
PRÉFACE

DE plus en plus, le travail psychothérapeutique ou pédagogique basé sur les états modifiés de la conscience et sur la modification des états de conscience prend aujourd'hui la place d'une approche-clé, alors qu'il n'y a pas si longtemps la primauté était détenue par les écoles issues du behaviorisme ou de la psychanalyse. Le nombre d'écoles s'y appliquant ne fait que croître. Pourquoi cette évolution ?

Commençons par une constatation qui pourra paraître banale, tant elle est simple et logique : à savoir qu'à tout instant de notre vie, du moins pendant la phase d'éveil et par la force des choses, nous nous trouvons en permanence dans un état de conscience. Celui-ci représente en fait une condition existentielle primaire. L'état de conscience est un phénomène extrêmement complexe, se référant toujours à un instant donné, et qui en fait peut être considéré comme étant constitué d'un entrelacement complexe de fonctions psychophysiologiques les plus diverses, intégrant un ensemble de dimensions multiples telles que le degré de vigilance, le degré d'ouverture ou de focalisation de l'attention aux perceptions, le degré d'introversion ou extraversion, les vécus du temps, de l'espace et du corps, l'intensité de l'imaginaire, et bien d'autres encore. L'observation attentive de l'état de conscience montre, bien sûr, que pendant toute la phase d'éveil il est perpétuellement en train de se modifier, s'adaptant à chaque seconde aux conditions et aux besoins du moment. Cet ajustement continu et incessant – et par ailleurs en général inconscient – est à la base de notre capacité d'orientation autant dans le monde extérieur que dans le monde intérieur, et en fin de compte aussi il est à la base de l'élaboration de réactions aussi adéquates que possible.

Pour illustrer ceci, choisissons un exemple élémentaire de la vie quotidienne. Au cours d'une simple discussion, lors de chaque alternance de locuteur, notre état de conscience subit de minimes modifications, d'ordinaire non perçues comme telles. Que nous soyons à l'écoute de ce que nous communique l'autre ou que nous lui parlions, notre état de

conscience se distinguera forcément légèrement de celui de la situation opposée. L'état de conscience de l'écoute, est au fond très complexe, caractérisé au moins par trois dimensions : en première ligne par une réceptivité à l'égard de ce qui vient de l'extérieur, mais aussi par une forme de vigilance intérieure critique analysant le degré de véracité de ce que nous entendons (un aspect qui manquera par exemple si nous écoutons un conte de fées) et par une activité créatrice anticipant notre réponse. En revanche, quand c'est nous qui avons la parole, ce sera une activité extravertie et verbale qui primera sur la réceptivité (celle-ci ayant changé de qualité et s'ouvrant plutôt vers l'intérieur, donc vers la réflexion sur ce que nous sommes en train de vouloir dire). Il se fait donc en permanence un mouvement quasi pendulaire sur les axes introversion-extraversion et réceptivité-activité.

D'autres dimensions de l'état de conscience, dans notre exemple, ne sont cependant généralement guère touchées par ces oscillations : le degré de vigilance générale, le degré de présence de la corporalité, la notion du temps et de l'espace pour ne citer que celles-ci, ne varient guère en fonction de ces alternances. Ces dimensions pourront toutefois se modifier suivant le degré d'absorption et l'ambiance émotionnelle qui se développera au cours de cette discussion. Nous savons tous combien un sujet « chaud » peut faire virer une discussion en altercation, et combien la passion peut alors nous faire oublier la notion du temps, voire même nous faire oublier le lieu où nous nous trouvons. À l'autre extrême, l'écoute d'une conférence inintéressante et monotone modifiera ces dimensions de l'état de conscience dans le sens inverse : nous ne vivons plus le temps comme beaucoup trop court, mais comme un poids interminable, et notre perception de la réalité extérieure se perd peu à peu laissant nos pensées et imageries fuir et aller flâner dans un monde de rêveries. Là aussi donc, nous observons des modifications d'état de conscience.

Nous pourrions encore étudier un bon nombre d'autres dimensions caractérisant les « trances » quotidiennes (terme qui semble vouloir s'instaurer pour remplacer l'expression un peu compliquée et plus lourde d'« état de conscience », avec l'inconvénient de banaliser ce que l'on entendait à l'origine par le mot transe), ce qui dépasserait de loin le cadre de cette préface. Mentionnons seulement un seul fait, mais de première importance en particulier pour le domaine de la psychothérapie. Cette fonction adaptative de l'état de conscience ne se fait pas toujours de manière adéquate par rapport à la situation actuelle de la réalité. Parfois, l'état de conscience s'adapte en fait non à la situation présente mais à des réalités du passé, emmagasinées dans la mémoire inconsciente et « dissociées » de la réalité actuelle. Il en va ainsi, par exemple, des états dits dissociatifs

post-traumatiques. Mais il en va aussi, par exemple, de même pour un autre phénomène moins dramatique et bien connu de la psychanalyse, le transfert, qui correspond lui aussi, vu sous cet angle, à un état de conscience partiellement dissocié de la réalité, inadéquat par rapport à la réalité présente mais justifié par des apprentissages du passé.

Revenons à notre question de départ qui s'interrogeait sur les raisons de l'évolution moderne de la psychothérapie en direction d'une utilisation croissante du travail avec des états modifiés de la conscience. Après ce que nous venons de constater, il n'y a aucun lieu de considérer ce dernier en concurrence ou même en remplacement des formes de psychothérapies « classiques » ou « traditionnelles » telles que la psychanalyse ou les thérapies comportementales et leurs dérivés, vu que le point de départ en est totalement différent. Ces dernières ont fait leurs preuves et leurs mérites ne sont plus à démontrer. Cependant, elles ont aussi fait apparaître leurs limites. Le plus souvent, ces limitations se trouvent dans ce que l'on appelle les « blocages » psychologiques du patient, blocages que ces méthodes – si elles y parviennent – n'arrivent à surmonter qu'au prix d'un investissement de temps démesuré, soit par analyse des « résistances » inconscientes ou par un travail de perlaboration souvent fastidieux. Si en revanche nous reconnaissons dans ces blocages des états de conscience dissociés, dans lesquels le patient se trouve enfermé, et qui par leur nature même ne lui permettent ni réflexion sur les causes profondes de son état ni d'envisager des comportements alternatifs à adopter, nous comprendrons pourquoi la situation n'a guère de chance de trouver d'issue sur le plan cartésien. C'est le serpent qui se mord la queue. La transe emprisonnant le patient l'empêche en même temps de voir l'issue. Tant qu'il y demeurera, il n'y aura logiquement guère de changement possible. La clé du problème réside alors dans les techniques de modifications des états de conscience. Car une fois un état modifié de conscience adéquat atteint, le travail psychologique peut se faire beaucoup plus aisément. Cette observation se trouve d'ailleurs très élégamment résumée dans la terminologie sophrologique : on y pratique par exemple la « sophro-analyse » ou la « sophro-acceptation progressive », le préfixe « sophro- » impliquant qu'avant le travail d'analyse ou de désensibilisation progressive, on opère une modification de l'état de conscience. Avec l'utilisation des états modifiés de conscience s'ouvrent donc de nouvelles lignes de conduite thérapeutiques.

Nous voici donc arrivé au cœur du sujet du passionnant et magnifique ouvrage de Bernard Etchelecou, qui s'est donné pour but de nous présenter et de discuter toute une panoplie de possibilités d'utilisation des états modifiés de conscience. La manière dont il le fait est tout aussi rafraîchissante par sa sobriété, sa clarté et par la modestie du jugement, qu'enthousiasmante par

le sain esprit critique et son hostilité à tout dogmatisme qui régit à toutes ses réflexions, sans oublier une fine note d'humour toujours présente et bien agréable.

En premier lieu, il nous introduit dans l'ensemble des techniques de la sophrologie. Nous pouvons comprendre les diverses techniques de Relaxation Dynamique comme un système pratique d'exercices de positionnements intérieurs.

Positionnements autant au sens physique – positions ou mouvements du corps – qu'au sens mental où le sujet se positionne par rapport à son corps soit de manière « associée » dedans soit de manière « dissociée » à l'extérieur pour se contempler. Le patient, ou l'élève, aura donc la possibilité de découvrir plein de nouvelles potentialités intérieures, et de ce fait aussi l'occasion de se découvrir lui-même, à partir d'une série de mouvements et d'images intérieures proposées et soigneusement élaborées, codifiées, standardisées.

La lecture des chapitres consacrés à la sophrologie m'a personnellement, pour dire la vérité, réconcilié avec beaucoup de choses, ou – si le lecteur préfère – sorti d'une transe négative. Car la largeur d'esprit de B. Etchelecou n'est pas la règle dans le monde de la sophrologie... J'en fis l'expérience – ceci pour la petite histoire – quand au début des années quatre-vingt, je suivais, jeune médecin encore, une formation en sophrologie, après m'être auparavant initié à l'hypnose médicale à des endroits très sérieux et réputés en Allemagne et en Grande-Bretagne. Ce que j'y avais appris, d'ailleurs, ne ressemblait naturellement depuis longtemps plus à cette hypnose classique basée sur une forme d'autoritarisme patriarcal. Quand donc notre « maître » en sophrologie se mit à nous déclarer, et à répéter, que la sophronisation n'avait strictement rien à voir avec l'hypnose, et que cette dernière n'était définitivement qu'une thérapie irrémédiablement dépassée, classée, je me sentis quelque peu interpellé. Entre amis, on me demanda de faire, un soir après souper, à la limite de la clandestinité, une démonstration d'hypnose, chose que je m'appliquai à faire de mon mieux, comme je l'avais appris. Ni mes camarades, ni moi-même ne parvînmes cependant à découvrir la moindre différence tangible sur le fond entre les deux méthodes. Notre maître cependant, qui avait eu vent de cette intrigue et qui avait assisté, lui aussi, à la démonstration, se contenta, le lendemain, de déclarer que ce que nous avions vu la veille n'était simplement pas de l'hypnose... Cette négation de toute similitude entre sa propre école et la voisine relevait manifestement moins d'un esprit scientifique que d'une pensée en fait « politique », le plus probablement motivée par un protectionnisme intellectuel. N'oublions pas que le père fondateur alla même jusqu'à créer une marque déposée et protégée...

Il est bien sûr dans la logique de ce livre que l'auteur ne soit pas tombé pas dans une telle dérive. En effet, à côté de la présentation de la sophrologie que B. Etchelecou nous fait sans aucun « enrichissement » idéologique, il consacre une autre partie importante à initier le lecteur qui ne connaîtrait pas l'hypnose éricksonienne à l'utilité de ses apports. À première vue, le contraste entre l'hypnose éricksonienne et la sophrologie ne saurait être plus grand. La sophrologie est un système des plus codifiés que je connaisse. Tout y porte un nom bien précis, du moins en ce qui concerne les techniques. Chaque méthode, chaque technique y a non seulement un nom, mais leur déroulement est clairement défini, décrit presque prescrit sans équivoque. On se croirait parfois même presque confronté à un livre de cuisine. En revanche, Erickson, lui, ne connaît nulle codification, bien au contraire : toute tendance réductrice irait entièrement à l'encontre de son esprit. Le travail hypnotique, tel qu'il le comprend, est une approche du patient qui doit rester systématiquement et de manière conséquente *naturalistic*, expression par laquelle il veut exprimer que la conduite d'une séance d'hypnose aura inconditionnellement et à tout moment à s'orienter et à s'adapter de manière tout à fait pragmatique aux circonstances données, c'est-à-dire à ce que nous présente le patient, quelles que soient ses raisons de chercher notre aide, quel que soit son comportement, son passé etc. Pour accéder aux secrets de ce *naturalistic approach*, le thérapeute se trouvera donc devant la tâche assez laborieuse et guère accessible à tous de se débarrasser de plus ou moins tous ses *a priori* théoriques pour les remplacer par des yeux et des oreilles largement ouvertes. Pour illustration, la définition la plus élaborée qu'Erickson ait proposée pour l'inconscient consiste en : *the back of the mind* ! Notez la différence avec les définitions de Freud...

Écrire un ouvrage où se côtoient de si près deux pensées apparemment si divergentes dans leurs visions, tient donc de la gageure. Nous ne pouvons que féliciter B. Etchelecou d'avoir su éviter avec beaucoup de bonheur toutes les dichotomisations inutiles et toutes les simplifications abusives pour nous proposer une forme de synthèse, qui très élégamment est seulement suggérée et non pas déclarée comme nouvelle vérité. Ainsi nous découvrons un ensemble de synergies possibles entre ces deux systèmes, et n'avons pas à apprendre quelque nouvelle technique qui aurait pu s'appeler par exemple « sophro-ericksonisation indirecte »...

Finalement, il y a encore une partie importante de l'ouvrage de B. Etchelecou qui mérite que nous y prêtions une attention particulière. C'est celle consacrée à l'étude théorique de la fonction tonique et du schéma corporel ainsi que de leur développement dès la prime enfance. Non seulement nous y trouvons toute une série d'éclairages intéressants sur ce que peut

y contribuer la sophrologie plus tard, à l'âge adulte. D'un autre côté, le rapprochement entre ce qui se passe dans les états modifiés en sophrologie et les phases très précoces de notre vie rejoint de manière, peut-être tout d'abord inattendue mais pourtant significative, certains résultats de mes propres recherches que j'ai été amené à faire, en coopération avec Gaetano Benedetti, sur les possibilités d'intégrer l'hypnose, en particulier le travail hypnoanalytique, dans le travail psychothérapeutique avec des patients psychotiques.

Sans pouvoir approfondir ici les théories de Benedetti, la question que nous nous posions donc était de savoir quel pouvait être l'apport de l'hypnose dans ce type de terre encore largement inconnue. Il nous parut évident que la plupart des phénomènes hypnotiques en soi, par exemple la régression en âge, l'idéomotricité, ou le lâcher-prise, ne pouvaient guère être utiles, voire qu'ils pouvaient même, au contraire, s'avérer très chargés de risques parce qu'ils sont à même de favoriser une déstructuration. Si quelque chose pouvait entrer vraiment en ligne de compte, il devait s'agir de quelque chose de structurant et qui était à chercher dans la relation hypnotique. Nous eûmes donc à nous pencher sur ce phénomène, appelé dans un langage de l'hypnose presque obsolète « le rapport hypnotique ».

Au risque de simplifier les choses de manière indue, je résumerai que la relation hypnotique porte tous les traits d'une relation primitive telle qu'elle existe entre la mère et son enfant, un type de relation correspondant à la phase symbiotique, ou, pour utiliser la terminologie de Daniel Stern, à la constellation maternelle. Par le lâcher-prise du sujet en hypnose tout un nombre de fonctions psychiques telles que la volonté, l'esprit discursif, rationnel, argumentatif, les désirs relationnels dirigés vers un objet extérieur, en bref les fonctions de ce qu'en psychanalyse on appelle le processus secondaire, sont mis en veilleuse. La relation se constelle autour d'un abandon mutuel : rappelons que le thérapeute, lui aussi, dans une hypnose bien réussie se laisse glisser dans une transe symétrique structurante, transe comparable à celle de la mère souriant à son enfant. Le transfert en tant que désir objectal symbolique et projectif dirigé sur le thérapeute de son côté s'estompe pour faire place à un vécu plus fusionnel avec une présence protectrice vécue comme plus ou moins indéfinie. Dans le travail hypnotique avec des patients psychotiques cette relation représente la base symbiotique nécessaire au patient pour pouvoir introjecter des structures du moi du thérapeute. Mais en fait, cette symbioticité n'est nullement spécifique à l'hypnose avec les psychotiques, car nous la retrouvons dans toute relation hypnotique, car elle y est inhérente, quel que soit le sujet hypnotique.

Ces observations rejoignent d'une manière parfaitement complémentaire l'exposé et les réflexions de B. Etchelecou sur le développement de la tonicité et du schéma corporel chez l'enfant. Du moins, autant les réflexions de l'auteur que les miennes se réfèrent, pour expliquer des phénomènes liés aux états hypnotiques ou sophroniques, à l'époque la plus précoce de notre existence. Peut-être ces observations recèlent-elles même une clé qui pourra ouvrir de nouvelles portes sur une compréhension plus générale des mécanismes de la psychothérapie ?

Au risque de me lancer, pour terminer, dans une excursion interdisciplinaire un peu osée vers les champs de l'ethnologie, j'ai pourtant de la peine à résister au désir de jeter rapidement un regard vers le chamanisme et de le rapprocher de notre travail (est-ce peut-être justement cet esprit interdisciplinaire de B. Etchelecou qui m'y séduit ?). L'anthropologue français Bertrand Hell, grand connaisseur du chamanisme et des cultes de possession, utilise dans la description des différentes formes de chamanisme le terme tout d'abord étonnant de « bricolage » pour exprimer que chaque chamane crée ses propres rituels, ceci en fonction de nombreux facteurs tels que la situation culturelle et sociale momentanée de son groupe ethnique. Ces rituels peuvent ainsi changer au fil du temps, chaque fois qu'une nouvelle situation l'exigera, ceci sans que jamais ne se développe de codification ou de liturgie vraiment stable. Mêmes les esprits invoqués et interrogés sur leurs intentions peuvent se succéder, souvent créés de toute pièce pour les besoins du moment. « Bricoler » doit être compris ici au sens le plus noble du terme, non pas comme une manière de faire du n'importe quoi, mais bien comme l'expression d'une habileté autant intellectuelle que pratique à trouver dans l'immédiat des solutions pratiques en s'adaptant à des problèmes toujours changeants et nouveaux.

Nous savons qu'il n'y a pas de chamanisme sans états modifiés de conscience et en cela il se rapproche de notre terrain. Nous sommes donc en droit de nous demander si l'histoire occidentale des utilisations des modifications des états de conscience ne laisse pas apparaître, elle aussi, un fil conducteur qui correspondrait à ce « bricolage » chamanique ? Le fait est qu'il n'y a jamais eu et qu'il n'y aura sans doute jamais de théorie qui puisse se déclarer définitive sur ces phénomènes, et que chaque auteur, à son tour, recrée un nouveau système pratique et théorique correspondant à l'esprit de son temps. Ainsi Mesmer n'a-t-il pas « bricolé » sa théorie magnétique (en tout cas, il a bel et bien bricolé un appareil fantastique appelé « baquet » !) ? Les théories exorcistes pas forcément très orthodoxes de son contemporain, le père Gassner, ne sont-elles pas elles aussi un génial bricolage hypno-psychothérapeutique comportementaliste à odeur d'encens ? Bernheim n'a-t-il pas bricolé sa théorie de la suggestion qui

épousait admirablement la compréhension de la psychologie de l'époque? Et Erickson ? Il est certainement entièrement justifié de le qualifier de Grand-maître du bricolage hypnotique, chaque séance avec chaque patient étant réinventée de toutes pièces ? Et le fameux néologisme de Caycedo n'est-il pas l'œuvre, lui aussi, d'un grand bricoleur ? Voire peut-être même que les théories modernes s'appuyant sur l'*imaging* cérébral ne sont pas aussi définitives qu'elles ne le prétendent, du fait que les corrélations entre les résultats objectivement obtenus et les méthodes pratiquées pour les obtenir ne sont pas aussi claires, et qu'elles relèvent du bricolage, elles aussi.

Cette excursion dans l'anthropologie moderne nous permet ainsi, peut-être un peu mieux, de comprendre que le changement, l'évolution permanente des idées dans notre domaine y sont inhérents et qu'il y aura donc toujours du nouveau à y découvrir, à développer, un marché toujours fertile en échanges à faire. Car il s'agira toujours de trouver de nouvelles approches pour répondre à de nouvelles conditions de vie et à de nouvelles visions du monde.

Maintenant, il ne me reste qu'à souhaiter à ce merveilleux ouvrage de trouver un très grand nombre de lecteurs et d'avoir le pouvoir de les encourager à s'inspirer de l'exemple de B. Etchelecou (lui aussi un bricoleur émérite...) afin qu'ils quittent eux aussi les sentiers battus des écoles et de leurs dogmes sans pour autant les jeter par-dessus bord. L'avenir de la psychothérapie n'appartiendra pas – du moins osons l'espérer – aux écoles et à leurs étroites intellectuelles ainsi qu'à leurs guerres de chapelles, mais aux esprits indépendants et réalistes qui sauront faire leurs propres observations et s'enrichir des recherches faites par d'autres, aussi divergentes soient-elles de leurs propres visions. Alors ce ne seront plus les idées établies qui seront au centre des préoccupations des thérapeutes et des pédagogues, mais tout simplement la réalité vivante de l'individu humain qui se trouve en face de nous et qui cherche notre aide pour évoluer à sa propre manière.

Dr. méd. J.Philip Zindel¹

1. Psychiatre-psychothérapeute en cabinet libre à Binningen (Suisse). Président de la SMSH (Société médicale suisse d'hypnose). Enseignant et superviseur de la SMSH et de la SHypS (Société d'hypnose clinique Suisse). Lehrtherapeut (thérapeute enseignant) de la ÖGATAP (Société autrichienne de psychologie des profondeurs appliquée et de psychothérapie générale).