

DÉCOUVERTE DE NOTRE INCONSCIENT : MÉTHODES

Il n'y a pas que le divan des analystes pour nous ouvrir à l'écoute de notre inconscient. De nombreuses thérapies proposent des techniques pour élargir notre champ de conscience et dévoiler une partie du mystère...

Cécile Guéret

Pour comprendre les mécanismes qui nous gouvernent, la psychanalyse propose l'investigation de notre histoire personnelle à partir des rêves, actes manqués et associations d'idées. Sur le divan, le patient met à jour, par la parole, les racines de sa souffrance... et s'en libère. Pourtant, souligne la psychanalyste Djohar Si Ahmed, créatrice de *L'Institut des champs limites de la psyché* (ICLP) et auteure de *Comment penser le paranormal : psychanalyse des champs limites de la psyché* (L'Harmattan, 2006), « dès la fin du XVIIIe siècle, avait été évoquée l'idée d'un guérisseur interne. Ensuite, dans les années 1940, Milton H. Erickson a révolutionné le monde de la psychothérapie en concevant l'inconscient non plus seulement comme une source de conflit, mais aussi comme un réservoir de solutions ». Pour le psychiatre et hypnothérapeute américain, la modification de l'état de conscience permet en effet de contourner nos résistances pour accéder à un stock de ressources et de capacités oubliées. Libre, imprévisible et créatif, l'inconscient peut alors explorer d'autres chemins, de nouvelles possibilités d'être soi... parfois même sans que l'on y comprenne grand-chose.

Qu'importe, l'essentiel étant de retrouver la richesse des possibles et « d'harmoniser le conscient et l'inconscient afin que les deux instances ne tirent plus à hue et à dia », reprend la psychanalyste. Aujourd'hui, nombreuses sont les méthodes qui permettent d'accéder à un champ de conscience élargi. Nous vous proposons d'en découvrir quatre : la respiration holotropique, l'hypnose ericksonienne, le dessin projectif et le rêve éveillé libre.

La respiration holotropique

Faire l'expérience de la transe

Qu'est-ce que c'est ? Par l'effet combiné d'une hyperventilation et de musiques évocatrices, la respiration holotropique s'apparente à une forme de transe. La technique a été mise au point dans les années 1970 par Stanislav Grof, psychiatre américain d'origine tchèque, comme alternative aux thérapies dites « psychédéliques » (sous drogues).

Comment ça marche ? En groupe, allongé dans la pénombre, le patient est invité à respirer rapidement et profondément, accompagné par une musique forte et

enveloppante, ce qui induit un état modifié de conscience. « L'hyperventilation provoque un état de conscience élargie, permettant de passer la main à notre guérisseur intérieur et d'explorer les différents royaumes de l'inconscient », explique Bernadette Blin, psychologue et psychothérapeute. Il s'agit de l'inconscient individuel ou biographique (ce qui nous est arrivé depuis notre petite enfance), du périnatal (de la conception à la naissance), et du transpersonnel, qui comprend le transgénérationnel, le mythique, le spirituel...

La respiration holotropique (du grec holos, « le tout », et trepein, « aller vers »), se situe à la croisée du chamanisme et des mystiques orientales. Elle permettrait d'expérimenter une « autre réalité » : voyage dans des vies antérieures, retour à la vie foetale, identification à un animal totem... Cathartique, libérant souvent de manière spectaculaire des émotions archaïques, le processus peut durer jusqu'à trois heures, chacun étant accompagné par un autre participant et sous la surveillance des thérapeutes. Revenu à la réalité, le patient traduit et intègre son expérience en dessinant un mandala et en le partageant avec le reste du groupe.

L'hypnose éricksonienne

Modifier son niveau de conscience

Qu'est-ce que c'est ? Développée par le psychiatre et psychologue américain Milton H. Erickson à partir des années 1920, l'état d'hypnose est une modification de la conscience opérée pour permettre la rencontre du conscient et de l'inconscient.

Comment ça marche ? Le patient commence par définir avec le thérapeute les changements à obtenir. « S'il travaille, par exemple, sur sa confiance en lui, dans quelle situation voudrait-il se sentir plus à l'aise ? Que ressentirait-il ? » demande Kévin Finel, hypnothérapeute. Après une préparation mentale (« phase de pré induction »), vient l'« induction » pendant laquelle le patient fixe son attention sur une partie de son corps, en visualisant son angoisse, en s'observant de l'extérieur... Il apprend ainsi à entrer en état d'hypnose, à voir qu'il peut en sortir, refuser certaines propositions du thérapeute ou y aller plus profondément. Rassuré de ne pas perdre le contrôle, le conscient, toujours vigilant, laisse ainsi plus de place à l'inconscient, accepte de dialoguer avec lui et d'entendre ses réponses. Pour l'accompagner, le thérapeute établit un code avec celui-ci : lever un doigt signifie, par exemple, « oui », le baisser « non ». Plusieurs techniques sont ensuite possibles : un travail sur la créativité, une régression, des suggestions directes (« votre douleur s'atténue ») ou indirectes en utilisant des métaphores dans lesquelles l'inconscient se reconnaît... « En revenant juste après un traumatisme, par exemple, on peut l'interpréter différemment, en faire une force ou décider de s'en libérer », reprend Kévin Finel. À la fin du processus, le patient se réveille à son rythme, puis commente la séance avec le praticien.

Le dessin projectif

Laisser sa main tracer des symboles

Qu'est-ce que c'est ? Une projection symbolique de soi-même sur une feuille, inspirée de l'utilisation, par Carl Gustav Jung, des mandalas pour représenter le soi. En silence, on

se laisse aller à faire des traits, des tâches, des arabesques, sans chercher le beau ni le figuratif.

Comment ça marche ? En groupe ou en individuel, avec ou sans thème (la rencontre, la joie...), cela commence par une relaxation. La main doit être détendue, autonome. Celui qui ne parvient pas à lâcher le contrôle peut changer de main ou avoir les yeux bandés. Au hasard, le patient choisit trois crayons de couleur. Il a ensuite vingt minutes pour dessiner sans y penser... jusqu'à ce que quelque chose apparaisse. C'est alors « du dedans qui s'exprime », selon l'expression de Jung. Les vingt minutes suivantes sont consacrées à l'interprétation du dessin. Guidé par les questions du thérapeute, le décodage des symboles, ses souvenirs et ses associations d'idées, le patient explore les pistes de réflexion données par son inconscient. « Contrairement à une étude psychologique, nous n'interprétons pas les couleurs, l'absence ou la présence de certains signes, explique Claire Delabare, analyste jungienne à l'origine de la technique. Un soleil, par exemple, signifie la chaleur, le besoin d'éclairage, non la relation au père. » En stage, les patients travaillent sur de grandes feuilles de couleur, des toiles, avec de l'argile et sur des dessins communs. Vient ensuite la restauration, « une manière symbolique de prendre soin de soi », en lissant, par exemple, les pics qui hérissent une silhouette, expression d'une situation conflictuelle non résolue. Contrairement aux rêves de nuit, dont il est parfois difficile de se souvenir, le dessin n'est pas modifié par l'imaginaire. On peut même le garder et le retravailler plus tard.

Le rêve éveillé libre

Libérer ses images intérieures

Qu'est-ce que c'est ? On rêve sans dormir. La méthode, mise au point à partir des années 1970 par le psychothérapeute Georges Romey, auteur du *Rêve éveillé libre, une nouvelle voie thérapeutique* (Dervy, 2010). Il s'inspire du « rêve éveillé dirigé », inventé par l'ingénieur Robert Desoille dans les années 1920. Avec une grande différence : le thérapeute laisse le patient dérouler son rêve sans intervenir.

Comment ça marche ? Plongé dans un état de conscience intermédiaire – un sommeil éveillé –, le patient décrit les images qui lui viennent à l'esprit, sans chercher de logique. Peu à peu, un scénario prend forme. D'après Georges Romey, « les traumatismes ou difficultés passés ont figé les neurones dans certaines positions. En état de relaxation, l'influx nerveux circule mieux, repérant et libérant les blocages, provoquant ainsi des prises de conscience par l'apparition d'images, de souvenirs et d'émotions ». Non seulement le rêve éveillé modifie les enregistrements neuronaux, mais son étude avec le praticien consolide les changements. Combinant l'interprétation freudienne des rêves, par décodage des fantasmes et du refoulé personnel, à l'analyse jungienne – ce qui relève de l'inconscient collectif –, et grâce à une typologie des symboles établie par Georges Romey à partir de milliers de séances, le thérapeute aide le patient à en comprendre le sens. La puissance réparatrice des images initie une dynamique de changement positif. « Celui qui, dans son rêve, parvient à sortir d'un tunnel et à se retrouver à l'air libre, puise dans cette libération symbolique l'énergie nécessaire pour poursuivre le changement consciemment », révèle Georges Romey.