

# ARCHE

HYPNOSE

## Hypnologie

**Cycle 2015/2016**

**Des moyens de transformation  
de la subjectivité**

**Mai 2015 - Juillet 2016**  
*par Cyrille Champagne*

## Table des Matières

<b>Avant-propos</b> .....	8
<b>Chapitre I : Philosophies de l'esprit</b> .....	10
<b>Monismes, dualisme, phénoménologie</b> .....	10
I - Les principales philosophies de l'esprit en occident.....	11
Le dualisme corps/esprit.....	11
Le monisme matérialiste .....	11
II - Quelques autres philosophies de l'esprit en occident.....	12
Le monisme idéaliste.....	12
Le théisme.....	12
III - Observer l'esprit et la subjectivité.....	13
La méthode scientifique .....	13
La phénoménologie.....	13
Vers une recherche scientifique sur l'esprit.....	13
IV - Vers un paradigme scientifique dualiste ? .....	14
V - Etudes questionnant le paradigme matérialiste.....	15
VI - Perspectives pour une approche hypnologique.....	16
VII - Résumé et exemple d'application .....	16
Bibliographie et références.....	18
<b>Dualités, non-dualité</b> .....	20
Introduction : Intérêt de philosophies non-dualistes.....	20
I - Plusieurs types de dualité.....	21
II - Philosophies non-dualistes.....	23
Non-dualité : quelques repères.....	23
L' advaïta-vedanta .....	23
Le shivaïsme.....	24
Le taoïsme.....	24
Dans le bouddhisme .....	24
III - 4 « vues » philosophiques bouddhiques.....	25
IV - Des méthodes de transformation de la subjectivité.....	26
V - Perspectives pour une approche hypnologique.....	27
Bibliographie et références.....	28
<b>Chapitre II : Un esprit dialogique dans la psychologie occidentale</b> .....	29
<b>Les modèles classiques :</b>	
<b>La psychologie européenne, 1ère moitié du XXème siècle</b> .....	29
Esprit dialogique, sous-personnalités et positions du soi.....	30
I - Une question de vocabulaire dans la psychologie occidentale .....	31
II - Prémices aux modèles classiques : William James, Pierre Janet.....	31
III - Sigmund Freud (1856-1939) : « L' Appareil Psychique » : Les 2 topiques .....	33
IV - C.G. Jung (1875-1961) : « La Psyché » .....	35
V - Roberto Assagioli (1888-1974) : « La Psychosynthèse » .....	37
VI - Paul Federn (1871-1950) : « Les Ego states » (1920's).....	38

<b>Sous-personnalités et multiplicité en thérapie : psychologie nord-américaine, 2<sup>de</sup> moitié du XX<sup>ème</sup> siècle.</b>	39
I - John Watkins (1913-2012) : Ego states Therapy (1978)	40
L'hypnose favorise l' « Ego states Therapy »	40
II - Exemples de « I-positions » : archétypes, rôles, sous-personnalités	41
III - Eric Berne (1910-1970) : Analyse Transactionnelle (1961)	42
IV - James Vargiu : Subpersonalities (1974)	44
V - Virginia Satir (1916-1988) : 4 postures de survie	45
VI - Hal et Sidra Stone : Voice Dialogue (1985)	46
<b>Des cartographies de l'esprit : recherches sur la structuration psychique, 2<sup>de</sup> moitié du XX<sup>e</sup> siècle.</b>	47
I - Virginia Satir : « Satir Model » en thérapie familiale	48
II - Dilts et Gilligan, suite à l'école de Palo Alto	49
III - Abraham Maslow (1908-1970) : La hiérarchie de besoins (1943)	50
IV - Abraham Maslow - « Peak Experiences » (1968)	51
V - Clare Graves (1914-1986) : Les niveaux cycliques d'existence (1970)	52
VI - Oscar Ischazo (60's) & Claudio Naranjo (80's) : L'ennéagramme	53
VII - Stanislav Grof : Cartographie de la psyché humaine (1975, 2000)	55
VIII-Stanislav Grof: Matrices Périnatales Fondamentales (Basic Perinatal Matrices)	56
<b>Synthèse et proposition hypnologique.</b>	57
I - Synthèse & Perspectives	58
Qu'est-ce qui dialogue ?	58
Avec quoi ces parts dialoguent-elles ?	58
Problématiques d'une instance au-delà des parts.	59
Vers des modèles multidimensionnels de l'esprit.	60
Perspectives pour accompagnants.	60
II - Propositions de concepts et de vocables pour l'hypnologie.	61
L' Identification : une proposition quant à « ce qui attribue un agent »	62
L'Attention : une proposition quant à « ce qui perçoit »	63
La Volition : une proposition quant « ce qui agit »	63
Exemples de combinaisons des 3 processus	64
<b>Bibliographie chronologique</b>	65
<b>Chapitre III : Systèmes cognitifs bouddhique et yogique</b>	67
<b>Psychologie &amp; phénoménologie dans le mahayana</b>	67
Introduction - Origine et intérêt du mahayana	68
Note sur le vocabulaire	68
Origine, diffusion et modernité du mahayana	68
Un système cognitif complet	68
I - 5 agrégats de composition	69
1 - La forme , la matière.	69
2 - Les sensations, ou "appréciations"	69
3 - Les perceptions, ou "conceptualisations"	69
4 - Les formations mentales, ou "impulsions volitionnelles"	69
5 - Les consciences	69

II - Les 8 consciences .....	71
5 Consciences sensorielles .....	71
6ème : Conscience mentale .....	71
7ème : Conscience mentale formatrice, Manas-vijñana.....	71
8ème : Conscience « base-de-tout » , Alaya-vijñana .....	71
III - Les kleshas : réactions émotionnelles conditionnées.....	73
Bibliographie .....	74
<b>Psychologie du yoga .....</b>	<b>75</b>
Introduction .....	76
Bref contexte historique .....	76
L'apparition récente du terme « chakra » en occident.....	76
Des perspectives en hypnologie.....	76
I – Système psychophysique du yoga.....	77
Prana et nadis .....	77
7 chakras : des lieux d'activités psycho-émotionnelles.....	77
3 Gunas : 3 modes ou « qualités » de l'activité psycho-émotionnelle .....	77
II – Système cognitif yogique, Dr Brian Thomson.....	81
Vue d'ensemble des 7 chakras dans leurs 3 modes d'activités.....	81
chakra 1 - Mooladhara.....	82
chakra 2 - Swaddhithana.....	83
chakra 3 - Manipura .....	84
chakra 4 - Anahata.....	85
chakra 5 - Vishuddhi.....	86
chakra 6 : Ajna.....	87
III – Système psychologique yogique, par Anodea Judith.....	88
Bibliographie .....	91

## **Chapitre IV : L' imaginal et son utilisation.....**

<b>Imaginal et Imagination active.....</b>	<b>92</b>
I - L'imaginal : Mundus Imaginalis .....	93
Henry Corbin (1903-1978) .....	93
Mundus Imaginalis .....	93
Phénoménologie de l'imaginal (de Corbin) .....	94
L' imagination active : fonction cognitive et organe de perception.....	94
II - L'imagination active dans la psychologie occidentale.....	95
III - Images et archétypes .....	97
Archétypes et images primordiales.....	97
Les mythologèmes : motifs archétypiques.....	97
Des images motrices .....	98
L'imaginaire comme facteur de guérison.....	98
IV - Différences entre « scripts » et imagination active .....	99
Scripts de visualisations.....	99
Imagination active .....	99
V - Techniques utilisant l'imaginal et l'imagination active.....	100
Techniques d'imagination active chez Jung .....	100
Séquence d'imagination active de Jung par R. Johnson.....	100
Reve éveillé dirigé chez R. Desoille .....	100
« Guided Affective Imagery » chez H. Leuner .....	100

Séquence de psycho-synthèse chez R. Assagioli .....	100
Approche des traumas chez Luise Reddemann .....	101
Totem Pole Process chez Eligio Stephen Gallegos .....	101
« Nourrir ses démons » chez Lama Tsultrim Allione .....	101
Imagerie psychosomatique chez Jeanne Achterberg .....	101
Conclusion .....	102
Bibliographie .....	103

## **Une phénoménologie du (néo-)chamanisme .....**

Introduction .....	105
Intérêt au chamanisme .....	105
Chamanisme et néo-chamanisme.....	105
I - Une cosmologie basée sur l'introspection .....	106
Introspection et réalités subjectives .....	106
3 zones cosmiques.....	106
II - Une réalité imaginaire d'instances « autonomes » .....	107
Une population d'instances ou d'entités.....	107
Une localisation de ces instances.....	107
III - Une double réalité subjective .....	108
2 états de conscience distincts .....	108
Un dédoublement de l' « état de conscience » : deux états simultanés.....	108
IV - Correspondances en psychologie occidentale .....	109
Santé et guérison dans le chamanisme .....	109
« Esprits », guides, capacités animales, etc .....	109
Correspondances : Chamanisme / Assagioli / Jung / Freud .....	110
Ex : correspondances Chamanisme et Assagioli .....	110
V - Philosophies, méthodologies et objectivation .....	111
Animisme et idéalisme .....	111
Positionnement en hypnologie. ....	111
Travail dialogique et parts.....	112
Méthodologie et objectivation de pratiques chamaniques .....	112
VI - Objectifs du chamanisme et entraînements .....	113
Objectifs du chamanisme .....	113
Les entraînements à l' « état de conscience chamanique » (ECC) .....	113
Des inducteurs d' « états de conscience chamaniques ».....	114
Entraînement à superposer/synchroniser ECC et ECO .....	114
L'entraînement aux voyages chamaniques .....	114
L'induction de transe par battements de tambour .....	114
VII - Approche de Milton Erickson et approche chamanique .....	115
Points communs aux deux approches .....	115
Erickson et la culture native-américaine .....	115
Différences importantes entre les deux approches .....	115
Bibliographie et références .....	116

## **Chapitre V – Des surfaces projectives.....**

### **L'autre comme un miroir.....**

I - Des miroirs et des surfaces projectives .....	118
Des surfaces projectives.....	118
Une psychologie de la relation .....	118

Impact de l'autre sur soi : chez Roberto Assagioli .....	119
<b>II - Mécanismes personnels : projection, introjection, transfert .....</b>	<b>121</b>
Transfert .....	121
Projection .....	121
Introjection .....	122
Contre-transfert .....	122
Identification projective .....	122
Incorporation, cryptes, fantômes.....	122
<b>III - Mécanismes interpersonnels.....</b>	<b>123</b>
Les 3 ego-states chez Eric Berne .....	123
Transactions complémentaires : un miroir fonctionnel .....	123
Transactions croisées : un miroir dysfonctionnel.....	124
<b>IV - Aspects de soi, aspects de l'autre .....</b>	<b>125</b>
Quels objets sont projetés vers une surface ? .....	125
Mise en lien avec ces aspects, entraînement. ....	125
<b>V - Projection et introjection, depuis la perspective mahayaniste.....</b>	<b>126</b>
<b>VI - L' accompagnant comme surface projective : quelques exemples.....</b>	<b>127</b>
Expulser non-dits et émotions refoulées : .....	127
Incarner un aspect de l'autre .....	127
Incarner l'autre : inversion d'agentivité.....	127
<b>Conclusion .....</b>	<b>128</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>129</b>

**Les objets sensibles comme un miroir..... 130**

<b>I - Mécanismes d'interaction entre l'expérience subjective et les objets sensibles. 131</b>	<b>131</b>
L'attribution de sens et de signification .....	132
L'attribution de noms et de formes .....	132
Projection de contenus psychiques vers les objets sensibles.....	133
Activation de processus psychiques par les objets sensibles.....	133
L'identification inconsciente aux actions perçues.....	133
<b>II - Surfaces projectives dans le monde sensible .....</b>	<b>134</b>
Lieux et éléments naturels .....	134
Symboles .....	134
Lieux naturels et architectures .....	134
Figures archétypales .....	135
Les arts .....	135
<b>III - Des pratiques actives de projection .....</b>	<b>136</b>
Techniques dialogiques.....	136
Ecriture automatique .....	136
Channeling .....	136
Notre position en hypnologie.....	136
Entraînements à la recherche de signifiant .....	137
Entraînements à l'attention dans l'action .....	137
Rite, rituels, ritualisation .....	137
<b>IV - Perspectives et applications en accompagnement .....</b>	<b>138</b>
Modifier le rapport aux conditionnements.....	138
Supprimer les déclencheurs négatifs .....	138
Reconditionner les déclencheurs négatifs .....	138
Art et symbolique dans l'accompagnement .....	139
Accéder à de l'information disponible .....	139

Activer un « guide » intérieur.....	139
Bibliographie .....	140
<b>Des miroirs du changement.....</b>	<b>141</b>
I - Des surfaces projectives de changement .....	142
Divination et prophéties réalisantes.....	142
Les Tarots (dits « de Marseille »).....	142
Le Yi-Jing .....	143
II - Hasard, ordre et chaos.....	144
Le hasard .....	144
Ordre et désordre : une attribution de sens .....	144
La théorie du chaos.....	145
Quel intérêt en hypnologie ?.....	145
III - Le possible et l'imprévisible .....	146
Bergson : Le possible et le réel.....	146
Imprévisibilité, conditionnement à un futur imaginé.....	146
L'idéalisme de Leibniz : une harmonie pré-établie ? .....	147
Des qualités pour s'accorder à une réalité chaotique .....	147
IV - Impermanence, mouvement et changement .....	148
L'impermanence .....	148
Mouvement et stabilité : un paradoxe.....	148
Changer ? Causes de mal-être et causes de bien-être.....	148
Des qualités pour s'accorder à une réalité impermanente .....	148
V - Les rituels comme moyens de transformation de la subjectivité .....	149
Les rituels comme moyens d'activation du changement.....	149
Les rituels activent des mécanismes de l'esprit .....	149
Conclusion .....	150
Bibliographie .....	151

<b>Conclusion générale et perspectives .....</b>	<b>152</b>
--	------------

## **Avant-propos**

*Ce document compile les supports des cours du premier cycle d' Hypnologie, donné à l'Arche en 2015/2016. Il présente l'étude que nous avons menée en 2015 pour poser de premières bases à l' Hypnologie.*

*Le terme « hypnologie » a été proposé au XIXème siècle pour étudier les phénomènes hypnotiques. Il a ensuite été utilisé en médecine pour étudier les pathologies du sommeil. Nous l'utilisons en réhabilitant son sens premier : une science de l'hypnotique.*

*L'étude présentée dans ce document porte sur la subjectivité, ses structurations, ses dynamiques, et ses moyens de transformation. Notre recherche initiale portait sur la présence de processus hypnotiques et de facteurs de changement « inconscients » dans de très nombreux domaines théoriques et pratiques. Interdisciplinaire, cette étude s'appuie principalement sur les phénoménologies, philosophies et psychologies de plusieurs cultures modernes et traditionnelles.*

*Nous proposons ici des synthèses thématiques issues de cette recherche : philosophies de l'esprit, dialogie et parts dans l'expérience subjective, systèmes cognitifs, utilisation de l'imaginal, et surfaces projectives. Ces synthèses proposent un approfondissement théorique sur les processus hypnotiques et les pratiques de l'accompagnement par l'hypnose. Elles se basent sur des bibliographies indiquées à chaque fin de cours. Chacun de ces cours a fait l'objet d'une présentation orale, de Octobre 2015 à Mai 2016. Ces présentations sont disponibles en vidéo sur la chaîne youtube de l'Arche.*

*Le **chapitre I** résume les différentes philosophies de l'esprit : ce que sont l'esprit, les phénomènes psychiques et l'expérience subjective, selon diverses cultures. Il sert de base à ce document, en résumant les points de vue philosophiques sur lesquels se fondent les cartographies, techniques, vocabulaires et concepts des chapitres suivants. Il permettra d'y distinguer les paradigmes, et d'éviter des confusions ou conclusions qui seraient éventuellement hors de notre propos. Nous ne proposons en effet qu'une stricte exploration de notre subjectivité, de ce qui nous compose, et des moyens de les transformer.*

*Ce premier chapitre théorique peut sembler obscur. Si le lecteur y manque d'intérêt, nous lui recommandons de passer directement aux chapitres suivants. Il pourra y revenir notamment s'il souhaite approfondir les positionnements qui sous-tendent les techniques présentées dans les chapitres III à V.*

*Le **chapitre II** propose une vue d'ensemble de la psychologie occidentale du XXème siècle, par un aperçu des systèmes et points clefs de grands auteurs. Il questionne les notions d'inconscient et d'instances psychologiques, et présente les principales cartographies de l'esprit sur lesquelles s'appuient la psychologie et la psychothérapie contemporaines. Il propose de nombreuses grilles de lectures, issues de différents courants psychologiques occidentaux. Nous y faisons par ailleurs une première proposition théorique, sur les contenus communs aux termes génériques « conscience, inconscient, conscient ».*

*Le **chapitre III** présente deux systèmes cognitifs issus de l'Inde classique : celui du bouddhisme mahayana et celui du yoga. Le premier questionne les notions de composition, de perception et conscience, de conditionnements, et de soi. Le second propose l'idée d'un réseau d'activités cognitives corrélés au corps subjectif, et de qualités naturelles établissant un bien-être psycho-physique.*

*Le **chapitre IV** s'intéresse à la notion d'imaginal, de représentations « imaginaires » de fonctions et facteurs psychiques. Il développe l'utilisation de ce domaine de connaissance dans la psychologie occidentale moderne, et dans le chamanisme et sa modernisation dite « néo-chamanisme ». Il indique un dizaine de techniques de changement utilisant l'imaginal et les représentations subjectives d'activité psychiques sous formes sensibles.*

*Le **chapitre V** questionne la notion de surfaces projectives, et les mécanismes d'interaction entre la subjectivité et le monde phénoménal. Il s'articule sur la relation au monde, la relation à l'autre et la relation au changement. Il s'intéresse aux mécanismes personnels de conditionnement, aux mécanismes interpersonnels de communication et de relation, et aux notions de subjectivité dynamique et de changements. Il utilise de nombreux concepts des chapitres précédents. Il indique des mécanismes de transformation de la subjectivité, et quelques applications en accompagnement.*

*Rédigé à Paris et Dinan,  
du 1er Mai 2015 au 21 Juillet 2016,  
par Cyrille Champagne,  
directeur du département Recherches de l'ARCHE*

# ***Chapitre I : Philosophies de l'esprit***

## ***Monismes, dualisme, phénoménologie***

*Plan du cours :*

- I - Les principales philosophies de l'esprit en occident*
- II - Quelques autres philosophies de l'esprit en occident*
  
- III - Observer l'esprit et la subjectivité*
- IV - Vers l'émergence d'un paradigme scientifique dualiste ?*
- V - Etudes remettant en cause le paradigme « matérialisme scientifique »*
  
- VI - Quelques perspectives pour une approche hypnologique*
- VII - Résumé et du cours et application en hypnologie*

# I - Les principales philosophies de l'esprit en occident

## Le dualisme corps/esprit

Héraclite (VIème s. BC) , Platon (Vème – IVème s. BC) , Aristote (IVème s. BC) , Descartes (XVIIè s)

- Postulats : Corps et esprit sont deux substances, distinctes et en interaction.  
L'activité psychique (*pensée, représentations*) est hors du champ de la physique (*matière, corps*).
- Limites :
  - comment agissent-ils l'un sur l'autre ?
  - quelle interaction, de quelle nature ?
  - auquel des deux appartient la mémoire, les émotions, les sensations ?
- Intérêts :
  - un dialogue possible entre corps et esprit.
  - notion de substances de nature différentes.
  - des méthodologies différentes pour activités physiques et psychiques.

## Le monisme matérialiste

Démocrite, Hippocrate (Vème-IVème s BC) , Lumières et post-lumières (Diderot, Lavoisier, Darwin, ....)  
Courant philosophique dominant en neurosciences <sup>(1)</sup>

- Postulats : Tout est matière : l'esprit est un sous-produit de processus physiologiques.  
Il est soumis aux limites physiques du temps et de l'espace.  
Les esprits individuels ne peuvent pas interagir sans support physique.
- Limites :
  - matière et subjectivité ne sont pas de même nature.
  - quel statut pour l'imaginaire et l'imagination active ?
  - quelle mécanisme sous-tend la volonté individuelle ?
- Intérêts :
  - moyen d'objectivation : observer l'esprit par l'observation de la matière
  - la plasticité cérébrale <sup>(2)</sup>
  - épigénétique : transmission de mémoires <sup>(3)</sup>, séquences modifiables <sup>(4)</sup>
  - notion d'intelligence du vivant.

## II - Quelques autres philosophies de l'esprit en occident

### Le monisme idéaliste

Platon (Vè-VIè s BC), Leibniz (XVIIè s), Berkeley (XVIIIè s), Hegel (XVIIIè-XIXè s )

Postulats : Tout est esprit. La matière est un produit de projections de l'esprit.  
La relation du monde matériel à l'esprit est de la nature du rêve.

Limites : - Effacement de la limite interne/externe  
- Quelle place pour l'identité individuelle ?  
- Un risque face aux pathologies psychiatriques ?

Intérêts : - le statut de l'identité et de l'identification  
- l'action de l'esprit sur le corps  
- le statut de l'imaginaire

### Le théisme

- Postulats : Tout est un « principe créateur intelligent » (*Dieu, Yahvé, Brahma, ...*), englobant matière, espace, temps et esprit.  
L'homme possède plus ou moins un libre-arbitre personnel.
- Limites : - Dualité entre volonté divine et volonté humaine.  
- Pré-destination (finalisme).
- Intérêts : - s'en remettre à une intention impersonnelle.  
- une double volonté ou double intentionnalité.  
- des techniques ou pratiques spécifiques avec des objectifs et des moyens.

### Henri Bergson

Une pensée occidentale au-delà des modèles classiques <sup>(5)</sup>

Intérêts : - Idées théoriques proches de l'approche pratique de Milton Erickson.  
- Influence sur Pierre Janet, William James, Carl Jung, Roberto Assagioli.  
- Précurseur sur les questions philosophiques des neurosciences.  
- Une approche de type taoïste ancrée dans la réalité occidentale.

Idées clefs : - l'automatisme et la volonté , le statut de la volonté.  
- le fonctionnement des habitudes et leurs transformations  
- une *évolution créatrice* (union du créationnisme et de l'évolutionnisme)  
- le '*possible*' et le *réel* : une imprévisibilité du futur.  
- un flux de conscience et une pensée en '*durée*' (principe de continuité)  
- l' '*intuition*' comme accès à de l'information

### III - Observer l'esprit et la subjectivité

#### La méthode scientifique

Aristote (IV<sup>e</sup> s BC), F. Bacon (XV<sup>e</sup>-XVI<sup>e</sup> s), Descartes (XVII<sup>e</sup> s), Newton (XVII<sup>e</sup>), David Hume (XVIII<sup>e</sup> s)

- Postulats : une méthode pour une connaissance objective et valide par :  
théorie → hypothèse → expérience → observations reproductibles.
- Limites : Confusion entre science (méthode) et philosophie matérialiste.  
La méthode scientifique est-elle adaptée à l'étude de la subjectivité ?
- Intérêts : Des méthodes d'objectivation des phénomènes.  
Des méthodes spécifiques et adaptées aux divers champs d'étude.  
Quels moyens d'objectivation des expériences subjectives ?

#### La phénoménologie

*Science de l'expérience subjective et des phénomènes vécus*

Kant (XVIII<sup>e</sup>), Hegel (XVIII<sup>e</sup>-XIX<sup>e</sup> s), Husserl (XIX<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> s), Heidegger (XX<sup>e</sup>)

- Postulats : La réalité est relative au sujet qui l'appréhende.  
Validité de l'expérience subjective, vue comme différente de l'objectivité.  
Phénoménologie de l'esprit → méthode d'expérience de la conscience. <sup>(Hegel)</sup>  
Phénoménologie → accès direct aux contenus de la conscience <sup>(Husserl/Heidegger)</sup>
- Intérêts : Etudes des « structures des faits de conscience ». <sup>(Husserl)</sup>  
Analyse méthodique de l'expérience vécue d'un sujet.  
Recherches actuelles sur « l'expérience vécue ». <sup>(6)</sup>

#### Vers une recherche scientifique sur l'esprit

Assagioli (XX<sup>e</sup>)<sup>(7)</sup>; W. James (XIX<sup>e</sup>)<sup>(8)</sup>, Bucke (XIX<sup>e</sup>)<sup>(9)</sup>, W. Hall (XX<sup>e</sup>)<sup>(10)</sup>, A. Maslow (XX<sup>e</sup>)<sup>(11)</sup>,

- Postulats : - la psychologie utilise une méthodologie héritée de la biologie :  
elle nécessite une méthodologie adaptée à l'exploration du psychisme.  
- études de « faits de la conscience », de descriptions d'expériences.  
- études de faits de « surconscience », d'états de « conscience supérieure »  
- cartographies de niveaux et caractéristiques de « conscience supérieure »
- Limites : - problèmes de définition : *inconscient, conscience, supraconscience*, etc.  
- des limites aux méthodologies.
- Intérêts : - des méthodologies d'exploration d'expériences dites « non-ordinaires ».  
- une approche scientifique non-matérialiste.

## IV - Vers un paradigme scientifique dualiste ?

Proposé comme « post-matérialisme », « conscience non-locale », ou autre appellation :  
une appréhension de l'esprit, par la méthode scientifique, hors du paradigme matérialiste.<sup>(12)</sup>

- Postulats :
- Seuls certains aspects de l'esprit sont liés à processus physiologiques  
(→ dualisme corps/esprit)
  - L'esprit est la cause (*source*), le physique est la conséquence (*support*)  
(→ monisme idéaliste)
  - Les esprits individuels sont en interdépendance et en interaction  
(→ dualisme corps/esprit)
  - Certains aspects de l'esprit sont libres des limites spatio-temporelles.<sup>(13)</sup>  
(→ monisme idéaliste)

Limites : - S'appuie souvent sur des écarts statistiques par rapport au hasard.

- Intérêts :
- Une méthode scientifique sur l'activité psychique.
  - Une notion d'accès à information sans substrat matériel.
  - Une notion idéaliste du corps (cerveau) comme une interface de l'esprit.
  - Des méthodologies renforcées grâce aux courants sceptiques<sup>(14)</sup>

## V - Etudes questionnant le paradigme matérialiste

### ***Le placebo (actions physiologiques en absence du déclencheur physique corrélé)***

- Ornstein : des croyances qui activent des processus d'auto-guérison <sup>(15)</sup>
- Zubieta : des antalgiques endogènes par ingestion de placebo <sup>(16)</sup>
- Fuente-Fernandez : dopamine endogène générée par ingestion de placebo <sup>(17)</sup>
- Zubieta : des mécanismes cérébraux liés à l'effet placebo <sup>(18)</sup>
- Moseley : une réduction de symptômes arthritiques par chirurgie placebo <sup>(19)</sup>

### ***Des accès à information sans le fonctionnement cérébral connu.***

- Holden : des perceptions en état de mort cérébrale <sup>(20)</sup>
- Cook & Greyson : des perceptions à distance en état de mort cérébrale <sup>(21)</sup>
- Greyson & Kelly : expériences type NDE sous anesthésie générale <sup>(22)</sup>
- Ring & Cooper : des perceptions visuelles chez des sujets aveugles en état de mort cérébrale <sup>(23)</sup>

### ***Des accès à information sans le support des capteurs sensoriels (observation scientifique sur le psychisme ou 'psi')***

- Bierman : précognition : réactions physiques et cérébrales pré-perceptuelles <sup>(24)</sup>
- Schwartz : accès à informations sans support sensoriel <sup>(25)</sup>

### ***Des accès à des informations non-biographiques***

- Grof : connaissances spontanées de biographies non-personnelles et de mythologies <sup>(26)</sup>
- Stevenson & Tucker : connaissances spontanées de biographies non-personnelles chez les enfants en bas âge. <sup>(27)</sup>

### ***Influence d'intentions humaines sur des générateurs aléatoires***

- Jahn : une influence de la pensée sur des générateurs aléatoires <sup>(28)</sup>
- Péoc'h : anomalie de la fonction aléatoire d'un robot soumis à des émotions. <sup>(29)</sup>

### ***Influences d'intentions humaines sur la biologie d'autrui.***

- Astin : méthodologie sur l'efficacité d'une émission d'intentions <sup>(30)</sup>
- Braud : Influence d'intentions sur le corps d'autrui. <sup>(31)</sup>
- Sicher & Targ : influence statistique d'intentions sur la santé de patients atteints des stades avancés du sida. <sup>(32)</sup>

## **VI - Perspectives pour une approche hypnotique**

- L'automatisme et la volonté
- L'imaginaire et l'imagination
- L'intentionnalité
- La notion d'un « moi », son unité et sa pluralité, ses limites.
- L'interne et l'externe
- L'action de l'esprit (intention, volonté) sur la subjectivité.
- Des questions de méthodologies.

## **VII - Résumé et exemple d'application**

Pourquoi nous intéresser ...

- Au matérialisme ?  
→ Cela permet d'observer physiquement, de mesurer, d'objectiver.
- Au dualisme ?  
→ Cela permet de questionner une distinction entre corps et esprit.
- A l'idéalisme ?  
→ Cela permet d'aborder l'esprit sans limites matérielle et objective.
- Au théisme ?  
→ Il contient une philosophie, et des techniques/pratiques concrètes.
- A Bergson ?  
→ Ses positionnements ont influencé la psychologie moderne.
- A la méthodologie ?  
→ Elle permet une rigueur d'analyse et un cadre pour l'observation.
- A la phénoménologie ?  
→ Elle propose des positionnements spécifiques pour observer la subjectivité et les phénomènes subjectifs
- Aux paradigmes émergents ?  
→ Ils proposent des méthodologies non-dogmatiques pour appréhender le psychisme.
- A quelques études en particulier (placebo, accès à informations, etc) ?  
→ Elles impliquent des limites au paradigme matérialiste conventionnel.

## Quel intérêt aux « philosophies occidentales de l'esprit » ?

Notre étude s'intéresse à l'objectivation de phénomènes subjectifs.

Les philosophies dualistes/idéalistes et la phénoménologie permettent d'appréhender la subjectivité, sans le support des corrélats matériels et de l'objectivité.

La méthode scientifique permet une objectivation de tout phénomène observable.

Enfin, les philosophies et méthodes matérialistes permettent d'observer physiquement et de mesurer les activités physiques corrélées à la subjectivité et ses mouvements.

La combinaison de toutes ces approches pose l'orientation et les bases de notre approche : méthodique, non-dogmatique, interdisciplinaire et ouverte.

### Exemple d'application : l'exemple de la boule noire

Ex - « *j'ai une boule noire dans la gorge, je sais qu'elle n'existe pas physiquement, mais pourtant je l'expérimente : je la ressens et elle m'opprime réellement* »

Il y a ici une expérience subjective de « boule noire » . (→ *phénoménologie*)

→ **Si A** : on adhère seulement à la « non-réalité » physique de cette boule noire  
(→ *matérialisme*)

→ Alors il n'y a aucune action possible sur un élément non-réel.

→ **Si B** : on adhère à sa possible « réalité » subjective  
(→ *dualisme, idéalisme*)

→ Alors une action subjective est également possible.  
(→ *hypnologie*)

→ Cette action aura un éventuel effet subjectif.  
(→ *hypnologie, phénoménologie*)

→ Des méthodes scientifiques pourraient objectiver cet effet :  
s'il est systématique, reproductible, partagé.  
(→ *méthodologie*)

→ Une observation de corrélats dans le corps permettrait d'étudier  
d'éventuelles correspondances physiques.  
(→ *matérialisme, méthodologie*)

## Bibliographie et références

- 1 - Damasio, Antonio : Self Comes to Mind : Constructing the Conscious Brain (2010)
- 2 - James, William, Principes de psychologie (1890) ;  
Gonzalo, Justo : Dinamica Cerebral (1945) ;  
Woollet, K. & Maguire, E. : Acquiring the Knowledge of London's Layout Drives Structural Brain Changes (2011)
- 3 - Pembrey, Marcus : The Nature of Human Transgenerational Responses (2013)
- 4 - Rossi, Ernest : La Nouvelle approche neuro-scientifique de la Psychothérapie, de l' Hypnose Thérapeutique et de la Réadaptation : Un Dialogue Créatif avec Nos Gènes (2008)
- 5 - Bergson, Henri : L'évolution créatrice (1907),  
L'énergie spirituelle (1919),  
La pensée et le mouvant (1934),  
Sarafidis, Karl : Bergson, la création de soi par soi (2013)
- 6 - Vermersch, Pierre : Explicitation et phénoménologie (2012)  
Petit-Mengin, Claire : Describing one's Subjective Experience in the Second Person. An Interview Method for the Science of Consciousness. (2006)
- 7 - Assagioli, Roberto : Le développement transpersonnel (collection d'articles, 1988)
- 8 - James, William : Diversité des expériences religieuses (1902)
- 9 - Bucke, Richard Maurice: La conscience cosmique (1901)
- 10 - Hall, Winslow : Illuminanda (1930)
- 11 - Maslow, Abraham : Toward a Psychology of Being (1968)
- 12 - Beauregard, Mario : Les pouvoirs de la conscience (2013)
- 13 - Schwartz, Stephen : Opening to the infinite (2007)
- 14 - Radin, Dean : The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena (1997)
- 15 - Ornstein, Robert : The healing brain (1987)
- 16 - Zubieta, Jon-Kar : Placebo Effects Mediated by Endogenous Opioid Activity on  $\mu$ -Opioid Receptors (2005)
- 17 - Fuente Fernandez, Raul: Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease (article, 2001)
- 18 - Zubieta, Jon-Kar : Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses (2009)
- 19 - Moseley, Bruce : A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee (article 2002)
- 20 - Holden, Janice : Veridical perception in near-death experiences (2009), dans  
« The handbook of near-death experiences: 30 years of investigation »
- 21 - Cook, Emily & Greyson, Bruce : Do Any Near-Death Experiences Provide Evidence for the Survival of Human Personality after Death? (1998)
- 22 - Greyson & Kelly : Explanatory models for Near-Death Experiences (2009) dans  
« The handbook of near-death experiences: 30 years of investigation »
- 23 - Ring, Kenneth & Cooper, Sharon : Near-death and Out-of-Body Experiences in the Blind: A Study of Apparent Eyeless Vision (1998)

## Bibliographie et références

- 24 - Bierman, Dick J & Scholte, H. Steven : Anomalous Anticipatory Brain Activation Preceding Exposure of Emotionnal and Neutral Pictures (2002)
- 25 - Stephen Schwartz : Ouverture sur l'infini, conscience non-locale et remote viewing (2007)
- 26 - Grof, Stanislav : Psychology Of The Future: Lessons From Modern Consciousness Research (2000)
- 27 - Tucker, Jim : Return to life (2013)
- 28 - Jahn. : Correlations of random binary sequences with prestated operators intention : a review of a 12-years program (1997)
- 29 - René Péoc'h : Mise en évidence d'un effet psychophysique chez l'homme et le poussin, sur le tychoscope (1986)
- 30 - Astin, J. : The efficacy of 'distant healing : a systematic review of randomized trials (2000)
- 31 - Braud, W. : Distant mental influence on rate of hemolysis of human red blood cells (1990)
- Braud, W. : Psychokinetic of electrodermal activity (1993)
- 32 - Sicher & Targ : A randomized double-blind study of the effect of distant healing in a population with advanced aids : report of a small case study (1998)

## ***Philosophies de l'esprit #2 :***

### ***Dualités, non-dualité***

*Plan du cours :*

*Intro: Intérêt de philosophies non-dualistes ?*

*I – Plusieurs types de dualité*

*II – Non-dualité : définition et quelques modèles*

*III – Bouddhisme : 4 « vues » philosophiques*

*IV – Des méthodes de transformation de la subjectivité*

*V – Quelles perspectives pour une approche hypnologique ?*

### **Introduction : Intérêt de philosophies non-dualistes**

Des mécanismes cognitifs :

Les philosophies non-dualistes décrivent et analysent des mécanismes cognitifs (*perception, représentation, attention, identification, réactions ...*), mécanismes qui nous intéressent en hypnologie.

Des techniques :

Ces philosophies pointent des expériences dites « *non-conceptuelles* ». Intransmissibles conceptuellement, elles seraient accessibles empiriquement, par des techniques spécifiques.

Donner un contexte :

Les philosophies présentées ici contextualisent notre étude ultérieure de mécanismes cognitifs, de leur utilisation, et des techniques qui y sont liés.

## I - Plusieurs types de dualité

Nous concevons subjectivement des dualités par paires d'opposés :

- dualité objet/sujet
- dualité soi/autre
- dualité objectivité/subjectivité
- dualité réel/imaginaire
- dualité existant/non-existant

### Dualité objet/sujet

Postulat : Le sujet et les objets sont séparés : le sujet expérimente des objets qui sont externes à lui-même : à son corps, à son esprit.  
Les objets existent indépendamment du sujet.  
Le sujet existe indépendamment des objets.

Perspectives : - frontière floue entre interne et externe  
- frontière faillible par l'analyse de la perception et de la connaissance.  
- quelle limite à la notion d'un « moi-même » ?

### Dualité soi/autre

Postulat : - le sujet perçoit l'autre comme un objet externe à lui-même.  
- le soi est vécu comme centre de l'expérience, avec l'autre en périphérie.

Perspectives: - frontière soi/autre floue.  
- dans les psychothérapies modernes (*ex : analyse, gestalt* <sup>(1)</sup>) :  
→ introjection (*incorporer à soi des éléments de l'autre*)  
→ projection (*attribuer à l'autre des éléments de soi*)  
→ rétroflexion (*adresser à soi ce que l'on destine à l'autre*)  
- niveaux d'identification : personnel, social, non-personnel, trans-personnel.

### Dualité objectivité/subjectivité

Postulat : Objectivité : vérifiable par tous , partagé.  
Permet une réalité partagée et consensuelle.

Subjectivité : qui est propre au sujet , individuel.  
Expérience intime et personnelle des phénomènes vécus.

Perspectives: - sur des contenus subjectifs, les processus cognitifs peuvent-ils être objectifs ?  
- la phénoménologie comme méthodologie objective de l'expérience subjective ?

## Dualité réel/imaginaire

- Postulat : - Les phénomènes vécus subjectivement sont classés en 2 catégories :
- « réels » : considérés comme étant existants.
  - « imaginaires » : considérés comme non-existants, fictifs.
- Des phénomènes peuvent être simultanément réel et imaginaire  
(*ex : arc-en-ciel, rêve, dialogue interne, visions, idées ...*)
- Différents niveaux de réalité (*subjective, objective, physique, sociale, ...*)
- Limite : - Considération de l'imagination comme non-existante et non-efficace.  
- Une exclusion implicite de l'imaginal dans le paradigme matérialiste.
- Intérêt : - Eviter toute confusion psychologique entre imagination personnelle et réalité consensuelle, confusion qui peut mener à des pathologies.  
- Le statut du « Réel/Symbolique/Imaginaire » chez Lacan <sup>(16)</sup>

## Dualité existant/non-existant

- Postulat : 'Exister' et 'ne pas exister' semblent recouvrir toutes les possibilités de rapport aux phénomènes.
- Limite : Le « *Tétralemmes de Nagarjuna* » <sup>(2)</sup> :  
Examinant les phénomènes, Nagarjuna réfute 4 hypothèses :
- 1 – réfute que : ils existent (*pas de réalité intrinsèque et permanente*)
  - 2 – réfute que : ils n'existent pas (*pas d'absence de manifestation*)
  - 3 – réfute que : ils existent et n'existent pas (*pas simultanément existants et non-existants*)
  - 4 – réfute que : ni ils existent, ni ils n'existent pas (*pas ni-existant ni non-existants*)
- Intérêt : - Une éventuelle réalité, existant subjectivement, non-existant objectivement, et que l'individu peut appréhender.

## II - Philosophies non-dualistes

### Non-dualité : quelques repères

- une philosophie voisine mais différente des monismes.
- un principe au delà de l'unité et de la diversité.
- l'inséparabilité de l'homme (*sujet*) et de « tout » (*objets*)
- la « conscience » (*connaissance*) sous-tend les phénomènes
- une approche fondamentalement non-conceptuelle
- une « nature fondamentale »

→ Influence sur plusieurs courants psychologiques :

- jungien<sup>(3)</sup>
- humaniste<sup>(5)</sup>
- transpersonnel<sup>(4),(5),(6)</sup>
- intégral<sup>(7),(15)</sup>

→ Influence sur la philosophie occidentale<sup>(8),(9)</sup>

### L'advaita-vedanta

Origine historique : Inde, Vè-VIè siècle<sup>(11)</sup>

Postulats : - Non-dualité *atman/brahman*

→ *Atman* : soi personnel, individu, personne, « âme », ...

→ *Brahman* : principe universel, transcendant, immanent, unité sous-jacente à tout.

- *Atman/brahman* est « pure connaissance », « pure expérience » (*jñanam*)

- Ce qui sépare *atman* et *brahman* est de nature illusoire (*maya*)

Intérêts :

- Différents niveaux d'identification
- Notion d' un voile illusoire à supprimer (à dé-voiler).
- Des pratiques et techniques spécifiques pour réaliser ces postulats :  
→ *jñana-yoga, karma-yoga, bhakti-yoga, samadhi, mantras.*

## Le shivaïsme

Origine historique : Cachemire, IX<sup>e</sup> siècle <sup>(12)</sup>

Postulats : - *Shiva*, réalité insurpassable (*anutarra*), sous-tend tout l'univers conscient  
- *Satki*, le monde phénoménal, existe réellement dans cette conscience  
- *Svatantrya* : volonté (*libre-arbitre*) personnelle spontanée (*auto-crée*)

Intérêts : - La volonté personnelle et son origine.  
- 7 « états du sujet conscients » (*pramatr*), et 5 « états du corps subjectif » <sup>(12)</sup>  
- des pratiques spécifiques :  
→ *Kundalini-yoga* + les pratiques de l'*advaita-vedanta*

## Le taoïsme

Origine historique : Chine, Lao-Tseu VI<sup>e</sup> siècle av-JC <sup>(10)</sup>

Postulat : - yin/yang : une unité polarisée : complémentarité des paires d'opposés.  
- le multiple est une apparence du Tao (*une essence non-duelle*)  
- principe de non-agir et d'action naturelle (*auto-organisation du Tao*)

Intérêts : - Questions d'automatisme et de volonté.  
- Recherche d'équilibre des polarités : ré-équilibrage continu.  
- Recherche d'emphase avec une « *nature propre profonde* ».

## Dans le bouddhisme

Origine historique : Inde, II<sup>e</sup> siècle

Postulats : - Non-dualité entre réalités relative et réalité absolue : le *madhyamaka*.  
→ *réalité relative* : monde phénoménal (*perception, causalité, etc*)  
→ *ultime* : vacuité, nature de l'esprit

- Non-dualité entre *samsara* et *nirvana* :  
→ *samsara* : existence caractérisée par une insatisfaction  
→ *nirvana* : paix caractérisée par un bien-être définitif.

- Tous les phénomènes sont interdépendants et insubstantiels

Intérêt : Théorique : - Notion d'absence d'un soi immuable  
- Notion d'interdépendance.  
Pratique : - Des pratiques spécifiques à chaque vue philosophique.

Psychologie, épistémologie, phénoménologie :  
- Sciences cognitives et méthodologies introspectives,  
catégorisées selon 4 vues philosophiques (*voir ci-dessous*)

### III - 4 « vues » philosophiques bouddhiques

Le bouddhisme contient 4 courants (« vues ») philosophiques distincts <sup>(13), (14)</sup> :

\* Dans le bouddhisme « *hinayana* » :

1 - *Vaibashika* : tout existe et les phénomènes ont une nature permanente (1er s.)  
→ *Type Matérialisme*

2 - *Sautrantika* : existence d'atomes insécables et d'instantaneité de conscience (1er s.)  
Séparation entre objet perçu et conscience qui perçoit  
→ *Type Dualisme corps/esprit.*

\* Dans le bouddhisme « *mahayana* » :

3 - *Cittamatra* : Irréalité de la matière: impossibilité de son existence intrinsèque (IV<sup>e</sup> s.)  
Pas de réalité externe à l'esprit qui perçoit.  
Une perception idéaliste en « 3 natures ».  
→ *Type Monisme idéaliste.*

4 - *Madhyamaka* : Réfutation de l'existence (*permanence*) et de la non-existence  
Réfutation de toute théorie par le tétralemmes de Nagarjuna (II<sup>e</sup>-III<sup>e</sup> s.)  
Interdépendance de tous les phénomènes.  
→ *Type Non-dualité.*

Ces 4 « vues » s'accordent cependant toutes sur les points suivants :

- |                  |                         |   |
|------------------|-------------------------|---|
| - <i>Anatman</i> | <i>non-soi :</i>        | une interdépendance de tous les phénomènes          |
| - <i>Anitya</i>  | <i>impermanence :</i>   | tout est en changement/transformation continue      |
| - <i>Dukkha</i>  | <i>insatisfaction :</i> | tous phénomènes portent des causes d'insatisfaction |
| - <i>Nirvana</i> | <i>paix :</i>           | un état de paix accessible à tous.                  |

#### Intérêts :

- Adaptation au potentiel ou au profil de chacun :  
Pour chacune de ces 4 philosophies de l'esprit, sont conçues des techniques, pratiques et méthodes différentes, qui visent toutes le même objectif.  
Elles sont conçues en fonction de la « vue philosophique » de chacun.

- L'explication des 4 vues servira de base contextuelle pour la description du système cognitif du *mahayana*, au Chapitre III.

## IV - Des méthodes de transformation de la subjectivité

Les philosophies non-dualistes se basent sur :

- des méthodes d'investigation introspectives
- des épistémologies méthodiques

### Introspection et expérience subjective comme moyens d'investigation

Postulat : Les philosophies non-dualistes pointent des expériences directes subjectives, et non pas des idées ou des concepts métaphysiques. Des pratiques permettent de vérifier ces expériences par soi-même.

Intérêt : Priorité de l'expérience directe sur la conceptualisation. Méthodologies empiriques éprouvées et vérifiées sur plusieurs siècles.

Limite : Absence de moyens de vérification objectifs : absence d'objectivation.

### Exemples de méthodes de transformation :

- Les mantras de l'advaita-vedanta et du shivaïsme :  
→ Ils visent des changements d'état subjectif, une progression d'états.
- Les pratiques psychophysiques du taoïsme et l'approche non-conceptuelle du zen :  
→ Ils visent un auto-apprentissage, une auto-connaissance, par expérience directe.
- L'empirisme mahayana : écouter + réfléchir + méditer  
→ écouter : recevoir des informations à vérifier par soi-même  
→ réfléchir : stade de contemplation + réflexion analytique  
→ méditer : stade non-conceptuel et intégratif.

### Des sciences cognitives

Postulats : - Ces philosophies possèdent des traités épistémologiques et cognitifs.  
*(voir exemple chapitre III)*

Perspectives: - une science cognitive introspective, empirique et subjective  
- des pratiques introspectives comme méthodes d'investigation et de transformation  
- des pratiques adaptées à chaque vue philosophique, à toute croyance.  
- l'apport du matérialisme : une possibilité moderne unique de croiser ces sciences avec l'objectivité.

## V - Perspectives pour une approche hypnologique

### - *L'identification :*

- A quels éléments et niveaux s'effectue l'identification ?
- Quels mécanismes pour attribuer et exclure l'identification ?
- Une identification mouvante comme point-clef de la transformation de la subjectivité ?

### - *Une nature psychique fondamentale :*

- Quel impact sur l'accompagnement hypnotique ?
- Existe-t-il un accès direct à cette nature fondamentale ?
- Un possible modèle non-dualiste d'accompagnement ?

### - *L'interne et l'externe :*

- Introjection : parts de l'autre en soi
- Projection : parts de soi en l'autre.
- Utilisation de surfaces projectives : support de parts de soi.
- Signification sur des relations a-causales : synchronicités <sup>(7)</sup>

### - *L'automatisme et volonté*

- volonté personnelle ou impersonnelle
- automatismes et absence d'un soi.

### - *Déséquilibre, ré-équilibrage.*

- notion de rééquilibrage continu dans un flux continu
- psychodynamique de la subjectivité.

### - *Des méthodologies pour appréhender la subjectivité.*

- L'introspection comme méthode d'investigation valide

## Bibliographie et références

(16 références)

- 1 - Gérard, J.C. : « A pas conscients, l'être amené à la présence, approche de la gestalt-thérapie » (2010)
- 2 - Nagarjuna : Stances du milieu par excellence (II<sup>e</sup> s. , traduction française 2002)
- 3 - Jung, C.G. : La synchronicité, principe de relations acausales (1952, dans Synchronicité et Paracelsica, 1988)
- 4 - Grof, S. : The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness (1998)
- 5 - Maslow, A. : Toward a psychology of being (1968)
- 6 - Assagioli, R. : Le développement transpersonnel (collection d'articles, 1988)
- 7 - Wilber, K. : The atman project: a transpersonal view of human development (1980)
- 8 - Huxley, A. : The perennial philosophy, (1946)
- 9 - James, W. : Diversité des expériences religieuses (1902)
- 10 - Lao Tseu : Tao Tö King (VI<sup>e</sup> s BC)
- 12 - Swami Lakshman Ji : Sivaïsme du cachemire, le secret suprême (1989)
- 13 - Vasubandhu: 5 traités sur l'esprit seulement , (IV<sup>e</sup> s., traduction française et préface Philippe Cornu, 2008)
- 14 - Chandrakirti: L'entrée au milieu (VI<sup>e</sup> s, commentaire de Tsongkhapa, XIII<sup>e</sup> s. , traduction française 1985)
- 15 - Rowan, J. : Personification, using the dialogical self in psychotherapy and counselling. (2010)
- 16 - Godebski, J. : Le tout dernier enseignement de Lacan, un renouvellement de la clinique ? (2015)

## ***Chapitre II : Un esprit dialogique dans la psychologie occidentale***

### ***Les modèles classiques : La psychologie européenne, 1ère moitié du XXème siècle.***

*Plan du cours :*

*Introduction : Esprit dialogique, sous-personnalités et positions du soi.*

*I - Une question de vocabulaire dans la psychologie occidentale*

*II - Des prémices aux modèles classiques : William James, Pierre Janet*

*III - Freud : L'appareil psychique : les 2 topiques*

*IV - Jung : La psyché : complexes internes et inconscient collectif*

*V - Assagioli : La psycho-synthèse : différents types d'inconscients*

*VI - Federn : Ego-States : vers une théorie des parts et des sous-personnalités*

## Esprit dialogique, sous-personnalités et positions du soi.

*“ Once we turn our attention to them, we will find many subpersonalities in each of us. Some are typical, some are practically unique. Students and clients have identified hundreds: The Hag, The Mystic, The Materialist, The Idealist, The Claw, The Pillar Of Strength, The Sneak, The Religious Fanatic, The Sensitive Listener, The Crusader, The Doubter, The Grabbie, The Frightened Child, The Poisoner, The Struggler, The Tester, The Shining Light, The Bitch Goddess, The Great High Gluck, The Dummy, to name a few.”*

*James Vargiu, Subpersonalities and psychotherapy, 1974*

*“ The question of whether there are parts of a person which can be talked to and worked with as if they were separate little personalities with a will of their own is one which has fascinated nearly everyone who has had to work with people in any depth.*

*Phrases like - "On the one hand I want to... on the other hand I don't", "I don't know how I could have done it", "It was as if a voice was telling me off" - are so common that they inevitably give a counsellor or therapist the cue that more than one system is at work. Internalised mothers and fathers are so common that it has almost become a joke. All these are examples of ways in which the idea of I-positions presents itself very patently and obviously. ”*

*John Rowan, Personification, 2010*

- \* *Sub-personality* : Partie de la personnalité : autonome, temporaire, contextuelle. Comportement appris en réaction à un contexte psychosocial. Théorie d'une multiplicité psychique ;  
(Janet, Jung, Assagioli, Federn, Vargiu, Rowan, ...)
- \* *I-positions* : Positions ou configurations du “soi”, autonomes. Concept qui supprime une réification des sous-personnalités Réunit l'unité et la multiplicité psychique.  
(H. Hermans)
- \* *Dialogical self* : Capacité de relation et de dialogue entre différentes parties de soi. Le “soi” comme multiplicité dynamique de “positions du moi”  
(W. James, Hubert Hermans, J. Rowan ... )
- \* *Esprit dialogique* : Proposition de vocable pour ce cours. Même principe, sans notion d'un “soi” et d'un “moi”.

## I - Une question de vocabulaire dans la psychologie occidentale

\* Une confusion dans les définitions et sens des termes :

*« quand elle en arrive à des définitions claires et cohérentes des termes égo et soi, la psychologie occidentale est un fatras de notions imprécises et d'idées conflictuelles, les concepts théoriques se mélangeant de manière confuse aux notions fondées sur l'expérience ».*

*John Welwood, Pour une psychologie de l'éveil, 2000*

\* Exemples de termes courants aux sens multiples :

Conscience : Contenu ? Contenant ? Expérience ? Pleine ? Expansion ? Morale ? , etc

Inconscient : Freudien ? Jungien ? Ericksonien ? Substantif ? Adjectif ? Imprudence ? , etc

Ego : Latin ? Anglais ? Français ? Petit, surdimensionné ? Fort, faible ? A réparer, à dissoudre ? etc

Esprit, mental, psyché, âme, mind, spirit, geist, seele, ....

\* Un risque de se méprendre par consensus :

ex : « Des états de conscience » ?  
« Des états modifiés de conscience » ?  
« Dialoguer avec l'inconscient » ?  
- « Il a un gros ego, elle a un super-ego , ... »

## II - Prémices aux modèles classiques : William James, Pierre Janet

\* Pierre Janet : « *L'automatisme psychologique* », 1889

Il distingue « automatisme total » et « automatisme partiel ».  
Il propose les notions d' « actes subconscients »  
et d' « existences psychologiques simultanées »

\* William James : « *The self and its selves* » 1890

Il propose les notions: de constituants du soi,  
de sentiments et émotions qui y sont liés,  
de décisions et d'actions qui y sont liées.

**William James (1842-1910) : « The Self and its Selves » (1890)**

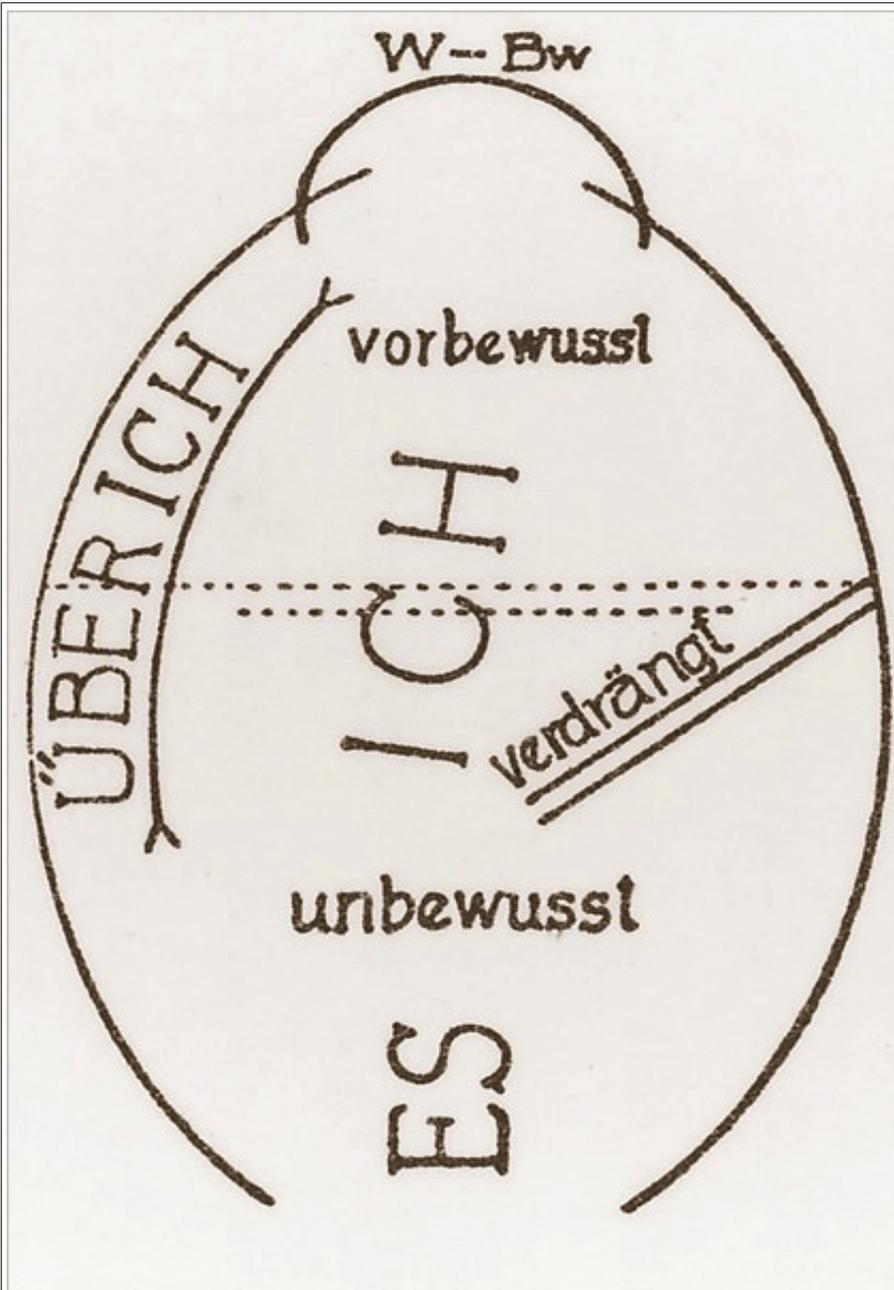
<b>Constituant</b>	<b>Contenu</b>	<b>Fonction</b>	<b>Configuration / Etat</b>
<b><i>Soi Matériel</i></b>	Corps, famille, vêtements, maison, voiture ...		
<b><i>Soi Social</i></b>	Interaction avec la société. Réactions aux autres.	Gère les comportements selon contexte social.  Des critères comportementaux : * Raisonnable // * Honorable // * Immoral	Plusieurs « Soi sociaux » :  * En harmonie / * En conflit
<b><i>Soi Spirituel</i> <i>/ Soi Intime</i></b>	Sentiment moral, Volonté « indomptable »	Discrimine Basé sur expérience de satisfaction	
<b>« <i>Pure Ego</i> »</b>	Identité personnelle Synthèse subjective.	Reconnaît ses propres idées.	Expérience subjective de * continuité / * « sameness »/ * permanence.

*Le modèle en « constituants » de William James précède la classifications en instances, que Freud va développer quelques années plus tard.*

### III - Sigmund Freud (1856-1939) : « L' Appareil Psychique » : Les 2 topiques 1ère topique (1900) & 2nde topique (1920)

1ère Topique (topos : lieu)	Contenus	Fonctions	2nde Topique (topos : lieu)	Contenus	Fonctions
<b>L' Inconscient</b>  <i>Das Unbewusste</i> <i>The Unconscious</i>	Pulsions. Souhaits désirs et souvenirs refoulés.	Pulsionnel.  « Principe de plaisir »	<b>Le Ca</b>  <i>Das Es</i> <i>The Id</i>	Désirs : libido, domination, maîtrise, jouissance, soif de savoir, ... ..	Pulsionnel Recherche de satisfaction immédiate.
	Mémoires traumatiques, souvenirs douloureux.	Contient ce qui est exclu du Conscient par la Censure.	<b>Le Moi Idéal</b>	Modèles fantasmés	Identification narcissique
	Transgressions sociales. Représentations. Mémoires inaccessibles.		<b>L'idéal du Moi</b>	Modèles conformes aux règles sociales	Gère : identification, soumission, fascination. Unit interdits et idéaux.
			<b>Le Surmoi</b>  <i>Das Uber-ich</i> <i>The Superego</i>	Interdits, limites, lois ; désirs parentaux introjectés, ...	Refole et censure (archaïquement, infantilement)
<b>La Censure</b>		Filtre. Réprime le désagréable.			
<b>Le Préconscient</b>  <i>Das Vorbewusste</i> <i>The Foreconscious</i> <i>The Preconscious</i>	Informations disponibles aux processus cognitifs, mais hors de l' attention consciente.	Accède aux représentations  « Principe de réalité »	<b>Le Moi</b>  <i>Das Ich</i> <i>The Ego</i>		Soumis aux demandes du Ca + interdits du Surmoi + rapport au monde et à la vie sociale
	Pensées non-conscientes et non-refoulées.				
Mémoires accessibles.					
<b>Le Conscient</b>  <i>Das Bewusste</i> <i>The Conscious</i>	Représentations ; Informations extérieures et intérieures .	Reçoit les informations			

S. Freud : Sur la 1ère topique : « A Note on the Unconscious in Psycho-Analysis », d'abord écrit en anglais en 1912; en allemand en 1913 : « Einige Bemerkungen über den Begriff des Unbewussten in der Psychoanalyse », il en existe des traductions françaises. Sur la 2ème topique : « Das Ich und das Es », 1923 ; « The Ego and the Id » en anglais ; « Le Moi et le Ca » en français , traduit en 1923 par Jankélévitch , une très récente traduction par JP Lefebvre (ENS) vient d'être publiée (ed. Seuil, 2015).



**Wissen**  
(verbe)

Connaître, savoir, faire expérience de  
Racine indo-germanique : *ueid* : apercevoir, avoir vu  
Racine grecque : *idein* : voir, reconnaître.  
Racine latine : *videre* : voir

**Das Bewusste**  
(substantif, de wissen)

« Le Conscient »  
Ce qui est connu. Le connu

**Das Vorbewusste**

« Le Préconscient »  
*vor-* : 'qui précède', 'qui prépare', 'avant le'.

**Verdrängt**

Le refoulé, le refoulement.  
Ce qui est réprimé par la censure.

**Die Zensur**

« La Censure »

**Das Unbewusste**

« L'Inconscient »  
Le non-connu . « L'insu » (Lacan)  
Substantif en 1ère topique, Adjectif en 2nde topique.

**Das Ich**

« le Moi »  
Le « Je » . Sujet auto-identifié.  
Anglais : Ego

**Das Über-Ich**

le Surmoi  
Le « au-dessus de moi », « supérieur à moi »  
Anglais : Super-Ego

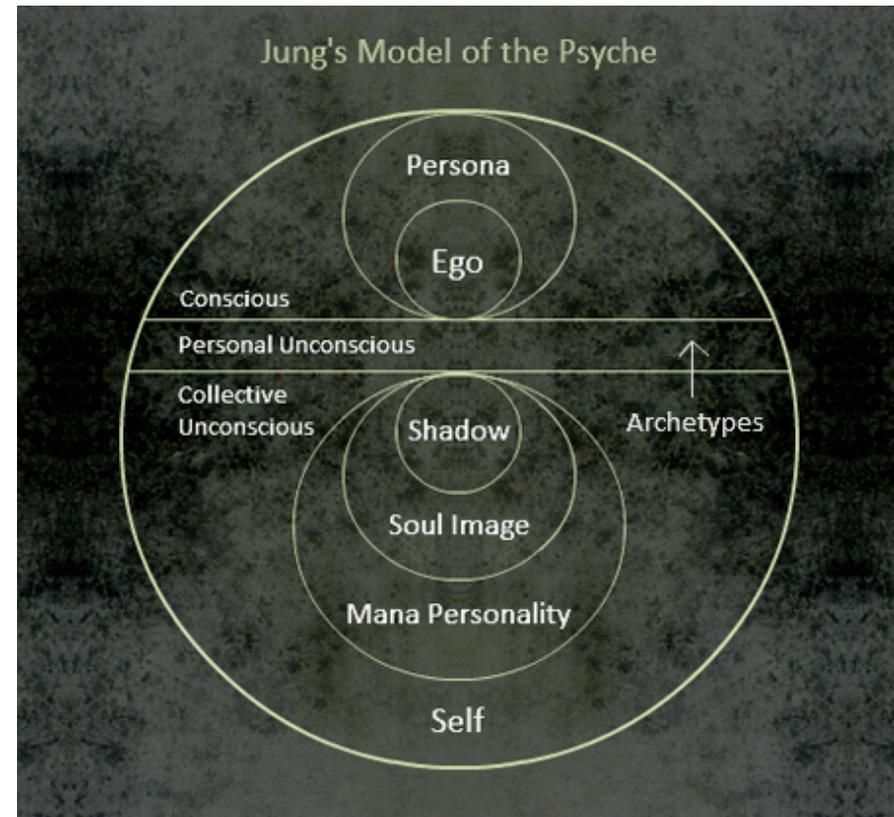
**Das Es**

« le Ca »  
Le « Cela », « Le Il », « Le Lui ». (Nietzsche)  
Anglais : Id

## IV - C.G. Jung (1875-1961) : « La Psyché »

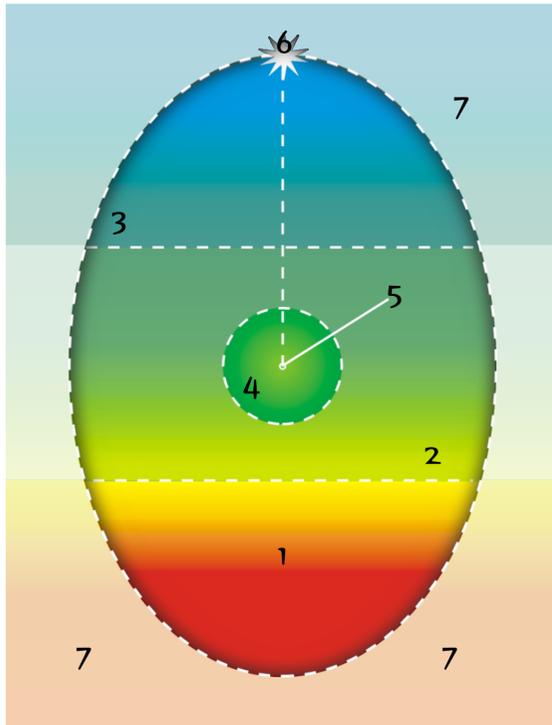
Instance	Caractéristiques , Fonctions	Complexes	Fonctions , Contenus
<b>La Conscience</b> <i>Das Bewusstsein</i>	Champ d'attention. Représentation de l' environnement (sens) + Représentation de l'Inconscient (introspection)		La Conscience s'identifie au Moi
<b>L' Inconscient personnel</b> <i>Das persönliche Unbewusste</i>	Contient les instances psychiques personnifiées , et les complexes autonomes	<b>Le Moi</b> <i>Das Ich</i>	Fonction adaptative, interaction avec environnement et Inconscient. Identification principale.
		<b>La Persona</b> <i>Die Persona</i>	Afficher un moi social : comment autrui nous perçoit. Masque social.
		<b>L' Ombre</b> <i>Der Schatten</i>	Elément de la personnalité rejetés par le Moi (comportement inadaptés, inacceptables etc) Compense le Moi.
<b>Inconscient collectif</b> <i>Das kollektive Unbewusste</i>	Commun à tous les êtres humains. Contient les instances psychiques non-personnelles. Fonctionnements liés à l'imaginaire	<b>Autres Archétypes</b> ( <i>Animus/Anima, Puer, Senex, Ombre collective, ...</i> )	Eléments constitutifs de toute psyché humaine. Patterns de comportements. Personnalités autonomes.
<b>Le Soi</b> <i>Das Selbst</i>	Personnalité totale		Fonction transcendante

Note : *l'inconscient collectif est décrit par Jung comme des patterns inhérentes à l'espèce humaine, donc existant pour tout être humain*  
*Par analogie : chaque être humain possède un organe physique « cœur » : cet organe est commun à l'espèce, mais chacun en possède un qui lui est propre.*  
*De ce point de vue, les archétypes de l'inconscient collectif sont comme des « organes naturels de la psyché ».*  
*Néanmoins, l'inconscient collectif a d'autres facettes : par exemple les réalités sociales montrent également des patterns impersonnels : culturelles, générationnelles, ...*  
*Nous invitons le lecteur à approfondir cette notion qui est souvent confuse et soumise à des interprétations qui semblent parfois s'éloigner de la proposition de C.G. Jung*



## V - Roberto Assagioli (1888-1974) : « La Psychosynthèse »

«Le schéma oval d' Assagioli»



#	Faits Psychiques	Contenus	Fonctions
6	<b>Moi Supérieur ou Soi</b>	« Distinct mais non-séparé de toute l'expérience »	<i>A préciser (unité, non-dualité, ... )</i>
5	<b>Moi</b>	Projection du Soi, reflet du Soi.  Expérimentateur du champ de conscience, il s'y identifie  « Distinct mais non-séparé des contenus de l'expérience »	Fonction d'attention consciente Fonction de volonté (direction)
4	<b>Champ de Conscience</b>	Interne & Externe immédiatement expérimenté	Expérience directe.
1	<b>Inconscient Inférieur</b>	Blessures & souffrances passées. Conflits psychiques	Pulsionnel, Instinctif Indisponible à la conscience habituelle
2	<b>Inconscient Moyen</b>	Capacités, comportements, émotions, sentiments, pensées, créativité, mental, imagination ...	Procédures habituelles. Apprentissages, intégration. Synthétise, structure l'expérience vécue.
3	<b>Inconscient Supérieur ou Supraconscient</b>	« Profondeur, intériorisation, montée/ascension, cheminement, expansion, développement, don de puissance, éveil, illumination, joie/béatitude, régénération, résurrection, libération intérieure »	Indisponible à la conscience habituelle  <i>Modalités de passage d'éléments du supraconscient au champ de conscience : Intuition, imagination, illumination, révélation, inspiration, création, compréhension/interprétation</i>
7	<b>Inconscient Collectif</b>	<i>Inconscient Collectif Jungien</i>	<i>cf. Jung</i>

## VI - Paul Federn (1871-1950) : « Les Ego states » (1920's)

**La personnalité** : elles composée de parts séparées : les « **Ego states** » (« *Ich-zustande* », « *Etats du moi* »)  
 Il y a continuellement une **identification** à n'importe quel Ego State présent à la **conscience** : - « *c'est moi !* »

Les Ego states :

- Ils se forment dans la **répétition d'une tâche** : l'apprentissage de la tâche crée un chemin neuronal, qui a son propre niveau d'émotion, de capacité, d'expérience vécue.
- Ils se forment dans l'expérience **via un feedback** : les feedbacks positifs favorisent le déploiement d'un comportement, les feedbacks négatifs favorisent le refoulement d'un comportement, les apprentissages comportementaux deviennent des parts de la personnalité.
- **Face à un besoin donné**: l' Ego State approprié à remplir un besoin se présente, selon l'apprentissage, et s'active dans 4 modes possibles, que Federn nomme les « 4 conditions des Ego states »

### Les 4 conditions des « Ego states »

<u>Conditions</u>	<u>Source</u>	<u>Réponses</u>		<u>Solutions (thérapie)</u>
<b>Ego state Effacé / Disparu</b> ( <i>vaded state</i> )	<b>Trauma,</b> Refoulement non-traité	Réaction émotionnelle <u>involontaire.</u>	Fuite, toxicomanie, TOC	Créer une résolution pour ne plus fuir les sensations négatives et sensations hors-contrôle
<b>Retro - Ego state</b> ( <i>retro state</i> )	<b>Comportement obsolète ,</b> mais antérieurement valide	Réaction émotionnelle <u>inappropriée.</u>	Réponse « du passé »	* Réapprendre à répondre dans les seuls contextes appropriés * Apprendre un comportement de substitution
<b>Ego states en conflit</b> ( <i>conflicted states</i> )	Implication de <b>plusieurs Ego states , dits</b> « <i>en haine réciproque</i> » dans une même tâche.	<u>Conflit interne</u> dans les actions, les décisions.	Négociation interne infructueuse. Tourments.	* Apprendre aux Ego States à s'évaluer l'un l'autre * Communication + compromis.
<b>Normal</b>	Aucun des 3 précédents	Paix intérieure		

Voir Gordon Emmerson , « What is ego state therapy », brève synthèse en 5 pages.

## ***Un esprit dialogique dans la psychologie occidentale #2 :***

### ***Sous-personnalités et multiplicité en thérapie : psychologie nord-américaine, 2nde moitié du XXème siècle.***

*Plan du cours :*

*I - Les ego-states thérapies et l'hypnose : John Watkins développe Federn*

*II - Quelques exemples de I-positions : archétypes, rôles sociaux, sous-personnalités, ...*

*III - Des rôles dans l'interaction sociale : Eric Berne reprend Federn*

*IV - Des sous-personnalités à synthétiser : James Vargiu développe Assagioli*

*VI - Des postures comportementales automatiques face au stress : Virginia Satir*

*V - Des sous-personnalités à intégrer : Hal Stone & Sidra Stone développent Jung*

## I - John Watkins (1913-2012) : Ego states Therapy (1978) sur modèle des « Ego states » de Federn

**Modèle de P. Federn :** les égos states se construisent dans l'enfance et proviennent de :

- La différenciation (normale) : apprentissages par attachement/aversion ,  
apprentissage de séquences comportementales appropriées aux différents contextes sociaux ,  
développement de faculté d'adaptation et de changement.
- L'introjection de figures : introjection de séquences comportementales par imitation, modélisation, habitudes ...  
introjection de séquences réactionnelles par rôle social : figures, personnages, ...
- Les réactions à traumatismes : dissociation et posture de survie face à l'exposition à un stress.

**Conflits entre Ego-States :** - créent tension interne et monopolisent de l'énergie  
- sont source de pathologies (*dépression, anxiété, névroses, somatisations, inadaptation comportementale, ...*)

### L'hypnose favorise l' « Ego states Therapy »

Les Ego-States sont conditionnés : ils ne peuvent pas apparaître par la volonté.

L'hypnose permet de faire apparaître les Ego-States. (*Nous nuancerons ici par la notion de 'pratiques hypnotiques', ou 'processus hypnotiques'*).

**Ego states Therapy :** facilité par l' hypnose, via tout type d'approche thérapeutique : analytique, comportementale, directive, symbolique, etc .

*J. Watkins, « The therapeutic Self », 1978*

John Rowan, montre que les techniques d'hypnose sont l' approche-clef pour tout travail sur les Ego states (*des I-Positions, selon Hermans*)

*J. Rowan, « Personification: using the dialogical self in psychotherapy and counselling », 2010*

## II - Exemples de « *I-positions* » : archétypes, rôles, sous-personnalités

### ***Quelques figures archétypales (C.G. Jung):***

Complexes : le Soi, l' ombre, la persona, l' animus/anima,

Figures Archétypales : le père, la mère, l'enfant, le fripon, le vieux sage, la vieille sage, le héros, le diable, le dieu, le soleil, l'arbre de vie, ...

### ***Quelques modèles psychologiques des rôles joués dans les interactions sociales :***

Dominant, Soumis (F. Perls) // Parents, Adultes, Enfants (E. Berne) // Persécuteur, Victime, Sauveur (S. Karpman)

### ***Quelques exemple sous-personnalités ...***

Le rationnel, l'émotif, le sensible, l'artiste, l'observateur, l'organisateur, le solitaire, le geek, le bourreau de travail, le carriériste, le fainnant, l'enfant apeuré, l'enfant capricieux, le diabolin, l'enfant rebelle, le provocateur, le révolté, le hippie, l'amoureux, le séducteur, le lubrique, le vulgaire, le bon vivant, le fêtard, le poète, l'innocent, le protecteur, le justicier, le sauveur, le saint, l'ange, l'irréprochable, le maniaque, le nerveux, le cynique, le teigneux, le critique, la grande gueule, l'accusateur, le moralisateur, l'inquisiteur, le saboteur, l'anarchiste, le gardien, le prude, la vierge, la putain, la mère nourricière, l'aventurier, le guerrier, l'intrépide, le farceur, le loufoque, le clown, etc, etc, etc ...

### ***Quelques variantes par thème ...***

Sous-personnalités archétypales : animale : le requin, le loup aux dents longues, le petit coq, le petit roquet, la tigresse, la mante religieuse,

Sous-personnalités archétypales : des contes : Peter Pan, Le petit poucet, le Chaperon rouge, la Sorcière, le Prince Charmant ...

Sous-personnalités archétypales : mythique : le dragon, la fée, le faune, le génie de la lampe, l'ogre ...

Sous-personnalités archétypales : héroïque classique : Hercule, Achille, Ulysse, le Roi Arthur, Jeanne d'Arc, Robin des Bois ...

Sous-personnalités archétypales : héroïque moderne : Superman, Batman, Luke Skywalker, Darth Vader, Harry Potter, Néo, James Bond, ...  
etc ...

### III - Eric Berne (1910-1970) : Analyse Transactionnelle (1961) sur modèle des « Ego-states » de Federn

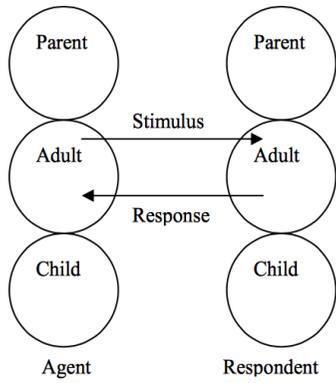
**Les Ego states** : états d'esprit, sous-personnalité contextuel, modèle comportemental. Agrégats de comportements, valeurs, jugements, sentiments, opinions

En étudiant les interactions sociales, Eric berne détecte 3 Ego states génériques *Exteropsyché, Archéopsyché, Néopsyché*.

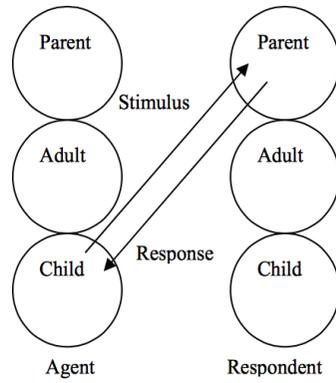
Ces 3 Ego states, avec quelques sous-catégories, couvrent la totalité des comportements présents dans l'interactions sociale : des « Jeux sociaux » pour Eric Berne.

Ego state	Contenus	Sous-catégorie	Fonctions (principales)
<b>Exteropsyche :</b>  <b>Moi Parent</b>	Ego-states introjectés :  figures parentales, figures d'autorité, etc ...	<b>Parent normatif</b>	Édicte les comportements selon des systèmes de valeurs
		<b>Parent persécuteur</b>	Exigence, autorité
		<b>Parent nourricier</b>	Pourvoit aux besoins, aide et soutien
		<b>Parent sauveur</b>	Crée une relation de dépendance
<b>Archeopsyche :</b>  <b>Moi Enfant</b>	Ego-states introjectés :  figures que le sujet a réellement été, pendant son enfance  (principalement de 2 à 5 ans)	<b>Enfant libre</b>	Créativité, spontanéité, libre-arbitre, auto-référence
		<b>Enfant adapté soumis</b>	Soumis aux contraintes et règles sociales
		<b>Enfant adapté rebelle</b>	Réagit à des règles établies qu'il juge injustes
		<b>Enfant rebelle</b>	En opposition à toute règle. Cherche conflit et reconnaissance.
<b>Neopsyche :</b>  <b>Moi Adulte</b>	Adapté aux situations		Gestion de l'information et des émotions dans les processus opérationnels. Indépendance des figures introjectées.

Extraits de Eric Berne, « *Game People Play* » (1964)

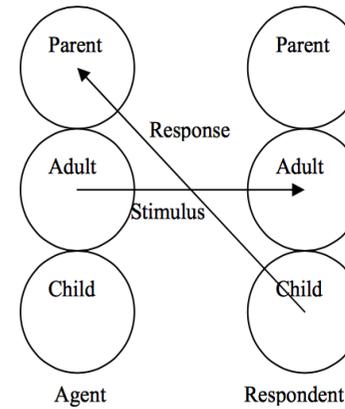


Type 1

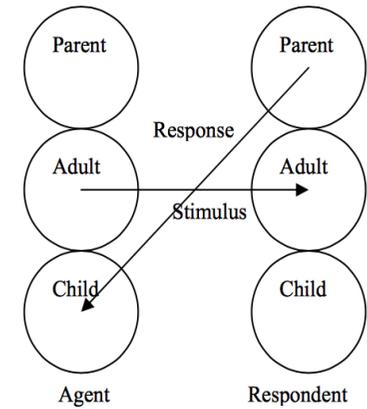


Type 2

< FIGURE 2 > Complementary Transactions

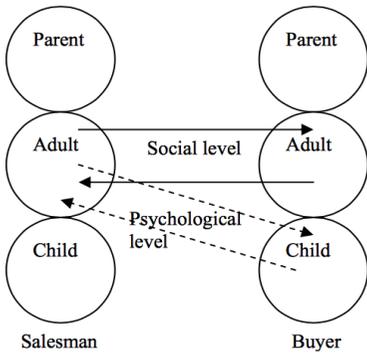


Type 1

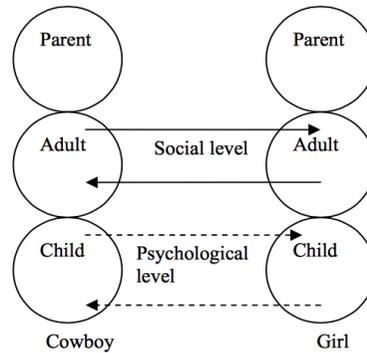


Type 2

< FIGURE 3 > Crossed transactions



(a) An Angular Transaction



(b) A Duplex Transaction

< FIGURE 5 > Ulterior Transactions

#### IV - James Vargiu : Subpersonalities (1974) , sur modèle de psycho-synthèse de Assagioli

**Sous-personnalité** : Synthèse de séquences d'habitudes, traits, complexes et autres éléments psychologiques.

Fédérée autour d'un « centre » : impulsion ou désir qui a besoin d'être réalisé, avec des éléments de personnalité en périphérie.

« Je » : La sous-personnalité qui réalise ce besoin central devient « moi », et les autres sous-personnalités sont inhibées à ce moment là.

**Conflits internes** : Vargiu indique 4 types de conflits internes : sous-personnalités en conflit, et indique des solutions/résolutions en psycho-synthèse.

##### *Types de conflits entre des sous-personnalités (SP)*

Type de conflit	Source	Solution (séquence de psycho-synthèse)
<b>Conflits en général</b>	SP non-intégrée, SP aux besoins identiques, divergents ou croisés.	1- <u>Reconnaissance</u> de la ou des SP. 2- <u>Acceptation</u> : volonté/accord pour travailler avec.
<b>SP en paires d'opposés</b>	Une SP se développe et crée des patterns.  Une 2nde SP opposée se développe, dans l'énergie bloquée par ces patterns.  Cette 2nde SP croit en énergie jusqu'à supplanter la 1ère, La 1ère ne cède pas et le processus s'inverse.	3- <u>Coordination</u> entre les SP 4- <u>Intégration</u> : résolution des conflits 5- <u>Synthèse</u> : découverte du « Soi » (voir <u>Assagioli</u> )
<b>Inhibition mutuelle</b>	2 SP (ou plus) : chacune empêche l'autre de se développer quand celle-ci en a besoin.	Acceptation : Reconnaissance qu'elles se sabotent l'une l'autre  Coordination : → Partage de temps du « moi »
<b>Désaccord (bataille)</b>	2 SP utilisent des moyens différents, pour régler la même problématique.	Coordination : par coopération (but identique)  Intégration : - par fusion (si coopération répétée) - par absorption de l'une par l'autre.

*James Vargiu, article « Subpersonalities », 1974, dans « Synthesis Volume I: The Realization of the Self »*

## V - Virginia Satir (1916-1988) : 4 postures de survie

**Postures de Survie : *moyens de gestion* des problématiques en *situations de stress*  
*comportements, positionnements* psychiques & émotionnels, *réactions***

Chaque posture se définit dans le ***rapport à soi , au contexte, à l'autre*** ; elle inclue des postures physique, gestes et langages particuliers.

	<b>APAISER</b> <i>/ Conciliant</i>	<b>BLAMER</b> <i>/ Accusateur</i>	<b>SUR-RATIONNEL</b> <i>/ Ordinateur</i>	<b>DISTRAIRE</b> <i>/ Impertinent</i>	<b>NIVELLEUR</b> <i>/ Congruent</i>
<b>Stratégie en cas de stress</b>	<u>Soumission</u>	<u>Attaque</u>	<u>Sidération</u>	<u>Fuite</u>	<i>Congruence</i>
<b>But</b>	Etre aimé, calmer l'autre, éviter la colère,	Ne pas être reconnu comme étant faible	Couper les émotions, Montrer son intelligence.	Ignorer le stress, Cacher les faiblesses et la responsabilité.	<i>Montrer Harmonie et Congruence</i>
<b>Sentiments / Sensations</b>	Dévalorisation	En colère, sans-valeur, non-aimé, frustré.	Niés. Dissociation.	Niés. Dissociation.	<i>Centrage, Calme</i>
<b>Actions</b>	Valide, donne du pouvoir, refouler, mentir.	Juge, impose, hostilité, intimide, violent, désaccord, ...	Froid, logique, insensible. Nie les ressentis, Centré sur le savoir,	Détourner l'attention, hors-sujet, bousculer.	<i>Se connecte à soi, à l'autre, s'adapte.</i>
<b>Langage</b>	S'excuse, Ne heurte pas, S'abaisse.	Accentue l'accusation, pointe du doigt	Nie les problèmes, langage compliqué, cite.	Parle d'autre chose.	<i>Congruent, souple, flexible</i>
<b>Rapport à Soi</b>	<b>Irrespect :</b> Soi nié. Incongruence avec les ressentis internes négatifs	<b>Respect :</b> Soi considéré Défense de soi	<b>Irrespect :</b> Soi déconsidéré Nie les ressentis	<b>Irrespect :</b> Soi déconsidéré Nie les ressentis	<i>Respecté</i>
<b>Rapport au Contexte</b>	<b>Respect :</b> Contexte honoré. Le contexte passe avant soi	<b>Respect :</b> le contexte est considéré	<b>Respect :</b> contexte considéré Respect des règles	<b>Irrespect :</b> contexte nié.	<i>Respecté</i>
<b>Rapport à l' autre</b>	<b>Respect :</b> Autre honoré. L' Autre passe avant soi	<b>Irrespect :</b> Autre déconsidéré, semble source des problèmes	<b>Irrespect :</b> L' autre est nié.	<b>Irrespect :</b> Autre déconsidéré. « Peu importe ... »	<i>Respecté</i>
<b>Corrélat physiques ?</b>	<i>Appareil digestif, migraines, constipation</i>	<i>Rigidité, souffle court &amp; superficiel</i>		<i>Agitation, sur-activité,</i>	

V. Satir, « Peoplemaking », 1972

## VI - Hal et Sidra Stone : Voice Dialogue (1985) sur modèle des complexes de Jung

**Sub-personalities** : séquences (*d' 'énergie'*) psychiques sous-jacentes à la pensée, aux sensations, aux actions/décisions ...  
Chacune possède sa propre vision du monde, ses croyances, ses représentations du monde, son historique, ...  
Elles existent par paire d'opposées.

**Primary Sub-personalities** : « les sous-personnalités principales »  
→ **Sous-composantes de notre personnalité.** Elles composent notre personnalité.  
→ Elles s'installent selon un contexte : « **Persona** », qui se présentent socialement.

**Disowned Sub-personalities** : « les sous-personnalités rejetées » (*dis-own-ed = « qui ne nous est pas propre »*)  
→ **Opposées** (par paires d'opposés) à la « **sous-personnalité principale** »,  
à laquelle nous sommes temporairement identifiés.

**Operating Ego** : « ego fonctionnel » : **groupe** de « *sous-personnalités principales* » qui régit notre personnalité.

**Aware Ego (Aware Ego Process)** : **Processus d'expérience directe.** Processus dynamique : changeant, modulant, non-statique.  
Pas d'identification : il est à travers les sous-personnalités.  
Sous-tend chaque paire d'opposées, « au centre » de chaque paire : l' « énergie complète » de chaque paire.

---

**Le « Voice Dialogue »** : processus thérapeutique : - de **dés-identification aux « sous-personnalités principales »**  
- de **réintégration des « sous-personnalités rejetées »**  
- de reconnaissance et d' **intégration des paires d'opposées.**

→ Mène à un décloisonnement de l' **Operating Ego**  
→ Favorise le dévoilement de l' **Aware Ego**  
→ Utilise la présence permanente de l' **Aware Ego**

*Hal Stone & Sidra Stone* : article « *The Basic Elements of Voice Dialogue, Relationship, and the Psychology of Selves* », 2007

## ***L' esprit dialogique dans la psychologie occidentale #3 :***

### ***Des cartographies de l'esprit : recherches sur la structuration psychique, 2nde moitié du XXè siècle.***

#### *Plan du Cours*

*I - Virginia Satir : « Satir Model » en thérapie familiale*

*II - Dilts, Gilligan : suite à l'école de Palo Alto.*

*III - Abraham Maslow : La hiérarchie des besoins*

*IV- Abraham Maslow : « Peak experiences »*

*V - Clare Graves et Don Beck : niveaux cycliques d'existence et spirale dynamique*

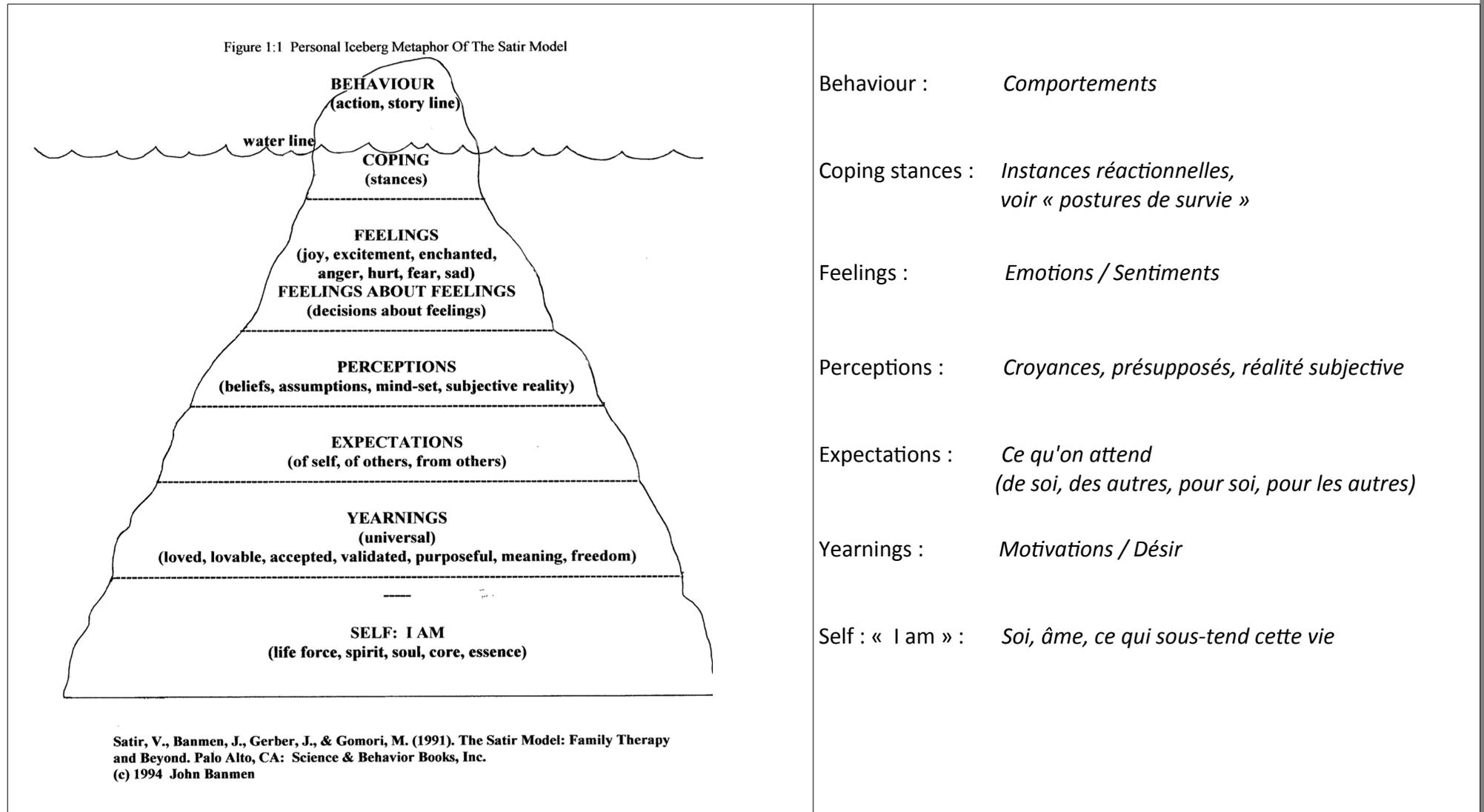
*VI- Ischazo et Naranjo : Ennéagramme de personnalité*

*VII - Stanislav Grof : des systèmes d'expériences condensées*

*VIII - Stanislav Grof : les matrices périnatales fondamentales.*

## I - Virginia Satir : « Satir Model » en thérapie familiale

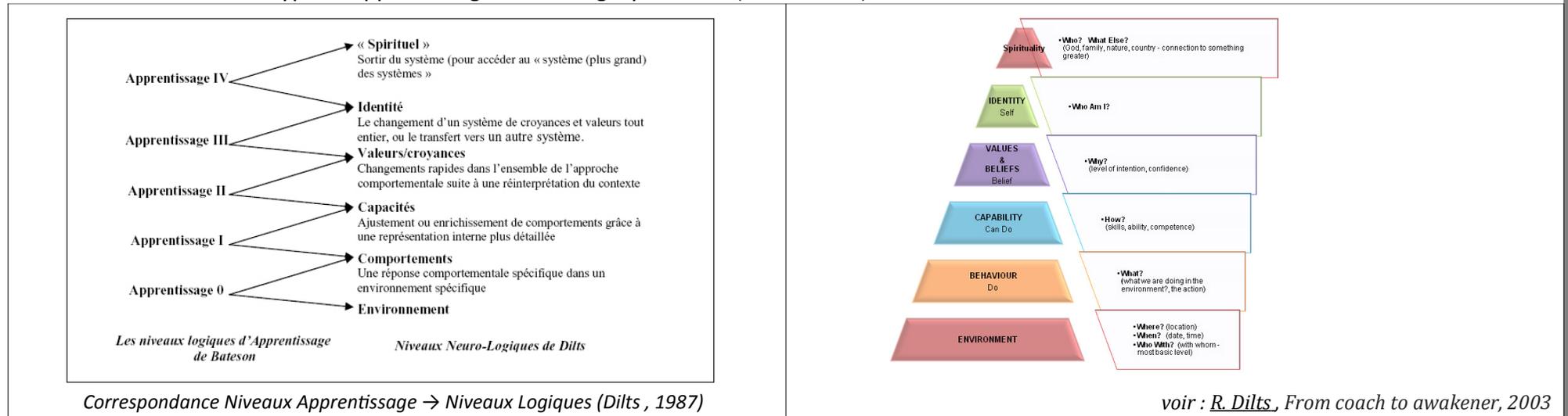
Virginia Satir propose un modèle, initialement pour la thérapie familiale, de niveaux constitutifs de l'expérience personnelle et interpersonnelle.



## II - Dilts et Gilligan, suite à l'école de Palo Alto

### Robert Dilts ( 1955 - ) : les niveaux logiques (1987)

R. Dilts se base sur les « 5 types d'apprentissages » de Gregory Bateson (1954&1977)



### Stephen Gilligan (1954 - ) : 3 minds & 3 levels of consciousness (2004)

S. Gilligan propose 3 centres d'intelligence corrélés à des organes et fonctions :

Type d'intelligence	Localisation physiologique	Fonctions / Contenus
<b>Cognitive mind</b>	Cerveau	Représentations, plans, séquences, symboles, planification, signification,
<b>Somatic mind</b>	Système nerveux entérique	Intelligence et sagesse du corps, mémoires du corps.
<b>Relational field mind</b>	Coeur	Pattern de relations d'interaction dans une perspective partagée (« nous »).

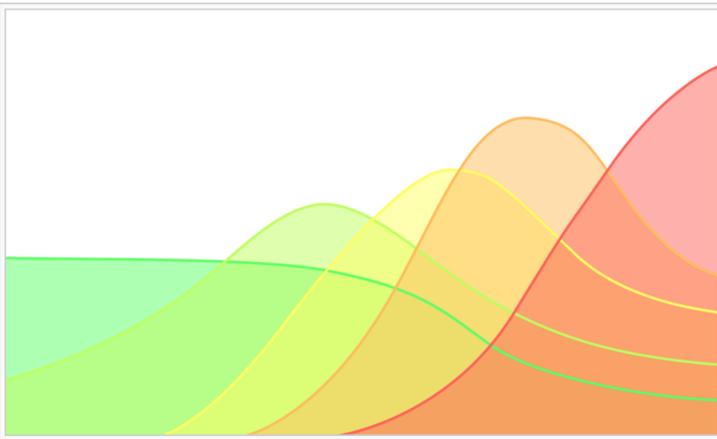
(cette perspective s'approche de la psychologie du yoga décrite au chapitre 3)

Chaque centre opère sur 3 niveaux de conscience distincts :

- Primitif** (unconscious wholeness, field without awareness)
- Ego** (conscious separateness, awareness without field)
- Generatif** (conscious differentiated wholeness, parts and whole simulaneously)

Voir : S. Gilligan, *the five premises of the Generative Self*, 2004

### III - Abraham Maslow (1908-1970) : La hiérarchie de besoins (1943)

 <p>Représentation dynamique de la hiérarchie des besoins.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Besoins physiologiques</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Besoins de sécurité</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Besoins d'appartenance et d'amour</li> <li><span style="color: lightorange;">■</span> Besoins d'estime</li> <li><span style="color: red;">■</span> Besoin d'accomplissement de soi</li> </ul>	<p>Le développement psychique est complet s'il y a satisfaction simultanée de <b>5 niveaux de besoins</b> :</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Besoins</th> <th style="width: 60%;">Description générale</th> <th style="width: 25%;">Catégorie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>1 Physiologique</b></td> <td>Manger, boire, dormir, sexualité, chaleur, excrétion, respiration ...</td> <td rowspan="2">PHYSIQUE</td> </tr> <tr> <td><b>2 Sécurité</b></td> <td>du corps, santé , ... de l'emploi, des ressources, propriété, ...</td> </tr> <tr> <td><b>3 Appartenance</b></td> <td>Famille, amis, groupes sociaux, intimité sexuelle, affection et amour par autrui,</td> <td rowspan="2">SOCIAL</td> </tr> <tr> <td><b>4 Estime</b></td> <td>Estime de soi, confiance, respect des autres, respect, reconnaissance</td> </tr> <tr> <td><b>5 Accomplissement</b></td> <td>Acceptation, morale, absence de préjudice, solutions, créativité, spontanéité, spiritualité</td> <td>TRANSPERSONNEL</td> </tr> </tbody> </table>	Besoins	Description générale	Catégorie	<b>1 Physiologique</b>	Manger, boire, dormir, sexualité, chaleur, excrétion, respiration ...	PHYSIQUE	<b>2 Sécurité</b>	du corps, santé , ... de l'emploi, des ressources, propriété, ...	<b>3 Appartenance</b>	Famille, amis, groupes sociaux, intimité sexuelle, affection et amour par autrui,	SOCIAL	<b>4 Estime</b>	Estime de soi, confiance, respect des autres, respect, reconnaissance	<b>5 Accomplissement</b>	Acceptation, morale, absence de préjudice, solutions, créativité, spontanéité, spiritualité	TRANSPERSONNEL
Besoins	Description générale	Catégorie															
<b>1 Physiologique</b>	Manger, boire, dormir, sexualité, chaleur, excrétion, respiration ...	PHYSIQUE															
<b>2 Sécurité</b>	du corps, santé , ... de l'emploi, des ressources, propriété, ...																
<b>3 Appartenance</b>	Famille, amis, groupes sociaux, intimité sexuelle, affection et amour par autrui,	SOCIAL															
<b>4 Estime</b>	Estime de soi, confiance, respect des autres, respect, reconnaissance																
<b>5 Accomplissement</b>	Acceptation, morale, absence de préjudice, solutions, créativité, spontanéité, spiritualité	TRANSPERSONNEL															
<p><b>Hiérarchie des besoins sous forme dynamique :</b></p> <p>elles est habituellement représentée en pyramide, mais Maslow s'est opposé à l'idée de cloisonner les différents niveaux, la forme en pyramide avec des niveaux séparés n'est donc pas conforme à son idée.</p>	<p>La satisfaction d'un besoin d'ordre supérieur nécessite celle des besoins d'ordre inférieur.</p> <p>La satisfaction d'un besoin d'ordre inférieur entraine un besoin d'ordre supérieur.</p> <p><b>La satisfaction des 5 besoins permet l' accomplissement et les « <i>peak experiences</i> »</b></p> <p style="text-align: right;"><i>Voir Maslow, A Theory of Human Motivation, 1943.</i></p>																

## IV - Abraham Maslow - « Peak Experiences » (1968)

### Descriptions des « peak experiences », ou « expériences paroxystiques ».

- **Perception d'une unité** (équivalence aux expériences mystiques)
  - Parallélisme intérieur / extérieur.
  - L'objet est perçu comme s'il contenait tout l'univers, tout ce qui existe
  - Perte de l'évaluation spatio-temporelle
- **Détachement et oubli du « moi »** : le monde n'est plus perçu en fonction des motivations, des désirs et des besoins
  - Les scènes sont perçues sans lien avec les enjeux personnels
  - L'expérience n'est pas relative aux conditions personnelles, culturelles, temporelles, spatiales ...
- **L'attention est entièrement et exclusivement concentrée sur l'objet de connaissance** (l'objet perçu)
  - La connaissance est plus passive et réceptive que active
  - Simultanéité de l'abstraction et d'être concret
- **Capacité d'aimer, de ne pas condamner**, de compatir et d'**accepter avec humour** le monde et les êtres
  - Pas de classification des êtres : **prise en compte de l'individualité de chacun**
- **Disparition temporaire et complète de la peur**, de l'anxiété et de l'inhibition.
  - Levée des défenses, perte du contrôle, acceptation de différer, renoncer ou restreindre
- **La réaction émotionnelle a une saveur de merveilleux** : crainte, humilité, respect, abandon face à quelque chose de grand
  - L'expérience est bonne et souhaitable : crainte, étonnement, émerveillement, humilité, respect, exaltation, piété, sacré
  - **Valeurs « E » spontanées** : intégrité, perfection, achèvement, justice, vie, richesse, simplicité, beauté, bonté, unicité, facilité, jeu, honnêteté, autonomie
- **L'expérience se suffit** : elle s'auto-justifie, elle est une fin en soi, pas un moyen pour autre chose
  - La répétition d'une expérience enrichit l'expérience

### Quelques conséquences aux « peak experiences » :

- Effet thérapeutique : disparition des symptômes
- Assainissement de la perception de soi-même
- Modification de la façon de voir les autres et la relation aux autres
- Modification de la vision du monde
- Libération de la créativité, spontanéité, expression, personnalité profonde.
- Souvenir de l'expérience comme un moment très important et nécessaire à renouveler.
- Aptitude à percevoir la valeur de l'existence.
- Nombreux autres effets ...

voir Maslow, *Toward a psychology of being*, 1968

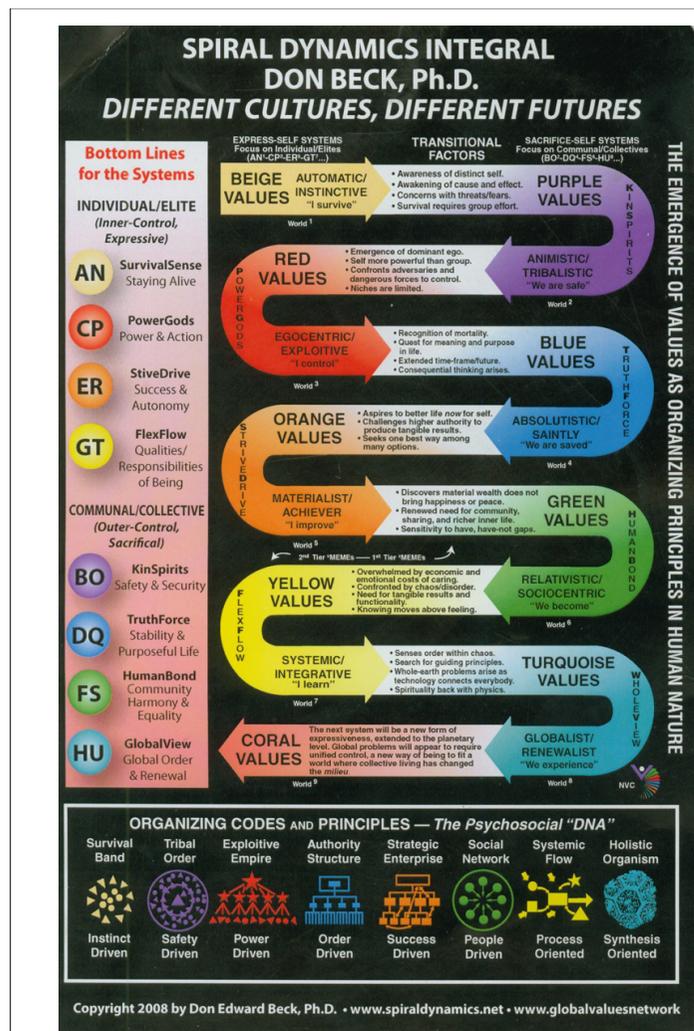
## V - Clare Graves (1914-1986) : Les niveaux cycliques d'existence (1970)

Pour Graves, l'évolution n'est pas que biologique, elle est aussi psychique : des niveaux d'évolution d'existence à plusieurs échelles.

→ A l'échelle de l'humanité : concerne l'organisation des sociétés.

→ A l'échelle d'un individu, d'une vie : concerne son évolution psychique, sa progression ou maturité, ses étapes de vie et transition d'étapes.

Le travail de Clare Graves a été poursuivi par son collaborateur Don Beck et par Chris Cowan : la spirale dynamique (1996)



Les sociétés et les individus qui les composent évoluent du niveau beige au niveau turquoise :

### NIVEAUX CENTRES SUR L'INDIVIDU

### NIVEAUX CENTRES SUR L'INDIVIDU

Beige - Assurer sa survie par ses instincts

Violet - Etre en sécurité en lien avec les puissances spirituelles et les traditions

Rouge - Assurer sa domination par la force

Bleu - Contrôler ses impulsions en suivant une loi

Orange - Assurer sa réussite personnelle et matérielle

Vert - Trouver l'amour et la paix par l'appartenance, l'égalité et le partage

Jaune - Etre fonctionnel par l'indépendance et le savoir

Turquoise - Participer à la survie de la planète par la vision et l'action globale.

Voir en français Fabien & Patricia Chabreuil : La Spirale Dynamique, 2008

## VI - Oscar Ischazo (60's) & Claudio Naranjo (80's) : L'ennéagramme

**Oscar Ischazo (1931 - )** : développe la « Proto-analyse », dont fait partie l'ennéagramme de personnalité, dans les années 1950 à 1970.  
Il est influencé par les traditions indiennes, népalaises, soufies, par Gurdjieff, ...

**Claudio Naranjo (1932 - )** : Il développe une approche gestaltiste de l'ennéagramme de personnalité, dans la fin des années 1980.  
Etudiant de Fritz Perls, influencé par Carlos Castaneda, Oscar Ischazo, et par la recherche psychédélique des années 1960.

### ***Principes généraux de l'ennéagramme :***

9 ennéatypes : 9 modes de fonctionnement humain. Avec un mode de personnalité principal et dominant  
Ils décrivent des caractéristiques de la personnalité, des patterns comportementales et réactionnels, des besoins et désirs, des types de valeurs d'idéaux et de motivations, des types de peurs à combler, etc ...

Chaque *ennéatype* possède 3 *centres* : → centre instinctif, centre émotionnel, centre mental.  
→ L'un est prioritaire, un autre est le support, et le dernier est réprimé.

*par ex : centre instinctif prioritaire, centre mental comme support, centre émotionnel réprimé.*

Le *centre instinctif* est composé de 3 *sous-types/instincts*: instinct de conservation, instinct social, instinct sexuel (*affectif*)

### 2 modes d'existence : ego / essence .

En mode « ego » : La réalité est vue au travers des filtres et réponses de l'ennéatype (*automatismes comportementaux, motivations, etc ...*)  
Les centres y deviennent +/- dysfonctionnels. Les tendances y deviennent névrotiques et pathologiques.

En mode « essence » : la réalité est vue « telle qu'elle est ». Les tendances s'y pacifient, la personnalité s'assouplit.

### Source des 9 types : une théorie psychologique du développement

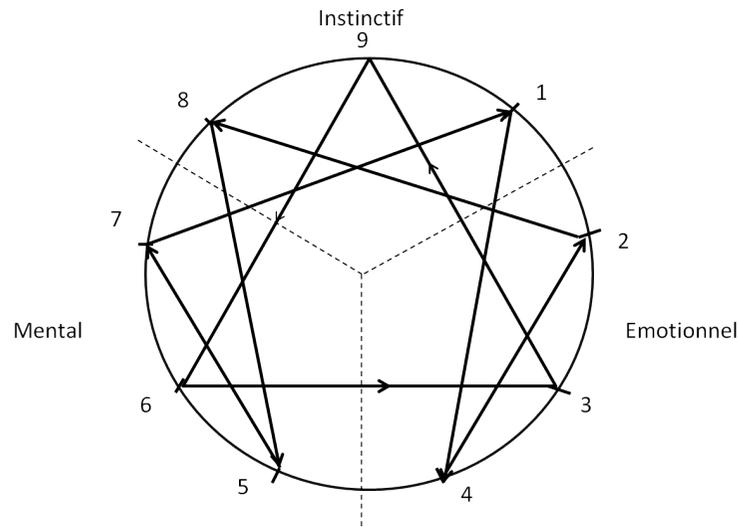
Dans la très petite enfance, un trauma-racine survient et génère un stress/peur fondamentale. Une stratégie de défense est mise en place, et devient l'*ennéatype* lui-même. La personnalité s'est construite autour d'un système de défense (*mode ego*)

Cette peur/stress fondamental réémerge dès qu'on essaye de déconstruire ce système : 2 niveaux de problématiques.

Pour **Stephen Wolinsky** : **false-core** : croissance fondamentale qui s'inscrit dans la psyché au moment de ce trauma-racine.  
Il nomme une false-core par ennéatype.

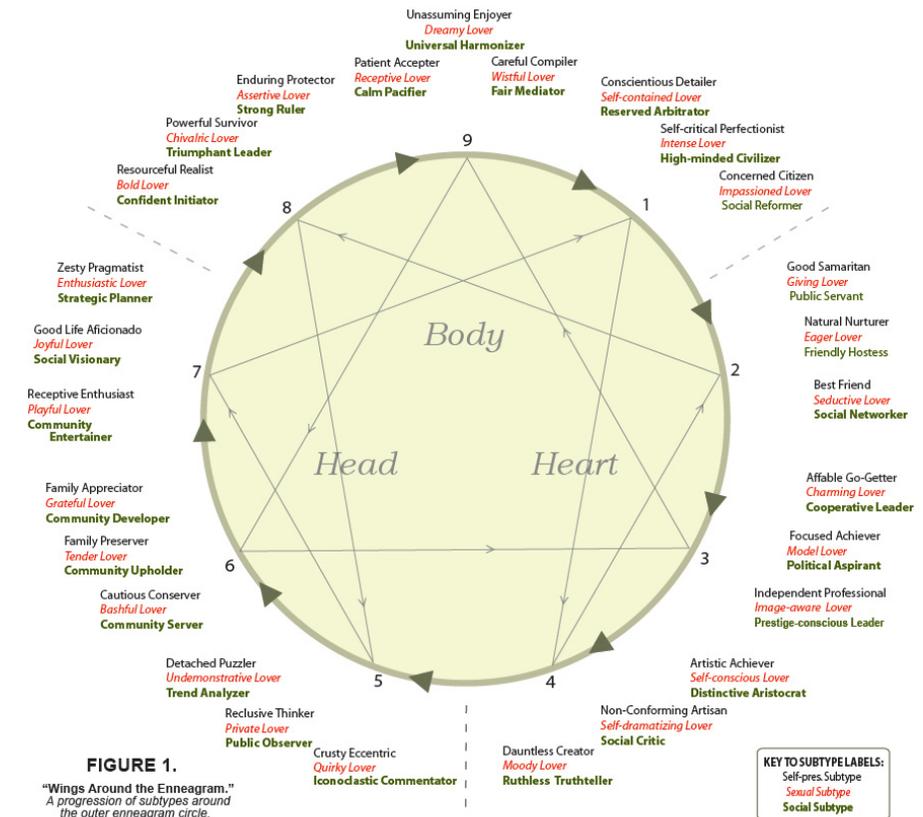
Schéma général de l'ennéagramme :

les 9 ennéatypes n'ont pas de nom,  
pour éviter de les enfermer dans des étiquettes



Curseur Ego <-----> Essence

Un exemple de sous-types,  
avec des noms et des exemples de caractéristiques



Voir en français Fabien & Patricia Chabreuil, le grand livre de l'ennéagramme, 2008

## VII - Stanislav Grof : Cartographie de la psyché humaine (1975, 2000)

<b>3 NIVEAUX :</b>	<b>BIOGRAPHIQUE</b>	: Historique de l'individu, caractères, réactions et comportements appris, valeurs, croyances, idéaux etc
	<b>PERINATAL</b>	: Lié aux étapes de la naissance.
	<b>TRANSPERSONNEL</b>	: Identification externalisée : à d'autres individus, aux plantes, animaux, éléments de la nature, à des archétypes, des éléments mythologiques, ... ..

Ces niveaux sont psychiquement enchevêtrés les uns dans les autres : leur expérience subjective est simultanée.

### COEX System: **CO**ndensed **EX**periences : Des systèmes d'expériences condensées.

« Système de mémoires émotionnellement chargées, appartenant à différentes périodes de la vie, liées par leur qualité d'émotions/sensations »  
Chaque COEX possède un thème central, et des variations autour du thème.

*ex : COEX de dégradation, humiliation, honte <---> endommagement de l'estime de soi*

*ex : COEX de situations choquantes, terrifiantes, claustrophobies, étouffement, oppression, enfermement <---> anxiété*

*ex : COEX d'expérience de réconfort, sérénité, béatitude, extrême tranquillité <---> extatique*

Les COEX sont le principe d'organisation général du psychisme humain : les expériences se « classent » en COEX.

### **Intégration des expériences dans un COEX**

Chaque expérience vécue va s'intégrer dans un COEX, par son intensité d'expérience et sa charge émotionnelle.  
Pour cette raison, les COEX négatifs sont plus nombreux que les COEX positifs.

→ *COEX positifs minimisés et moins chargés : ex : se réchauffer au coin du feu après une ballade agréable dans les bois en automne.*

### **Activation d'un COEX lors d'une expérience vécue**

Chaque expérience vécue active un COEX, patterns de mémoires/émotions/réactions/etc, et oriente la perception de soi, des autres, du monde.

*Ex : un ascenseur tombe en panne. Peut s'activer un COEX de « sans-issue ». Changement de perception de la situation, du temps, de soi, du comportement des autres.*

Chaque COEX est relié à l'un des 4 aspects du niveau périnatal.

voir : Grof : *Realms of the human unconscious*, 1975  
& Grof : *Psychology Of The Future: Lessons From Modern Consciousness Research*, 2000

## VIII-Stanislav Grof: Matrices Périnatales Fondamentales (*Basic Perinatal Matrices*)

MPF		Éléments Biographiques	Éléments Généraux	Phénoménologie	Liens vers la psychopathologie
I 	Satisfaction des besoins importants.	Moments heureux, notamment dans l'enfance  Amour comblé, histoires amoureuses, beaux cadres naturels ...	<b>Union primitive avec la mère</b>  Pas de limite, interne/externe . Vastitude ( <i>cosmos, océans</i> ) Perturbations in-utero possibles  <i>Satisfaction, sécurité, Insouciance</i>	<b>« Good Womb »</b> Unité cosmique, extase océanique, mère-nature Divine, visions paradisiaques , ...  <b>« Bad Womb »</b> Menaces universelles, pensée paranoïde, entités négatives, sensations déplaisantes, ...	Schizophrénie ( <i>type paranoïde, union mystique, forces du mal, ...</i> ) Hypocondrie ( <i>basée sur sensations étranges</i> ) Hallucinations hystériques, Confusion de la réalité et des rêves éveillés.
II 	Danger pour l'existence ou l'intégrité du corps.  Traumatismes sévères.	Accidents, blessures, maladies, opérations ; noyade, pression psychologique, étouffement, emprisonnement, abus ...  Carence affective, rejet, menaces, ambiance familiale oppressante, ...	<b>Engloutissement cosmique, Enfer, Le sans-issue,</b>  Menace vitale, anxiété et méfiance généralisée.  <i>Oppression, honte, humiliation, désespoir, absurdité de la vie, impuissance, culpabilité, ...</i>	Engloutissement sans-issue, sans fin. Immense souffrance psychologique et physique. Visions apocalyptiques, absurdité de l'existence. Irréalité du réel. Descente au monde souterrain, aux enfers, aux royaume des morts.	Schizophrénie (+ <i>torture infernale, monde absurde en carton-pâte...</i> ) Dépression mélancolique sévère, Sentiments irrationnels d'infériorité et de culpabilité, Hypocondrie ( <i>sensations physiques douloureuses</i> ) Alcoolisme et dépendance aux drogues, ...
III 	Lutte, combat, vie aventureuse.  Souvenirs sensuels	Bataille, révolutions, service militaire, vol mouvementé, tempête en mer, ...  Carnaval, parc d'attraction, boîtes de nuit, orgies sexuelles, ...	<b>Le Combat Mort-Renaissance L'épreuve difficile</b>  Aspects titanesques, violents et sadomasochistes, excitation sexuelle intense, démoniaques, scatologiques ...	Volcans, orages, raz-de-marée, explosions, tremblements de terre ... Limite douleur/plaisir, sexualité orgiaque, crimes et sacrifices, cruauté, Sabbat, Etouffement, pression, surtension musculaire, tremblements, convulsions, vomissements, ...	Schizophrénie (+ <i>auto-mutilation, éléments SM, scatologie, ...</i> ) dépression maniaque, déviations sexuelles, TOC, tics, bégaiement, frigidité, impuissance, neurasthénie, névroses traumatiques, énurésie, encoprésie
IV 	Sortie imprévue d'une situation de danger.  Dépassement de difficultés.  Scènes naturelles	Fin de guerre, survie à accident, à opération ... Issue inattendue d'une situation difficile  Sortie de difficulté par efforts actifs. Succès après tension.  Fin de tempête, lever de soleil, arc-en-ciel, ...	<b>L'expérience de mort et renaissance</b>  <b>Cette expérience n'est pas intégrée psychologiquement</b>  Mort des conceptions forgées dans processus de naissance → Libération de tous ces traumas & renaissance	Décompression subite, expansion spatiale, illumination, renaissance rédemption, fraternité, faculté sensorielle augmentée. Libération intense après l'anxiété d'une catastrophe imminente. Appréciation de la simplicité. <i>Parfois : sentiment grandiose, activité manique, peur de la mort, glissement vers MPF1</i>	Schizophrénie, (+ <i>expériences de mort-renaissance, illusions messianiques, destruction-reconstruction du monde, identification au Christ</i> ) Symptômes maniaque, Exhibitionnisme

*Grof : Psychology Of The Future: Lessons From Modern Consciousness Research, 2000*

# *Un esprit dialogique dans la psychologie occidentale #4*

## *Synthèse et proposition hypnologique*

*Plan du cours :*

### *I – Synthèse & perspectives*

- Qu'est-ce qui dialogue ?*
- Avec quoi ?*
- Les problématiques d'une instance « au-delà des parts ».*
- Vers des modèles multidimensionnels de l'esprit.*
- Perspectives pour accompagnants.*

### *II – Propositions de concepts et de vocables pour l'hypnologie.*

*L'identification: une proposition quant à « ce qui attribue un moi »*

*L'attention : une proposition quant à « ce qui perçoit »*

*La volition : une proposition quant à « ce qui agit »*

# I - Synthèse & Perspectives

## Qu'est-ce qui dialogue ?

*Des parts de l'esprit* , ego-states, archétypes, sous-personnalités ou I-positions,  
*structurées* en instances, en complexes, types, en sous-groupe,  
*placées* dans différents lieux psychiques, niveaux de conscience, niveaux logiques, niveau d'évolution d'existence,  
*dessinant des patterns* d'émotions, de comportements, de moyens de communication et de réactions  
*agissant* en désaccord, en inhibition mutuelle, en collaboration, ou non-agissant  
*connectées à* des COEX, des matrices, des faits psychiques,  
*sous-tendues par* des besoins, des traumatismes et système de défense, des gratifications ou invalidations  
*qui ont +/-* d'autonomie de perception, de croyances, de représentations, de postures, ...  
*qui s'activent par* impulsions/désirs, de manière +/- automatique, contextuelle, conditionnée, ou de manière hypnotique  
*et auxquelles nous nous identifions partiellement.*

*(une vingtaine de références structurent cette phrase : )*

Des parts de l'esprit : ego-states (Federn) archétypes(Jung), sous-personnalités (Assagioli) ou I-positions (Hermans)  
structurés : en instances (Freud, Jung), en complexes (Jung), types(Ischazo, Naranjo), en sous-groupe, (Stone)  
placés dans différents : lieux psychiques (Freud), niveaux de conscience (Gilligan, Wolinsky), niveaux logiques (Bateson, Dilts),  
niveau d'évolution d'existence (Graves, Beck)  
dessinant des patterns : de comportements (Watkins, Vargiu), d'émotions, de moyens de communication et de réactions (Berne, Satir, Karpman)  
agissant : en désaccord, en inhibition mutuelle, ou collaboration (Vargiu) , en paire d'opposés (Vargiu, Stone) ,  
ou non-agissant (Jung, Assagioli, Vargiu, Stone)  
connectés à : des condensés d'expériences (Grof), des matrices (Grof), des faits psychiques (Assagioli),  
sous-tendues par : des besoins (Maslow), des introjections (Ferenczi, Perls) gratifications ou invalidations (Federn, Berne, Watkins) ,  
des traumatismes et système de défense (Freud, Jung, Federn, Satir, Maslow, Grof, Naranjo, ... ),  
qui ont +/- d'autonomie de perception, de croyances, de représentations, de postures, ... (Jung, Stone)  
qui s'activent par impulsions/désirs (Freud, Vargiu), manière +/- automatique (Janet, Satir), contextuelle, conditionnée ((Federn, Assagioli)  
ou de manière hypnotique (Watkins, Beahr)  
et auxquelles, nous nous identifions partiellement

## Avec quoi ces parts dialoguent-elles ?

- Avec d'autres parts : entre elles.
- Avec un mode de fonctionnement au-delà des parts ? : Soi (Jung), Moi/Soi (Assagioli), Aware Ego (Stone), etc.

## Problématiques d'une instance au-delà des parts.

La conception d'un moi central, d'un « Soi supérieur », « Grand Soi », d'un « Aware Ego » etc, peut soulever des problématiques :

- **Risque qu'une part parmi les autres se positionne comme une instance au-delà des parts**

Dans la prise en compte et la mise en relation de parts , aucune part n'officialie comme un médiateur.  
Il y a cependant des facultés : de questionnement, de prise en compte, d'écoute, d'accueil.

- **Risque de réifier / personnifier une instance supérieure (éventuelle : Moi , Soi , Dieu , Tout ...)**

On peut faire communiquer les parts de soi , les informer, les faire coopérer etc. (*multiplicité*)

Et on peut considérer l'esprit (ou la subjectivité) dans son ensemble (*unité*)

La subjectivité a des facultés (*ex : percevoir, prendre en compte, être informé*), et des qualités (*ex : accueil, empathie, pardon, compréhension*)

Mais cela n'implique pas que la synthèse des parts soit réifiée ou personnifié.

Il se manifeste simplement le fonctionnement de l'esprit et ses qualités/facultés.

*Analogie avec le corps : on peut faire communiquer des organes (multiplicité),  
on peut considérer le corps dans son ensemble (unité)*

*Il a une faculté de percevoir, prendre en compte, être informé, et des qualités.*

*Mais cela n'implique pas que la synthèse des parts du corps soit réifiée ou personnifiée.*

*Il se manifeste simplement le fonctionnement du corps, et de ses qualités/facultés.*

- **Risque de confondre la synthèse des parts avec une (éventuelle) instance supérieure.**

Voir Assagioli : le Soi projeté dans le moi, et les techniques de psycho-synthèse.

Voir Jung : le Soi qui englobe tous les complexes et instances, et les techniques d'individuation.

## Vers des modèles multidimensionnels de l'esprit

**Des dimensions : instances + besoins + postures + état + niveaux logiques + niveaux d'évolution+ etc ...**

*(la liste de dimensions ci-dessus est un exemple non-exhaustif)*

**Exemple : 3 parts, placées dans les différents niveaux (ou degrés) de quelques variables (ou paramètres) :**

Une part pourrait se situer par exemple :

Dans l'Ombre, avec besoin d'estime, posture conciliante, en état enfant, sous forme de capacité, à un niveau de contrôle des impulsions.

Une seconde part pourrait se situer, par exemple :

Dans la Personna, avec besoin de sécurité, posture d'accusateur, parent, sous forme de valeur, à un niveau de fonctionnalité/indépendance.

Une troisième pourrait se situer, par exemple :

Dans le Moi, avec besoin d'accomplissement, posture congruente, adulte, sous forme de comportement, à un niveau 'vision/action globale'.

Et dans cet exemple, ces 3 parts sont simultanées : vécues en même temps, comme un tout indissociable.

→ La simultanéité des 3 aspects crée des mouvements (*convergence, divergence, moteurs, blocages*), et une orientation globale de la subjectivité

→ La subjectivité se transforme sans cesse, mais avec des limites liées : certains aspects ne peuvent plus se mouvoir  
(*pour cause, par exemple : d'interdits, de traumas, de peurs, de croyances limitantes, de valeurs limitantes, etc ...*)

Nous proposons d'établir une recherche approfondie sur ces modélisations de l'esprit : modélisations statiques et modélisations dynamiques.

## Perspectives pour accompagnants

Prendre en compte la **multiplicité psychique de l'accompagné**.

Prendre en compte les **sources de limites**, et les **sources de conflits internes**, les **moyens de résolution**.

Travailler sur ses propres parts comme un entraînement à accueillir tout type de parts, de tout type d'individus.

## II - Propositions de concepts et de vocables pour l'hypnologie.

Nous observons que les termes - inconscient conscient et conscience - sont difficilement définissables, et sources de quiproquos.

Nos recherches indiquent qu'ils contiennent chacun, a minima, 3 variables distinctes : **3 fonctions de la subjectivité ou processus cognitifs** :  
- une instance qui attribue un agent, - une instance qui sous-tend la perception, - une instance qui sous-tend l'action.

Nous proposons de définir ces fonctions :

**L' Identification :** ce qui **attribue un agent** : un « moi » ou un « autre que moi »

*ex : « Ce n'est pas moi, c'est inconscient », « Je suis ma conscience », etc ...*

**I' Attention :** ce qui **perçoit**, ce qui expérimente les perceptions, sensations, idées, émotions etc

*ex : « J'en prends conscience », « C'est hors du champ de ma conscience », etc ...*

**la Volition :** ce qui **agit**, ce qui décide et engage une action.

*ex : « ça s'est fait inconsciemment », « j'agis consciemment », « je le fais en tout conscience », etc ...*

Identification, Attention et Volition sont présents, dans « conscience », « inconscient », « conscient », « états de conscience », etc ...

Ils sont des variables importantes des « modifications d'état de conscience ».

Cette proposition en 3 fonctions permet de distinguer les processus cognitifs en jeu dans les mouvements de la subjectivité, présents tant dans une configuration subjective, que dans des moyens de transformation de la subjectivité.

### **Note importante :**

Ce cours a été rédigé à l'automne 2015. A la finalisation de ce document à l'été 2016, nous avons commencé à modifier ces vocables et à préciser nos concepts.

Ultérieurement nous n'utiliserons plus le terme « externalisation » pour définir « un agent semblant autre que soi ». Les termes « (auto-)identification » et « externalisation » nous semblent rétrospectivement mal adaptés. Par ailleurs, nous utiliserons ultérieurement le terme « externalisation » pour définir un autre concept.

Nous avons toutefois laissé ci-dessous les vocables du cours tel qu'il a été donné en Décembre 2015, pour le garder conforme à la vidéo de cours qui y est liée,

Nous développerons longuement ces thèmes dans les années suivantes et ferons des propositions de vocables plus adaptées.

## L' Identification : une proposition quant à « ce qui attribue un agent »

La phénoménologie moderne propose le concept d' **agentivité** : la sensation d'être l'agent d'une action.

- « **Agentivité**, {...} est liée à l'action, à l'origine de l'action en soi, autrement dit à la conscience d'être auteur, d'être responsable de ses actes, d'être à la base de ses actions, on peut encore dire : d'en être l'agent. {...} Dans l'hypnose, il permet de donner un critère précis de l'état de transe, lié à la perte provoquée de l'agentivité. La personne constate qu'un de ses bras se lève, mais elle ne l'attribue plus à sa volonté, elle ne se perçoit pas comme étant l'agent qui est cause de ce mouvement. {...} »  
*Pierre Vermersch 2015*

Nous proposons le terme « **Identification** » issu de la tradition psychologique occidentale (*Freud, Federn, Klein, Assagioli, Grof, Stone, ...*) , pour distinguer dans l'agentivité :

- l'attribution d'un agent : l' **Identification**
- du moteur d'action : la **Volition**

Nous définissons l' Identification comme **l' attribution d' un agent** à des parties de la subjectivité et de l'expérience subjective.

Principalement attribution d'un « *moi* », et attribution un « *autre que moi* ».

Ce terme sert également à **distinguer ce processus de ses contenus** :

**L' Identification** → processus : attribution d'un agent → **Fonction** psychique, **processus** cognitif  
**Ce à quoi il y a identification** → contenu : c'est l'agent attribué (*moi/pas moi/inconscient/...*) → **Contenu** : *parts, objet, SP, pattern, etc ...*

Nous observons dans nos recherches au moins **2 paramètres** à l' Identification :

- **L' (auto-) identification** : l'attribution d'un « **moi agissant ou observant** »
- **L' externalisation** : l'attribution d'un « **autre que moi** », agissant/observant à travers moi : pas moi, non-moi, autre que moi.

(voir note page précédente sur ces deux termes initiaux ;  
la notion d' « altérisation » pourrait être mieux adaptée que « externalisation »)

Nous voyons notamment que - le **processus** d'Identification est **permanent**,  
tandis que - **les contenus** (auxquels est attribué un agent) **modulent** : ils changent et sont en mouvement.

## **L'Attention : une proposition quant à « ce qui perçoit »**

Nous soutenons un modèle cognitif **sans sujet, comme centre de l'expérience vécue**, (« moi » immuable , « soi » auto-référent, etc) ,  
sans un sujet dans une périphérie d'objets (*objets des sens, objets mentaux, cognitions, émotions ...* )

Limités par les définitions multiples et les quiproquos sur le mot « conscience »,  
→ Nous proposons **l'attention** comme le centre d'appréhension de l'expérience subjective.

**Attention** : du latin 'attentio' « action de tendre l'esprit vers »  
en anglais : 'aware-ness' , de wary, « vigilance » ; de l' indo-européen 'wer-' (« percevoir, prêter attention »)

Nous observons que l'attention possède différents modes, qui font l'objet de recherches.  
Exemple de modes : focalisée/défocalisée ; stable/dispersée/obscurcie ; volitionnelle/automatique.  
Nous les détaillerons dans les années suivantes.

## **La Volition : une proposition quant « ce qui agit »**

Nous nommes **Volition**: la « mise en acte » d'une intentionnalité, décidée (volonté) ou automatique (automatisme)

En l'absence d'un « moi » agent des décisions et des actions, nous proposons que les actions et décisions sont engendrées par **la Volition**.  
Celle-ci comprend deux paramètres, ou deux modes :

La Volonté	→	processus d'intentionnalité, processus de volonté	→	Actions vécues comme décidées, voulues.
L' Automatique	→	processus automatisés.	→	Actions vécues comme automatiques, spontanées.

**Les notions d' Automatique et de Volonté proposent une alternative aux concepts de inconscient et conscient,**

**ils permettent de différencier le processus Volition des processus Attention et Identification.**

## Exemples de combinaisons des 3 processus

(auto-)identification + volonté + attention : expérience habituelle d'un « *moi qui décide, moi qui agit* »

externalisation + volonté + attention: expérience habituelle d'automatisation des actes, ou expérience habituelle de perte de contrôle.  
Expérience habituelle de « démarrer une séquence automatique » (*ex : faire ses lacets*)

externalisation + automatique : expérience habituelle de tous les processus automatisés / automatiques.  
Dans une pratique dialogique : expérience d'une part externalisée qui agit et s'exprime.  
Signaux idéomoteurs dans la pratique de l'hypnose.

(auto-)identification + automatique: expérience non-habituelle, qui apparaît apparaît dans les pratiques orientales, martiales,  
« états de conscience modifiés », trances, etc

Attention + volonté : expérience de la vigilance / concentration

Attention + Automatique : expérience de l'observation/contemplation , du « soi observateur »

etc ...

## Bibliographie chronologique

### Des modèles utilisant un « esprit dialogique » : historique, idées clefs, et ouvrages de référence

1871 , Durand de Gros	Polypsychisme	<i>(Ontologie et psychologie physiologique)</i>
1890 , William James	Self and Selves *	<i>(The Principles of Psychology)</i>
<b>1889 , Pierre Janet</b>	<b>Conscient / subconscient</b>	<b><i>( L'automatisme psychologique )</i></b>
1896 , Max Dessoir	Conscience supérieure / conscience inférieure	<i>(Das doppel-ich)</i>
<b>1900 , Sigmund Freud</b>	<b>Conscient / préconscient / inconscient *</b>	<b><i>(1ère topique)</i></b>
<b>1909 , Roberto Assagioli</b>	<b>Psychosynthèse *</b>	<b><i>(Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings, 1965)</i></b>
<b>1920 , Sigmund Freud</b>	<b>Ca, sur-moi, moi *</b>	<b><i>(2nde topique)</i></b>
<b>1928 , Carl G. Jung</b>	<b>Complexes, archétypes *</b>	<b><i>(La structure de l'ame / The structure of the psyche)</i></b>
<b>1928 , Paul Federn</b>	<b>Ego-States (Ich zustande) *</b>	<b><i>(Some variations in ego-feeling)</i></b>
1936 , Lewin	Sous-région de la personnalité	<i>(Topological Psychology),</i>
1947 , Perls	Polarités. Topdog/underdog.	<i>(Ego, Hunger and Aggression)</i>
<b>1961 , Eric berne</b>	<b>Ego-States : exteropsyche, archeopsyche, neopsyche *</b>	<b><i>(Transactional Analysis and Psychotherapy)</i></b>
1962 , Stewart Shapiro	Sub-selves	<i>(A theory of ego pathology and ego therapy)</i>
1974 , Roberto Assagioli	Sous-personnalités *	<i>(Synthesis : the realization of the Self, Vol.1)</i>
<b>1974 , James Vargiu</b>	<b>Sous-personnalités *</b>	<b><i>(Psychosynthesis workbook: Subpersonalities)</i></b>
<b>1975 , James Hillman,</b>	<b>Vie imaginale polycentrique</b>	<b><i>(Re-visionning psychology)</i></b>
1977 , Mair	Community of self	<i>(The community of self)</i>
1978 , John Watkins	Ego States *	<i>(The therapeutic Self)</i>
1978 , Alvin Mahrer	Operative potentials, deeper potentials	<i>(Experiencing)</i>
<b>1978 , Virginia Satir</b>	<b>Parts de la personne. Parts party. *</b>	<b><i>(Your Many Faces)</i></b>
1980 , Alisson	Persecutors, rescuers, self-helper	<i>(Minds in Many Pieces)</i>
1981 , TB Rogers	Prototypes	<i>(A model of the self as an aspect of the human information processing system)</i>
<b>1982 , John O' Beahr,</b>	<b>Alterpersonalities</b>	<b><i>(Unity and mutliplicity)</i></b>
<b>1985 , Hal &amp; Sidra Stone</b>	<b>Aware ego – Voice Dialogue</b>	<b><i>(Embrassing our selves : the voice dialogue manual)</i></b>
1985 , McAdam	Imagoes	<i>(The Imago: A key narrative component of identity)</i>
1986 , Ornstein	Small minds, multiminds	<i>(MultiMinds: A new way to look at human behaviour)</i>
1986 , Aaron Beck	Schémas mentaux	<i>(Cognitive Therapy)</i>
1986 , Hildgard	L'observateur caché	<i>(Divided Consciousness: Multiple controls in human thought and action.)</i>
1986 , Mary Watkins	Les objets imaginales	<i>(Invisible Guests)</i>
<b>1993 , Hubert Hermans,</b>	<b>Dialogical self</b>	<b><i>(Dialogical Self : meaning as movement)</i></b>
1987 , Hazel Markus	Self, subselves, possible selves *	<i>(Possible selves: The interface between motivation and the self-concept)</i>
<b>1987 , Eligio S. Gallegos</b>	<b>Totem pole *</b>	<b><i>(The personal totem pole process)</i></b>
1995 , Richard Schwartz	Exiles, managers, firefighters *	<i>(Internal family system therapy)</i>
2000 , Mearns	Configuration du soi	<i>(Person-Centred Therapy Today: New frontiers in theory and practice)</i>
<b>2008 , Hubert Hermans</b>	<b>I-positions</b>	<b><i>(5th international conference on the dialogical self)</i></b>
<b>2010 , John Rowan</b>	<b>Dialogical self, I-Positions, Personification</b>	<b><i>(Personification: using the dialogical self in psychotherapy and counselling)</i></b>

*en gras : principaux concepts de référence.*

\* : présenté dans les cours 2015/2016

## Bibliographie chronologique

### *Cartographies de l'esprit , mécanismes, et modèles complémentaires*

1903 , Pierre Janet	Hiérarchie des tendances	<i>(Les obsessions et la psychasthénie)</i>
1909 , Sandor Ferenczi	Introjection	<i>(Introjection and transfert)</i>
1943 , Abraham Maslow	Hiérarchie des besoins	<i>(A Theory of Human Motivation)</i>
1946 , Jacob L. Moreno	Psychodrame	<i>(Psychodrama Volume 1)</i>
1948 , Melanie Klein	Les objets internes	<i>(Contributions to Psychoanalysis)</i>
1965 , Winnicott	False self and real self	<i>(The Maturation Processes and the Facilitating Environment)</i>
1968 , Abraham Maslow	Peak Expériences	<i>(Toward a psychology of Being)</i>
<b>1970 , Clare Graves</b>	<b>Evolution cyclique d'existence *</b>	<b><i>(Levels of Existence: An Open System Theory of Values)</i></b>
<b>1972 , Virginia Satir ,</b>	<b>Survival Coping Stances *</b>	<b><i>(Peoplemaking)</i></b>
1977 , Gregory Bateson	Niveaux d'apprentissage	<i>(Steps to an Ecology of Mind)</i>
<b>1975 , Stanislas Grof</b>	<b>Basic perinatal matrices, Coex System *</b>	<b><i>(Realms of the human unconscious)</i></b>
1982 , Oscar Ischazo	La Proto-analyse	<i>(Between Metaphysics &amp; Protoanalysis)</i>
<b>1983 , Robert Dilts</b>	<b>Niveaux logiques *</b>	<b><i>(Roots of neuro-linguistic programming)</i></b>
<b>1988 , Roberto Assagioli</b>	<b>Le supraconscient *</b>	<b><i>(Le développement transpersonnel)</i></b>
1990 , Claudio Naranjo	Ennéagramme	<i>(Enneatype Structures)</i>
1996 , D. Beck & C. Cowan	Spiral Dynamics *	<i>(Spiral Dynamics Mastering Values, Leadership, and Change)</i>
2003 , Robert Dilts	Niveaux logiques *	<i>(From coach to awakener)</i>
2004 , Stephen Gilligan	3 minds, 3 levels of consciousness *	<i>(The five premises of the Generative Self)</i>

*en gras : principaux concepts de référence.*

*\* : présenté dans les cours 2015/2016*

# ***Chapitre III : Systèmes cognitifs bouddhique et yogique***

## ***Psychologie & phénoménologie dans le mahayana***

*Plan du cours :*

*Introduction : Origine et intérêt du mahayana*

*I - 5 agrégats de composition*

*Forme et matière*

*Sensations*

*Conceptualisations*

*Formations mentales*

*Consciences*

*II - Les 8 consciences*

*5 consciences sensorielles*

*6ème conscience : mentale*

*7ème conscience : mentale formatrice*

*8ème conscience : base de tout*

*III - Les kleshas : réactions émotionnelles conditionnées*

*Ignorance*

*Désir / Attachement*

*Colère / Aversion*

*Jalousie*

*Orgueil*

## Introduction - Origine et intérêt du mahayana

### Note sur le vocabulaire

Le mahayana, « *grand véhicule* » est l'un des 2 courants du bouddhisme.

Le terme « *bouddhisme* » est néologisme occidental récent, ses pratiquants traditionnels se nomment généralement « *pratiquants du buddha-dharma* » :

- « *Buddha* » = participe passé passif de « s'éveiller » = « être éveillé » :  
il s'agit de l'action « d'être éveillé »,  
souvent confondue avec la notion de « un être » « éveillé ».
- « *Dharma* » = voie, enseignement, phénomènes, réalité.

### Origine, diffusion et modernité du mahayana

Il apparaît en Inde du Nord, principalement via Nagarjuna (madhyamaka, II<sup>e</sup> siècle), et par Asanga & Vasubhandu, (cittamatra, IV<sup>e</sup> siècle).

Il se diffuse vers l'Inde du nord, la Chine, le Japon, la Corée, l'Asie du sud-est, le Tibet et la Mongolie. Depuis la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, le mahayana se diffuse en occident : notamment par le zen (*Viet-nam*), le zazen (*Japon*), le « bouddhisme tibétain ».

On en trouve des formes laïcisées, par exemple les mouvements thérapeutiques de « *pleine conscience* » (MBSR / MBCT) <sup>(2)</sup>

La communauté scientifique contemporaine s'y intéresse sous 3 axes :

- phénoménologie (*C. Trungpa, F. Varela, ...*)
- psychologie et thérapie (*J. Kabat Zin, Fabrice Midal, ...*)
- sciences cognitives (*Mind & Life, Dalai-lama et communauté neuro-scientifique*) <sup>(3)</sup>

### Un système cognitif complet

Les **5 agrégats** sont 5 ensembles de phénomènes physiques et psychiques qui composent un individu. L'un d'eux est un agrégat de « consciences », décrit en « **8 consciences** ».

Les **kleshas** sont des réactions émotionnelles conditionnées, qui colorent les actions et la perception

Le système cognitif du mahayana indique entre autre:

- des fonctions psychiques : appréciations , réactions
- une instance spécifique aux conditionnements,
- une instance spécifique à l'attribution d'un soi

Ce système cognitif, synthétique et complet, est entièrement issu de l'introspection et de l'analyse de la subjectivité.

Il étaye nos recherches sur la transformation des réactions conditionnées.

## I - 5 agrégats de composition

### 5 types de phénomènes dont un individu est composé :

- un ensemble de phénomènes matériels
- quatre ensembles de phénomènes psychiques

#### 1 - La forme , la matière.

Sk :                rūpa                "*forme, matière* "  
Anglais :        form , matter  
Français :      forme, matière.

Monde physique :    corps, organes des sens, capteurs sensoriels, objets des sens, formes imperceptibles, atomes, ondes ...

#### 2 – Les sensations, ou "*appréciations*"

Sk :                vedanā                "*qui annonce, qui informe*"  
Anglais :        feelings  
Français :      sensations, appréciations, qualité.

Appréciations positives, négatives ou neutres.

Expérience réactive produite par le contact (*objet + capteur sensoriel + consciences*)

Phénomène psychique, il renseigne sur un objet.

#### 3 – Les perceptions, ou "*conceptualisations*"

Sk :                samjñā                "*perception, consciences individuelles*"  
Anglais        perception, cognition, discrimination  
Français     perceptions, caractéristiques, conceptualisation

Attribution de caractéristiques à un phénomène composé.

Notions que l'on se fait d'un objet au contact de ses caractéristiques.

#### 4 – Les formations mentales, ou "*impulsions volitionnelles*"

Sk :                samskāra                "*facteurs de composition*"  
Anglais :        mental formations, volition, impulses,  
Français :      formation mentales, forces conditionnantes, impulsions, actes volitionnels

Réactions conditionnées et volitionnelles face à un phénomène composé.

Événement mental avec une fonction.

#### 5 – Les consciences

Sk :                vijñāna                "*ce qui connaît*"  
Anglais :        consciousness, discernement  
Français :      consciences, phénomènes attentionnels

Connaissances par les sens et par le mental.

Voir ci-dessous la description de cet agrégat en 8 consciences.

## Quelques noms modernes pour les 5 agrégats (5 skandhas)

Auteur	Agrégats	1	2	3	4	5
Vasubhandu		Formes	Sensations	Représentations mentales	Facteurs de composition	Consciences
Thrangou Rimpoche		Formes	Sensations	Recognitions	Formations volitionnelles	Consciences
Walpola Rahula		Matière	Sensations	Perceptions	Formations mentales	Consciences
Chogyam Trungpa <i>via John Welwood.</i>		Forme	Sensations	Conceptualisations	Impulsions	Consciences

Sources :

*Vasubhandu, IV<sup>e</sup>-V<sup>e</sup> siècle : Le traité des 5 agrégats, dans : 5 traités sur l'esprit seulement, Traduction Philippe Cornu, 2008 <sup>(4)</sup>*

*Thrangou Rimpoché : Transcending ego : distinguishing consciousness from wisdom, 2001, commentaire du traité de Karmapa Randjoun Dordjé, XIV<sup>e</sup> siècle. <sup>(5)</sup>*

*Walpola Rahula : l'enseignement du bouddha, d'après les textes les plus anciens, 1961 <sup>(6)</sup>*

*John Welwood : Pour une psychologie de l'éveil, 2000. <sup>(7)</sup>*

## II - Les 8 consciences

### 5 Consciences sensorielles

conscience visuelle, conscience auditive, conscience tactile, conscience olfactive, conscience gustative

Chacune dans son « sens », elle **apparaît au contact** des : objets des sens + organes des sens + faculté sensorielle (quand les 3 entrent en contact).

### 6ème : Conscience mentale

Elle apparaît au contact de : conscience sensorielle + faculté mentale + organe mental

Elle apparaît également au contact de : objets (phénomènes) mentaux + faculté mentale + organe mental

Au premier instant de conscience, **elle appréhende** une conscience sensorielle ou un phénomène mental.

Au second instant de conscience, **elle les conceptualise** et attribue des caractéristiques, noms et formes (perceptions) et une appréciation (sensations)

### 7ème : Conscience mentale formatrice, Manas-vijñana

Conscience mentale, elle a 2 aspects :  
- un aspect dit « immédiat »  
- un aspect dit « perturbée » ou « voilé »

L'aspect immédiat **assure l'apparition et cessation** des consciences : continuité d'instant de connaissance.

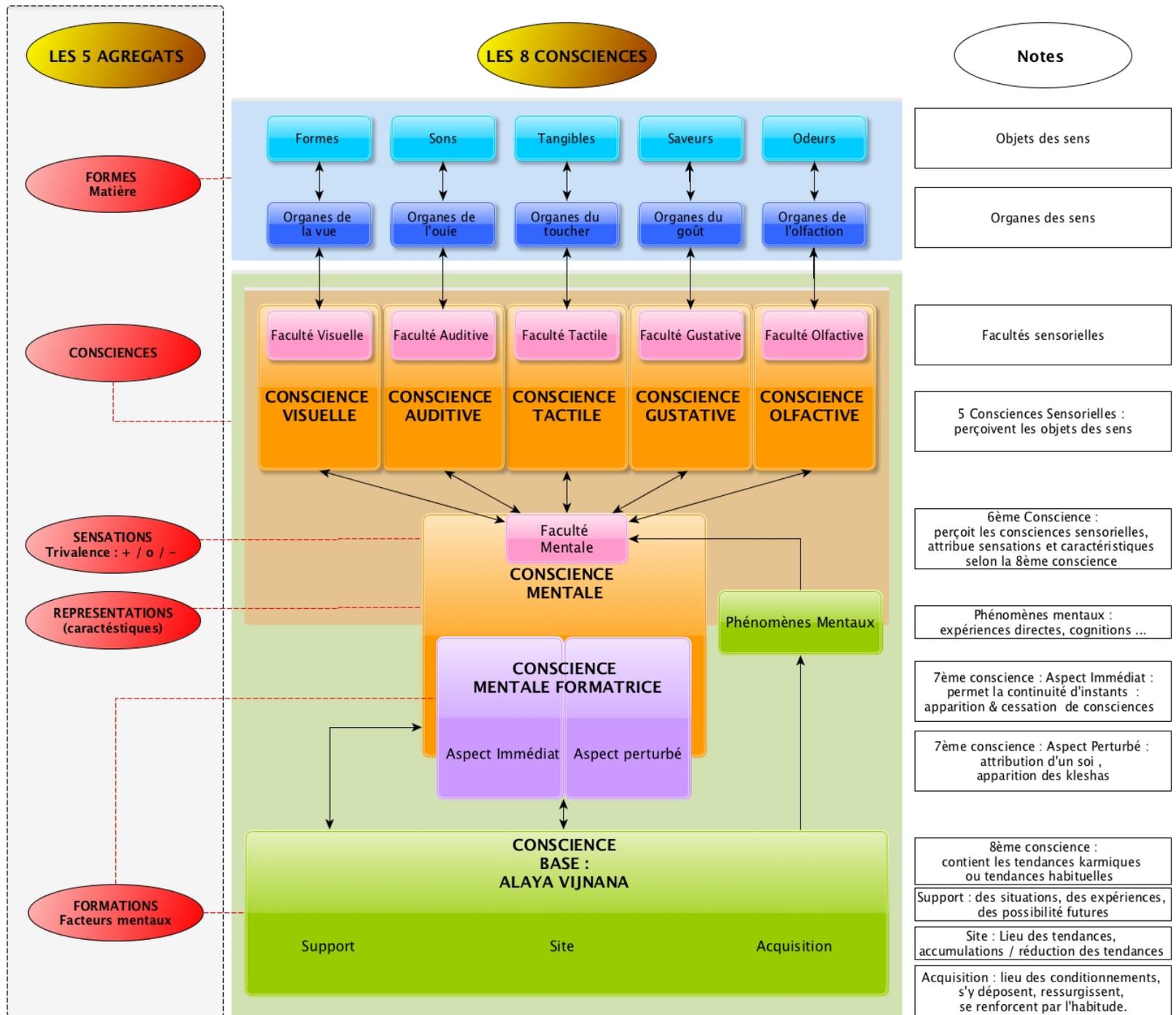
L'aspect perturbé ("*voilé*", "*qui se méprend*") **attribue un « moi »** aux phénomènes. Sur cette base **apparaissent les kleshas**, mouvements de l'esprit.

### 8ème : Conscience « base-de-tout », Alaya-vijñana

Lieu des expériences, des conditionnements et des tendances.

Sur base des perceptions, sensations, et conditionnements, elle **émet une réponse conditionnée et conditionnante**.

Du point de vue du mahayana, idéaliste, c'est depuis l'alaya-vijñana que toute expérience se déploie.



### III - Les kleshas : réactions émotionnelles conditionnées

Sur base de la réaction conditionnée de l'esprit aux consciences, et de la "saisie d'un soi", apparaissent les kleshas.

**Kleshas** : étymologiquement : « *obscurcissements qui affligent l'esprit* »

→ mouvements de l'esprit, réactions de type émotionnel qui filtrent et conditionnent l'expérience vécue.

Différentes classifications : en 3 kleshas : ignorance ; désir/attachement ; haine/aversion  
en 5 kleshas : ignorance ; désir/attachement ; haine/aversion ; orgueil ; envie  
en 6 kleshas : colère, avidité, ignorance, désir, envie, orgueil

Exemple de la classification en 6 kleshas, présentée par Chogyam Trungpa :

Chaque kleshas est un extrême émotionnel, et une "coloration" (déformation de l'interprétation) des situations et perceptions dans l'esprit.

(voir Chogyam Trungpa, séminaire oral « les 6 modes d'être », 1971, dans « *Transcending Madness* », 1991, traduit en français « *Bardo, au delà de la folie* », 1995) <sup>(8)</sup>

Colère / Haine / Aversion : mouvement de rejet, de vouloir faire cesser, réel insupportable, souffrance extrême.  
Avidité, désir d'avoir plus : mouvement de manquer de quelque chose, d'impossibilité d'être comblé.  
Ignorance : mouvement de ne pas tenir compte de la connaissance, de dispersion, de fuite.  
Désir / Attachement : mouvement de vouloir faire sien un objet, de vouloir posséder et conserver éternellement.  
Envie / Jalousie : mouvement de besoin d'obtenir ce que l'autre possède, de non-réjouissance, de mécontentement, de jalousie et cynisme.  
Orgueil / Fierté : mouvement de comparaison, de contentement, de satisfaction, sensation divine. Finit par une « chute ».

Parfois traduits par « émotions », ces mouvements de l'esprit sont automatiques et sources de mal-être.

Il indique que ces mécanismes sont naturels et que la recherche de leur suppression est source de mal-être supplémentaire

Le mahayana propose diverses pratiques et techniques pour les accueillir, les pacifier, et les transformer en sources de bien-être.

## Bibliographie

- 1 Arche Hypnologie : Voir Chapitre I .
- 2 John Kabat-Zinn : Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness (2009)
- 3 Francisco Varela : Passerelles, entretiens avec des scientifiques sur la nature de l'esprit, *livre des Actes du colloque Mind and Life I (1987) (1995)*
- 4 Vasubhandu, Vè s. : Le traité des 5 agrégats, dans : 5 traités sur l'esprit seulement , *Traduction Philippe Cornu (2008)*
- 5 Thrangou Rimpoché : Transcending ego : distinguishing consciousness from wisdom (2001), *Commentaire du traité de Karmapa Randjoug Dordjé, XIVème siècle.* en français : Le traité des 5 sagesse et des 8 consciences (2007)
- 6 Walpola Rahula : l'enseignement du bouddha , d'après les textes les plus anciens (1961)
- 7 John Welwood : Pour une psychologie de l'éveil (2000)
- 8 Chogyam Trungpa, Séminaire oral « les 6 modes d'être » (1971) dans « Transcending Madness » (1991) traduit en français « Bardo, au delà de la folie » (1995)
- 9 Christopher deCharms, L'esprit , deux perspectives (1997)

# *Systèmes cognitifs bouddhiste et yogique #2 :*

## *Psychologie du yoga*

### *Plan du cours*

#### *Introduction*

*Bref contexte historique*

*L'apparition de la notion de chakras en occident au XXème siècle*

*Des perspective en hypnologie*

*I – Système psychophysique du yoga : koskas, prana, nadis, chakras, gunas.*

*II – Système psychologique yogique chez Brian Thomson « Dr. Rishi Vivekananda »*

*Tableau synthétique de l'activité cognitive des chakras*

*Détails de chaque chakra ...*

*III – Système psychologique yogique chez Anodea Judith*

*IV – Bibliographie.*

# Introduction

## Bref contexte historique

Le yoga est issu d'une tradition dualiste, l'hindouisme *astika*, qui considère le corps physique comme hôte d'une entité psychique (*atman*). Il propose un système philosophique dualiste, qui vise une santé optimale de ce corps, et le déploiement du plein potentiel de cet esprit.

Historiquement, les notions de *prana* et *nadis* (énergie vitale et canaux dits subtils) apparaissent dans la *chandogya upanishad*, VII<sup>e</sup> s. av. J.-C.<sup>1,2</sup> Ils sont progressivement développés jusqu'au *Yoga-Sutra*, textes de référence du yoga, attribués à Patañjali. (II<sup>e</sup> s. av. J.-C. - II<sup>e</sup> s. ap. J.-C.). Quelques auteurs indiquent que les chakras auraient été connus des civilisations égyptiennes, grecques, et précolombiennes.<sup>(3)</sup> Historiquement, la notion de chakra semble apparaître au VIII<sup>e</sup> siècle, dans les enseignements bouddhistes vajrayana *Tantras d'Hevajra*<sup>(1,2)</sup> Elle se développe ensuite dans le yoga, notamment via des écoles shivaïtes bhakti (*shivaisme cachmirien orienté sur des pratiques de dévotion*), jusqu'à la structuration du *Yoga kundalini* au XVII<sup>e</sup> siècle.

## L'apparition récente du terme « chakra » en occident

La notion de chakras apparaît dans l'occident moderne dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle<sup>(4)</sup>. Le sujet est étudié en anthroposophie (R. Steiner)<sup>(5)</sup>, en psychologie analytique (J.W. Hauer et C.G. Jung)<sup>(6)</sup>, et connaît une grande popularité dans les théories New-Age des années 1960 (qui y ont ajouté des spéculations physiques et métaphysiques). Le phénomène est déclaré comme mesuré par une équipe américaine en 1977 (V. Hunt et R. Bruyeres)<sup>(7)</sup>, qui lui attribue des fréquences et des correspondances avec le système endocrinien. Cette étude reste soumise à polémique.

## Des perspectives en hypnologie

Nous avons choisi, pour le cycle 2015/2016, de retenir de ce système son ***système dynamique de fonctions psychiques***.

L'ensemble du sujet nous ouvre d'autres perspectives, sur une thématique que nous nommons *psycho-spatialisation*, ou *spatio-cognition* :

- la possibilité que des fonctions cognitives soient subjectivement ou objectivement corrélées au corps physique et son environnement immédiat,
- la possibilité d'une interface de liaison entre fonction cognitive et parties du corps, de nature psychique ou physique, objective ou subjective
- la possibilité que les représentations de facteurs psychiques (sous-modalités) soient en corrélation avec une cartographie psycho-physique.

Ces thèmes demanderont de nombreuses précisions et feront l'objet d'études et de recherches ultérieures.

# I – Système psychophysique du yoga

## Prana et nadis

«**Prana**» se traduit par souffle, vents, énergie vitale, force, concept de «lung» en tibétain, et de «chi» ou «ki» en chinois.

«**Nadis**» se traduit par canaux, canaux subtils. Concepts de «tsa» en tibétain, de méridiens en médecine chinoise.

Le yoga reconnaît 5 niveaux de corps ou «**koshas**» imbriqués les uns dans les autres (*physique, souffle, mental, connaissance, félicité*).

Prana, nadis, chakras, n'appartiennent pas au «*corps physique*» (*annamaya kosha*) matériel et objectivement observable.

Ils appartiennent à un «*corps de souffle*» (*pranayama kosha*) : non-physique, mais subjectivement perceptible et orientable.

Le prana y est décrit comme un souffle, «*énergie imprégnant toute chose*», universel, nécessaire au maintien de la vie, en mouvement.

La description de ses différents mouvements les corrèle à des fonctions psycho-physiques.

Les nadis sont décrits comme des canaux où circulent ce prana, corrélés au corps physique. Le «*yoga kundalini*» décrit trois nadis principaux :

- «**sushumna**», au centre le long de la colonne vertébrale, du sacrum au cortex.

- «**ida**» et «**pingala**», qui s'entrelacent autour du premier dans une forme rappelant le caducée

La circulation de prana dans sushumna semble représenter un état psychique supérieur.

Une circulation de prana équilibrée dans les deux autres nadis semble représenter un équilibre psycho-physique.

Les autres circulations (déséquilibrées, bloquées) semblent représenter des déséquilibres et blocages cognitifs et émotionnels et physiques.

## 7 chakras : des lieux d'activités psycho-émotionnelles

Le sanskrit «**chakra**» se traduit par roue, vortex, tourbillon, carrefour ou embranchement (*voir schémas ci-dessous*)

Lieux d'échanges de prana dans les 3 nadis, ils sont décrits comme corrélés à l'activité de facteurs psychologiques (capacités émotionnelles)

Localisés le long de la colonne vertébrale, ils montrent un parallèle avec le système nerveux, les organes et les glandes endocrines.

## 3 Gunas : 3 modes ou « qualités » de l'activité psycho-émotionnelle

Chaque chakra peut se déployer selon trois modes d'activité : «*sattva*», «*rajas*», et «*tamas*».

→ Activité **sattvique** : harmonieuse, bénéfique, claire, positive, stable, vertueuse

→ Activité **rajasique** : passionnée, intense, égocentrée, mue par le désir, positive comme négative

→ Activité **tamasique** : chaotique, obscure, obstruée, épuisante, en cercle vicieux, négative

Le mode d'activité - *guna* - d'un chakra est indépendant de celui des autres chakras.

7 chakras en 3 modes possibles =  $3^7 = 2187$  configurations psycho-émotionnelles possibles ...

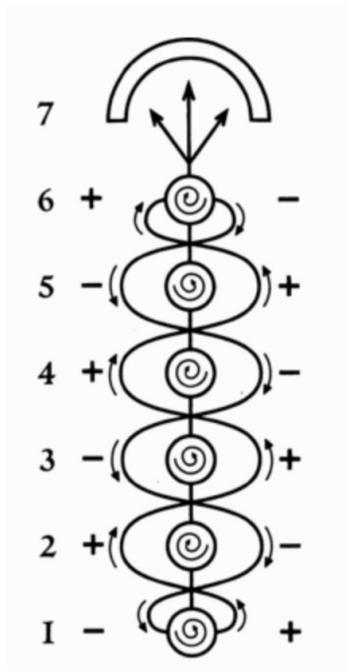
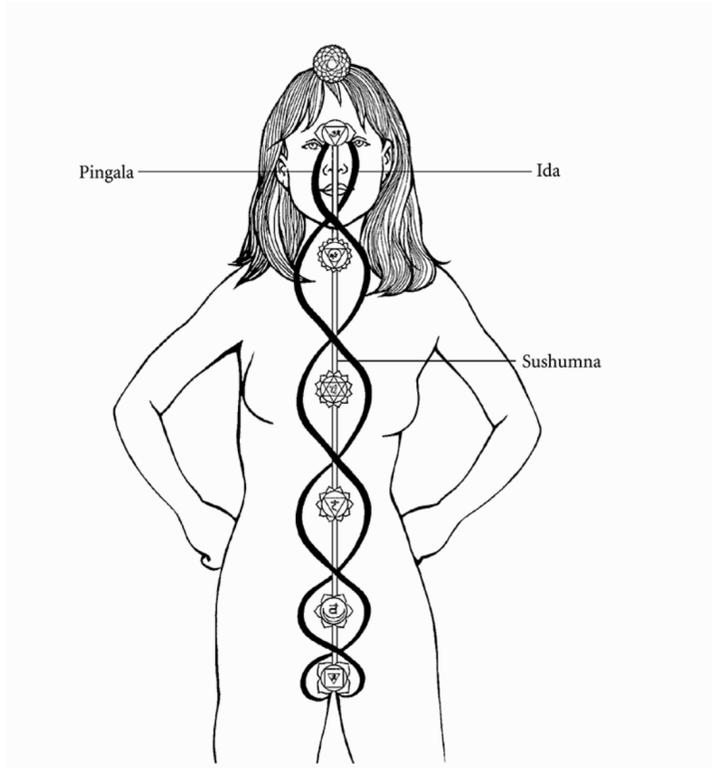
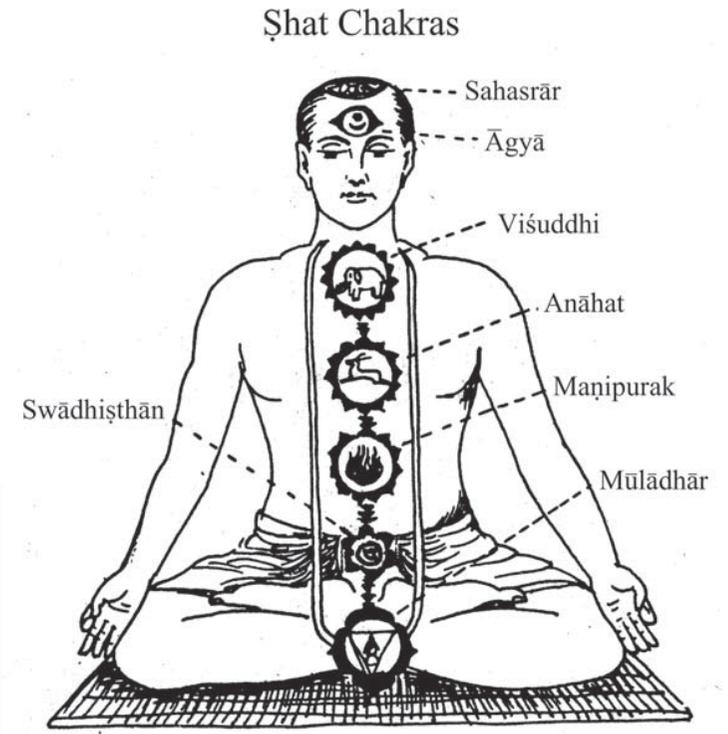


Figure 1.11



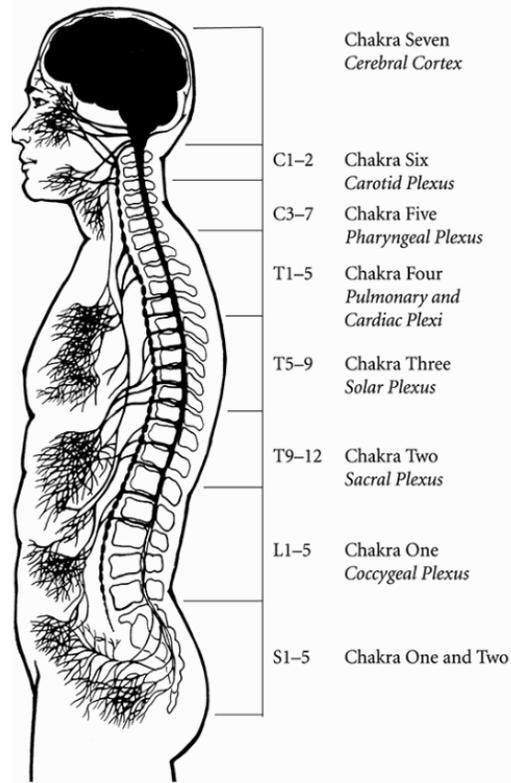


Figure 1.3

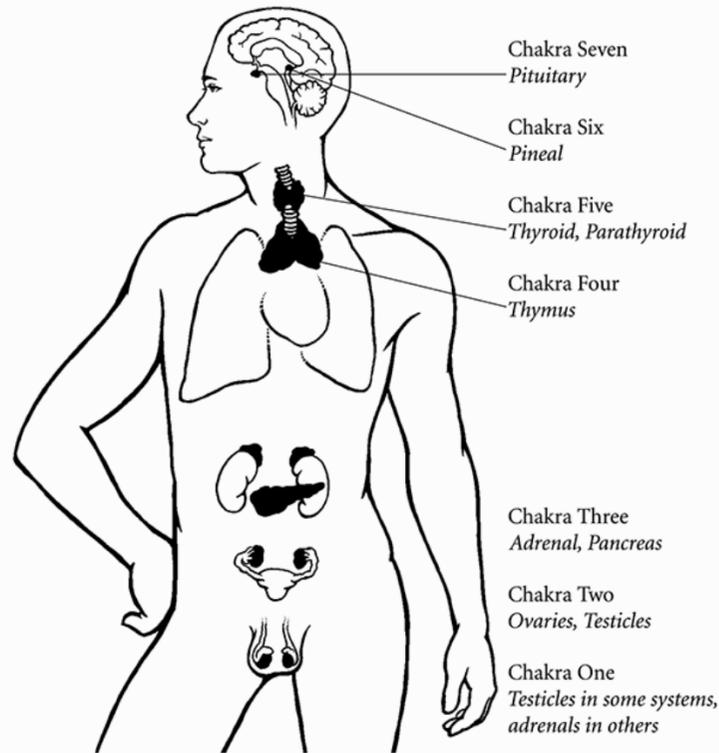


Figure 1.8

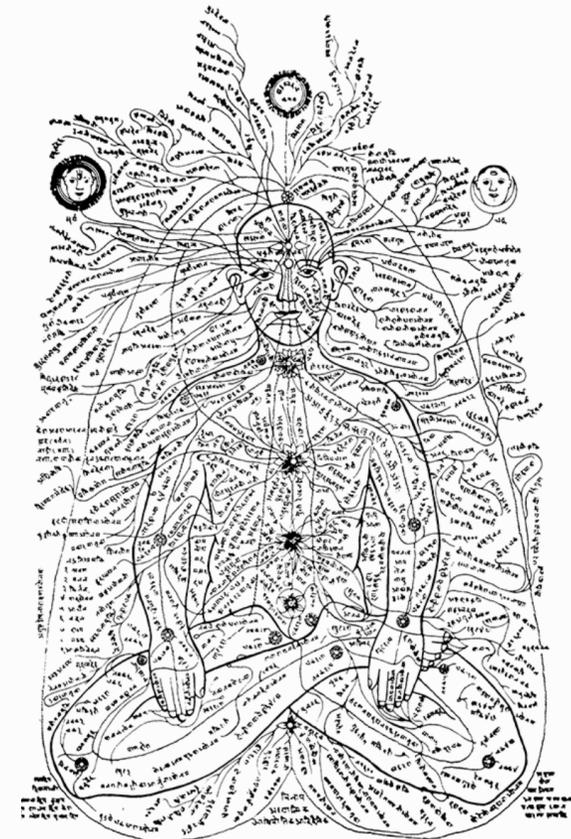


Figure 1.7  
Ancient Hindu drawing of the nadis and chakras.  
(Courtesy of University of the Trees Press)

WHEELS OF LIGHT

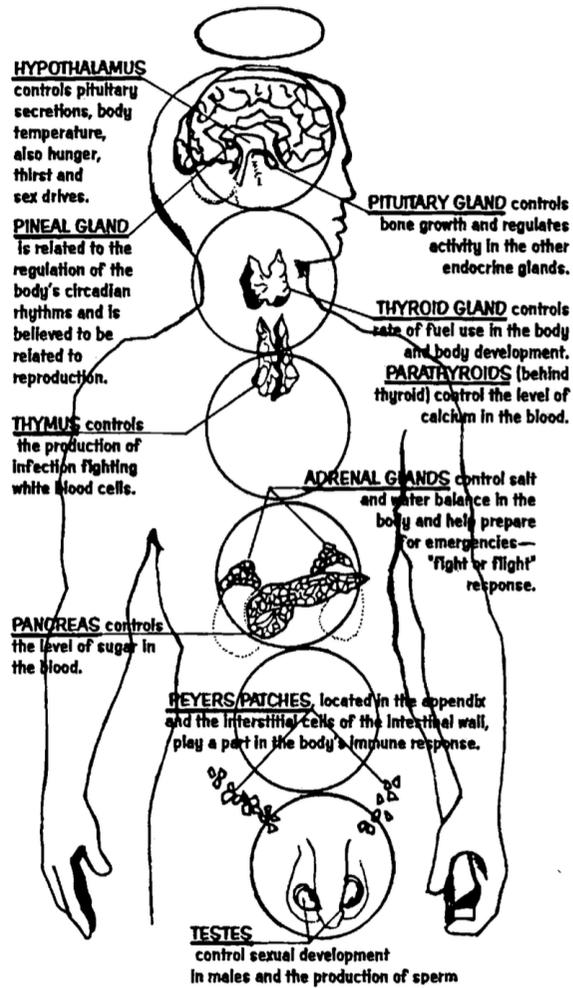


Fig. 2.7a. Chakras in Relation to the Endocrine System in the Male.

• 48 •

Wheels of Power

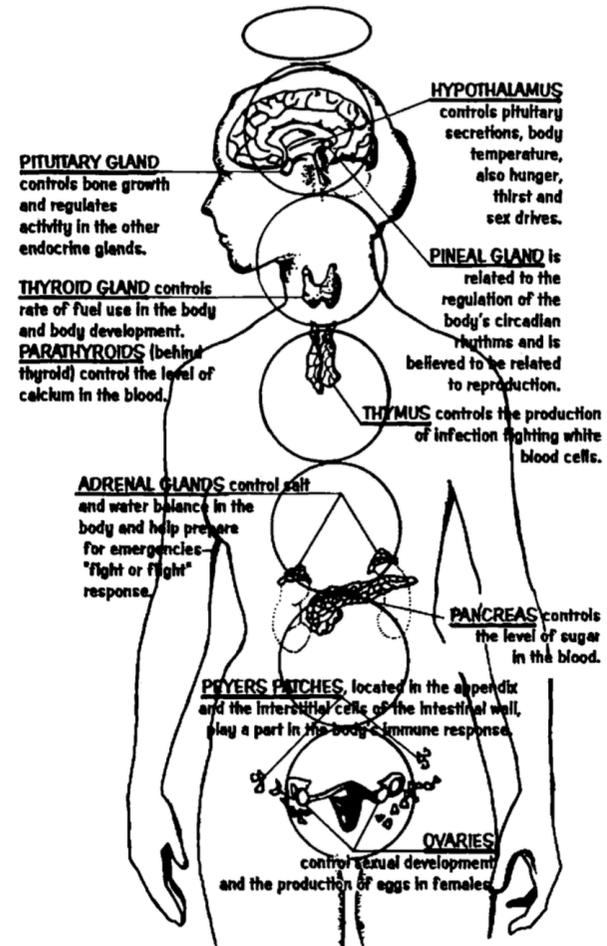


Fig. 2.7b. Chakras in Relation to the Endocrine System of the Female.

• 49 •

Illustration : Rosalyn Bruyere <sup>(11)</sup>

## II – Système cognitif yogique, Dr Brian Thomson

- Brian Thomson, PhD <sup>(8)</sup>, insiste sur l'action des gunas sur les chakras.
- Un ou deux chakras dominant la personnalité, mais tous sont actifs à un degré ou a un autre.
- L'activité des chakras est fluctuante, mais certains modes sont plus récurrents que d'autres.
- Chakra chaque peut être sous l'influence de 2 qualités simultanées (*voir tableaux détaillés suivant celui-ci*) <sup>(8)</sup>

### Vue d'ensemble des 7 chakras dans leurs 3 modes d'activités

<i>Chakras</i>	<i>Gunas</i>	<b>TAMAS</b> <i>(obscurcissements, inertie)</i>	<b>RAJAS</b> <i>(passion, activité)</i>	<b>SATTVAS</b> <i>(stabilité, clarté)</i>
<b>MOOLADHARA</b> <i>(peur / sécurité)</i>		TERREUR	SECURISER	SERENITE, SECURITE ABSOLUE
<b>SWADDHISTHANA</b> <i>(joie)</i>		TRISTESSE INFINIE	SEXE, PLAISIR, HEDONISME	JOIE SANS OBJET
<b>MANIPURA</b> <i>(action)</i>		IMPOSSIBILITE D'AGIR	ACTION ET CONTROLE	ACTION AU SERVICE DES AUTRES
<b>ANAHATA</b> <i>(amour)</i>		ABSENCE DE SENTIMENTS ENVERS LES AUTRES	AMOUR CONDITIONNEL	AMOUR INCONDITIONNEL, COMPASSION EQUANIME
<b>VISHUDDHI</b> <i>(communication)</i>		RECLUS	COMMUNICATION FLUIDE	COMMUNICATION CHARISMATIQUE
<b>AJNA</b> <i>(mental/connaissance)</i>		IMPOSSIBLE DE PENSER	COMPETENCE INTELLECTUELLE ET LOGIQUE	SAGESSE ET INTUITION

## chakra 1 - Mooladhara

	GENERAL	EMOTIONS	PERCEPTIONS	PENSEES	COMPORTEMENTS
<b>TAMAS</b>	SURVIVRE	Peur Terreur	Monde = dangers	Hypervigilance (par contrôle du danger)	Eviter l'angoisse
Tamas – Rajas	ANXIETE	Anxiété Phobies Appréhension	Voit les problèmes possibles	Préoccupations Anticipation de problèmes	Cherche activement la détente
Rajas – Tamas	ACCUMULER	Neutre : insécurité masquée par le confort	Cherche opportunités d'argent et de possession	Centrées sur l'argent et les possessions	Avidité, besoin de toujours plus.
<b>RAJAS</b>	SECURISER	Sécurité Neutre	Monde = opportunités	Orientées argent et possessions, par moyens honnêtes. Orienté famille	Orienté vers argent et possessions, égocentré
Rajas – Sattva	GENEROSITE AUTO-CENTREE	Contentement (si argent), fierté de la famille, autosatisfaction	Opportunités partagées	Orientées opportunités partagées	Gain mutuel
Sattva – Rajas	GENEROSITE ALTRUISTE	Contentement, satisfaction	Avoir le nécessaire pour travailler	Les possessions ne sont pas source de sécurité, mais de peur de les perdre.	Accumuler le nécessaire et donner le reste aux autres.
<b>SATTVA</b>	SECURITE & LIBERTE	Tranquillité <i>Peak Experience</i>	Tout est à sa juste place	Chacun à son chemin propre	Ne cherche rien
Enlightened	SECURITE ABSOLUE	Tout est la bonne place et tout va bien <i>Peak Experience</i>			Inspire la sécurité.

## chakra 2 - Swaddhsthana

	GENERAL	EMOTIONS	PERCEPTIONS	PENSEES	COMPORTEMENTS
<b>TAMAS</b>	DEPRESSIONS SEVERES ET CHRONIQUES	Extreme tristesse, incapacité à se réjouir de la vie	Voit uniquement les aspects négatifs de la vie	Pessimisme, sans espoir, mémoires tristes, Absence d'estime de soi	Auto-dépréciation, Culpabilité, Vitalité basse, perte de poids et d'appétit.
Tamas – Rajas	ABATTEMENT	Abattement, pessimisme	Incapacité à percevoir les aspects positifs du passé, du présent, du futur	Pessimisme	Addictions, dépressions chroniques
Rajas – Tamas	RECHERCHE DE PLAISIR, MOTIVATION NEFASTE	Mécontentement, abattement, ennui, esseulement	Monde = sexe	Orientées vers la sexualité Désir sexuel pour plaisir personnel	Manger trop, boulimie, drogues, alcool, jeux. Compulsion sexuelle
<b>RAJAS</b>	SEXE, PLAISIR, HEDONISME	Effort, optimisme, flexibilité, moteurs	Monde = opportunités de s'amuser dans le plaisir.	Croyance que le bonheur dépend de l'externe	En accord avec les opportunités de s'amuser
Rajas – Sattva	JOIE ETHIQUE ET COMPASSIONNEE	Tendresse, humour, sexualité aimante et attentionnée.	Monde = possibilité de satisfaction mutuelle	Recherche d'avoir de la joie et de faire le bonheur de l'autre	Recherche de faire le bonheur de l'autre
Sattva – Rajas	JOIE INTERIEURE	Joie, bonheur, plaisir	Monde = joie partout Voit les qualités des autres.	Réalisation que joie, bonheur et plaisir sont internes	Heureux, content, humour, Activité sociale : fêtes, rassemblement ...
<b>SATTVA</b>	JOIE SANS OBJET	Etre la joie et donner de la joie. <i>Peak Experience</i>	Voit les aspects positifs de chaque chose	Pas besoin de joie externe	Charisme Les autres aiment cette présence.
Enlightened	FELICITE EXTASE	Sentiment d' unité universelle <i>Peak Experience</i>			

### chakra 3 - Manipura

	GENERAL	EMOTIONS	PERCEPTIONS	PENSEES	COMPORTEMENTS
<b>TAMAS</b>	IMPOSSIBLE D'AGIR	Apathie, léthargie	Tout est trop difficile	Epuisement	Paresse, fatigue intense
Tamas – Rajas	IMPULSION D'AGIR	Détresse , culpabilité Basse estime de soi	Soi-même comme incapable de finir les choses	Orientées vers l' incapacité à agir	Commence des actions sans pouvoir les finir
Rajas – Tamas	POUVOIR NEGATIF	Colère , mécontentement Incapacité à demander de l'aide , fierté.	Ignore les besoins des autres	Négatives et puissantes	Entêtement, Destructeur, Danger social
<b>RAJAS</b>	POUVOIR (CAPACITE) ET CONTROLE	Enthousiasme au service de soi-même.	Monde = opportunités d'agir	Ambition	Actif, courageux
Rajas – Sattva	EQUITE	Engagement vers les autres, envie d'aider	Monde = en attente d'aide.	Croyance en la justesse de l'action (vers travail, famille, entourage)	Assiduité, bénévolat
Sattva – Rajas	KARMA-YOGIS	Attitude positive dans le succès comme l'échec. Pas d'attachement aux récompenses	Entouré de reconnaissance	Encourage les autres sans les pousser (respect du Manipura de l'autre)	Focalisés sur l'action, précis, attentifs
<b>SATTVA</b>	ACTION NATURELLE AU SERVICE DES AUTRES	Amour pour le travail produit, pas pour soi <i>Peak Experience</i>	Instrument d'une instance supérieure Synchronicités	« Allons-y »	Action naturelle au bénéfice des autres et du monde
Enlightened	HUMILITE ABSOLUE	Réalisation du pouvoir d'action de l'univers <i>Peak Experience</i>			

## chakra 4 - Anahata

	GENERAL	EMOTIONS	PERCEPTIONS	PENSEES	COMPORTEMENTS
<b>TAMAS</b>	SOCIOPATHIE	Isolement Absence d'émotion envers les autres .	La bienveillance est stupide	Violentes	Utiliser la vulnérabilité de l'autre, violence, destruction
Tamas – Rajas	ANTISOCIAL	Isolement Emotions négatives	La bienveillance est stupide	Violentes	Criminalité, addictions Organisations criminelles
Rajas – Tamas	BESOIN DE COOPERER	Besoin de la coopération des autres pour être satisfait	Monde = opportunité d'être aidé	De ne pas appartenir à un groupe normal	Coopération pour satisfaction personnelle
<b>RAJAS</b>	AMOUR CONDITIONNEL	Compassion, Amour irraisonné , vide, ressentiment, colère, jalousie	Besoin d'aimer et d'être aimé.	Amour passionné centré sur soi	Passionnés
Rajas – Sattva	PRENDRE SOIN DE L'AUTRE	Compassion, éthique, bienveillance, amour	Entourage personnel = besoin d'amour.	Amour inconditionnel et sincère	Sélectif dans le choix de ceux à qui donner de l'amour
Sattva – Rajas	AMOUR ALTRUISTE	Amour inconditionnel pour tous, compassion	Perception du monde vaste et claire. Cherche opportunités d'aider.	Orientées vers le bien-être et l'aide, l'envie d'aider.	Actions dirigées vers le besoin des autres
<b>SATTVA</b>	BHAKTI-YOGIS	Etre l'amour. <i>Peak Experience</i>	Entouré d'amour, diffuse de l'amour	Naturellement aimantes.	Présence qui dissout les animosités
Enlightened	SERENITE, FOI	Expérience que tout l'univers est fait d'amour. Expérience qui marque définitivement. « Tout va bien » . Sécurité, amour, compassion, joie, confiance. <i>Peak Experience</i>			

## chakra 5 - Vishuddhi

	GENERAL	EMOTIONS	PERCEPTIONS	PENSEES	COMPORTEMENTS
<b>TAMAS</b>	RECLUS	Isolement, incapacité à communiquer Incompréhension/Paranoïa	Communication bloquée	Etre coincé, persécution	Isolement
Tamas – Rajas	SILENCIEUX (par incapacité)	N'a rien à dire	Inapte à la conversation	Impossibles à transmettre	Contact et communication limités, silence,
Rajas – Tamas	COMMUNICATION NEGATIVE	Insatisfaction	Négatives : choses à redire.	Négatives : plainte et critique	Focalisation verbale sur le négatif ou les détails négatifs
<b>RAJAS</b>	COMMUNICATION FLUIDE	Plaisir à converser , parler et écouter	Orientées vers des interlocuteurs présentant des opportunités pour soi.		Parle et écoute fluidement, éventuellement parlent trop et coupent l'autre.
Rajas – Sattva	ELOQUENCE		Connaissance intuitive de ce que l'autre veut comprendre.	Explications simples de sujets complexes.	Communication claire, simple, organisée. Langage corporel libre et ouvert.
Sattva – Rajas	DIPLOMATIE	Bienveillance, intérêt au bien-être de l'autre dans la communication	Anticipation des questions		Communication non-violente naturelle. Grande diplomatie sur tout sujet.
<b>SATTVA</b>	FLUX D'INFORMATION (JNANA-YOGIS)	L'information passe à travers soi <i>Peak Experience</i>	L'information circule à travers la personne		Immense charisme naturel
Enlightened		Réalisation du pouvoir de la pensée et de la parole. Le cosmos est un réseau de communication, où résonnent les paroles et les pensées. <i>Peak Experience</i>			

## chakra 6 : Ajna

	GENERAL	EMOTIONS	PERCEPTIONS	PENSEES	COMPORTEMENTS
<b>TAMAS</b>	IMPOSSIBLE DE PENSER	Inertie, léthargie	Incohérence logique	Obscurcies, limitées, tronquées, chaotiques, qui s'échappent ...	Impossible de conclure un raisonnement
Tamas – Rajas	RAISONNEMENT FAIBLE	Conscient d'être plus intelligents qu'ils n'en ont l'air.	Monde = juge par l'intellect.	Raisonnement faible.	Affiche une fausse stupidité pour ne pas avoir à exprimer des pensées.
Rajas – Tamas	PENSEE EGOCENTREE	Pensée centrées sur soi	Monde = opportunités	Dominées par l'ambition et l'opportunité pour soi.	Pense à son intérêt.
<b>RAJAS</b>	COMPETENCE INTELLECTUELLE ET LOGIQUE	Pensées au service de soi et des autres	Perception de la population moyenne : pensée suffisante pour travailler, éduquer, évoluer.	Logique pour bénéfice personnel	Cible des magazines, publicités, divertissements.
Rajas – Sattva	GRANDE INTELLIGENCE	Aiment trop l'intellect, bloquent l'intuition et la sagesse.	Monde = matière à penser , champ de connaissances.	Pensée claire et rapide	Attirés par connaissance et éducation Vie constructive et éthique
Sattva – Rajas	GENIES	Créativité, originalité, humour.	Nouvelles façons de voir le monde, concepts nouveaux	Pensée logique en lien avec des capacité psychiques supérieures	Créatifs, originaux, visionnaires
<b>SATTVA</b>	SAGESSE ET INTUITION (JNANA-YOGIS)	<i>Peak Experience</i>	Précognition, clairvoyance, capacités psychiques supérieures	En contact avec les plus hauts niveaux du mental.	
Enlightened		Réalisation du sens de l'existence : univers, espace, temps, vie. Omniscience impossible à verbaliser et transmettre. <i>Peak Experience</i>			

### III – Système psychologique yogique, par Anodea Judith

Anodea Judith, PhD <sup>(9)</sup>, présente un système qui diverge du précédent sur plusieurs détails.

Pour Thomson, le 7ème chakra n'a pas de qualités (gunas) et ne peut être que sattvique s'il est activé : il l'exclue donc de ses classifications.

Pour Judith, le 6è et 7ème chakra se partagent l'activité mentale et cognitive, ils prennent donc chacun des qualités.

A. Judith ne reprend pas la classifications classiques des gunas (tamas / rajas / sattva), elle propose une classification de l'activité des chakras en : équilibre, déficience, excès, qui correspondent +/- aux classifications classiques, sans la progression tamas → rajas → sattva.

Son approche insiste sur les correspondances avec le système biologique, et présente des correspondances avec la psychologie clinique : traumas, stades de développements, limites soi/autre, droits et interdits, pathologie etc .

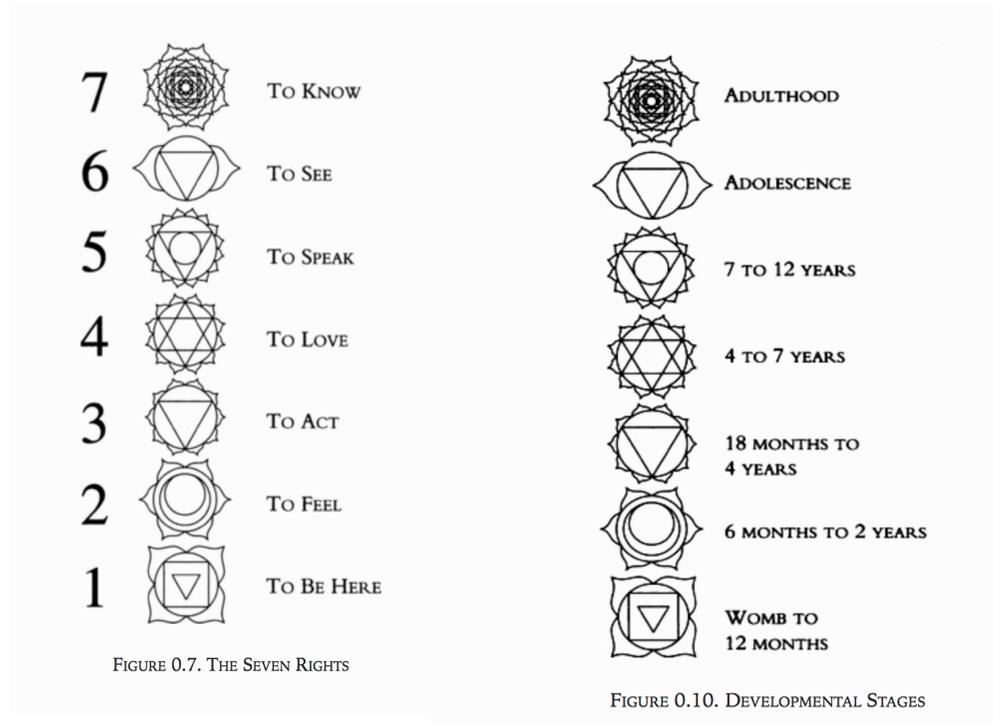
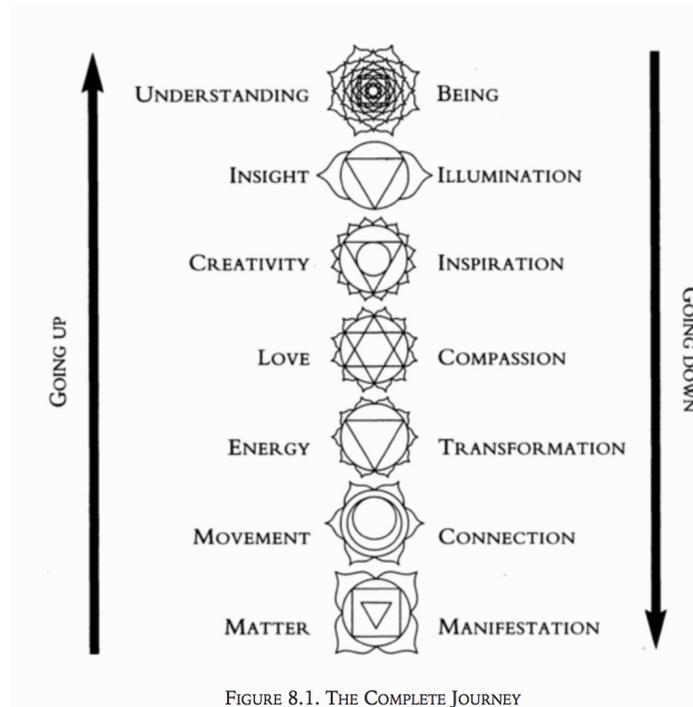




FIGURE 6.1. ARCHETYPES OF THE CHAKRAS



FIGURE 2.3. ADDICTIONS AND RELATED CHAKRAS

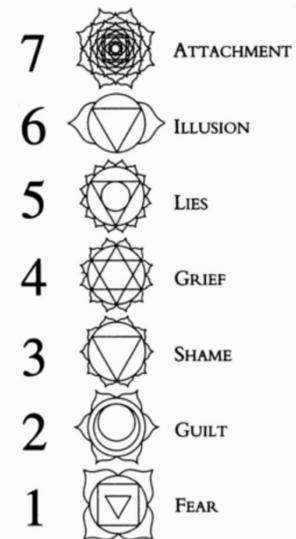
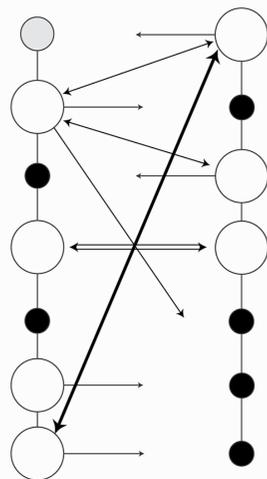


FIGURE 0.9. DEMONS OF THE CHAKRAS



A — B  
Figure 11.1  
Chakras of two people whose opposite chakra energies balance the relationship.

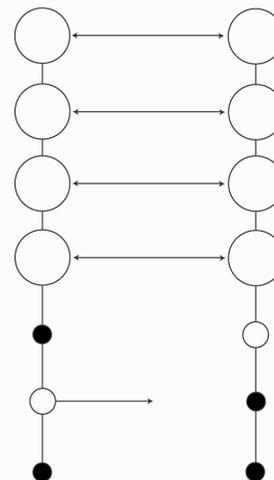


Figure 11.2  
Chakras of a couple who have similar chakra energies.

	<b>MULADHARA</b>	<b>SVADHISTHANA</b>	<b>MANIPURA</b>	<b>ANAHATA</b>	<b>VISSUDHA</b>	<b>AJNA</b>	<b>SAHASRARA</b>
<b>FONCTION</b>	Base Se préserver	Mouvement, connexion Se satisfaire	Transformation S'affirmer	Amour, équilibre S'aimer	Communication, créativité S'exprimer	Reconnaitre les formes Se penser	La compréhension Se connaître
<b>THEMES</b>	Racines, ancrage, confiance, santé, prospérité, famille.	Mouvement, sensation, émotion, sexualité, désir, besoin, plaisir	Energie, activité, autonomie, volonté, individuation, estime de soi, pouvoir	Amour, équilibre, amour de soi, relations, intimité, dévotion	Communication, créativité, écoute, résonance, trouver sa voix.	Images, intuition, imagination, visualisation, insight, rêves, visions.	Transcendance, union, systèmes de croyance, pouvoir supérieur, divinité ...
<b>Développement</b>	2 mois à 12 mois	6 mois à 2 ans	18 mois à 4 ans	4 ans à 7 ans	7 ans à 12 ans	Adolescence	Age adulte
<b>Droit</b>	Etre ici et avoir	Ressentir, Plaisir	Agir et être un individu	Aimer et être aimé	Parler et être écouté	Voir	Connaitre et apprendre.
<b>« Démon »</b>	La peur	La culpabilité	La honte	Le chagrin	Le mensonge	L'illusion	L'attachement
<b>EQUILIBRE</b>	Santé, vitalité, confort du corps, confiance au monde, sécurité/tranquillité, capacité à être relax, stabilité, prospérité	Mouvements gracieux, intelligence émotionnelle, capacité au plaisir, prendre en charge soi et les autres, limites saines, capacité à changer	Responsable, fiable, équilibré, volonté, bonne estime de soi, confiance en soi, enjoué, spontané, auto-discipline, capacité au challenge	Compassion, amour, empathie, amour de soi, paisibilité, équilibre, système immunitaire sain	Voix résonnante, bon sens du rythme et du temps, bon écouteur, communication claire, vie créative.	Acuité perceptuelle, imagination, intuition, bonne mémoire, mémoire des rêves, capacité à la pensée symbolique et à la visualisation	Capacité à percevoir, analyser, assimiler, Intelligence, réfléchi, attentif, ouvert d'esprit, intéressé, maîtrise, compréhension, sagesse.
<b>EN DEFICIENCE</b>	Déconnecté du corps, sous-poids, peur/anxiété, mauvais repos, mauvais focus, mauvaise discipline, manque de limite, désorganisation	Attitude et corps rigide, difficultés relationnelles, frontières excessives, frigidité et peur de la sexualité, manque de désir, de passion, d'excitation, peur du changement.	Energie basse, faible volonté, victime, facilement manipulé, basse estime de soi, froideur émotionnelle et comportementale, mauvaise digestion, addiction stimulants.	Antisocial, reclus, froid, critique, jugement, intolérance, solitude, isolement, dépression, peur de l'intimité, peur des relations, manque d'empathie, narcissisme	Peur de parler, voix petite et faible, mauvais rythme, difficulté à exprimer les sentiments, introversion, timidité.	Insensibilité, mauvaise vue, mauvaise mémoire, difficulté à voir le futur, manque d'imagination, difficulté à visualiser, déni, impose sa vérité.	Cynisme spirituel, difficulté à apprendre, Système de croyance rigide, apathie, excès en chakras inférieurs
<b>EN EXCES</b>	Surpoids, obésité, avarice, accumulation, fixation matérielle, indolence, fatigue, limites rigides, peur du changement, addiction à la sécurité	Addiction au sexe/plaisir, émotions excessives, séduction manipulation, faibles frontières, dépendance émotionnelle, attachement obsessionnel, hypersensibilité,	Agressif, domination, contrôle, besoin d'avoir raison, d'avoir le dernier mot, manipulation, soif de pouvoir, crises de colère, entêtement, compétitif, hyperactif.	Co-dépendance, faibles limites, demande, attachement, jalousie, sacrifice.	Parle trop, parle pour se défendre, incapacité à écouter, comprend mal bavardage, commérage, voix dominante, interruption de l'autre.	Hallucinations, illusions, obsessions, difficultés de concentration, cauchemars	Sur-intellectualisation, addiction spirituelle, confusion, dissociation du corps.
<b>TRAUMAS LIES</b>	Naissance, abandon, carence affective, faim.	Abus sexuel, abus émotionnel, déni des émotions de l'enfant, manipulation émotionnelle, embarras, morale sévère, abus physique, famille alcoolique	Honte, autorité, domination de la volonté, environnement dangereux, abus physiques, peur de la punition, embarras.	Rejet, abandon, perte, honte, critique constante, abus sur les chakras inférieurs, divorce, décès de l'être aimé, manque d'amour, environnement froid	Mensonges, injonctions paradoxales, abus verbaux, cris, critique excessive, secrets, autorité parentale, famille en addiction à l'alcool ou aux drogues	Ce qu'on observe n'est pas ce qu'on nous dit. Invalidation des intuitions et capacités psychiques, environnement horribles ou effrayants (guerre, violences ...)	Informations cachées, religion forcée, obéissance aveugle, invalidation des croyances, abus spirituel, éducation contre la curiosité.

## Bibliographie

- 1 : David Gordon White : Yoga in Practice (2012)
- 2 : David Gordon White : Kiss of the dakini.(2003)
- 3 : Rosalyn L. Bruyeres : Wheels of lights (1989)
- 4 : John Woodroffe : The serpent power (1919)
- 5 : R. Steiner : L'initiation (1912)
- 6 : C.G. Jung : Psychologie du yoga kundalini (1932)
- 7 : Valerie Hunt : A study of structural integration from neuromuscular, energy field, and emotional approaches (1977)
- 8 : Rishi Vivekananda : Practical Yoga Psychology (2005)
- 9 : Anodea Judith : Eastern Body Western Body , Psychology and the chakra system as a path to the self (1996)
- 10: Anodea Judith : Wheels of life (1987)
- + Rosalyn L. Bruyere : Wheels of light (1989)
- + Bernard Auriol : Yoga et psychothérapie : les apports du yoga à l'équilibre humain (1977)

# ***Chapitre IV : L' imaginal et son utilisation***

## ***Imaginal et Imagination active***

### *Plan du cours*

*I - L'imaginal : Mundus Imaginalis chez Henry Corbin.*

*II - L'imagination active dans la psychologie occidentale.*

*III - Images et archétypes*

*IV - Différences entre « scripts » et imagination active*

*V - Techniques liées à l'imagination active et l'imaginal*

*Conclusion*

*Bibliographie*

## I - L'imaginal : Mundus Imaginalis

### **Henry Corbin (1903-1978)**

Philosophe spécialisé dans l'Islam perse, traducteur, influencé par la phénoménologie d'Heidegger, il participe aux cercles d'Eranos à partir de 1949.

Il travaille sur Ibn' Arabi<sup>(2)</sup>, théologien soufi du XII<sup>e</sup>/XIII<sup>e</sup> siècle, et ses approches de l'imagination créative. Il en traduit la pensée et les concepts, dont le « **Mundus Imaginalis** », travaille qu'il présente au colloque sur le symbolisme de Paris en 1964.<sup>(1)</sup>

### **Mundus Imaginalis**

Henry Corbin traduit par « *Mundus Imaginalis* »<sup>(1)</sup> la notion perse « *Alam-al-Mithal* » : inter-monde ou monde intermédiaire entre le sensible et l'intelligible.

La mystique perse présente ainsi 3 mondes, ou domaines de connaissance, d'égale valeur ontologique :

- Le monde sensible : monde des choses matérielles et des formes sensibles
- Le monde intelligible : monde de la connaissance et des formes intelligibles
- **Le monde imaginal** : monde de l'âme et des formes imaginales.

La notion d' *Alam-al-Mithal* ne trouve pas d'équivalent dans nos langues :

- Mundus Archétypus : monde ou lieu contenant les archétypes au sens jungien.
- La théorie des *Formes* ou *Idées Intelligibles* chez Platon.

L'accent y est mis sur

- la notion d' une **imagination créatrice et agente**,
- la notion **des images** contenues dans l' *Alam-al-Mithal*

Corbin exclut les termes *imaginaire* et *imagination*, car ils auraient pu sous-entendre « non-réalité » et « non-existence », ce qui contredit les postulats de l' *Alam-al-Mithal*

Il propose ainsi le terme **Imaginal**, comme un autre dérivatif du latin *imago* (*imago* → *imagination* ; *imaginaire* ; et *imaginal*)

## Phénoménologie de l'imaginal (*de Corbin*)

*Mundus Imaginalis* : lieu des visions des prophètes, des visions des mystiques, des gestes des épopées héroïques et mystiques, lieu des actes symboliques des rituels d'initiation, des biographie des archanges, des processus ésotériques de l'opération alchimique, etc ...

On peut ajouter d'autres phénomènes qui n'ont pas été proposés par Corbin :

*alliés, gardiens, guides, animaux-totems, dieux, demi-dieux, titans, nagas, bodhisattvas, bouddhas, animaux mythiques, anges, anges-gardiens, lieux ressources, etc ...*

### L' imagination active : fonction cognitive et organe de perception.

Corbin nomme « **imagination active** » : **ce qui permet l'interaction** avec l' imaginal. Il s'agit d'une **imagination agente** (au sens où elle est dotée d'une capacité d'action)

- 1 – L'imagination active est une faculté « *spirituelle* », indépendante de l'organisme physique, liée à un « *corps imaginal* ».
- 2 - L'imagination active est une **capacité** cognitive, et un **organe** de connaissance.

La puissance imaginative est immatérielle :  
il n'y a pas de distinction entre la **fonction** cognitive et l' **organe de perception**.

Perception imaginative et conscience imaginative possèdent une fonction cognitive, ou fonction de connaissance, dans leur propre domaine : l'imaginal.

(*domaine avec ses aspects propres : par exemple l'espace est un aspect extérieur d' états intérieurs, on peut en créer ces espaces à volonté, le temps y est réversible, ...* )

Imagination active et monde imaginal sont en interdépendance.

L'imagination active **perçoit et produit** des symboles , et elle amène à une connaissance intérieure.

### En résumé :

- l'imagination active permet de **percevoir** le contenu de l'Imaginal
- l'imagination active permet d'**agir sur** le contenu de l'Imaginal

## II - L'imagination active dans la psychologie occidentale

**C.G. Jung** (1875-1961) <sup>(3)</sup>

propose en 1916 le principe de « **fonction** transcendante », qui évolue en 1935 en **techniques d' « imagination active »** : fixation de l'attention, libre évolution de l'imaginaire, et interaction entre le sujet et son imaginaire.

Elle deviendra l'une de ses techniques principales, augmentée d'une recherche continue sur les archétypes, leurs images, et la structuration archétypale de la psyché.

**Robert Desoille** (1890-1966) <sup>(4)</sup>,

publie en 1938 la méthode du « **rêve éveillé dirigé** ».

Il décrit un **état** intermédiaire entre veille et sommeil, entre physiologique et psychique, et un **lieu** d'accumulation des émotions, réactions, situations, expérience et conditionnements (*qui renvoie +/- au concept mahayana d'Alaya-vijnana*).

Pour Desoille, entrer symboliquement vers les aspects inconscients est le facteur déterminant de la psychothérapie.

**James Hillman** (1926-2011) <sup>(5)</sup>,

prend la suite du travail de Jung sur l'imagination active, l'imagerie et l'imaginal, et a développé une « **psychologie archétypale** » (1975)

Il ne place plus comme thèmes centraux le Soi et l'individuation. Il met l'accent sur les **dynamiques** psychiques et **structures** d'organisations de la psyché.

Idées clefs de J. Hillman :

→ Les structures basiques de la psyché **s'expriment** en termes d'images qu'il s'agit d'explorer et de mettre en mouvement et non d'expliquer.

→ la source de la connaissance est un monde d'images où réside le « moi », Il y a un **moi dans un monde d'images**, et non pas « un monde d'images en moi ». (*influence de Platon, Paracelse, Heidegger, Corbin et bien d'autres courants*)

**Mary Watkins** <sup>(6)</sup>,

développe « **les dialogues imaginaires** », suite à Jung, Corbin et Hillman. Elle reprend l'idée de l'imaginal, et de l'imagination active comme un **moyen d'accès** à l'imaginal. Elle propose un pont avec les approches dialogiques (1984).

Elle indique que l'imaginal n'est pas abordable par l'intellect (il n'y réagit pas).

La communication avec l'imaginal se fait dans le langage de l'imaginal.

Les images (*contenus*) de l'imagination active (*fonction*) sont un **langage** de l'imaginal.

*Il est important de noter ici que ces « images » ne sont pas exclusivement visuelles, mais peuvent prendre forme des autres sens : auditives, kinesthésique/tactiles, et olfactives/gustatives plus rarement*

**Robert Johnson** (1921 - ) <sup>(7)</sup> ,  
développe le lien entre **rêve** et **imagination active** (1986)

Pour lui toute imagination est une **représentation** de contenus inconscients.

La fonction de l'imagination active est de faire venir des matériaux de l'inconscient, de les revêtir en image, et de les transmettre à l'esprit conscient.

L'imagination se situe dans un niveau d'expérience qui n'est ni conscient, ni inconscient : un autre niveau.

Pour **Olivier Chambon** <sup>(8)</sup> l'imagination active et le monde imaginal sont en correspondance avec les **techniques du chamanisme**.

Pour lui, l'imagination active fusionne 2 niveaux de consciences :

- état de conscience ordinaire
- + état de conscience du rêve .

L'imagination active – avec ces 2 niveaux assemblés - permet un dialogue de l'esprit conscient et de l'esprit inconscient, qui donne accès au Soi (jungien), synthèse des deux (*cette synthèse est alors en cours et non pas établie*)

En **hypnologie**, notre point de vue sur l'imagination active se rapproche de particulièrement de ceux de M. Watkins et R. Johnson.

Nous y ajoutons quelques nuances sur les vocables :

- *esprit conscient* : attention + observation + agentivité
- *esprit inconscient* : contenus imaginaires et archétypaux externalisés.

### III - Images et archétypes

#### Archétypes et images primordiales

Jung nomme initialement ses découvertes « *images primordiales* » avant de les renommer ultérieurement des « *archétypes* ».

Pour Jung , ces archétypes ont une autonomie dans la psyché : instances autonomes. <sup>(9)</sup>

Il est important de clairement distinguer 2 niveaux :

- **les archétypes** eux-même : des structures du psychisme, fonctionnelles, autonomes.
- **les images archétypales** : des formes sensibles que prennent ces archétypes, formes visuelles mais pas uniquement (*chacun des 5 sens*)

L'archétype n'a pas de forme car il n'appartient pas au monde sensible (*monde des formes*), mais au domaine du psychisme.

Les images archétypales, et autres formes archétypales, peuvent être vues comme une forme de traduction pour le conscient .

(à rapprocher des représentations de Johnson, et des catégories de formes imaginales de Corbin)

Les formes et figures archétypales sont donc une apparence, une forme générique , des archétypes ou programme psychique sous-jacents.

(analogie: un programme informatique et sa représentation à l'écran)

#### Les mythologèmes : motifs archétypiques

Un mythologème ou motif archétypique, est une « **séquence d'action** » **archétypale** <sup>(10)</sup>

(ex : un prince tue un dragon pour pénétrer un château → 3 archétypes → 1 motif archétypique.)

Ici à nouveau , il est important de distinguer deux niveaux :

- **le mythologème** lui-même (*séquence psychique*)
- **l'apparence** qu'il revêt (*images, histoires. Aussi sensations/émotions : ex. dans les matrices de Grof*)

Si les mythologèmes sont des séquences d'actions archétypales, ou mise en interaction et en mouvements d'archétypes vers une situation donnée, nous pouvons les considérer comme les composantes de bases des mythes, contes, mythologies, mais aussi des interprétations de nos situations de vie, schémas comportementaux, étapes de vie etc .

## Des images motrices

Les images motrices incluent un double imaginal de notre propre corps, qui se met en mouvement uniquement dans l'imaginal (*comme dans un rêve*).

Elles se distinguent des mythologèmes, car elles se sont pas des séquences d'actions, mais des mouvements de la représentation de notre propre corps, dans l'imaginal.

Desoille souligne dès 1938 l'impact d'images motrices verticales sur l'activité de ce qu'il nomme les « rêves éveillés ».

On retrouve des techniques d'imagination motrice verticale dans

- des pratiques chamaniques (*monde d'en bas, monde d'en haut*),
- des pratiques d' « expériences hors du corps » et « voyage astral » (*Monroe*),
- des pratiques médiévales de sorcellerie (*ascension vol magique, sabbat*),
- des corrélats dans les « expériences de mort imminente » (*ascension*),
- et autres techniques (*par ex. tantrisme bouddhiste, visualisation yogique, etc*)

## L'imaginaire comme facteur de guérison

**Jeanne Achterberg** (1942 - 2012) <sup>(11)</sup>,  
publie en 1985 une étude sur les lien entre l'imagerie chamanique et les guérisons physiologiques.

Elle distingue 2 types d'images : pré-orales, et trans-personnelles.

\* Pré-orales : antérieures au langage, qui communiquent avec les tissus biologiques, organes et cellules, et opèrent une transformation

Les communications d'images pré-orales peuvent être délibérées ou non.

\* Trans-personnelles : informations, transmises de la conscience d'un individu aux substrats physiques d'autres individus.

Achterberg précise en 1986 qu'aucun cadre scientifique n'existe pour étudier les éventuels effets d'images trans-personnelles.

*Ce dernier travail renvoie aux notions de transe partagée dans le chamanisme, et d'intersubjectivité. Il pourrait faire l'étude de travaux plus approfondis sur la synchronisation, notamment les synchronisations respiratoires et rythmiques.*

## IV - Différences entre « scripts » et imagination active

### Scripts de visualisations

Les « scripts de visualisations », utilisés dans diverses techniques d'accompagnement, proposent une imagination programmée :

→ des séquences complètes de mythologèmes, préparées, que l'individu va imaginer.

En terme d'imaginal : ces scripts préprogrammés forcent et contraignent les dynamiques propres au monde imaginal, et à ses corrélats psychiques et physiologiques éventuels.

Ces techniques ne tiennent pas compte des dynamiques psychiques inconscientes personnelles, de leurs stratégies, et notamment de leur « écologie »  
(*écologie = système de maintien en cohésion de l'ensemble des structures psychiques*)

Olivier Chambon<sup>(8)</sup> indique que ces techniques reviennent à  
« programmer l'inconscient pour qu'il fasse ce que l'égo veut » .

Il prévient sur la limite des techniques de scripts, par exemple en hypnose et PNL ,  
ou des pratiques types « loi d'attraction ».

Cela pose aussi des questions sur l'agentivité, sur le statut de la personnalité immédiate qui décide pour l'ensemble de la psyché, avec des intentions conscientes et inconscientes, également dans les pratiques individuelles comme l'auto-hypnose.

*Cette limite renvoie par exemple aux remarques d'Isabelle Padovani sur l' « ego spirituel ».*

### Imagination active

Au contraire, les pratiques dérivées de l'imagination active proposent :

- une réceptivité de l'imaginal : on se place tant en *imaginant* qu'en spectateur du contenu.
- une prise en compte des contenus : les découvrir avant d'éventuellement interagir.
- un dialogue : qui peut consister en des séquences : lancer, laisser défiler  
qui peut consister en un véritable dialogue verbal entre parts

Il ne s'agit donc plus ici de programmer quoi que ce soit, mais d'établir une **relation à double sens, pour observer, écouter, et/ou ré-orienter l'imaginal** .

## V - Techniques utilisant l'imaginal et l'imagination active

### Techniques d'imagination active chez Jung

- Fixer l'attention (*notamment pour réduire l'activité discursive*)
- Focaliser sur des aspects inconscients (*émotions, associations d'idée, images ...*)
- Les laisser se déployer librement (*type association libre*)
- Demeurer actif et réceptif (*pas passif mais alerte: plus aisé avec accompagnant*)

### Séquence d'imagination active de Jung par R. Johnson

- Inviter des aspects inconscients <sup>(7)</sup>
- Dialoguer et expérimenter
- Ajouter éthique / valeurs
- Symboliser le travail par un acte ritualisé

### Reve éveillé dirigé chez R. Desoille

- Imagination active , notamment avec ascension et/ou descente
  - Séquences d'activation du rêve éveillé par symboles <sup>(4)</sup> (*symboles génériques, différents pour ascension ou descente : épée, vase, fond des océans, créatures ...* )
  - Autonomie du déroulement avec attention consciente
  - Réintégration du contenu expérimenté.
- Ascension : donne accès à des domaines spirituels, type *peak experiences*.  
Aspect transcendant et résiduel de ces expériences (*type MPF 1&4*)
- Descente : donne accès à l'*inconscient freudien* et aux *ombres jungiennes*.  
Aspect de confrontation et de combat (*type MPF 2&3*)

### « Guided Affective Imagery » chez H. Leuner

- Scènes symboliques de départ proposées par l'accompagnant <sup>(12)</sup>
- Mise en scène d'un double imaginal de l'accompagné
- Evolution automatique du scénario, rencontres imaginales, dialogues.

### Séquence de psycho-synthèse chez R. Assagioli

- Relaxation, réalignement du moi sur le Soi (*voir cartographie de Assagioli*) <sup>(13)</sup>
- Concentration / absorption sur un symbole archétypal  
(*selon les 14 catégories de symboles du développement transpersonnel d'Assagioli*)
- Déroulement imaginal classique (*type Desoille, Jung, Leuner*)
- Réception de l'énergie du symbole ou de l'énergie du lien au symbole
- Envoi de cette énergie à autrui.

## Exemples d'approches plus récentes :

### **Approche des traumatismes chez Luise Reddemann**

Pour L. Reddemann <sup>(14)</sup>, 2007, *l'impact du trauma se prolonge dans l'imagination (dans l'imaginal au sens de Corbin), sous forme d'une figure intérieure. Au sens psychanalytique, ce sont des éléments introjectés. C'est à ce niveau imaginal qu'il s'agit de neutraliser cette figure d'agression qui y demeure actuellement vivante et agissante.*

- Nommer l'agresseur
- Lui donner une forme imaginaire
- Appeler un auxiliaire intérieur (imaginal) pour affronter l'agresseur imaginal
- Neutraliser la forme imaginaire
- Trouver le trésor que cette forme avait volé, et le récupérer
- Prendre conscience de l'effet de ce trésor récupéré sur sa vie.

### **Totem Pole Process chez Eligio Stephen Gallegos**

- Etat de relaxation
- Apparition imaginal d'un animal à l'emplacement d'un *chakra*<sup>(15)</sup>
- Dialogue orientés sur les considérations et demandes de l'animal
- Imagerie évolutive automatique de l'animal et de son environnement.
- Mise en place du processus pour chaque chakra.

### **« Nourrir ses démons » chez Lama Tsultrim Allione**

- Etat de relaxation
- Localiser un « démon »<sup>(16)</sup> (= souffrance ou problématique) dans le corps
- Imaginer qu'elle sort du corps et prend une forme imaginaire « négative ».
- Prise en compte de ses points de vue et besoins
- S'occuper de ses besoins et s'aider d'un allié : transformation de la forme
- Réintégration dans le corps, dissolution de l'imaginal, aspiration altruiste.

### **Imagerie psychosomatique chez Jeanne Achterberg**

- Imagerie de la maladie<sup>(11)</sup>
- Imagerie des ressources internes
- Imageries des ressources externes
- Renforcement de l'effet des images

## Conclusion

Il nous semble nécessaire de revaloriser les connaissances liées à l'imaginal, d'approfondir son étude, de comprendre ses mécanismes et d'étudier les protocoles qui utilisent ce domaine de subjectivité.

Il nous semble également intéressant d'en recenser la présence :

- dans les techniques qui l'utilisent directement :  
type hypnose, PNL, sophrologie, imagination active, etc
- dans les techniques qui l'utilisent de manière indirecte  
type thérapeutiques, projectives, type énergétiques, type coaching,  
type psycho-corporelles, etc.

Intermédiaire entre intelligible et sensible, et intégralement subjectif ,  
l'imaginal pourrait être une interface de :

- cartographies de l'esprit,
- réactions comportementales archétypales
- approches dialogiques
- approches en psycho-localisation
- approches dites chamaniques

**→ Il nous semble donc nécessaire d'établir des recherches sur cette réalité subjective, qui pourrait être un des moteurs principaux des moyens de transformation de la subjectivité.**

## Bibliographie

- 1- H. Corbin : Mundus Imaginalis ou l'imaginaire et l'imaginal (1964)  
dans En Islam iranien: aspects spirituels et philosophiques, tome IV, livre 7 (1971)
- 2 - H. Corbin : L'imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn Arabi (1958)
- 3- CG Jung : Dialectique du Moi et de l'inconscient (1933)
- 4 - R. Desoille : Exploration de l'affectivité subconsciente par la méthode du rêve éveillé (1938)
- 5 - J. Hillman : Re-visionning psychology (1975)
- 6 - M. Watkins : Invisible guest, the development of imaginal dialogues (1986)
- Ø - R. Johnson : Inner work using dreams and active imagination for personal growth (1989)
- 8 - O. Chambon : Psychothérapie et chamanisme (2012)
- 9 - C.G. Jung : The structure of the psyche (1928)
- 10 - K. Kerényi, C.G. Jung : Introduction à l'essence de la mythologie (1953)
- 11 - J. Achterberg : Imagery and healing (1985)
- 12 - H.S. Leuner : Guided Affective Imagery , a method of intensiv psychotherapy (1969)
- 13 - R. Assagioli : Psychosynthesis : a manual of principles and techniques (1965)
- 14 - L. Reddemann: La force de guérison de l'imagination (2007)
- 15 - E.S. Gallegos : Personnal Totem Pole Process (1987)
- 16 - L.T. Allione : Nourrir ses démons (2008)
- et - J. Rowan : Personification (2010)

## ***L' imaginal et son utilisation #2***

### ***Une phénoménologie du (néo-)chamanisme***

#### *Plan du cours*

##### *Introduction*

*I - Une cosmologie basée sur l'introspection*

*II - Une réalité imaginale d'instance « autonomes »*

*III - Une double réalité subjective*

*IV – Correspondances en psychologie occidentale*

*V – Philosophies, méthodologies et objectivation*

*VI – Entraînements et objectifs du chamanisme*

*VII – Approche de Milton Erickson et approche chamanique*

##### *Bibliographie*

# Introduction

## Intérêt au chamanisme

Le chamanisme rassemble :

- Une phénoménologie spécifique : cartographie et représentations cognitives détaillées.
- Un corpus de techniques de dynamiques cognitives
- Un corpus de pratiques qui utilisent ces techniques et ces représentations.

## Chamanisme et néo-chamanisme

« *Shaman* » vient du tungus (Sibérie).

*Chaman* est un néologisme occidental qui désigne les « hommes-médecines » de traditions diverses utilisant des techniques semblables.

Spécificité du chamanisme : des accompagnements avec utilisation de transe et d'état altéré de conscience.

Le chamanisme est considéré par Mircea Eliade<sup>(1)</sup> comme la racine de toute tradition spirituelle et thérapeutique, il serait corrélé à certaines racines spirituelles occidentales : celtes, druidisme, paganisme, sorcellerie (médecine), alchimie, ...

Le chamanisme implique :

- Une représentation du monde, avec une cartographie de l'esprit,
- un processus de synergie avec l'environnement,
- un processus de cohésion sociale,
- un processus de maintien de la santé individuelle, de guérison.

On parle de « néo-chamanisme » dans des tentatives modernes :

- de moderniser ou rénover des voies chamaniques traditionnelles
- d'apporter des éléments chamaniques à des techniques modernes
- de syncrétisme entre des traditions chamaniques et non-chamaniques.

## Phénoménologie d'un néo-chamanisme occidental

Face aux nombreuses approches et informations sur le sujet, nous retenons ici principalement des aspects liés au néo-chamanisme enseigné en occident (sur base d'apports de chamanismes de traditions diverses), et leurs correspondances en psychologie et sciences cognitives.

# I - Une cosmologie basée sur l'introspection

## Introspection et réalités subjectives

La cosmologie du chamanisme provient d' expériences directes introspectives, partagées par de nombreuses cultures, éloignées les unes des autres <sup>(1)</sup>

Nous posons l'hypothèse d'une cartographie d'un imaginal naturel et partagé.

### 3 zones cosmiques

---> Ciel / terre / enfer chez M. Eliade, <sup>(1)</sup>

---> **Monde du haut / Monde du milieu / Monde du bas** chez M. Harner <sup>(2)</sup>.

La classification « Monde du haut / monde du milieu / monde du bas » évite une confusion avec les notions judéo-chrétiennes, c'est la classification la plus utilisée aujourd'hui en occident.

« **monde du haut** » : champ d'informations : archétypales, connaissances, intentions, intuitions, ...

« **monde du milieu** » : contre-partie de la réalité ordinaire : non-visible, spirituelle (psychique) non-sensorielle.

« **monde du bas** » : réserves de « **powers** » : capacités, ressources, compétences.

Un **axe central** relie ces 3 zones ; ex: métaphore d'un pilier, d'un arbre, d'une montagne.

La montagne : - la montagne = monde du milieu,  
- son sommet = monde du haut  
- grottes et cavités = entrée du monde du bas.

L'arbre : - son tronc = monde du milieu  
- les cimes = monde du haut  
- les racines = monde du bas, entrée dans le tronc creux, etc

Le pilier : - le pilier traverse les 3 mondes,  
- entrée au ciel par l'étoile polaire

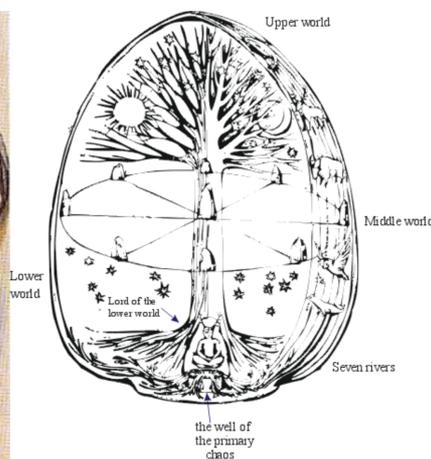
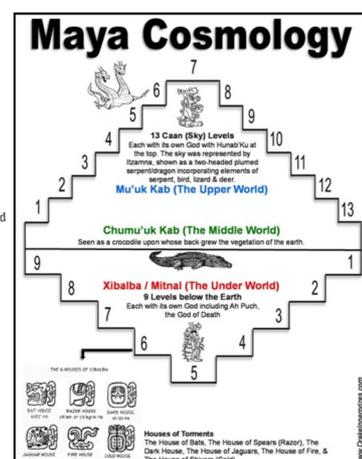


Figure 23. Celtic map of the upper, middle and lower worlds.



## II - Une réalité imaginaire d'instances « autonomes »

### Une population d'instances ou d'entités

° *Animal powers* : des « capacités animales »

Capacité/ressources spécifiques, internes, accessibles.  
Représentations : forme animale, humaine, ou hybride.  
Classe d'animaux plutôt qu'un animal (*ex* : l' Ours , l' Aigle )

Note : le terme « *animal powers* » a été populairement traduit par « *animal de pouvoir* ». Cependant le terme « animal » n'est pas le nom commun, mais l'adjectif épithète qui qualifie le nom commun : « powers ». Cette notion parle de « puissance d'action », de « capacité d'action ». Nous proposons le terme « capacités animales », qui ramène à une réalité plus tangible : par exemple l' agilité du chat, la rapidité du lièvre, l' élévation et la vue de haut d'un oiseau, etc. Il s'agit ici tant de capacités métaphoriques que de capacités physiques et émotionnelles : par exemple la force de l'ours, la douceur de la biche etc.

° *Guides* : connaissances, information, conseils, orientation.

Représentations : généralement une forme humaine ou sur-humaine  
(*humains, dieux, demi-dieux, anges, archétypes,* )<sup>(3)</sup>  
Parfois d'autres formes (*lumière, esprit du vent, etc*)

° *L' esprit gardien* : la source des capacités, des ressources d'action.

Représentations : alter égo, seconde identité. <sup>(2)</sup>  
Il est présent et actif dans l' ECC (*voir ci-dessous*) ,  
qu'on le connaisse/perçoive ou non.

*Cette population est liée à une intentionnalité de soutien, de guérison et compassion* <sup>(4)</sup>

### Une localisation de ces instances

- « Monde du bas » : *Animal Powers / Capacités animales* ,  
capacités/ressources, alliés, gardien
- « Monde du haut » : Information, guides qui orientent et informent,  
gardien, connaissances, ...
- « Monde du milieu » : principalement les sources de difficultés,  
de souffrance, sources des problématiques,  
« *âmes errantes* », intrusion, perturbation.

### III - Une double réalité subjective

#### 2 états de conscience distincts

Michael Harner propose 2 états de conscience : ECO & ECC :

**ECO** : « états de conscience ordinaire », liés à la réalité consensuelle

**ECC** : « états de conscience chamanique » : « monde de rêve » où la conscience navigue <sup>(5)</sup>, visualisations et interactions avec des formes non-matérielles : animaux, plantes, humains, et autres phénomènes naturels (montagne, lac, forêt, cascade etc).  
« Etat psychique non-ordinaire ». <sup>(6)</sup>

Dans la classification de Charles Tart, l'ECC est un état de conscience altéré faible <sup>(7)</sup>  
(ni ECO, ni sommeil, hypnose, coma, méditation, psychédéliques)

Les éléments vécus en ECC forment une réalité superposée, simultanée, intriquée mais distincte de la réalité consensuelle <sup>(2)</sup>.

Nous proposons qu'il s'agit du domaine de l'imaginal : subjectivement accessible, mais distinct du domaine sensible.

Toutefois, dans le chamanisme traditionnel, il n'y a pas de notion d'imaginaire : il n'y a pas de séparation entre réel et imaginaire, mais une distinction claire entre 2 réalités <sup>(2)</sup>.  
La nature elle-même possède une réalité cachée non-ordinaire : il ne s'agit pas de 2 réalités physiques, mais d'une double réalité subjective, ou d'un double « état de conscience ».

#### Un dédoublement de l' « état de conscience » : deux états simultanés

Le « chamane » entraîné distingue clairement ces 2 états de conscience qui se superposent. Il sait par entraînement quel élément de sa subjectivité appartient à quelle « réalité » ou à quel « état de conscience » : il n'y a pas de confusion psychologique.

Nous proposons à nouveau qu'il s'agit de la simultanéité de l'expérience du domaine sensible (ECO) et de l'expérience du domaine imaginal (ECC). L'entraînement du « chamane » permet une distinction claire des expériences de chaque domaine, même si elles sont simultanées.

Synchroniser ECC / ECO crée une simultanéité d'état de lucidité et de visions intérieures <sup>(8)</sup>  
Des corpus de techniques et d'entraînements spécifiques visent à stabiliser ce double état de conscience.

Il ne s'agit donc pas d'un « changement d'état de conscience » :  
c'est le **point clef** du sujet : un **entraînement à un dédoublement de l'état de conscience**.

*(les jeux d'altérations d'état de conscience ne sont qu'un entraînement préalable pour se familiariser à l'ECC et apprendre à le stabiliser en présence de l'ECO, voir chapitre VI)*

## IV - Correspondances en psychologie occidentale

### Santé et guérison dans le chamanisme

Il y a une correspondance entre l'objectif du chamanisme et le but des pratiques thérapeutiques et d'accompagnement modernes :

cohérence du réel perçu + lien à l'environnement, + lien à l'autre + lien à soi

Pour Richard Noll, le chamanisme est un processus de guérison par la transe <sup>(9)</sup>

Pour Ralph Metzner, le chamanisme vise à la transformation de soi, à l'auto-guérison, à la compréhension de soi. Chaman et thérapeute aident à la transformation d'autrui. <sup>(10)</sup>

Pour Michael Harner, le chaman a une fonction d'homme-médecine dont la caractéristique est d'utiliser un état modifié de conscience spécifique <sup>(11)</sup>

Pour Jeanne Achterberg et Joan Halifax, les expériences psychiques du chaman ont pour but le bien-être et la santé physique et psychologique des autres <sup>(12) (13)</sup>

### « Esprits », guides, capacités animales, etc

Pour C.G. Jung <sup>(14)</sup> ils sont :

- des parties séparées de la psyché qui ne sont jamais associées au « moi »
- des complexes autonomes inconscients qui apparaissent en projection parcequ'ils n'ont aucune relation directe avec le « moi ».

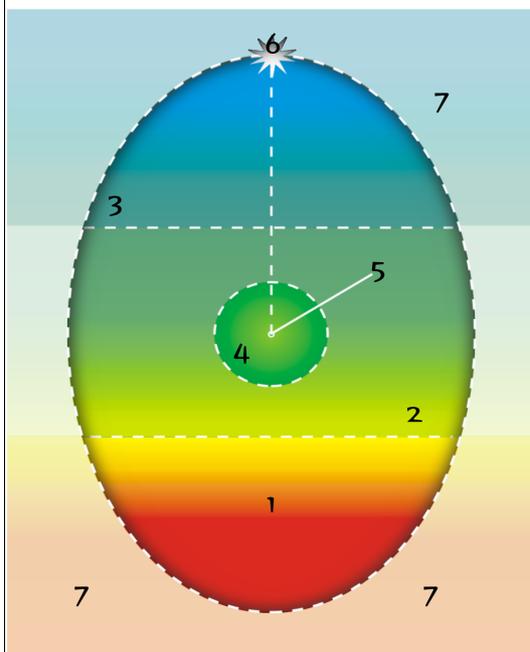
Pour Richard Noll <sup>(9)</sup> ils sont :

- des forces trans-personnelles : qui nous animent, mais échappent à notre contrôle.
- des forces et actions personnifiées : des entités autonomes (personnifiées) des programmations propres
- des forces de transformation : qui favorisent le développement ou la maladie
- un autre égo : un non-moi : des connaissances inaccessibles à l'ECO.

## Correspondances : Chamanisme / Assagioli / Jung / Freud

<b>CHAMANISME</b>	<b>Monde du HAUT</b> Informations, guides, gardien, connaissances, ...	<b>Monde du BAS</b> Pouvoirs-animaux, capacités, ressources, alliés, ...	<b>Monde du MILIEU</b> Contre-partie du réel, sources de difficultés
<b>ASSAGIOLI</b>	Inconscient supérieur et Inconscient moyen	Inconscient moyen	Inconscient Inférieur et Inconscient moyen
<b>JUNG</b>	Archétypes de l'inconscient collectif	Archétypes de l'inconscient personnel	Ombre et Persona
<b>FREUD</b>	<i>(Absent de sa classification)</i>	Matériaux réprimés par la Censure et par le Surmoi	Inconscient, Surmoi

### Ex : correspondances Chamanisme et Assagioli



#### 3 - Le **Monde du Haut**

*il correspond à l' **inconscient supérieur** de Assagioli (profondeur, intériorisation, ascension,... )*

#### 2 - Le **Monde du Bas**

*il correspond à l' **inconscient moyen** de Assagioli (capacités, comportements, procédures, apprentissages , intégration, ... )*

#### 1 - Le **Monde du Milieu**

*il correspond à l' **inconscient inférieur** de Assagioli (indisponible à la conscience mais présent : conflits psychiques, blessures, souffrances etc)*

## V - Philosophies, méthodologies et objectivation

### Animisme et idéalisme

Les cultures chamaniques sont en majeure partie animiste (*mais pas uniquement*)<sup>(15)</sup>  
**Dans l'animisme**, tout est doté d' « esprit », faculté de subjectivité/intentionnalité<sup>(16)</sup>  
des : humains, animaux, espèces animales, végétaux, espèce végétales, minéraux, et des lieux  
(ex : forêt, lac, montagne, ... )

Il y est possible de communiquer avec ces « esprits » : pas physiquement dans l' ECO  
mais psychiquement dans l'ECC, sans confusion entre les deux.  
La cosmologie et la phénoménologie précédemment décrites y sont une réalité objective  
(partagée), superposée à la réalité physique, sans limites spatiales, temporelles, vie/mort.

Dans certaines cultures (*ex : Jivaros, Aborigènes*) on considère la réalité relative à l'ECC  
comme la seule vraie réalité : la réalité habituelle et partagée (ECO) est considérée comme  
une illusion, ou une projection de cette autre « vraie réalité ».  
Cette dernière position est une variante de philosophies idéalistes de l'esprit.

### Positionnement en hypnologie.

Nous étudions la phénoménologie chamanique comme une réalité subjective :  
- sa cosmologie comme **une cartographie de l'esprit**;  
- ses formes imaginales (*entités, phénomènes, lieux*) comme **des représentations de  
fonction cognitives et de facteurs psycho-physiques**.

Nous y posons un regard uniquement phénoménologique et psychodynamique:

- une réalité subjective et interne à la psyché individuelle,
- des systèmes de dynamiques cognitives avec accès (*imaginiaux*), communication (*dialogique*)  
et représentations imaginales (sous formes sensibles visuelles/auditives/kinesthésiques)
- de possibles acquisitions de capacités et de connaissances.

**Note / Avertissement** : Nous avertissons sur les risques liés aux introjections de  
grilles de lectures chamaniques chez les occidentaux.

*L'absence de distinction réel/imaginaire ou sensible/imaginal des traditions chamaniques et  
des philosophies animistes et idéalistes peut générer des confusions. Notamment, il existe un  
risque de confondre le domaine imaginal avec le domaine sensible, ce qui est en occident un  
critère pathologique. Par exemple, dans les notions d'entités imaginales personnifiées : elles  
pourraient être comprises et introjectées comme « existant dans le domaine sensible », ce qui  
ne nous semble pas être le propos des traditions chamaniques.*

*Si ces pratiques ne présentent pas de danger en soi, l'adhésion à ces grilles de lectures peut décaler  
un individu - matérialiste ou dualiste - de ses fondements psychologiques propres, et poser des  
problématiques : une confusion de paradigme et une confusion psychologique.  
Pour ces raisons notre approche hypnologique suit les positionnements de Milton Erickson et de la  
phénoménologie : elle reste dans le cadre d'une observation stricte de l'expérience subjective, sans  
ajout de croyances ni d'interprétation.*

## Travail dialogique et parts.

La pratique de « voyage chamanique », le plus souvent effectuée par un accompagnement au tambour dans le néo-chamanisme, peut être vue comme :  
un travail dialogique, une exploration de **parts externalisées**, une acquisition ou ré-acquisition de capacités/ressources/comportements/énergies, bloqués par l'**identification**.

Les esprits, animaux, guides etc, peuvent être vus comme des représentations de parts.

Les pratiques chamaniques comporte également une possibilité d'inversion de l'agentivité dans le travail dialogique (*ex* : « *devenir son animal totem* », *etc*)

Un cas extrême : la « *possession* » :

nous pouvons voir ce phénomène comme une identification à une part de l'Ombre (*Jung*), une libération de l'énergie qu'elle contient (*Vargiu, Stone*), une dispersion ou décharge de cette part qui agissait par refoulement en interne, hors du contrôle et de l'attention (*nous dirions populairement « inconsciemment »*).

*Théoriquement, après décharge/dispersion, elle n'agit plus dans cet arrière-plan (Jung, Grof, Stone)*. Nous pouvons aussi noter ici une corrélation avec la pratique d'« *exorcisme* » et ses symboles dans les traditions mono-théistes.

## L'approche d'un double « état de conscience ».

Nous pouvons considérer que la synchronisation ECO / ECC constitue :

- soit un dédoublement de l'agentivité (*dialogisme, accès à parts externalisées, etc*)
- soit un dédoublement de l'attention : attention multiple, multiplicité de signifiants.
- soit les deux : un dédoublement de l'agentivité et de l'attention

## Méthodologie et objectivation de pratiques chamaniques

En terme de méthodologie, nous notons :

- Un manque de méthodologie pour étudier un double état de conscience <sup>(2)</sup>
- Des propositions de méthodologies pour étudier les états de conscience <sup>(17)</sup>
- La phénoménologie pour objectiver les contenus de voyages chamaniques <sup>(18)</sup>
- Des protocoles phénoménologiques pour aborder les voyages chamaniques <sup>(19)</sup>

En terme de recherches pour objectiver l'action de pratiques chamaniques, nous notons :

- Une action électrochimique d'images visualisées sur les tissus biologiques <sup>(12)</sup>
- Une action des changements de croyances sur la physiologie <sup>(20)</sup>
- Des activités cérébrales spécifiques à divers états de transe <sup>(21)</sup>
- Des signaux 'oui/non' dans le champ électromagnétique avec voyage chamanique <sup>(22)</sup>

## VI - Objectifs du chamanisme et entraînements

### Objectifs du chamanisme

- Une méthodologie empirique de guérison du corps et de l'esprit. (*Eliade*) <sup>(1)</sup>
- Restaurer des "powers" spécifiques et extraire des "powers" nuisibles (*Harner*) <sup>(11)</sup>
- Assurer le lien entre « *imagination mythique* » et « *conscience ordinaire* » (*S.Larsen*) <sup>(23)</sup>
- Une pratique pour le bien-être (psychique, physique, social) : pour soi, pour autrui.
- Un entraînement pour **accéder consciemment à des contenus inconscients**.

### Les entraînements à l' « état de conscience chamanique » (ECC)

Deux étapes pour « *maitriser les esprits* » (= capter la « *vision* » et agir dessus) (*R. Noll*) :

**1 / Apprendre à clarifier les images intérieures**, par altération des états de conscience.

**2 / Développer le contrôle sur l'imaginal intérieur**

C'est l'un des **points clefs du chamanisme** :

La première étape déconstruit des structures limitantes, pour préparer et accéder à la seconde étape. La seconde étape est un apprentissage de pilotage/dialogue avec l'imaginal.

Dans la première étape, des techniques d'inductions de transe servent à déconstruire ces structures, ou « dé-automatiser » : mise en lumière et perte des automatismes (*Deikman*) <sup>(24)</sup>

*C'est aussi un danger du chamanisme pour les occidentaux : sans structures d'accompagnement adaptées dans les sociétés occidentales modernes, la déconstruction des structures psychiques habituelles crée une déstabilisation temporaire conséquente, et qui peut revêtir des symptômes en psychopathologie. Plusieurs chercheurs indiquent le besoin de prise en considération de ces phases de transitions dans la psychiatrie et l'accompagnement psychologique. (crises spirituelles, présente dans le chamanisme, dans d'autres voies initiatiques, ou spontanées) (S. Grof) <sup>(25)</sup>*

Mais ces techniques ne sont qu' **un moyen** pour connaître l'ECC, s'y habituer et le stabiliser en présence de l'ECO, pour pouvoir se servir de la synchronisation des 2 états.

Le but de ces pratiques n'est donc pas - en soi - l'altération de l'état de conscience.

## **Des inducteurs d' « états de conscience chamaniques »**

J. Achterberg recense :

- altération de la chaleur : physique, (hutte de sudation, résistance), mentale
- privations physiques et sensorielles (jeune, diète, déshydratation, etc)
- usage de psychotropes
- auxiliaires auditifs : tambours, phonèmes

R. Metzner recense :

- set & settings : intentions et ritualisation de l'ambiance environnante
- imagination dirigée,
- travail sur la respiration,
- utilisation des sons,
- usage de psychotropes

### **Entraînement à superposer/synchroniser ECC et ECO**

Entraînement à une « *attention seconde* ».<sup>(5)</sup> : superposer et distinguer ECO + ECC  
Entraînement à faire émerger l'ECC dans l'ECO pour maîtriser leur simultanéité.

Une partie de la littérature initiatique nord-américaine relate ces entraînements.  
(voir notamment *Castaneda, Accords Toltèques, mythes et légendes natifs-américains*)

Ces entraînements ont des équivalents dans les traditions d'arts martiaux et d'alchimie, et dans les voies orientales.

### **L'entraînement aux voyages chamaniques**

Auto-apprentissage : le voyage chamanique, guidé ou auto-guidé, permet à la fois  
- d' utiliser les contenus (*capacités, ressources, pouvoirs-animaux, alliés, guides, informations* ),  
- d' utiliser les processus (*ECC, synchronisation ECC&ECO, exploration des 3 mondes,* )

L'entraînement aux voyages chamaniques se fait principalement avec une induction de transe par battements du tambour.

*Nos recherches préliminaires sur ce sujet indiquent que les inductions hypnotiques classiques pourraient générer une transe équivalente et fonctionnelle pour explorer cette cartographie et sa phénoménologie, après que celles-ci soient présumées.*

### **L'induction de transe par battements de tambour**

#### ***Objectivation scientifique de l'action du tambour et des fréquences sonores***

- Action du tambour sur le système nerveux central et le cerveau.<sup>(26)</sup>
- Actions des basses fréquences sur les ondes cérébrales (thêtas, 4Hz à 8hz).
- Action du tambour sur l' activité électrique cérébrale<sup>(28)</sup>
- Génération d'ondes cérébrales delta sur un rythme de 180bpm / 3hz.<sup>(29)</sup>
- Synchronisation d'ondes cérébrales aux stimuli auditifs.<sup>(30)</sup>

## **VII - Approche de Milton Erickson et approche chamanique**

*Ce chapitre se base principalement sur l'étude de Timothy C. Thomason <sup>(31)</sup>*

### **Points communs aux deux approches**

#### ***Capacités et ressources internes et accessibles***

Des capacités et ressources internes à l'individu,  
accessibles par la transe et la métaphore (voyage, acquisition etc)  
Notions d' aller les chercher, les ramener et les intégrer, les développer.

#### ***Ritualisation de la relation au patient***

Utilisation d'épreuves, tâches, défis  
Utilisation de supports externes (symboles, cristaux, totems, etc )  
Utilisation de métaphores, d'histoires, de contes, de métaphores naturelles.  
Utilisation du système symbolique du patient

#### ***Transe du praticien et transe du patient***

Erickson témoigne de sa propre transe pour accompagner ses patients.  
Dans les deux approches : inductions, suggestibilité, suggestions.

### **Erickson et la culture native-américaine**

Connaissance approfondie et expériences directes d' Erickson.  
Passion personnelle pour la culture native-américaine  
Parcours initiatique personnel

### **Différences importantes entre les deux approches**

Erickson se pose en scientifique, rationaliste.  
Il se passe de toute interprétation spirituelle ou trans-personnelle  
Il attribue la guérison symbolique au système de croyances du patient.  
Il conserve le rapport verbal comme centre de l'approche thérapeutique .

## Bibliographie et références

- 1 - Eliade, M : Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase, 1951, 2nde édition. (1968)
- 2 - Harner, M : The way of the shaman , the guide to power and healing (1980)
- 3 - Drake, M : The shamanic drum, a guide to sacred drumming (1991)
- 4 - Brockman, H: Dynamic energetic healing integrating core shamanism practices with energy psychology applications and processwork principles (2006)
- 5 - Chambon, O : Psychothérapie et chamanisme (2014)
- 6 - Reinhard, I : Shamanism and spirit possession (1975)
- 7 - Tart, C. : Altered States of Consciousness (1969)  
(terme proposé par Arthur Ludwig en 1966)
- 8 - Hultkrantz, A : A definition of shamanism (1973)
- 9 - Noll, R : The presence of spirits in magic and madness (1987)
- 10 - Metzner, R : Transformation process in shamanism, alchemy and yoga (1987)
- 11 - Harner/Doore: Ancient wisdom in shamanic cultures (1985)
- 12 - Achterberg, I : Imagery and healing (1985)
- 13 - Halifax, I : Shaman, the wounded healer (1982)
- 14 - Jung, CG: Le fondement psychologique de la croyance aux esprits (1928)  
dans : « L'energetique psychique » (1973)
- 15 - Tylor, EB : Primitive Culture (1874)
- 16 - Descola, P : Par-delà nature et culture (2005)
- 17 - Tart, C : States of consciousness and state-specific sciences (1972)
- 18 - Kjellgren, A & Eriksson, A : Altered states during shamanic drumming: a phenomenological study (2010)
- 19 - Rock, Casey & Baynes : Experimental study of ostensibly shamanic journeying imagery in naïve participants II : phenomenological mapping and modified affect bridge (2006)
- 20 - Weil, A : Le corps médecin, comment développer son potentiel d'auto-guérison (2000)  
Lipton, B : Biologie des croyances (2006)
- 21 - Winkelman, M : Transe states: a theoretical model and trans-cultural analysis (1986)
- 22 - Schwartz, G : The energy healing, science reveals our natural power to heal (2007)
- 23 - Larsen, S : The shaman's doorway: opening the mythic imagination to the contemporary consciousness (1976)
- 24 - Deikman, A : De-automatization and the mystic experience (1972)
- 25 - Stanislav Grof : Psychology Of The Future: Lessons From Modern Consciousness Research (2000)
- 26 - Neher, A : Physiological explanation of unusual behavior in ceremonies involving drums (1962)
- 27 - Jilek, WG : Salish indian mental health and culture change: psycho-hygienic and therapeutic aspects of the guardian spirit ceremonial (1974)
- 28 - Lex, BW : The neurobiology of ritual trance (1979)
- 29 - Arrien, A : The four-fold way (1993)
- 30 - Will, U : Brain wave synchronization and entrainment to periodic acoustic stimuli (2007)
- 31 - Thomason, T.C. : Commonalities Between Ericksonian Psychotherapy and Native American Healing (2009)

# ***Chapitre V – Des surfaces projectives***

## ***L'autre comme un miroir***

### *Plan du cours*

*I – Des miroirs et des surfaces projectives*

*II – Mécanismes personnels: transfert, projection, introjection, etc*

*III – Mécanismes interpersonnels*

*IV – Personnages intérieurs, personnages extérieurs*

*V - Projection et introjection sous la perspective mahayana*

*VI – L' accompagnant comme surface projective*

*Conclusion*

*Bibliographie*

# I - Des miroirs et des surfaces projectives

## Des surfaces projectives

2 éléments : - des surfaces sur lesquelles sont projetés des contenus  
- des contenus, projetés sur une surface

Exemple introductif : vidéo de Heider & Simmel, 1944 (*disponible sur internet*)  
(voir Fritz Heider <sup>(1)</sup>: *principe d'attribution causale en psychologie sociale*)

## Une psychologie de la relation

S'il y a un jeu de miroir entre l'autre et moi, est-ce que :

- je reflète l'extérieur : *je suis un reflet de l'extérieur qui me regarde ?*
- l'extérieur me reflète : *l'extérieur que je regarde est un reflet de moi ?*
- ou les deux à la fois ?

Un miroir reflète l'image de notre corps, l'image de nos expressions, comportements, ...  
L'autre est notre première surface projective : premier lieu d'identification à « autre que mon corps et mon esprit » : c'est ce qui nous ressemble le plus.

***Le rapport à l'autre est un jeu de projections d'images : nous nous réajustons face à l'autre et selon le contexte, tel que nous voulons être vu .***

Dans le rapport à l'autre, la métaphore du miroir assouplit la frontière moi/autre (*intérieur/extérieur, dedans/dehors*) :

Si je suis un reflet l'extérieur qui me regarde :

- je suis une surface projective pour l'autre
- l'autre m'attribue des aspects qui lui sont personnels

Si l'extérieur que je regarde est un reflet de moi

- l'autre est une surface projective de moi (*mon psychisme*)
- j'attribue à l'autre des aspects qui me sont personnels

Si un miroir relie les 2 principes : il y a un jeu de projection à double sens,  
et une inter-subjectivité.

## Impact de l'autre sur soi : chez Roberto Assagioli

L'autre est une interface de validation/invalidation des patterns comportementaux que nous apprenons progressivement comme corrects/incorrects, valides/invalides etc , selon les contextes (*voir P. Federn*)

L'autre peut accueillir ou rejeter nos différents aspects (*idées, comportements, patterns, ego states,*)

La réaction de l'autre à nos aspects conditionne ceux que nous allons déployer ou non.

### → **Identification / Désidentification** <sup>(2)</sup>

Assagioli indique que nous nous identifions à un nombre limité d'aspects de nous-même. Il nomme ce principe « **identification** ».

Il existe pour lui un processus de réintégration des autres aspects comme étant du domaine du « moi » : il ne s'agit non pas de s'identifier à plus d'aspects, mais d'arrêter de s'identifier au premier groupe d'aspects.

Il nomme ce principe « **dés-identification** » : « *distinct mais non-séparé des différents aspect de notre monde intérieur* ». <sup>(3)</sup>

Le fait d'en être distinct permet d'entrer en relation avec ces aspects.

Cela permet aussi d'entrer en relation avec les différents aspects de l'autre .

Relation à soi et relation autre sont également en miroir.

### «**Les unifying centers** » Assagioli développé par **Firman & Gila** <sup>(3)</sup>, 2007

John Firman et Ann Gila montrent comment le regard et l'intention d'autrui favorisent ou limitent le développement/déploiement des différentes de soi.

Basés sur Assagioli , ils proposent le concept de l'autre comme « centre unifiant » ; centre qui nous permet d'unifier les parts de nous , de deux manières :

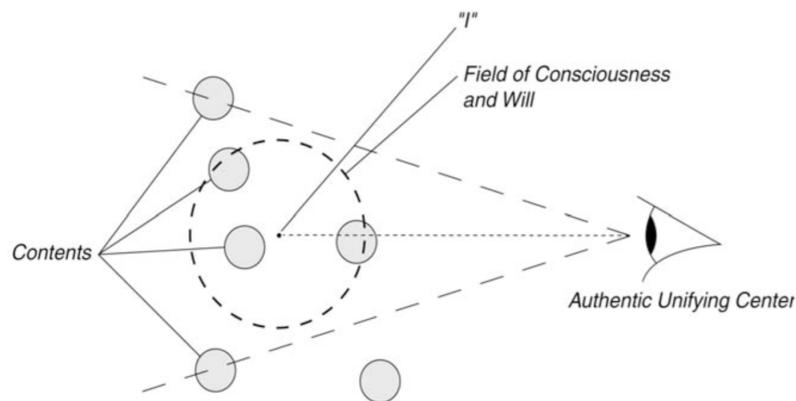
→ **Authentic Unifying Center** : quand l'autre favorise notre déploiement

→ **Survival Unifying Center** : quand l'autre limite notre déploiement

-> **Authentic Unifying Center** : l'autre agit en miroir non-limitant / dé-limitant

L'autre accepte tous nos aspects, il les accueille sans jugement, il leur permet de s'exprimer librement, et de se déployer spontanément.

Il nous permet que nous nous « dés-identifions » .

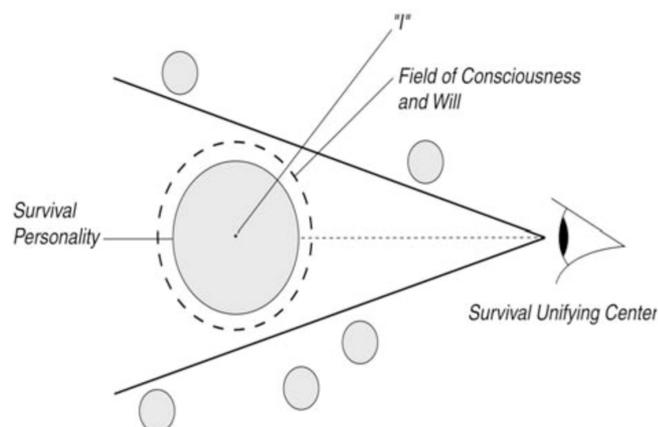


→ **Survival Unifying Center** : l'autre agit en miroir limitant / réducteur

L'autre accueille et favorise certains de nos aspects, et il en rejette d'autres (par réaction négative, par censure, par désapprobation, par tabous, etc)

Il permet à certains aspects de se déployer, et il en censure d'autres. La spontanéité se bride et se réduit à des mécanismes limitants et limités.

L'autre contribue à ce que nous nous « identifions » à une version limitée de nous-même.



## II - Mécanismes personnels : projection, introjection, transfert ...

Ces mécanismes sont initialement décrits dans le début du courant psychanalytique. Transfert et projection sont initialement décrits par Freud, sur base de cas pratiques.

**Sandor Ferenczi** (1873-1933),

développe ces thèmes en 1909<sup>(4)</sup>, et y ajoute la notion capitale d'introjection. Il les présente comme des processus normaux, dont les pathologies sont des amplifications.

« *projection paranoïaque et introjection névrotique sont des exagération de processus mentaux, dont les éléments se retrouvent chez tout homme normal.* » (S. Ferenczi 1909)

« *Une vie psychique normale est un équilibre entre projection et introjection* » (Melanie Klein)

La notion d'introjection servira de base à Freud pour énoncer sa 2ème topique. Nous nous basons principalement sur le travail de Ferenczi pour les notions de : projection, introjection et transfert.

### Transfert

→ **déplacement** d'émotions/affects/sensations **vers des objets** qui les ont suscités.

→ **déplacement** de pattern émotionnel/affectif lié à un objet **vers un autre objet**.

*Ex: transfert infantile d'amour vers un doudou, transfert d'une colère vers une personne ...*

Point-clef en psychanalyse dans la relation analyste/analysé :

→ la **substitution** de l'analyste à une personne antérieure, une figure antérieure.

### Projection

→ **Déplacement** d'aspects de soi **vers** autrui .

La projection primitive : dans la petite enfance, c'est le **processus** nécessaire à la **distinction entre l'objet perçu et le vécu subjectif** : entre l'objet (le monde), et le sujet (« moi »)

« *Lorsque l'enfant exclut les "objets" de la masse de ses perceptions, jusqu'alors unitaire, comme formant le monde extérieur et que, pour la première fois, il y oppose le "moi" qui lui appartient plus directement ; lorsque pour la première fois il distingue le perçu objectif (Empfindung) du vécu subjectif (Gefühl), il effectue en réalité sa première opération projective, la "projection primitive". (...)*

*Cependant, une plus ou moins grande partie du monde extérieur ne se laisse pas expulser si facilement du moi, mais persiste à s'imposer, comme par défi (...). Et le moi cède à ce défi, réabsorbe une partie du monde extérieur et y étend son intérêt : ainsi se constitue la première introjection, "l'introjection primitive". » (S. Ferenczi, 1909)*

Ultérieurement ce mécanisme projette des sentiments, sensations, émotions etc : la projection devient une attribution d'une partie du « moi » au monde extérieur.

En particulier : **projection d'une partie du « moi » sur autrui.**

*Note : On peut distinguer la Projection (processus) des « projections » : interprétations surimposées à autrui (contenus).*

## **Introjection**

→ **Intégrer** quelque chose, quelqu'un ou des aspects de quelqu'un, à l'intérieur de soi

L'introjection primitive : c'est, dans la « projection primitive »,  
le **maintient d' une partie des objets perçus dans le « moi »**

Ultérieurement , ce mécanisme introjecte des objets (*figures, croyances, réactions etc*) :  
l'introjection devient une attribution au moi d'objets et d'aspects du monde extérieur.

En particulier : **introjection de parties d'autrui dans le « moi ».**

On introjecte des aspects l'autre et les objets propres qui lui sont propres.

(*ex : introjection d'aspects d'un « père » à tel âge : ses émotions idées et comportements à cet âge-là*)

Des auteurs ont proposé les termes « *appropriation subjective* »<sup>(5)</sup> : *l'objet extérieur devient partie intégrante du soi.* On parle récemment de mécanismes de *subjectivation*.

## **Contre-transfert**

→ **effets de l' influence de l'accompagné sur les affects inconscients de l'accompagnant.**

Théorisés par Freud en 1910, ils se distinguent de la projection.

Il s'agit des ressentis de l'accompagnant dans la relation ; ils peuvent être utilisés dans l'accompagnement dès lors qu'ils sont différenciés des projections de l'un et de l'autre.

Pour Jung, transfert et contre-transfert sont un seul et même mécanisme.

## **Identification projective**

Théorisée par Mélanie Klein en 1946 : construction et maintien de l'identité par introjection de « ce qui est bon » et projection de « ce qui est mauvais ».

Projection des éléments « mauvais », projetés dans un objet externe : ils ne sont plus reconnus comme appartenant au sujet mais peuvent être contrôlés dans l'objet extérieur.

## **Incorporation, cryptes, fantômes.**

Maria Torök (1925-1998) et Nicolas Abraham (1919-1975) précisent des mécanismes spécifiques de type Introjection <sup>(5)</sup>, notamment :

- L' Incorporation : identification avec un objet d'amour perdu, archaïque, inaccessible au langage et à l'appropriation, elle déforme toute la relation à l'objet perdu <sup>(6)</sup>

- Les Cryptes : des secrets honteux refoulés liés à un défunt, « encryptés » ils empêchent le processus normal de deuil

- Le Fantôme dans l'inconscient : objet transgénérationnel (*ex : les secrets de famille*) <sup>(5)</sup> ils proviennent des cryptes et fantômes des générations précédentes.

### III - Mécanismes interpersonnels

#### Les 3 ego-states chez Eric Berne

Chez Berne, l'esprit se positionne en 3 ego-states génériques <sup>(7)</sup>:

Parents : Figures parentales introjectées,  
Activation de patterns comportementaux/sous-personnalités introjectés

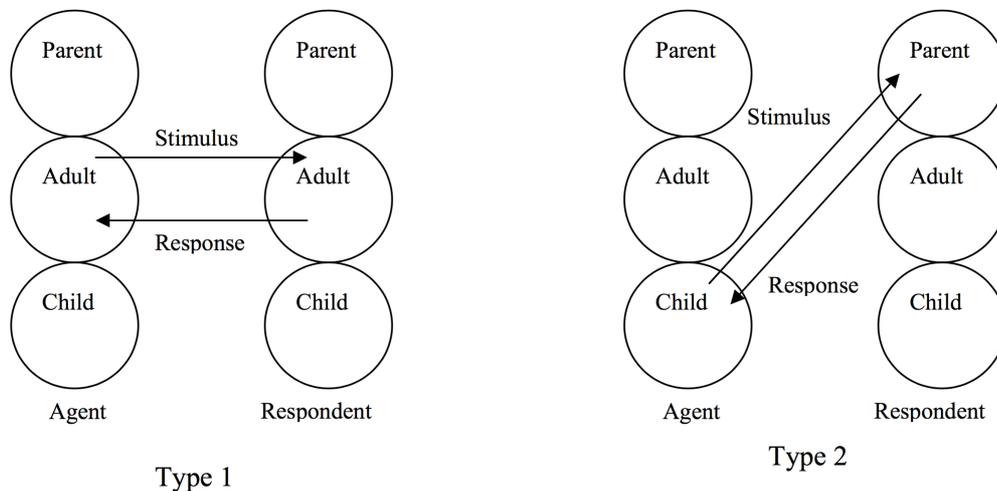
Enfants : Introjections de soi antérieurs, comportements infantiles introjectés  
Activation de patterns comportementaux, de sous-personnalités antérieures ou introjectées.

Adultes : Introjections de comportements sociaux (*selon normes environnantes*)  
Processus d'analyse de données autonome, personnel  
(*personnalité construite, décidée par valeurs choisies, individuation, etc*)

Eric Berne nomme **les relations entre ces ego-states : des « transactions »**.

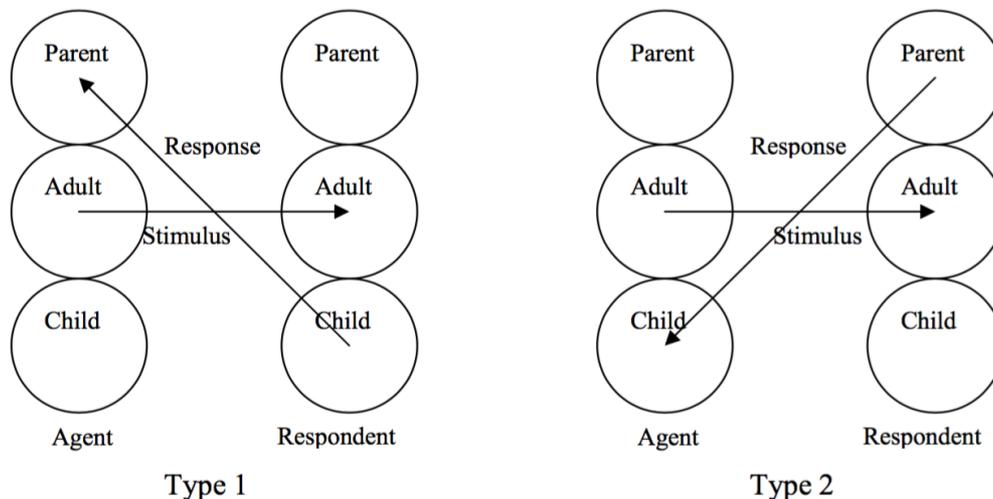
#### Transactions complémentaires : un miroir fonctionnel

Stimuli et réponses correspondent : la communication est possible et fonctionnelle :



Type 1	Type 2
A active un ego-state Adulte A projette sur R un ego-state Adulte La projection de A active chez R un ego-state Adulte R projette sur A un ego-state Adulte La projection de R ré-active chez A un ego-state Adulte	A active un ego-state Enfant A projette sur R un ego-state Parent La projection de A active chez R un ego-state Parent R projette sur A un ego-state Enfant La projection de R ré-active chez A un ego-state Child

## Transactions croisées : un miroir dysfonctionnel



Les stimuli n'activent pas l'ego-state visé. La communication est biaisée et impossible.

Si on y regarde les mécanismes de projections et introjections, la situation est particulièrement complexe, au moindre échange de communication.

On pourrait parler ici de miroirs déformants : ils modifient l'image de soi-même, activent de nouveaux ego-states, réveillent des parts introjectées, etc.

→ La communication est déformée par des jeux de niveaux de langage, d'interprétations et de projections.

Exemple/Décryptage du Type 1 ci-dessus

ex : A - « Peux-tu faire la vaisselle ce soir ? »  
 B - « Oh mais j'en ai marre que tu me traites comme un gosse !! »  
 A - « ??? »

- 1 - A est dans un ES Adult et communique en projetant sur B un ES Adult.
- 2 - B reçoit la communication de A
- 3 - B projette sur A une figure introjectée ES Parent, qui lui est propre (propre à B)
- 4 - B reçoit donc subjectivement de A un ES Parent, qui active chez lui un ego-state Child
- 5 - B va répondre en communication **en plaçant l'autre en surface projective** de l'ES Parent introjecté qui s'est activé chez lui, externalisé, et lui a activé son ES Enfant correspondant.
- 6 - B répond dans cet ES Enfant, et s'adresse réellement à l'ES Parent introjecté, et non plus à A, encore moins à A sous une forme d'ES Adulte.
- 7 - A est toutefois jusqu'ici dans un ES Adult.
- 8 - A ne peut pas interpréter la réponse comme une réponse d'ES Enfant vers ES Parent. Confusion.

→ La communication s'est rompue en une unique transaction (en un seul échange)

## IV - Aspects de soi, aspects de l'autre

### Quels objets sont projetés vers une surface ?

*Différents objets psychiques*, introjectés, conditionnés, refoulés, construits, ombres, etc, des « *contenus inconscients* » peuvent se projeter ou être projetés vers une surface. L'individu entretient alors une communication avec différents aspects de lui-même.

Quelques *catégories d'objets projetés* :

- réactionnels : émotions, affects, sentiments (transfert)
- conceptuels : intentions, idées, croyances, idéologies,
- significations : attribution de signifié à des signifiants
- symboliques : attribution de sens aux métaphores, symboles, gestes
- comportementaux: attribution de sens aux comportements
- I-positions : ego-states, sous-personnalités, figures archétypales, etc ...

Tous ces objets sont *des attributs ou aspects* de sous-personnalités, d' ego-states, etc Du point de vue de Hermans & Rowan, sont projetés : des attributs d'une *I-position*.

### Mise en lien avec ces aspects, entraînement.

S'il est rendu accessible à l'attention et maîtrisé par un entraînement, le processus de projection d'éléments construits ou introjectés, permet de *se mettre en lien avec des aspects, ignorés, qui nous constituent* .

Il permet également de *se mettre en lien avec les différents aspects de l'autre*, avec les éléments introjectés en l'autre qui s'expriment, se déploient et se résorbent.

Ceci nous semble constituer un **point fondamental dans l'accompagnement**.

Une attention vigilante entraînée, et des processus attentionnels spécifiques permettent de percevoir :

- ce qui se projette vers l'interlocuteur,
- ce qui est projeté depuis l'interlocuteur,
- ce qui est introjecté chez soi,
- et ce qui est introjecté chez l'autre.

*Cela s'entraîne* : par exemple entraînements à la pleine conscience, art martiaux, méditation, communication non-violente, centrage, yoga, etc  
(nous développerons ce thème ultérieurement)

Cela renvoie à ce que nous vu précédemment sur la notion d'une double attention ,  
( *monde ordinaire + monde du rêve ; ou monde sensible/intelligible + monde imaginal, ECO + ECC, etc* ),  
la finalité étant distinguer ce qui vient de l'autre et de soi, ce qui appartient à chacun.

## V - Projection et introjection, depuis la perspective mahayaniste

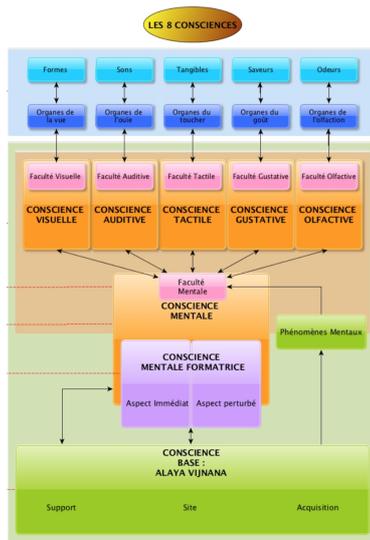
Les mécanismes de projection/introjection sont facilement représentables dans le système *mahayaniste des 8 consciences*.<sup>(8)</sup>

Le mahayana permet de décrire un unique mécanisme de projection/introjection :

- introjection quand il se déploie des objets vers le psychisme,
- projection quand il se déploie du psychisme vers les objets.

C'est un phénomène naturel

(cf M.Klein : *psychisme normal = équilibre projection/introjection*)



voir ce tableau, décrit au chapitre III :

du haut vers le bas : **mécanisme utilisé pour introjecter** :  
 perception des objets sensibles,  
 conceptualisation & attribution de caractéristiques  
 déclenchement de conditionnements,  
 réactions émotionnelles, et attribution d'un « moi »

du bas vers le haut : **mécanisme utilisé pour projeter** :  
 déploiement d'une expérience et d'un conditionnement,  
 réaction émotionnelles et attribution d'un « moi »,  
 conceptualisation & attribution de caractéristiques,  
 perception des objets sensibles

**La projection** est un processus naturel d'attribution d'objets psychiques internes, à des objets sensibles externes.

Du point de vue mahayana, c'est **mouvement de l'esprit vers les objets** :

- depuis l'alaya-vijnana (patterns réactionnelles, comportementales, etc)
- en lien avec mana-vijnana (génération de réactions émotionnelles et attribution d'un moi)
- par la conscience mentale (attribution de caractéristiques, conceptualisation)
- vers les consciences sensorielles (perception d'objets sensibles)

**L'introjection** est un processus naturel d'intégration d'objets sensibles externes, aux objets psychiques internes.

Du point de vue mahayana, il s'agit d'une **acquisition d'objets par l'esprit** :

- depuis les consciences sensorielles (perception d'objets sensibles)
- par la conscience mentale (attribution de caractéristiques aux objets)
- acquisition par l'alaya-vijnana (ancrages, association, tendances)
- en lien avec mana-vijnana (attribution d'un moi et génération de réactions émotionnelles)

## VI - L' accompagnant comme surface projective : quelques exemples

### Précaution d'usage

Nous avertissons que ces techniques nécessitent pour l' accompagnant un entraînement et une maîtrise, pour le bien de l'accompagné et de l'accompagnant .

Cet entraînement requiert

- une **maîtrise de processus attentionnels** par entraînements tels que cités ci-dessus.
- une **connaissance approfondie des différents aspects de soi**, ce qui nécessite un accompagnement guidé (*tout accompagnement ou thérapie maîtrisant la multiplicité interne : gestalt-thérapie, psychologie analytique, psycho-synthèse, voice dialogue, psychothérapie, psychanalyse, etc*)

Techniques simples mais puissantes, elle demandent une responsabilité quant à la capacité à les utiliser, à connaître ses limites et à percevoir celles de l'autre.

### Authentic unifying center, support de transfert : exemple

#### Expulser non-dits et émotions refoulées :

- se positionner en surface projective
- devenir l'objet (*aspect d'autrui*) auquel l'accompagné veut d'adresser
- l'inviter à s'exprimer / vidage émotionnel
- ne pas interférer (ni valider, ni réagir, simplement accueillir)

### Surface dialogique : exemples

#### Incarner un aspect de l'autre

- se positionner en surface projective
- devenir un autre aspect de l'accompagné
- l'inviter à exprimer ce qu'il veut dire à cet autre aspect
- ne pas interférer

#### Incarner l'autre : inversion d'agentivité

- se positionner en surface projective
- demander à l'accompagné d'incarner une figure de conseil, sagesse, guide.
- devenir l'accompagné
- demander à la figure de sagesse de nous dire ce qu'elle a nous dire
- ne pas interférer

*Cette technique renvoie aux notions de « maître intérieur » « guide intérieur » etc*

## Conclusion

La métaphore du miroir entre soi et l'autre introduit une modification dans le rapport à la relation et aux différents niveaux de communication.

Ce miroir représente l'ensemble des mécanismes de projection, transfert, introjection, ainsi que les objets qui s'y projette : émotionnel, conceptuels, signifiants etc .

Ici nous avons vu les cas c'est autrui qui est la surface de projection, surface sur laquelle sont projetés les contenus et objets.

Un moyen de transformation de la subjectivité est pédagogique : apprentissage des mécanismes qui structurent l'expérience subjective.

Ici, il s'agit d'apprendre à percevoir un ensemble de points de vue, sur la relation à soi , à l'autre et à la relation elle-même.

Cet apprentissage est utile tant dans l'accompagnement que dans la communication sociale personnelle.

Au-delà d'une étude théorique, la contemplation de ces points de vue, et l'apprentissage de leur perception, constituent en soi un puissant moyen de modifier son rapport au monde, moyen de transformer sa subjectivité.

## Bibliographie

- 1 - F. Heider et M. Simmel, An experimental study of apparent behavior (1944)  
dans « American Journal of Psychology », vo. 57
- 2 - Roberto. Assagioli : Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings (1965)
- 3 - John Firman & Ann Gila Assagioli seven core concepts for psychosynthesis training (2007)
- 4 - Sandor Ferenczi : Transfert et introjection (1909)
- 5 - Maria Torök et Nicolas Abraham : L'écorce et le noyau (1978)
- 6 - Simone Korff-Sausse : dans la préface de Ferenczi : Transfert et introjection,  
édition petite bibliothèque payot (2013)
- 7 - Eric Berne : Game people play (1964)
- 8 - Thrangou Rimpoché : Transcending ego : distinguishing consciousness from wisdom (2001)  
*Commentaire du traité de Karmapa Randjoun Dordjé, XIVème siècle.*  
En français : Le traité des 5 sagesse et des 8 consciences (2007)

## ***Surfaces projectives #2 :***

### ***Les objets sensibles comme un miroir***

#### *Plan du cours*

#### *I – Mécanismes d'interaction entre l'expérience subjective et les objets sensibles*

- a- Attribution de sens, de noms et de formes.*
- b- Contenus projetés vers et depuis des objets*
- c- La transe comme moyen d'accès à information ?*

#### *II – Des surfaces projectives dans le monde sensible*

- a- Surfaces naturelles*
- b- Surfaces symboliques*
- c- Surfaces archétypales*
- d- Les arts*

#### *III – Des pratiques actives de projection*

- a- Pratique artistique, pratique automatique*
- b- Les entraînements cognitifs*
- c- Les rituels*

#### *IV – Perspectives générales et applications en accompagnement*

- a- Déconditionnement et reconditionnement.*
- b- Les prescriptions de tâches*
- c- Auto-connaissance*

## I - Mécanismes d'interaction entre l'expérience subjective et les objets sensibles

Nous identifions **5 mécanismes d'interaction entre subjectivité et objets sensibles**:

- 1 - attribution de signification
- 2 - substitution d'objets psychiques aux objets sensibles
- 3 - projections d'objets psychiques vers les objets sensibles
- 4 - activation objets psychiques par les objets sensibles
- 5 - action de la transformation du sensible sur le psychisme.

→ Nous constatons empiriquement que les pratiques hypnotiques et les expériences subjectives dites « *trances* » ou « *modifications de l'état de conscience* » créent de fortes variations sur ces mécanismes.

→ Ces mécanismes sont généralement stables en « *état de conscience ordinaire* » et leurs modulations créent des « *états de conscience modifiés* », (*variations dans l'agentivité, la volition et l'attention*)

→ Nous observons finalement que les mécanismes hypnotiques, de toute nature, facilitent un accès à de l'information non-connue (*inconsciente ou in-sue*), qu'elle provienne de l'esprit qui les projette ou qu'elle soit contenue dans les objets sensibles.

*De ces observations, nous pouvons donner un exemple simple :*

*Demander à quelqu'un de regarder un symbole (symbole culturel, élément de la nature, archétype etc), et de nous dire « qu'est-ce que ça vous raconte ? »  
S'il accepte de se prêter au jeu cela entrainera rapidement un état de transe observable, état dans lequel il tirera d'autant plus facilement de l'information de cet objet sensible, placé en miroir de ses contenus personnels.*

## L'attribution de sens et de signification

Jung expose en 1950 l'observation d'un phénomène particulier, quand sont simultanés, l'expérience d'un phénomène sensible et une expérience subjective, et quand cette simultanéité donne une sensation de similitude. Il le nomme « *synchronicité* » <sup>(1)</sup> :

2 éléments sont nécessaires à la *synchronicité* :

- « - *une image inconsciente qui vient à la conscience de manière directe (littérale) ou indirecte (symbolique)*
- *la coïncidence avec un fait subjectif* »

Jung insiste sur le fait que la connexion entre *image inconsciente* et *fait subjectif* n'est pas de nature causale, mais de la nature d'une **attribution de sens** :

- « - *la liaison transversale entre ces éléments, qui ne peut être expliquée par la causalité, provient de la similitude de sens de ces événements parallèles* »

On peut considérer l' **attribution de sens, ou attribution de signification**, comme un facteur psychique, entièrement subjectif, qui intervient dans la relation objet sensible + objet psychique + information ,

Elle contribue à l'interaction entre expérience subjective et objets sensibles.

## L'attribution de noms et de formes

Nous observons un mécanisme d'attribution d'objets psychiques aux objets sensibles. Ici en particulier :

- attribution de noms aux objets sensibles (*étiquettes, conceptualisation ...*)
- attribution de formes génériques (*remplacement du percept par un générique*)

Ces attributions sont automatiques et hors-attention (« *inconscientes* »)

L' épistémologie du Mahayana décrit ce même mécanisme cognitif, qu'elle nomme : « *le nom et la forme* » <sup>(2)</sup> : attribution de dénomination (*noms, des concepts verbaux*) et de formes génériques (*formes sensibles, reconnaissance*) à tout phénomène..

Au niveau de l' « *attribution de noms* », nous pouvons le rapporter ce mécanisme : au travail de Alfred Korzybski sur la sémantique générale, au travail de Jacques Lacan sur les métonymies et les nominations.

*(Nous développerons une étude de ces travaux ultérieurement)*

L'attribution de « *nom et de forme* » sur le sensible perçu oriente la perception :

→ l'esprit substitue les objets sensibles perçus par des réductions (filtrage), et par des génériques formels et conceptuels pré-existant dans l'esprit :

- ***l'esprit substitue des objets psychiques aux objets sensibles***, c'est à dire :
- ***l'esprit remplace les objets sensibles par des objets psychiques.***

## Projection de contenus psychiques vers les objets sensibles

Parmi les nombreux contenus psychiques projetables vers des objets sensibles, nous pouvons noter des éléments issus de :

- l' ICS freudien : (éléments du Ca, Moi idéal, Idéal du moi, Surmoi)
- du Supraconscient d'Assagioli : (peak experiences, MPFI & MPF IV , etc)
- l' Alaya-vijnana (ancrages) : (objets psychiques ancrés aux objets sensibles)
- différents COEX : (positifs comme négatifs)
- système de croyances (interprétation philosophiques/spirituelles)
- systèmes de valeurs, système de représentations
- etc ...

Pour **les mécanismes de projection d'objets psychiques vers les objets sensibles**, sont décrits au cours précédent.<sup>(3)</sup>

## Activation de processus psychiques par les objets sensibles

L'expérience subjective montre que les objets sont eux-même projectifs :

- soit il sont pré-conditionnés (*un fait psychique y est ancré, associé*)
- soit il ne le sont pas et ils semblent projeter une **signification propre**

Cette éventuelle signification propre peut être vue sous plusieurs perspectives :

- point de vue archétypal : inconscient collectif, archétypes qui organisent la psyché
- philosophie matérialiste : le psychisme est inhérent à la matière.
- philosophie animiste : les objets contiennent intentionnalité et intelligence.
- philosophie idéaliste : les objets sont en soi des objets psychiques.

En terme de mécanisme cognitif, les objets sensibles activent des processus psychiques et permettent des accès à des contenus psychiques, qu'elle qu'en soit l'origine.

Nous pouvons dire qu'**ils projettent de la signification** : une information parallèle et supplémentaire à leurs caractéristiques (couleur, volume, texture, timbre, etc)

## L'identification inconsciente aux actions perçues

Dans l'interprétation qu'il donne de l'alchimie <sup>(4)</sup>, Jung propose l'idée que la psyché de l'individu subit les transformations qu'il perçoit dans le monde.

*« Pendant que l'alchimiste chauffe ses matériaux dans le four, il est pour ainsi dire soumis moralement aux mêmes tourments par le feu, et à la même purification. Par suite de sa projection dans la matière, il est inconsciemment identifié à elle, et subit par conséquent le même processus » <sup>(4)</sup>*

Ce mécanisme, **action sur le psychisme de la transformation du sensible**, est un point-clef pour les rituels, les décontextualisation etc .

## II - Surfaces projectives dans le monde sensible

### Lieux et éléments naturels

- Espaces & paysages : forêts, bois, plages, falaises, grottes, canyons, cascades, rivières, lacs, marécages, soleil levant/couchant, lune, ciel, etc
- Éléments naturels : sable, feu, eau, air, métaux, pierres, terre, ...
- Les saisons et les cycles naturels : saisons, marées, lunes, ...
- Faune et flore : fleurs, arbres, plantes, animaux, poissons, ...

Ils semblent projeter de la signification, généralement systématisée, malgré des variantes culturelles et personnelles

ex : généralement : le soleil levant ne signifie pas l'effroi, ni le requin la joie, ni le printemps la peine, etc

### Symboles

On peut distinguer 2 catégories de symboles <sup>(5)</sup>

- symboles archétypiques/collectifs : signification systématisée  
(ex : la svastika avant le XXème siècle)
- symboles culturels : signification partagée par un groupe social  
(ex : la croix en occident, le drapeau national, les sigles)
- symboles personnels : signification au niveau biographique

Jung fait une distinction « symbole vivant », « symbole mort », et signe.

- le « symbole vivant » : il contient un ensemble de signification, inexprimable  
(ex : peinture abstraite signifiante pour son auteur)
- le « symbole mort » : il contient une signification arrêtée et exprimable. Il est un signe.  
(ex : la svastika depuis la 2nde guerre mondiale)
- le signe: c'est la représentation visuelle, ou désignation d'un fait (connu, psychique ...)  
(ex : sol de la clef de sol, la lettre « A », le sigle de Mercedes)

### Lieux naturels et architectures

Ils possèdent 2 caractéristiques :

- des principes géométriques issus de la nature,
- des dimensions symboliques (forme et emplacement, objets ... )

Comme dans le cas des symboles, certains lieux (parc aménagé, mosquée, temple etc) semblent comporter une signification perceptible (kinesthésique, émotions ...) et généralement partagée, autant que des significations culturelles.

## Figures archétypales

Elles sont symbolique et représentent directement un archétype :

*ex : statue du Christ, yin-yang, image du dragon, dieu grec, héros mythique ...*  
*ex : figure de contes, figure de héros, figure historique ...*

Elles sont souvent anthropomorphiques ou zoomorphiques (ex : guerrier, serpent, ... )  
Plus rarement, elles prennent des formes naturelles (ex : tempête, arbre ... )

## Les arts

Arts graphique, narratifs, et arts du spectacle vivant, reproduisent phénomènes naturel, éléments culturels, des symboles, et/ou des interactions en figures archétypales

*ex : littérature, cinéma*

Ils reprennent l'ensemble des surfaces projectives précédemment décrites.

*ex : peintures avec symboles, paysages ...*  
*ex des exposition et galerie de peinture*

La source d'inspiration des arts pourrait être un accès à un domaine imaginal partagé. Cette hypothèse indiquerait comment des objets artistiques semblent contenir une signification inhérente, non-conditionnée mais partagée : **une signification propre.**

*(nous développerons ce thème ultérieurement)*

La musique semble être une classe à part, où le principe rythmique activerait des patterns physiques et archétypales, et où les significations culturelles et personnelles activeraient d'autre part des émotions conditionnées.

*ex : musique à contenu inhérent : détente, tonus etc,*  
*ex : musique à contenu conditionné : nostalgie, joie, mode dépassée etc*

### III - Des pratiques actives de projection

#### Techniques dialogiques

Une dialogie avec une figure archétypale (statue, peinture) est généralement considérée :

- soit comme un acte religieux (et/ou superstition etc),
- soit comme un acte lié à une psychopathologie (schizophrénie etc)

On peut cependant y voir une technique psychique de dialogue entre parts de l'esprit, impliquant l'utilisation volontaire de surface projective.

On retrouve ces techniques dans l'accompagnement : prescriptions de tâches d'Erickson, psychodrames, utilisation de figurines, de chaises vides, « constellations familiales », etc ...

#### Écriture automatique

L'écriture automatique utilise le même procédé, avec le langage : procédé où l'agentivité module (= *instabilité dans la sensation d'être l'agent de l'écriture*)

Le contenu révèle l'expression de parts externalisées, et l'interprétation du contenu attribue des significations <sup>(6)</sup> (*le langage possédant de multiples sens d'interprétation*)

#### Channeling

Exemple particulier du même mécanisme, avec une perte d'agentivité complète, et une part archétypale qui s'exprime à la première personne. <sup>(7)</sup>

*Note : Dans des expériences de channeling, notamment spontanées, l'individu attribue souvent le contenu à une entité externe, et spéculé sur sa nature et sur son moyen de communication. Cette spéculation crée souvent une confusion de paradigme entre matérialisme/dualisme et spiritisme, elle peut parfois favoriser ou activer des psychopathologies.*

*Comme nous l'avons déjà vu à propos d'autres techniques (voir avertissement dans le cours « Phénoménologie du néo-chamanisme »), c'est à nouveau l'interprétation philosophique, ou grille de lecture du phénomène, qui peut poser un problème éventuel, et non pas la technique utilisée elle-même.*

#### Notre position en hypnologie

Les techniques précédentes sont des accès à des parts archétypales très externalisées.

Maîtrisées et comprises comme une interface dialogique et un moyen de projection de contenus externalisés, elles peuvent être très utiles en accompagnement.

Nous observons que ces techniques permettraient un *accès à des informations* qui ne sont pas issues du domaine sensible.

## Entraînements à la recherche de signifiant

Par exemple les exercices de M. Harner « *entraînement à l'état de conscience chamanique* »<sup>(8)</sup>

On y retrouve les mécanismes décrits ci-dessus :

- activation de processus psychiques par les objets sensibles
- projection d'objets psychiques vers les objets sensibles
- attribution de signification vers les objets sensibles

Ex : exercice d'attention seconde de Harner

## Entraînements à l'attention dans l'action

Par exemple, les pratiques dites de « *pleine conscience* » de Thich Nhat Hahn<sup>(9)</sup>, qui consistent à ancrer les objets sensibles et toute action :

- à un rappel d'attention (smrti) ,
- à des qualités spécifiques (gatha)

On y retrouve les mécanismes décrits ci-dessus :

- attribution de signification aux objets sensibles
- projection d'objets psychiques vers les objets sensibles.
- action de transformation du sensible sur le psychisme

Note : les exercices dite « de pleine conscience » (mahayana « zen ») consistent à développer la faculté d'attention, à élargir le champ d'attention, et à maintenir la qualité d'attention. Ils combinent 3 facteurs psychiques : vyāyāma (diligence/effort) + smrti (rappel d'attention) + samadhi (concentration). Pratiqués dans l'activité et les actions, les processus attentionnels s'ancrent aux activités/actions.

## Rite, rituels, ritualisation

Il est défini comme « *symbole de transformation* ». <sup>(10,11)</sup>

Le rituel constitue en soi un symbole chargé de signification.

Il inclut une signification de transformation, passage, changement.

Il peut activer le changement d'état dont il représente le moment charnière.

Il peut aussi servir à ré-intégrer des parts de l'Ombre, ou à « libérer » temporairement

Nous développerons ultérieurement la notion de rituels, rite et ritualisation.

Ces techniques incluent :

- action de transformation du sensible sur le psychisme
- activation de processus psychiques par les objets sensibles
- attribution de signification aux objets sensibles

## IV - Perspectives et applications en accompagnement

### Modifier le rapport aux conditionnements

Nous observons quelques mécanismes par lesquels notre perception d'objets sensibles génère des transformations de notre subjectivité, de notre expérience subjective.

L'expérience du rêve génère des réactions émotionnelles analogues à l'expérience de veille : **les éléments déclencheurs sont internes**, les objets perçus y sont un miroir de l'esprit, qui y projette et expérimente ses propres contenus.

De manière analogues, face aux objets issus du domaine sensible, les **éléments déclencheurs sont internes : ce sont nos réactions conditionnées qui ont un impact sur nous**, et non pas les objets sensibles eux-mêmes.

*Ex : si je suis irrité par « mon collègue », ce n'est pas l'objet « mon collègue » qui est source de l'irritation, mais c'est ma réaction conditionnée qui est source de l'irritation. Toute thématique implique alors une responsabilité personnelle de réaction à stimuli. Cela supprime l'attribution de responsabilité à autrui ou aux contextes, et permet de retrouver une autonomie d'action dans toute problématique.*

### Supprimer les déclencheurs négatifs

Si les lieux, places, symboles, actes etc contiennent des déclencheurs de mal-être, choisir de les éviter peut diminuer ce mal-être *ex : éviter les « flashes info » anxiogènes*

Si cette perspective est simpliste, nous pouvons toutefois observer :

- qu'elle est parfois complexe à mettre en œuvre : elle rencontre des résistances
- qu'elle comporte un impact conséquent sur les émotions, sensations, perceptions ...

La limite de cette approche c'est un risque de « fuite » et une absence d'écologie, qui peut déplacer des symptômes, et à terme accentuer le mal-être.

→ S'il s'agit ici d'une **voie d'apaisement**, il peut s'agir d'une **voie d'évitement**.

### Reconditionner les déclencheurs négatifs

L'idée centrale ici est de ré-attribuer de nouvelles significations aux objets sensibles, de reconditionner les réactions, d'ancrer les déclencheurs négatifs à des réactions positives.

→ Il s'agit d'une **voie de sagesse progressive**, qui nécessite :

- une acceptation des différentes parts internes et de sa propre écologie (*cf. Padovani*)
- une intégration de l'ombre, des résistances etc (*cf Jung*)
- une clarté sur les valeurs et comportements que l'on souhaite actualiser (*cf Maslow*)
- une compréhension des intentions positives sous-jacentes aux réactions (*cf. Satir*)
- un travail continu sur soi pour équilibrer vigilance et lâcher-prise (*cf. mahayana*)

## Art et symbolique dans l'accompagnement

La création et l'expression artistique permettent

- de projeter des objets psychiques vers une surface vide,
- d'interagir avec cette surface.

Ex : le dessin en accompagnement : une symbolique exprimée de manière automatique (non-volontaire) émerge. L'accompagné peut porter son attention sur les contenus, sur les parties qui s'expriment à travers le dessin, sur les interprétations qu'il donne.

Ici s'articulent : surface projectives + dialogique + imaginal :

- *démarche active d'attribution de sens et de signification.*
- *parts externalisées qui expriment des contenus*
- *contenus imaginaires représentés sous formes sensibles.*

## Accéder à de l'information disponible

En utilisant ces mécanismes, l'accompagnant peut proposer à l'accompagné de chercher du sens personnel dans un dessin, dans un conte, dans une histoire ou un rêve qu'il relate.

Ici, quelle que soit la surface, la question-clef est de type

- « *Quels sens cela fait-il pour vous ?* »
- « *Qu'est-ce que ça vous raconte ?* »
- « *Qu'est-ce que ça dit à propos de vous ?* » .

Souvent les réponses de l'accompagnés s'expriment avec des éléments dialogiques

## Activer un « guide » intérieur

En respect des grilles de lecture de l'accompagné :

→ notions de guide ***intérieur qui enseigne*** à l'accompagné de manière externalisée (*maitre intérieur, guérisseur intérieur, sagesse intérieure, etc*)

Ici, quelle que soit la surface, les questions clefs seront de type :

- « *Quel enseignement tirez-vous de cela ?* » ,
- « *Que vous conseille votre guide intérieur ?* » , etc

*Nous pouvons noter ici que Erickson considérait l'inconscient comme « intrinsèquement bon, protecteur, positif » et se liait à cet « inconscient » de l'accompagné, et l'interrogeait dans ce sens.*

## Bibliographie

- 1 - CG. Jung : Synchronicité, principe de relation acausale, (1950)  
Dans synchronicité et paracelsica (1988)
- 2 - Thanissaro Bhikkhu : Samyutta Nikaya 12.2: Paticca-samuppada-vibhanga Sutta,  
Analysis of Dependent Co-arising (1997)
- 3 - Sandor Ferenczi : Transfert et introjection (1909)
- 4 - CG. Jung : Paracelse, une grande figure spirituelle (1941)  
Dans synchronicité et paracelsica (1988)
- 5 - CG. Jung : L'homme et ses symboles (1964)
- 6 - M.H. Erickson : Collected papers (1964)
- 7 - CG. Jung : Psychologie et pathologie des phénomènes dits occultes (1902)  
dans : L'énergétique psychique (1947)
- 8 - M. Harner : The way of the shaman , the guide to power and healing (1980)
- 9 - Thich Nhat Hanh: Le miracle de la pleine conscience(2008)
- 10 - A. Van Genep : Les rites de passage (1909) (1969)
- 11 - A. Jodorowsky : Manuel de psychomagie (2009)

## ***Des surfaces projectives #3 :***

### ***Des miroirs du changement***

#### *Plan du cours*

##### *I - Des surfaces projectives de changement*

- *Divination et prophéties réalisantes*
- *Les tarots*
- *Le Yi-Jing*

##### *II - Hasard, ordre et chaos*

- *Le hasard*
- *Ordre et désordre : une attribution de sens*
- *La théorie du chaos*
- *Apports en hypnologie*

##### *III - Le possible et l'imprévisible*

- *Bergson : Le possible et le réel*
- *Imprévisibilité, conditionnement à un futur imaginé*
- *L'idéalisme de Leibniz : une harmonie pré-établie ?*
- *Des qualités pour s'accorder à un réel chaotique*

##### *IV - Impermanence, mouvement et changement*

- *L'impermanence*
- *Mouvement et stabilité : un paradoxe*
- *Changer ? Causes de mal-être et causes de bien-être*
- *Qualités pour s'accorder à l'impermanence*

##### *V - Les rituels comme moyen de transformation de la subjectivité*

- *Les rituels comme moyens d'activation du changement*
- *Les rituels activent des commandes de l'esprit*

#### *Conclusion*

# I - Des surfaces projectives de changement

## Divination et prophéties réalisantes

Les pratiques de divination prédisent un avenir, prédiction qui peut orienter les observations et décisions futures. Si des observations et décisions favorisent la réalisation d'une prédiction, on parle alors de « *prophéties auto-réalisantes* » :

→ la prédiction influence le comportement jusqu'à son auto-réalisation

De nombreuses pratiques peuvent être utilisées comme support de divination : astrologie, chiromancie, cartomancie, cold reading, lecture de rêves ... Les techniques que nous allons aborder ici ne sont pas étudiées sous **cet axe, qui est en dehors de notre objet d'étude.**

Nous les présentons uniquement sous l'angle de **surface projectives.**

## Les Tarots (dits « de Marseille »)

Un tirage de tarots commence par l'évocation d'une thématique :

- éclairage sur une situation,
- problématique à résoudre, etc

On tire ensuite **au hasard** une ou plusieurs cartes, parmi 22 cartes

Ce tirage va représenter la thématique et ses aspects :

Par ex : en 1 carte :	thématique	(22 combinaisons)
en 3 cartes :	passé/présent/futur	(9240 combinaisons)
en 5 cartes :	origine/blocage/solution/issue/synthèse	(3.16 millions de combinaisons)

On crée ensuite une interaction entre tirage, client et accompagnant :

→ Tirage/Accompagnant : surfaces métaphoriques pour l'accompagnant :  
il propose un discours structurel, sans contenu concret,  
le client va projeter ses contenus dans la structure.

→ Tirage/Client : surfaces dialogiques, introspectives :  
on interroge le client sur ce qu'il y perçoit,  
les significations et associations qui émergent,  
les symboles remarquables et les liens à sa thématique.

Ici les cartes sont des **surfaces projectives et des supports de dialogie**

(développement du sujet dans la conférence de Matthias Fournier  
et Salvatore de Nicolò, vidéo Arche hypnologie 2015/2016 - #16)

## Le Yi-Jing

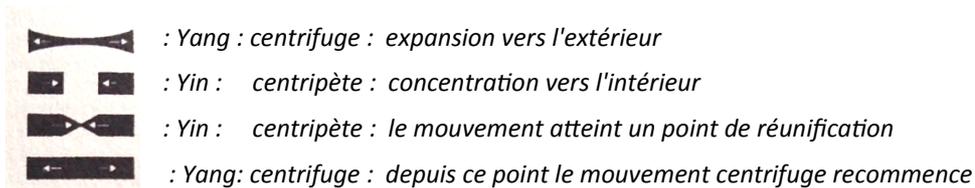
Dans la culture chinoise classique, le Yi-Jing ou Yi-King est un **manuel de changement**.

Il décrit **64 « situations de vie »**, qui évoluent continuellement les unes vers les autres, décrivant ainsi 64 x 64 situations, soit **4096 « chemins de transformation »**.

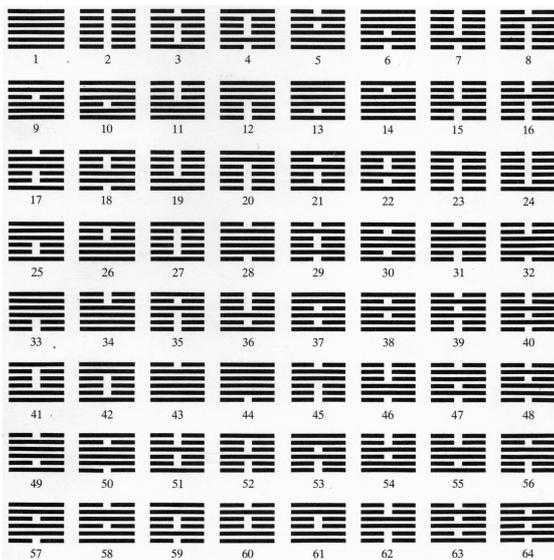
- **64 schèmes archétypaux** (situations de vie)
- **4096 mythologèmes** (chemins d'évolution)

On le consulte pour une question opérative: « comment ... ? », « que faire pour ... ? », etc. (ni sur un « pourquoi ... ? », ni sur un « est-ce que ... ? »)

On effectue ensuite **au hasard** un tirage de pièces à pile/face : il en résulte 4 possibilités, représentant 4 mouvements possibles que l'on figure ainsi :



### Les 64 hexagrammes



On répète 6 fois un tirage de pièces.  
Chaque tirage signifie un mouvement, représenté par une ligne (voir ci-dessus)

Les 6 lignes sont juxtaposées verticalement constituent un « **hexagramme** », qui se transforme en un second hexagramme (par un procédé secondaire)

Le 1er hexagramme représente la situation initiale, le 2nd hexagramme représente l'évolution de cette situation.

Situation initiale et évolution décrivent une possibilité du changement sur la thématique évoquée. Elles sont **interprétées en texte**, par métaphores et commentaires.

Si le tirage est fait **au hasard**, la correspondance entre le tirage et la question posée repose sur **l'attribution de sens**. On retrouve donc le principe de **synchronicité** :

→ **fait psychique (question) + fait objectif (tirage) + attribution de sens**



## La théorie du chaos

Théorie du chaos : tout système dynamique est instable :  
ses positions sont imprédictibles, mais ses états sont récurrents,  
et il a une sensibilité extrême à ses conditions préalables.

**Imprédictibilité** : Poincaré (XIX<sup>e</sup>) montre que, à partir de 3 variables en interaction, un système dynamique est imprédictible : il y a présence du **hasard** dans tout le paradigme déterministe.

**Principe de récurrence** : Pour qu'un système soit déterministe, il faut que ses conditions initiales se répètent à l'identique.

**Sensibilité aux conditions initiales** : sensibilité extrême aux conditions initiales d'un système dynamique.  
À toute infime différence dans les conditions initiales, tout le système se modifie très rapidement.

Dans un système dynamique soumis à une loi de causalité, les notions d'ordre, de désordre et de hasard sont soumis à un comportement chaotique.

Le désordre apparent d'un système dynamique implique un ordre caché, à toute échelle.

## Quel intérêt en hypnologie ?

### \* Implications en termes d'accompagnement :

- tout micro-changement favorise un macro-changement, et y contribue fortement  
*(par principe de sensibilité aux condition initiales)*
- une utilisation du hasard dans le travail avec les surfaces projectives
- tout état initial se présentera à nouveau  
*(par principe de récurrence)*
- le désordre apparent contient un ordre sous-jacent  
*(ex : une étape de vie difficile peut être un maillon d'une histoire de vie plus vaste)*

### \* Applications en terme de modélisation de la subjectivité :

Les modèles chaotiques correspondent à nos observations sur les dynamiques subjectives :

- Un système dynamique imprédictible, avec plusieurs variables en interaction
- Un principe de récurrence
- Une très forte sensibilité aux conditions initiales et aux variations de conditions.

### III - Le possible et l'imprévisible

#### Bergson : Le possible et le réel

Henri Bergson (*XXème*) décrit comment, face à la création continue d'une imprévisible nouveauté (« *le réel* »), nous projetons sans cesse des réalités anticipées (« *le possible* »).

Il en résulte un décalage permanent : le réel diffère de nos anticipation ; nos situations, interactions, découvertes diffèrent de nos anticipations, préméditations, attentes, stratégies etc.

Cela met en lumière non seulement un réel imprévisible et nouveau, mais aussi les projections et anticipations inconscientes, que nous avons projetées.

#### Imprévisibilité, conditionnement à un futur imaginé

Il en résulte un ***mécanisme de projection vers le futur***, inconscient et permanent.

Une attention accrue à ce mécanisme permet de ***percevoir une surface projective*** sur laquelle nous projetons des anticipations limitées, des devenirs fantasmés, etc ,

nous y projetons par exemple :

- des scénarios pour l'avenir immédiat et éloigné,
- nos planifications, prévisions, stratégies, attentes de situations, de réactions.
- nos émotions anticipées : peurs, espoirs, besoins à combler, rôles à jouer ...

Nous pouvons à nouveau parler ici d'un miroir :

- dans un premier temps nous y projetons des contenus psychiques
- dans un second temps, ces contenus nous reviennent et ***conditionnent notre présent !***

***→ nos comportements, décisions, réactions, émotions, etc sont conditionnés par un futur imaginé et limité, qui n'arrivera pas comme on l'imagine.***

Percevant ce mécanisme : il apparaît une alternative

- ne plus être conditionné par ce « *possible* »      (*par les réels imaginés*)
- mais être en rapport avec le « *réel* »      (*situations qui apparaissent*)

## **L'idéalisme de Leibniz : une harmonie pré-établie ?**

Pour Leibniz (XVII<sup>ème</sup>), il existe une harmonie pré-établie: tout l'univers est harmonieux, et cette harmonie pré-établit le mouvement de l'univers : son mouvement conserve toujours son harmonie inhérente.

Pour Leibniz, cela explique le parallélisme continu entre intérieur et extérieur, l'univers pouvant être conçu comme un ensemble infini de perspectives sur un unique phénomène. Dans cette conception, la notion moderne de synchronicité est la règle de toute manifestation sensible, et il convient à l'homme de contempler ce phénomène pour dévoiler la réalité.

Toutefois, cette perspective purement idéaliste est peu applicable dans la pensée occidentale moderne, et nous semble difficile à intégrer dans l'accompagnement.

## **Des qualités pour s'accorder à une réalité chaotique**

Si la réalité est de nature chaotique et imprévisible, et si son devenir ne correspond pas aux anticipations de notre subjectivité, qui est elle-même chaotique ,  
(→ c'est à dire : imprédictible, récurrente, et très sensible aux variations de ses conditions immédiates)

nous pouvons déterminer quelques **qualités**,  
**qui permettent de s'accorder à la réalité avec bien-être :**

- La spontanéité
- L'adaptabilité
- La souplesse
- La concentration sur le sensible expérimenté,
- L'accueil de ces situations vécues
- Le lâcher-prise des anticipations
- etc ...

*Ces qualités correspondent par ailleurs à des objectifs et thématiques qui sont souvent contenues dans les objectifs d'accompagnement.*

**→ Le rapport aux projections vers le futur et la capacité à oeuvrer dans le réel, pourraient constituer un point-clef des accompagnements, en pédagogie cognitive et en thérapie.**

## IV - Impermanence, mouvement et changement

### L'impermanence

La philosophie bouddhiste montre que tout *phénomène est impermanent*, au sens qu'il se modifie d'instant en instant, dans un principe de causalité et d'interdépendance avec les autres phénomènes.

### Mouvement et stabilité : un paradoxe

La philosophie taoïste précise que la *stabilité vient en s'accordant au mouvement*.

Ex → le surf : la stabilité vient d'un accordage continu au mouvement extérieur  
→ le funambulisme : l'équilibre vient d'un déséquilibre continu  
→ la méditation : la stabilité de concentration crée une perception claire de tous les mouvements de l'esprit.

### Changer ? Causes de mal-être et causes de bien-être

Une partie de notre volition cherche à maintenir une harmonie, antérieure et identique, face à une réalité où les conditions initiales des réalités objectives et subjectives changent en permanence.

Il en résulte un sentiment de mal-être, lié au refus du changement, et au refus des réalités qui se présentent à notre expérience subjective.

Ces mécanismes sont détaillés dans la philosophie bouddhiste, qui le résume ainsi :

- « *Les causes et conditions étant impermanentes, les être sensibles souffrent de l'attachement et de l'aversion* »

### Des qualités pour s'accorder à une réalité impermanente

Nous alors pouvons déterminer des *qualités utiles pour s'accorder à l'impermanence*, par exemple :

- **Acceptation**
- **Equanimité**
- **Joie**
- Non-attachement
- Non-aversion
- Prise en compte de l'interdépendance des phénomènes
- Prise en compte du caractère éphémère des phénomènes
- Prise en compte du processus de mort/renaissance psychologique
- ...

## V - Les rituels comme moyens de transformation de la subjectivité

### Les rituels comme moyens d'activation du changement

Exemples de pratiques qui impliquent un rituel favorisant un changement :

- Tarots , Yi-King
- Cold reading, divination, ...
- Symbolisme dialogique
- Méditer etc
- Auto-hypnose
- Etre accompagné
- Chercher du sens
- etc ...

### Les rituels activent des mécanismes de l'esprit

Les rituels activeraient des fonctions psychiques, et réguleraient des facteurs psychiques.

*Nous pouvons ici prendre une métaphore informatique :*

Ex :	Charger un programme	(LOAD)
	Démarrer une séquence	(START)
	Suspendre une séquence	(OFF)
	Reprendre une séquence	(ON)
	Supprimer une séquence ou un programme	(REMOVE)
	Supprimer une séquence ou un programme	(REPLACE)
	Faire correspondre des éléments psychiques	(ATTRIBUTE)
	Programmer des déclencheurs	(TRIGGER)
	Contourner des éléments	(BYPASS)
	Amplifier des éléments	(FOCUS)
	etc ...	

*Nous développerons ce thème ultérieurement*

## Conclusion

*« Les rituels agissent, qu'on y croit ou pas.  
Plus on l'observe, plus on les utilise.  
Plus on les utilise, plus ils agissent  
Plus ils agissent, plus on l'observe . »*

Par action ↔ observation ↔ action ,  
les **rituels nous permettent de nous relier à notre propre esprit** (psychisme, mental ...), et **à ses mécanismes**, habituellement inaccessibles ou « inconscients ».

L' **utilisation de surfaces projectives de changement** permet de se relier :

- **à l'irrationnel**,                   « ce qu'on ne peut pas rationaliser » ,
- **à l'imprévisible**               « ce qu'on ne peut pas anticiper »
- **à l'impermanence**           « ce qui ne demeure pas »

**Elles remettent l'esprit en mouvement** au-delà de ce que nous pouvons anticiper et imaginer, en ce sens elles « dépassent l'imagination »

Surfaces projectives de changement et rituels contribuent à s'ajuster et à s'accorder à une réalité mouvante, non-prédictible, à éteindre les conditionnements passés, à créer de nouveaux comportements face à une réalité sans cesse renouvelée, chaotique et impermanente.

Ils constituent un moyen de réduire le mal-être et ses mécanismes, et un moyen de transformer sa subjectivité.

## Bibliographie

- C. Javary : Le Yi-Jing, le grand livre du yin et du yang , 1989
- C. Javary & P. Faure : Yi Jing , 2002
- R. Wilhelm : Le Yi-King , 1924
- CG. Jung : Synchronicité, principe de relation acausale, 1950.  
Dans synchronicité et paracelsica, 1988
- CG. Jung : Préface au Yi-King, 1924. Dans synchronicité et paracelsica, 1988
- J. Gleick : La théorie du chaos, vers une nouvelle science , 1989
- H. Bergson : Le possible et le réel , dans La pensée et le mouvant , 1930
- GW. Leibniz : Monadologie, 1714
- Walpola Rahula : L'enseignement du bouddha , d'après les textes les plus anciens, 1961
- Lao-Tseu : Tao Tö King , VIè s. av-JC.
- A. Jodorowsky : Manuel de psychomagie, 2009
- A. Van Gennepe : Les rites de passage , 1909 (1969)

## ***Conclusion générale et perspectives***

Par cette étude, nous posons de premières bases pour un champ d'étude interdisciplinaire sur l'expérience subjective, ses dynamiques et les moyens qui contribuent à sa transformation. Nous y retenons quelques notions clés :

### **Une subjectivité composée de parts :**

d'instances, fonctions, contenus ; de patterns comportementaux, archétypaux ...

### **L'imaginal comme un accès à ces composants :**

un domaine d'expérience où ils sont vécus sous formes sensibles et transformables. Une forte utilisation de l'imaginal dans l'accompagnement traditionnel et moderne.

### **Une double réalité subjective, un double état de conscience :**

déterminant communs aux hypnotiques, il permet de superposer sensible et imaginal, de rendre simultanées différentes parts opposées, et de transformer l'imaginal.

### **Des mécanismes de projection/introjection:**

par lesquels les contenus psychiques s'expriment dans l'imaginal et le sensible, peuvent y être transformés et depuis lesquels ils sont réintégrés à la subjectivité.

### **Une dialogie entre les parts de la subjectivité:**

qui communiquent ; expriment, s'échangent et transforment de l'information

### **Des mécanismes d'attribution/substitution**

par lesquels objets sensibles, objets psychiques et informations sont inter-changés.

### **Un lieu des conditionnements**

où s'associent objets sensibles, sensations, réactions volitionnelles et émotionnelles, et où les expériences se rangent en patterns thématiques.

### **Des fonctions transversales aux « conscience, conscient et inconscient » :**

Attribution d'un agent (Identification), Attention, et Processus volitionnels (Volition).

### **Des mécanismes d'adaptation à l'environnement**

sur lesquels se construit l'identité, et qui contiennent un accès à un bien-être naturel.

En approfondissant cette étude dans notre groupe de recherches sur « les structures hypnotiques », avec ces mécanismes comme outils d'analyse, nous observons des invariants dans de nombreuses pratiques traditionnelles et modernes.

Ces structures hypnotiques montrent que les concepts et mécanismes décrits ci-dessus semblent opératifs pour explorer une subjectivité dynamique, tant dans ses dynamiques naturelles que dans sa mise en mouvement par des pratiques personnelles ou guidées.

C'est dans cette optique que nous orientons une partie de nos recherches ultérieures, et que nous développons l'hypnologie.

