le *Burghölzli*, poursuit sous la direction d'Eugen Bleuler l'exploration de l'inconscient selon de multiples approches. Il collecte une grande quantité de rêves et de délires de patients (Jung à la différence de Freud est psychiatre), reprend à son compte la fameuse *talking cure*, pratique l'amplification de la symbolique onirique et surtout, enrichit sa connaissance expérimentalement en reprenant les travaux menés avec Franz Riklin selon la méthode dite des *associations de mots*. Cette étude avait donné lieu à la publication en 1905 du manuel *Recherches expérimentales sur les associations chez les sujets sains (Experimentelle Untersuchungen über die Assoziationen Gesunder)*. Cette méthode fut à l'origine de la notion de *complexe*, ainsi nommé par Jung pour rendre compte des défauts ou manques de capacités associatives pour certains mots, chez des sujets sains, laissant entrevoir une *problématique conflictuelle inconsciente*. Ces recherches donnaient quelques justificatifs à la libre association psychanalytique comme technique révélant des contenus inconscients à l'insu du conscient de l'analysant. Ils étaient alors susceptibles d'être remarqués et utilisés par l'analyste sous forme d'interprétations. Jung adopte le terme de *complexe* car les processus inconscients bloquent généralement l'expression spontanée, comme pour cacher ou masquer de l'indicible. Ce fut la naissance de la *psychologie complexe* (la psychologie des complexes), devenue plus tard la *psychologie analytique*.

Aujourd'hui, nous savons cliniquement et expérimentalement⁷ que l'inconscient réagit aux sollicitations thérapeutiques en état de dissociation, même léger, c'est à dire dans tous les états de transe. L'hypnose conversationnelle, l'énoncé de métaphores, le rêve éveillé, sollicitent l'inconscient d'autant plus que la dissociation est profonde. Dans tous ces processus, comme dans la reprise lors d'une session hypnothérapeutique d'un rêve

⁷ Les mesures faites avec un scanner à positrons indiquent que dans l'hypnose il ne s'agit pas d'une simple narration (activant les aires temporales) mais d'un vécu ou revécu mettant en œuvre l'ensemble de l'encéphale. Ce qui fonctionne dans le sens opérateur-patient fonctionne aussi de façon rétrograde, tant et si bien que dans l'introspection, le patient « revit » avec tout l'accompagnement émotionnel originel les séquences éventuellement refoulées. C'est la raison pour laquelle Freud conservait de l'hypnosuggestion ce qu'il nommait l'état hypnoïde, car selon ses dires « toute remémoration dénuée d'affects est sans effet ».

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

inachevé, il survient souvent des prises de conscience et des résolutions de conflits intrapsychiques (Cf. Vignette clinique en fin d'article). Notons que Jung précise que l'attention portée au rêve doit exclure l'utilisation de la libre association qui risque d'écarter de la problématique du rêve ; l'attention doit se consacrer uniquement à *en examiner chaque aspect, comme on le ferait d'un objet inconnu qu'on tourne et retourne dans ses mains jusqu'à ce que chaque détail de sa forme soit devenu familier*⁸. C'est précisément ce que nous faisons fréquemment en hypnoanalyse. Quoi qu'il en soit, la sollicitation de l'inconscient s'accompagne de recadrages et de découvertes de ressources qui participent au processus de soin et de réalisation de soi (l'*individuation*).

Ceci fait de l'hypnose un outil à la fois dangereux (fixations de traumatismes induits, faux souvenirs...) et très utile dans le contexte thérapeutique.

2. L'inconscient selon Jung.

Il est peut-être nécessaire de rappeler que l'hypnose se caractérise par une dissociation psychique selon la formulation de Pierre Janet. Il n'existe jamais de clivage sauf à entrer dans un mode de fonctionnement psychique psychotique. L'imagerie médicale montre qu'il s'agit d'un processus spécifique de fonctionnement cérébral qui correspond anatomiquement à un vécu, par opposition à une narration. Il est justifié de parler de l'hypnose comme étant un état spécifique, d'autres états lui étant d'ailleurs corrélés comme le DMN⁹.

Carl Gustav Jung ouvre une voie de recherche magistrale centrée sur la phénoménologie de l'esprit. Après avoir fondé la *psychologie complexe*, la bien nommée, ses recherches le conduisent à élaborer la *psychologie analytique*. Les conceptions de Jung en matière de psychisme sont très différentes de celles de la psychanalyse freudienne. L'expérience montre que ce modèle est particulièrement adapté à la compréhension des états hypnotiques et des manifestations de transe en général. Les liens d'amitié et d'intérêts réciproques entre Jung et le prix Nobel de Physique Wolfgang Pauli, ont permis à ce dernier

⁸ Carl Gustav JUNG (1964) *Essai d'exploration de l'inconscient*, Paris, Folio essais, p 44.

⁹ DMN pour *Default Mode Network*. <http://www.pnas.org/content/108/50/20254.short> (10/03/2018)

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

de conceptualiser des rapports passionnants entre la physique relativiste et la conscience telle que représentée par Jung.

C.G. Jung est hélas tenu à l'écart de la plupart des universités françaises. Sa profondeur de pensée et les concepts qu'il développe, non seulement à partir de ses observations auprès des patients, mais également selon sa propre expérience, choquent un grand nombre d'esprits *scientifiques*, essentiellement, me semble-t-il, parce qu'il associe dans l'exploration de la conscience l'âme à la matière. Sacrilège d'opérer cette transmutation alchimique, ésotérique et moyenâgeuse selon certains. La science objective née des Lumières ne considère dans la matière qu'un monde inerte. Pourtant la conscience humaine s'enchâsse profondément dans une matière qui lui répond en tout point ! Enfin autre question de désaccord, la dimension spirituelle de la conscience humaine. Jung et Pauli ont ouvert une brèche dans la tradition des Lumières qui avait considéré devoir s'éloigner du sens pour n'étudier que les causes. L'inexplicable est devenu dès lors l'irrationnel... Ils ont réassocié le sens aux données objectives, apportant ainsi à la psychologie une dimension matérielle, et à la matière une dimension psychique. Le scepticisme des Lumières, malgré de nombreuses oppositions a fait douter plus d'un chercheur et non des moindres : Einstein doutait des conséquences métaphysiques de ses propres théories, allant jusqu'à déclarer que « Dieu ne jouait pas aux dés ».

Pour mieux comprendre Jung – et l'hypnose – il est nécessaire de ce fait d'adopter une définition plus large du terme *conscience*. Conscient et inconscient sont les deux termes d'une conscience, celle du fameux Cogito posé par René Descartes (1596 – 1650). Mais tant la philosophie jungienne que les phénomènes de transe nécessitent une définition débordant le cadre restrictif du Cogito. La définition de la conscience selon Pierre Teilhard de Chardin convient parfaitement à cette ouverture indispensable :

*" Le terme **Conscience** est pris dans son acception la plus générale, pour désigner toute espèce de psychisme, depuis les formes les plus rudimentaires concevables de perception intérieure jusqu'au phénomène humain de connaissance réfléchie¹⁰. "*

Cette définition convient à notre sujet d'étude parce qu'elle englobe *enfin* conscience de soi (le conscient) et universalité consciente, y compris le *Soi*, *Âtmâ* de

¹⁰ Teilhard de Chardin P., (1955). *Le phénomène humain*, P. 26.

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

l'Indouisme... ce qui semble à l'opposé de l'Ego tout en lui étant relié. Il faut en effet cesser de considérer la conscience selon l'acception de la psychologie du 19^{ième} et 20^{ième} siècles : une dimension fermée sur elle-même, production exclusive de notre cerveau. Car les données actuelles indiquent que cette conscience universelle ne répond ni aux normes de l'espace-temps conventionnel ni aux principes de la physique Newtonienne. Comme l'ont proposé Marie-Louise Von Franz¹¹ , Wolfgang Pauli ou Jung¹², la conscience au sens de Teilhard de Chardin invite à penser un espace acausal (préexistant à toutes choses) et adimensionnel (non-localisable). En conséquence, il devient indispensable de considérer la conscience dans le contexte d'une psychologie *ternaire*. L'anthropologue Michel Fromaget dans l'ouvrage *Corps, âme et esprit* (2017), décline l'homme selon trois niveaux. Le *corps* est le niveau le plus directement accessible. A l'*âme* (l'anima, la psyché) correspondrait selon lui *l'intelligence, la pensée, la volonté, la mémoire, l'imagination, les sentiments, le conscient, l'inconscient*. Quant à la *conscience*, elle représenterait une troisième dimension, non seulement propre au genre humain, mais à l'ensemble du vivant¹³. Nous le voyons, ces représentations sont incomplètes et relatives, mais montrent le chemin à suivre : la psychologie et la psychiatrie doivent s'ouvrir sur une conscience *universelle*, car le genre humain ne saurait être compris isolé de l'ensemble du vivant et du monde matériel qui l'entoure et le façonne.¹⁴

¹¹ *Nous pouvons donc en conclure que l'inconscient est un domaine psychique sui generis, dont le fonctionnement semble différer de celui de notre conscience. A l'instar de William James, Jung et Pauli ont comparé ce concept à la théorie des champs en physique. Niels Bohr a montré pour sa part que la conscience et l'inconscience existent dans un rapport de complémentarité (...)* Les recherches de Jung sur la vie onirique lui ont permis de découvrir que les séries répétées de motifs oniriques s'apparentent de façon étonnante aux thèmes et aux motifs mythologiques tels que les décrit la science des religions comparées ... Jung a donné à la disposition structurelle et inconsciente (probablement innée) qui provoque ces réactions le nom d'archétypes ... productions dans les rêves et dans les états semi-conscients représentés par les imaginations mythologiques, les pensées, les actes symboliques, etc. »

Marie-Louise Von Franz (1988 – 2002), *Matière et psyché*, Paris, Albin Michel, p 296.

¹² « Si nous considérons l'inconscient collectif (*aussi nommé la conscience objective*) comme un « continuum collectif » ou comme un « présent sans étendue », alors quelque chose qui survient dans *un* lieu et qui touche à l'inconscient collectif arrive partout à la fois. Selon la physique (*quantique*) il y aurait, dans un tel cas, « un espace inconscient absolu dans lequel un nombre infini d'observateurs contemplant le même objet ». Mais si l'on se place du point de vue complémentaire de la psychologie des profondeurs, « il n'y aurait au contraire qu'un observateur (situé dans l'inconscient), qui contemplerait une infinité d'objets ». Cet observateur *unique* est ce que Jung appelle le Soi qui cherche à se réaliser en chaque individu »

Lettre de W. Pauli à Jung, *Correspondance I*

¹³ Pour une vue détaillée de cette question, consulter : Édouard Collot *Aux portes de la conscience*, Paris, InterEditions pp 124.

¹⁴ La récente découverte par la NASA d'une modification de l'expression de sept pour cent des gènes d'un astronaute resté un an dans l'espace le confirme. *Nature doi:10.1038/nature.2017.21380*

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

Jung et Pauli avaient anticipé la nécessité de faire évoluer la psychologie vers un système ternaire, voire *quaternaire*. Comment dénier l'influence de l'environnement, de l'espace symbolique, du sacré sur l'humain et réciproquement ! Comment intégrer les axiomes de la nouvelle physique, en particulier l'interaction constante de l'observateur sur la chose observée, y compris sur des données statistiques (le fameux *chat* de Schrödinger) ?

Il est difficile de synthétiser en quelques lignes le concept de l'inconscient Jungien sans risquer d'en donner un aperçu caricatural. En voici les principaux concepts.

Jung considère que la conscience est un continuum, depuis le conscient individuel jusqu'à l'*inconscient collectif*, nommé aussi *conscience objective*. L'*individuation* est un processus d'acquisition de connaissances et d'expériences vécues aboutissant progressivement à la réalisation de la personne. Un bon exemple de ce processus est exposé dans certains romans à thème comme celui de Chrétien de Troyes, *Perceval ou le conte du Graal*. Perceval subit toutes sortes d'épreuves dont chacune lui offre l'occasion de s'affirmer et de comprendre le monde, tant sur un plan matériel que spirituel. Jung considère que nous naissons munis d'une capacité à savoir, comme si nous possédions d'innombrables possibilités potentielles qui pourront aux grés de l'expérience se manifester, se révéler. A titre de comparaison, il existe chez l'animal une période critique pour l'apprentissage (l'empreinte), point de rencontre de l'inné (potentiel génétique) et de l'acquis. Chez Homo sapiens il n'existe a priori pas de *période critique* mais une capacité de développement durant toute la vie. L'individuation progresse grâce à la rencontre de ces potentialités avec ce que Jung définit comme des *archétypes*, au fil des expériences de la vie.

Jung propose différentes manières de considérer un archétype, tout en expliquant qu'il serait vain de penser le définir de façon précise. Sans se tromper, nous pouvons nous représenter un archétype comme un *symbole marquant de l'histoire de l'humanité*. Le *moi* se constitue d'un ensemble d'archétypes, lesquels peuvent d'ailleurs se modifier selon les circonstances. C'est la raison pour laquelle Jung considère que la partie stable qui représente le sujet est l'inconscient et non le moi conscient, représenté par un masque de circonstance, la *Persona*.

Les œuvres d'art pictural peuvent par exemple laisser s'immiscer des archétypes à l'insu de l'artiste, l'inconscient archétypal influençant l'inconscient de l'artiste dans sa composition. Selon Jung, ce fut le cas dans l'œuvre de Léonard de Vinci, *la Vierge*

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

*l'enfant Jésus et Saint Anne*¹⁵. La littérature, du théâtre Grec aux romans contemporains, exprime une symbolique archétypique qui nourrit notre être et se représente dans nos songes. Il en va de même de beaucoup d'œuvres cinématographiques. Johannes Kepler sur la trace de Platon (l'Imago Dei) nomme *archétypales* les images originelles que l'âme peut percevoir à l'aide d'un instinct inné. Jung considère que les archétypes jouent le rôle d'*instinct de la capacité de représentation*¹⁶.

3. *Imagination active* (IA) selon C.G. Jung et hypnoanalyse (HA)

A - L'IA est un procédé d'exploration de l'inconscient qui diffère de la libre association et du rêve en ce qu'il *nous donne l'occasion d'ouvrir des négociations et, à terme, de trouver un arrangement avec ces forces ou figures de l'inconscient*¹⁷.

Elle peut se pratiquer seul, confortablement installé, dans un endroit calme. Elle peut bien évidemment se pratiquer accompagné par un psychothérapeute. Il s'agit de se concentrer sur ce que l'on voit ou entend, monter de l'inconscient. La séance peut être un dialogue avec l'inconscient (souvent par l'intermédiaire de personnages qui apparaissent dans les visions), mais il est possible d'écrire, de peindre, de dessiner, ce que l'on a vu ou entendu. Selon Jung, toute technique est susceptible de laisser émerger des contenus de l'inconscient à la condition que la conscience critique ne s'en mêle pas. Dans la mesure où l'inconscient s'exprime par des archétypes, tout processus qui libère des contingences du conscient autorise leur expression. La danse, les mandalas (qui sont des figures archétypiques universelles), mais aussi le fameux bac à sable¹⁸, les collages sont aussi des moyens compatibles avec l'IA.

Ce qui différencie l'IA de la libre association est précisément le fait que l'IA requière du sujet qu'il se concentre sur la première image qui émerge de l'inconscient. Si cette image est par exemple un oiseau, il lui faudra interroger ce dernier pour savoir pourquoi

¹⁵ <https://play.google.com/books/reader?id=mYo9DAAAQBAJ&pg=GBS.PR12> (19/03/2018)

- Avant propos pp xi et xii -

¹⁶ Wolfgang Pauli, Carl Gustav Jung, *Correspondance 1932 - 1958*, 2000 Paris Albin Michel p 294.

¹⁷ Barbara Hannah, (1981 1990), *Rencontre avec l'Âme, L'imagination active selon C.G. Jung*, Paris, Le Dauphin/ Jacqueline Renard, p 24

¹⁸ Bonamy Vandenbroucke, 2015 *Le Jeu de Sable. Une Pratique Psychanalytique*

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

il est apparu, ce qu'il demande, quel est l'objet de sa présence... Chaque image, mais aussi musique ou dessin émergeant de l'inconscient, possède une raison d'apparaître et correspond à un archétype, voir à différents archétypes. Par exemple l'archétype maternel peut se décliner ainsi : Lilith, Ève, Hélène de Troie, Marie, la Sophia, autrement dit de la femme viscérale à la connaissance, la divinité. Le serpent ne sera pas nécessairement un attribut phallique, mais pourra figurer Quetzalcóatl (la création, la naissance, la mort), Ouroboros (l'infini, l'éternel recommencement, le temps), Esculape... Les archétypes présents dans la psyché s'enrichissent au contact des archétypes de l'inconscient collectif. L'individuation, la réalisation de soi, se constitue lorsque la psyché tend vers l'équilibre entre ces deux pôles. A titre de comparaison, la libre association, selon Jung, ne libère que les *complexes* sans pour autant atteindre les couches de la psyché profonde. Le sujet sans accompagnement psychothérapeutique peut alors tourner en boucle et s'y perdre aisément. N'est-ce pas là un des biais de la psychanalyse classique ?

La pratique de l'IA nécessite d'accepter tout ce qui provient de l'inconscient aussi irrationnel et incompréhensible que cela paraisse. C'est à cette condition que se lève la barrière entre le conscient et l'inconscient. Lorsque le dialogue avec l'inconscient est établi, il faut le laisser se dérouler de la manière la plus spontanée possible. Le psychothérapeute doit accompagner le sujet sans le précéder, et l'encourager dans la poursuite du processus. Jung écrit : *Une longue expérience m'a enseigné qu'il fallait laisser de côté tout savoir préfabriqué et pédant, et s'effacer devant l'inconscient. Il ajoute : Comment rétablir le lien entre la très jeune conscience poussée en avant par une évolution hâtive et le très antique inconscient resté à la traine ? L'un des devoirs du psychothérapeute est donc d'acquiescer au sujet de ces choses (de l'inconscient, des archétypes) un savoir qui le rende capable d'aider son patient à développer des interprétations correctes*¹⁹.

¹⁹ C.G. Jung (1967 1990), *L'Âme et le Soi, Renaissance et individuation*, Paris, Albin Michel, p 66.

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

B – l’hypnoanalyse

La transe hypnotique est un outil propice à être utilisé dans la plupart des techniques de psychothérapie : TCC : exposition au symptôme et désensibilisation in vitro, IFS, Thérapie systémique, coaching... Ce qui caractérise l’outil au premier chef est sa capacité à faire de l’expérience de la séance un *vécu* et non une narration. L’hypnose, à la différence de la suggestion, est un état spontané et naturel de l’être pensant et du cerveau, comme nous le montre l’imagerie médicale (PET-scan²⁰). Consulter à ce propos la bibliographie de Marie-Elisabeth Faymonville. L’hypnoanalyse (HA) est une forme de psychothérapie intégrative, différente de la psychanalyse classique freudienne, mais proche de la psychologie analytique Jungienne et des travaux de Kohut. Contrairement à beaucoup d’idées reçues, l’HA est une technique qui partage beaucoup de point commun avec la pratique de Milton Erickson.

Tout d’abord la proximité de l’IA Jungienne avec l’HA est évidente : dans les deux cas il s’agit d’entrer en exploration de l’inconscient, et clairement dans la perspective d’un travail de soin. Qui pratique régulièrement des inductions hypnotiques s’aperçoit de manifestations qui débordent le cadre du moi conscient (conscient/inconscient). Il s’agit en effet d’une forme de projection de l’inconscient personnel vers un espace plus vaste. Tout se passe comme si des personnages pouvaient se manifester comme extérieur à soi, et avec lesquels il devenait possible de converser. Tout hypnothérapeute fait par exemple l’expérience de travailler avec un patient et *son* enfant intérieur, ou avec des personnages de la constellation familiale. Mais parfois, ce sont des personnages quasi oniriques, voire des animaux etc. L’espace de projection de l’hypnose autorise une amplification de la symbolique, laquelle aboutit fréquemment à conscientiser et résoudre des conflits intrapsychiques en les exprimant sous forme de métaphores. C’est précisément là que nous rejoignons la pratique de Milton Erickson.

Enfin, en termes d’individuation, la transe hypnotique ouvre à l’occasion sur cet étonnant espace du *sentiment océanique*, ainsi nommé par Romain Rolland et décrié par Freud, mais reconnu par Jung qui se propose de faire l’investigation de l’inconscient et de l’âme.

²⁰ Positron-emission tomography.

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

L'espace réservé à cet article ne permet pas de développer davantage ces liens étroits entre ces pratiques. Il est dommage et absurde d'opposer ces techniques qui sont très complémentaires et qui peuvent chacune s'avérer utiles à différents moments d'une prise en charge, selon les besoins du patient. Il faut nécessairement prendre conscience que la psychothérapie n'est en aucun cas une pratique de recettes. C'est au thérapeute d'être *mobile*, *flexible* et *créatif*, d'entrer dans la pensée du patient, d'être son *hôte interactif*, et de lui donner à bon escient la contrepartie dans son vécu en séance. Le thérapeute est un artiste et non un technicien : plus ses ressources sont grandes, plus son esprit est capable d'ouverture et plus le patient pourra s'inscrire dans une démarche de soin.

4. Vignette clinique : un exemple de prise en charge en hypnoanalyse.

Voici la vignette clinique d'une patiente qui m'avait été adressée par une collègue analyste freudienne. Cette collègue pensait que l'hypnothérapie pouvait peut-être aider la patiente à résoudre une symptomatologie phobique très invalidante, en l'occurrence une agoraphobie et une claustrophobie qui empêchaient tout déplacement non accompagné.

- Après un entretien préliminaire, première séance d'hypnorelaxation à visée exploratoire.

La patiente à l'issue d'une phase d'induction d'hypnorelaxation explore en silence le matériel, imagerie ou pensées, qui émane de sa structure préconsciente. J'utilise des consignes de relaxation qu'elle relaye, puis lorsqu'elle semble totalement focalisée sur son monde intérieur, je lui propose de faire l'expérience de voler, comme l'hirondelle. Notons qu'à cet instant, des hirondelles virevoltaient en sifflant dans la cour, nous faisant alors bénéficier d'un effet de synchronicité. A l'issue de la séance, elle dira avoir apprécié d'être « hirondelle », car elle aime beaucoup cet oiseau.

La métaphore de l'hirondelle induit des sentiments de liberté, de légèreté, synonymes de printemps, d'exploration et de renouveau, mais aussi favorise le changement de plan de conscience : ce qui est à l'oiseau désormais lui appartient. Outre le changement de

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

champ sémantique, c'est aussi la rencontre d'un archétype chargé en symboles, qui favorise l'ouverture de la conscience du moi vers le Soi.

- Lors de la seconde séance elle revécute l'époque où elle fut chez sa grand-mère, bien avant d'aller à l'école. Puis elle dit :

"Je ressens deux mains qui se tendent vers moi de chaque côté... deux grandes silhouettes... inaccessibles, angoissantes... tellement hautes et inaccessibles..."

Elle pleure alors et ajoute :

"J'attends qu'on vienne vers moi et je sens que c'est moi qui fais des efforts pour y aller".

Elle pleure de nouveau puis ajoute :

Je suis de plus en plus petite et eux de plus en plus haut... j'ai l'impression d'être un balancier, une pendule.

- C'est à la troisième séance qu'elle évoque un rêve dont elle a déjà parlé en séance d'analyse :

Elle désire aller chercher des pommes dans un champ. Il y a un très grand talus qu'il faut dépasser pour accéder au verger. Elle tente de grimper mais n'y parvient pas. Elle essaie de le contourner mais une haie d'arbres de grande hauteur l'en empêche.

Elle évoque l'interprétation qu'elle en a faite : le talus et le rideau d'arbres de grandes hauteurs seraient évocateurs du père qui l'aurait empêchée d'aller satisfaire son désir d'aller cueillir des pommes.

Tout d'abord réticente à évoquer ce rêve en hypnothérapie, elle accepte volontiers après lui avoir expliqué que l'aspect dynamique de la séance rendait le travail thérapeutique fort différent.

Après la phase d'induction, je l'invite à entrer dans son rêve.

Elle semble manifester de la souffrance (respiration irrégulière, sanglots), toujours bloquée derrière ce rideau d'arbres. Je lui propose alors de s'alléger afin de surmonter arbres et talus, de voler comme l'oiseau, elle est hirondelle et va passer au dessus des arbres.

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

Après de longues minutes de silence, cinq ou dix, je l'invite à s'exprimer et lui demande : *«Avez vous réussi à survoler les arbres ? »*

Quelques minutes plus tard elle dit à voix chuchotée entrecoupée de sanglots, comme si elle formulait une plainte venant du fond de son être :

"Ce n'est plus la peine que j'aie cueilli les pommes..."

Puis après un long silence, elle évoque comment petite, elle participait avec ses grands parents à l'élaboration du cidre... Elle ajoute que tout cela est désormais inutile, bien fini, car son père a coupé les pommiers et détruit tout le matériel, pressoir, tonneaux... Après un long temps elle revient dans son état de conscience habituel, et partira sans autre commentaire.

5. Épilogue.

A la séance suivante, elle vint seule à Paris et prit l'ascenseur plutôt exigu de l'immeuble. Elle m'expliqua alors qu'il lui avait semblé avoir compris quelque chose d'importance à propos de l'interprétation des rêves. Elle dit, d'un air un peu gêné, qu'elle avait osé utiliser la même méthode à la suite d'un autre rêve « difficile »... et me demanda si elle avait bien fait. Bien sûr, lui dis-je ! Elle sembla très soulagée, puis ajouta :

« Depuis la séance, à chaque fois que j'éprouve une difficulté, je repense à cette possibilité de prendre de l'altitude, de voler et de passer au dessus du problème, et ça marche ! »

Je repris contact six mois après la fin de ces séances. La patiente avait décidé de reprendre le chant choral ainsi que d'autres activités dont des cours de danse. Elle était très émue et heureuse d'avoir repris une vie « normale ».

6. Conclusion.

Le travail avec cette patiente survint alors qu'elle suivait une thérapie analytique depuis trois ans. Il se pourrait que tous les éléments propices à un changement aient été présents, mais qu'éparses dans la structure psychique ils n'aient pu se rassembler. Cet

Imagination active selon C.G. Jung versus hypnoanalyse

Édouard Collot

exemple clinique est relativement fréquent dans ma pratique, à savoir des analysants ou analysés qui ressentent des symptômes « indépassables », résolus avec l'imagination active ou son équivalent hypnoanalytique.

Il existait manifestement un deuil non résolu, celui du décès des grands parents, ainsi qu'un traumatisme dû à la « vengeance paternelle », ou ce qui fut vécu comme tel. Il en résulta un manque d'autonomie affective, une partie d'elle-même étant toujours dépendante de la relation affective fantasmatique qui la liait encore aux grands parents. Coupée d'une partie d'elle-même, elle éprouvait une profonde solitude et souffrance psychique. L'individuation s'avère improbable, dans ce cas, car la personnalité éprouve de grandes difficultés à s'ouvrir sur l'espace archétypal. L'absence de lien synchronistique (lien par le sens et non par la cause) provoque une perte de sens dans la vie de la patiente. Elle est comme un surfeur incapable de se tenir debout sur sa planche par défaut de ressentis. Il y a clivage entre ses affects et la réalité qui est comme oblitérée.

Le changement d'état de conscience, la transe légère propre à l'IA et à l'HA s'accompagne d'un état oniroïde inducteur du *lâcher prise*. La facilitation du *laisser advenir* qui s'en suit, éloigne des processus de contrôle, et rend possible l'élargissement, l'expansion du champ de conscience. C'est ainsi que selon Jung, un équilibre se crée entre le moi et le Soi, voie royale de l'individuation.