

Corinne Van Loey

Hypnose, EMDR, EFT

Les nouveaux chemins de la guérison
et de la connaissance de soi
Soigner le corps et le psychisme par la représentation
et le mouvement

Un ouvrage paru sous la direction
de Stéphanie Assante

Dangles
EDITIONS 

Prélude

« Une empreinte qui arrête la vie et empêche d'être présent à soi et aujourd'hui. » C'est en ces termes que je définissais le traumatisme en introduction à mon précédent ouvrage sur le sujet¹. Cependant, au fil des jours et après avoir décortiqué le traumatisme, il m'a semblé qu'il restait encore bon nombre de zones d'ombre. Rien de plus normal, compte tenu de la nouveauté de cette approche. Certaines caractéristiques me sont apparues à l'évidence comme des constantes constitutives de la notion de trauma. Les traumatisés vivent les événements avec des perceptions², des ressentis identiques ou presque. Eux, les incompris qui ont tant de mal à traduire et exprimer ce qu'ils ressentent, pourraient aisément communiquer avec les autres victimes dans un langage « codé ».

Dès lors, notre investigation va débiter par un questionnement. Qu'est-ce que le présent ? Notre cerveau le vit-il de la même façon

1. *Du microtraumatisme à la guérison, traiter l'émotion traumatique par l'hypnose et l'EMDR*, éd. Dangles, 2009.

2. Je définirais ici la perception comme quelque chose de passif, c'est-à-dire comme un donné figé, un mal être, résultant du traumatisme. Toute la pertinence de mon approche sera d'imaginer et de donner, à l'aide de la suggestion thérapeutique, l'impulsion permettant la réactivation des représentations et, par extension, des modifications de l'état de passivité dans lequel se trouve le patient traumatisé. Au même instant, la construction de l'esprit qui fait passer le sujet de la passivité à l'activité lui permet de sortir de cet état larvé et de retrouver le mouvement resté figé lors du traumatisme.

pour tous ? Le présent des enfants est-il semblable au nôtre ? Et les stoïciens, qu'en disaient-ils ? Que devient le temps lors de la méditation, de la pleine conscience ? Le souvenir est-il inclus dans le présent ? Ou le souvenir traumatique a-t-il, seul, cette capacité à être un passé présent ? Mais le trauma ne se contente pas d'introduire le passé dans le présent, il déclenche aussi un arrêt. Un arrêt de qui, de quoi ?

Être présent ne peut être une notion purement intellectuelle. Notre perception de ce que nous allons traduire par le présent ou l'arrêt implique aussi notre corps. Est-il un objet ? Est-il pensant, le lieu de la parole perdue, de la douleur, le temple de la mémoire, un contenant ? Autant de questions à se poser pour s'imprégner au mieux de la pluralité des composantes. Et ainsi constater que la vie est avant tout mouvement. Perdre le mouvement est synonyme de mort. Car celui-ci n'est-il pas l'expression d'une synthèse ? D'un acte volontariste qui regrouperait perception, émotions et sentiments ?

Mais alors, si l'absence de mouvement se traduit par l'immobilisme, la sidération, le figé, l'effroi, la stupeur... l'incapacité d'agir ou de réagir alors que rien ne fait obstacle, alors on est en droit de se demander si la seule réponse possible et efficace ne serait pas de *remettre du mouvement* là où les choses se sont arrêtées. Bonne idée ! Mais comment ?

Je ne reviendrai pas sur l'échec cuisant de la psychanalyse en ce domaine. Simplifier le traumatisme à la sexualité est pour le moins réducteur et comprendre n'a jamais suffi à réparer. Pas plus qu'attendre du patient qu'il parle spontanément, précisément de sujets qu'il a enfouis au plus profond de son être – allant même jusqu'à l'amnésie –, et le plus souvent à la recherche de l'esquive et de l'évitement.

Tout ce cheminement me conduit à une conclusion. Seule les thérapies qui :

- prennent en compte le sujet dans sa globalité (corps-émotions-esprit),
- font appel à la représentation et au mouvement

sont en mesure d'avoir une action thérapeutique efficace.

Ce sont des techniques qui permettent une déprogrammation multisensorielle d'un événement vécu sur le mode traumatique. Car, comme le dit très justement Peter Levine, « si vous ne pouvez ni fuir ni combattre, vous gelez votre vie psychique » et j'ajouterais que, ce faisant, le mouvement de vie est lui aussi arrêté.

Quelles sont ces techniques ? L'hypnose et l'EMDR¹ ont fait leurs preuves et je constate quotidiennement leur efficacité. Initiée à l'EFT² de Gary Craig et à la SE³ de Peter Levine, j'ai trouvé dans ces approches des ouvertures qui contribuent à ma pratique thérapeutique quotidienne. J'ajoute l'HTSMA⁴, que l'on pourrait appeler « hypno-EMDR », ainsi que la respiration holotropique de Stefan Grov. Il en existe de nombreuses autres, peut-être moins répandues et connues, mais allant dans un sens identique, sur lesquelles chacun pourra se renseigner.

-
1. *Eye Movement, Desensitization and Reprocessing.*
 2. *Emotional Freedom Techniques*, technique de libération émotionnelle élaborée par Gary Craig dans les années 1980-1990.
 3. *Somatic Experiencing*®, méthode thérapeutique développée par Peter Levine pour le traitement des désordres émotionnels post-traumatiques.
 4. « Hypnose, thérapie stratégique et mouvements alternatifs », méthode conçue par le docteur Eric Bardot à partir de l'EMDR.
-

Nous terminerons par ce que l'on appelle aujourd'hui les EMI¹. Seraient-elles des états proches de l'hypnose ? Des traumatismes ? Et pourquoi pas une thérapie ?

Tout au long de ce développement nous chercherons à démontrer le bien-fondé de ces approches et à ainsi encourager les chercheurs de demain à oser « penser à côté ». Acceptons avec humilité de ne pas tout comprendre et de simplement faire et constater. Einstein ne disait-il pas : « La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne. La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. Si la pratique et la théorie sont réunies, rien ne fonctionne et on ne sait pas pourquoi ! »

Gardons à la pratique toute sa force et sa pertinence. C'est en observant que l'on peut créer le renouveau.

1. « Expériences de Mort Imminente ».

Le présent

Les personnes traumatisées vivent une confusion du temps – entre passé et présent –, mais aussi une intrusion vivace du passé dans le présent. Cette manifestation récurrente chez mes patients souffrant de traumatismes a retenu ma plus vive attention. Par conséquent, je suis convaincue de l'importance d'un double accès – psychologique et philosophique – essentiel à la compréhension du traumatisme. Cette notion est capitale chez les philosophes antiques, plus particulièrement chez Épicure et Épictète. Ceux-ci faisant de la compréhension du présent la clé de la santé. Aujourd'hui, nous redécouvrons, avec l'apport des sciences cognitives, l'importance de la place du temps dans le fonctionnement cérébral. Je vous invite donc à m'accompagner dans cette enquête.

• Qu'est-ce que le présent ?

S'interroger sur l'essence du temps, c'est-à-dire sa nature, c'est tout d'abord se questionner sur l'homme et sur ce dont il sait le moins bien s'approprier. Le questionnement est d'importance puisque faire un bon usage de son temps relevait déjà, dans l'Antiquité, d'un exercice spirituel des plus difficiles.

À propos du temps, Sénèque écrit à Lucilius : « Ton temps, jusqu'à présent, on te le prenait, on te le dérobait, il t'échappait. Récupère-le, et prends en soin. La vérité, crois-moi, la voici : notre temps, on nous en arrache une partie, on nous en détourne une

autre, et le reste nous coule entre les doigts¹. » Et il ajoute : « [...] saisis-toi de chaque heure. Tu seras moins dépendant de demain si tu t'empares d'aujourd'hui². »

« Qu'est-ce que le temps ? Si nul ne m'interroge, je le sais ; mais si l'on me questionne et que je veuille m'expliquer, je ne sais plus », notait Augustin dans ses *Confessions*. Paradoxe du temps que nous ressentons tous. Ne dit-on pas qu'il nous file entre les doigts ? Chaque jour nous percevons son irréversibilité, qui s'exprime sous de multiples facettes. Si l'on se demande qu'est-ce que le présent, nous sommes face à une problématique semblable.

À peine l'ai-je prononcé que déjà il appartient au passé. Mot banal, courant et pourtant insaisissable et difficile à définir, à circonscrire sous tous ses angles, explicites ou implicites. Notre propos est ici simplement d'explorer cette notion de présent et nous tâcherons donc simplement de tenter d'en cerner certains aspects en lien réel ou implicite avec lui. Que nous dit le Petit Robert à son propos ? Il oppose présent à absent, présent à passé ; il offre aussi d'autres significations comme : se trouver, être disponible pour quelque chose, suivre attentivement. Le mot présent qualifie le moment, l'insaisissable, mais encore ce dont on est conscient... Vaste programme d'une polysémie fugace. Par exemple l'expression « être présent à » revient à dire que l'on est totalement à soi, mais aussi à la situation que l'on vit, à ceux qui sont là. D'ailleurs, quand on est « présent », plus rien ne compte que notre présence. Être présent, c'est une sorte de focalisation qui nous englobe en totalité et que nous avons tous rencontrée, notamment lors d'un choc amoureux, dans la passion ou l'intérêt profond pour ce que l'on fait et dans bien d'autres circons-

1. Sénèque, *Apprendre à vivre, Lettres à Lucilius*, lettre n° 1, éditions Arléa, 2001, p. 19.

2. *Ibid.*

tances encore. Cet état de focalisation participe de l'intensité du présent, de l'ici et maintenant. Paradoxalement, cette focalisation est proche, voire similaire et/ou identique à celle de l'état hypnotique et du trauma. En effet, l'état hypnotique nous conduit progressivement à une diminution de notre champ perceptif et donc à une concentration sur un élément donné pour nous permettre ensuite d'aller vers un nouvel élargissement. De même, l'événement traumatique entraîne cette même focalisation, associée à une sidération qui conduit à l'absence de mouvement, voire à l'immobilisme, état qui se perpétue bien souvent à notre insu. Même si nous pensons que tout est loin ou terminé, une partie de nous reste cependant fixée, scotchée.

La force de cette focalisation est telle qu'elle porte en son sein le contraire : une défocalisation, une dissociation qui nous rend à la fois intensément présent et simultanément absent ou en dehors, comme un spectateur distant. Autrement dit, cette « ultra-focalisation » donne l'intensité au présent, que ce soit à soi-même, à une situation, au moment. Cette présence au moment, hors passé, hors avenir, par le simple fait d'être, nous met nécessairement dans le mouvement, dans l'action. Ne dit-on pas que le présent est le temps d'expression de l'action, contrairement au passé, au futur ou au conditionnel ? C'est un temps dynamique, entraînant. Lorsque je dis : « j'ai marché », cela laisse entendre que j'ai su marcher, mais ne permet pas d'affirmer que je marche encore. En revanche si je dis : « je marche », le simple fait de le dire me permet déjà de percevoir le mouvement et de le ressentir dans mon corps. Je peux m'imaginer en mouvement et les autres – de par la force représentative du présent – me voient en action. Être présent, c'est donc être en vie et dans la vie. Il n'y a besoin de rien d'autre pour cela. Ainsi, lorsque l'on est tout à soi, à l'autre, à ce que l'on vit, on baigne dans un état de réceptivité optimale. C'est le temps de tous les possibles, de tous les réaménagements. C'est un moment de

reconnaissance, peut-être même d'activation de nos neurones miroirs. Ceux-ci ont pour principale particularité de présenter une activité aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsque simplement il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action. Cette aptitude explique le terme de miroir. Une autre spécificité de ces neurones est liée au fait qu'ils déchargent des potentiels d'action, aussi bien pendant que l'individu exécute un mouvement que lorsqu'il est immobile, mais voit, entend ou pense que l'action va être exécutée par un congénère. Pour simplifier, regarder une activité sportive, par exemple, est activateur de ces neurones. Ces neurones auraient aussi des capacités d'activations prémotrices au cours de l'observation d'actions, déclenchant automatiquement l'activation de neurones miroirs qui permettent de se représenter « en soi-même » le mouvement observé. Ainsi, quand nous regardons agir autrui, nous simulons mentalement ses mouvements. Le « en soi-même » est une notion fondamentale sur laquelle nous serons amenés à revenir.

• **Le temps cérébral**

Notre cerveau dispose de deux hémisphères aux rôles complémentaires. Notre hémisphère gauche est celui du calcul, de la prévision, le gestionnaire avisé capable, entre autres, d'organiser, de tenir compte d'hier, d'aujourd'hui et de demain. Notre hémisphère gauche donne la pleine mesure de ses capacités quand il associe des détails à des faits, en vue d'élaborer un récit, une démonstration cohérente. En revanche, du point de vue de l'hémisphère droit, il n'existe d'autre temps que le présent. La conscience que nous avons de quelque chose qui nous dépasse, auquel nous sommes liés, s'inscrit dans l'instant présent et c'est notre hémisphère droit qui nous rend capable de saisir l'infinie richesse de l'ici et maintenant.

Notre hémisphère droit complète notre hémisphère gauche en interprétant tout ce qui relève de la communication non verbale. Notre hémisphère droit tient compte d'éléments aussi subtils que l'intonation, l'expression du visage ou la posture du corps. Il examine les situations de communication dans leur ensemble en évaluant la cohérence du message exprimé. Le moindre désaccord entre le maintien, la physionomie, la manière de placer la voix et le sens des paroles, le met en alerte et nous déstabilise. Notre sentiment de quiétude s'ancre dans l'instant présent. Il ne nous vient pas d'un souvenir passé ni d'une projection dans l'avenir. Il contient aussi tous les états émotionnels qui ont fait empreintes, des situations d'hier toujours présentes et actives aujourd'hui. Alors « être présent », c'est peut-être aussi retrouver une partie de soi, se voir, se revoir, s'entendre, s'imaginer à certains moments de vie, qu'ils appartiennent à l'enfance ou à d'autres périodes, pour lesquels on sent qu'ils sont si « présents » qu'hier est aujourd'hui, ici et maintenant. Nous y reviendrons.

• **L'enfant et son rapport au temps**

Certains auteurs estiment qu'entre zéro et 18 ans, la plupart d'entre nous ont vécu toutes les premières fois d'une vie. Amour, abandon, peur, douleur, trahison, blessure, sentiment d'impuissance, de honte, de culpabilité, de dévalorisation de soi... Cela sous-entend que tout ce que nous vivons ultérieurement est déjà marqué d'une empreinte. Empreinte d'autant plus forte qu'elle est et reste présente.

Cette capacité naturelle des humains d'être investis dans le présent est particulièrement remarquable dans l'enfance. On peut même dire qu'à cette époque de la vie, elle est naturellement là et que la difficulté se situe plus tard pour pouvoir la retrouver et y accéder à nouveau. En effet, l'enfant nous semble souvent ailleurs, « dans son monde » dit-on, sourd à nos propos, nos demandes... Nous avons

tous connu des demandes telles que venir à table, aller se coucher, aller faire une course, restées sans réponse comme si l'on s'adressait à des malentendants ou que nous leur parlions dans une langue étrangère. Que nenni ! L'enfant est bien là, présent, trop peut-être à notre goût... mais à autre chose. À ce propos, Sampiero Sanguinetti écrit : « Les enfants, il est vrai, investissent le présent d'un appétit de vivre qui engloutit tout le reste, qui se moque du futur, qui ignore le passé. Ce que sera la vie des décennies plus tard les tracasse très peu. La vie est tellement forte, heureuse ou douloureuse à cet instant précis, qu'elle suffit amplement à occuper tout l'être...¹ » Évidence ! Pourquoi ne pas y avoir pensé ? D'autant que, lorsque je demande à mes patients ce qui, à leurs yeux, a marqué, leur vie, leur histoire depuis le début, force est de constater que la majorité des bons ou mauvais souvenirs se trouvent précisément dans les premières années de leur vie jusqu'à l'adolescence. Dans cette relation du temps historique, je constate deux cas de figure principaux. Soit une conjugaison de bons et de mauvais souvenirs, une sorte de tissage heureux et douloureux, soit une amnésie exprimée par : « je ne me souviens de rien », « comme tout le monde », sorte de fin de non-recevoir. Ces expressions ne signifient pas qu'il ne s'est rien passé. Bien au contraire. Dans un cas comme dans l'autre, le point commun est que ces passés sont et restent présents, parfois de façon insaisissable ou non actualisable, enfouis dans une mémoire du corps ou ailleurs, mais néanmoins agissants, en terme de douleur, de mal-être ou, dans le meilleur des cas, sous forme de ressources. On peut dire qu'ils ont échappé au cerveau gauche et sont stockés dans le cerveau droit où ils restent sournoisement agissants sans que nous en ayons conscience.

1. Sampiero Sanguinetti, *Le Désordre des identités*, éditions Autres Temps, 2007, p. 7.

L'absence apparente de ces présents, marquée par l'absence de souvenirs actualisables, génère souvent une sensation de vide. Le vide ne permet ni d'être à soi, ou à ce que l'on fait, ni même de s'investir, tant la sensation d'être présent est dépourvue de sens. Il conduit même parfois à la perte de l'«*appétit de vivre*», perte que ceux qui la subissent cherchent désespérément à combler. Tant il est douloureux de se sentir coupé d'une partie de soi. Dès lors, pour être un, tous les moyens sont jugés bons, jusqu'à et y compris, dans une tentative désespérée de se réunifier, s'adonner aux conduites addictives de toutes natures. En effet, c'est probablement la force de vie de ces instants particuliers, force douloureuse ou heureuse, qui donne à ces présents une puissance telle qu'ils se maintiennent au-delà du temps qui s'écoule. Je dis souvent que le traumatisme – ou tout événement, même anodin, vécu comme tel – est un arrêt sur image, quelque chose qui se bloque, se fige. Qui se fiche du temps qui passe, parfois par décennies successives, et qui fait que le passé reste présent. De sorte que le présent ne peut exister. Il ne peut exister en tant que tel tant il est pollué, contaminé, consciemment ou non, par ce passé resté présent.

• **L'intensité du présent : la force du souvenir**

Ce qui donne la force aux souvenirs d'enfants c'est justement le moment de cet investissement total de l'être, dégagé d'un avant et d'un après et engagé totalement dans ce qu'il vit pour l'occuper si pleinement que, parfois, il ne reste de place pour rien d'autre. C'est une empreinte. C'est elle qui confère l'intensité, c'est elle qui marque. D'autant plus intensément que l'événement surgit sur le terrain vierge, ou presque, de l'enfance.

Pour certains, cette «*présentitude*», lorsqu'elle passe d'heureuse à douloureuse, parvient à une sorte d'alternance où être présent, à

soi, aux autres, à ce que l'on est et fait, est tout de même réalisable, acceptable, accessible. Attitude salvatrice et résiliente produite par ce mouvement de l'un à l'autre, chemin d'accession à des issues, des possibles. Pour d'autres, le présent a été si douloureux que seul l'oubli est la réponse adaptée. Pour d'autres encore – ou est-ce que ce sont les mêmes ? –, le souvenir douloureux reste ancré là, bloqué figé, ressenti, perçu comme fort et désuet à la fois, microtraumatisme dont on se souvient et que l'on évite d'évoquer. D'allure neutre au mieux, inopérant au pire, mais néanmoins présent, consciemment ou inconsciemment, et dans tous les cas agissant. Cette amnésie est une sorte de défense naturelle, ni voulue ni choisie, mais néanmoins active. En effet, des études conduites en 2007 à l'université de Colorado par le neuroscientifique Brendam Depue concluent que, lorsque l'on désire oublier un événement ou une image, notre cerveau réduit l'activité de la partie chargée de recevoir et d'enregistrer les souvenirs. Cela expliquerait l'estompage ou l'absence de souvenir liés à certains événements, en particulier douloureux. Dès lors, ces vécus de l'enfance restent dans le présent et donc appartiennent au quotidien de celui qui les a vécus tant que la métabolisation ne sera pas faite. Par conséquent, tous ceux pour qui le passé reste présent, qu'ils soient ceux pour qui l'oubli a pris le pas sur le souvenir, ou pour tous les autres, chacun à sa mesure et selon son histoire, ignorent ce qu'est être présent ne serait-ce qu'à soi. La seule présence à soi est une absence, un manque. Cette présence est alors faite de vide, d'angoisse, de ce que l'on évite... Le vide génère l'angoisse. Souvent, elle cherche sa réponse par le remplissage et les addictions. Distinction subtile et peut-être toute intellectuelle, car y a-t-il une différence réelle entre se remplir et être addict ? Ne serait-ce pas une façon d'être présent que de se remplir pour se sentir et se ressentir, donc vivre et exister ?

• Le présent des stoïciens

Épicurisme et stoïcisme privilégient le présent au détriment du passé et surtout du futur. Ils posent comme principe que le bonheur doit se trouver dans le seul présent. Un instant de bonheur est comme une poussière d'étoile et contient en lui tout l'univers. Chaque instant d'existence prend donc une valeur infinie, puisqu'elle contient potentiellement toutes les autres. Pierre Hadot nous dit qu'« épicurisme et stoïcisme invitent à replacer l'instant présent dans la perspective du cosmos et à reconnaître une valeur infinie au moindre moment d'existence¹ ». Et de rajouter, en citant Cicéron : « Un temps infini ne peut pas nous faire goûter un plaisir plus grand que celui qui nous fait goûter le temps que nous avons limité². » C'est cet abord des choses que tous ceux qui souffrent de comportements addictifs ont du mal à accepter, intégrer et mettre en œuvre. Le plaisir semble naître de la quantité ingurgitée, souvent démesurée, plus que de la qualité goûtée avec mesure dans un esprit de délectation, en vue d'en savourer chaque instant.

Selon Sénèque, il convient de séparer deux choses : le souvenir des difficultés d'autrefois et la crainte de l'avenir. L'un ne me concerne plus, l'autre ne me concerne pas encore. On peut dire que le secret de la joie stoïcienne, c'est de vivre chaque instant comme s'il était le dernier. Hadot précise que pour les stoïciens, « le bonheur ne regarde ni vers l'avant ni vers l'arrière et c'est ainsi que s'éternise l'instant³. » Il ajoute, dans une interview à *Philosophie magazine* : « Un autre exercice spirituel est la concentration sur le présent. Je dis quelquefois, tout en reconnaissant la difficulté de l'exercice : on devrait vivre

1. Pierre Hadot, *N'oublie pas de vivre, Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Albin Michel, 2008, p. 42.

2. *Ibid.*, p. 46.

3. *Ibid.*, p. 65.

chaque moment comme si c'était le premier et le dernier. Le premier en nous libérant du regard habituel, blasé et conventionnel que nous posons sur le monde, pour en reconnaître le jaillissement extraordinaire, qui nous plonge dans l'émerveillement. Le dernier, afin de vivre intensément l'instant présent, avec tout le sérieux qu'exige sa valeur infinie¹. » Cette concentration sur le présent pourrait suggérer implicitement un rétrécissement de la conscience. Bien au contraire, elle se trouve élargie comme si elle était en mesure d'englober le passé et l'avenir et de s'ouvrir à l'infinité de l'être et des possibles. L'attention au présent ne fait qu'écarter distractions, inquiétudes, espérances ou désespoirs induits par les échecs du passé et la crainte de l'avenir, pour se consacrer au présent. Sénèque nous confesse que « le plus grand obstacle à la vie est l'attente, qui espère demain et néglige aujourd'hui ».

• **Le présent de la méditation et des exercices spirituels**

La méditation est au cœur des pratiques de la plupart des courants religieux et/ou spirituels, qu'ils soient chrétiens, bouddhiques, taoïstes, hindouistes, islamiques. Venant du latin *meditatio*, la méditation désigne une réflexion, une préparation à une pratique mentale ou spirituelle qui vise à produire une paix intérieure. Elle génère une vacuité de l'esprit, une modification des perceptions pouvant aboutir à ce que l'on nomme fréquemment des « états modifiés de conscience », c'est-à-dire créateurs d'un apaisement du mental, d'une suspension de la pensée rationnelle et logique, auxquels on accède, entre autres, par une focalisation et une concentration qui à la fois génèrent une diminution du champ perceptif et son redéploiement.

1. *Philosophie Magazine* n° 25, déc. 2008/jan 2009, « Trois questions à Pierre Hadot », p. 37.

ment enrichi et modifié. L'un des principaux textes relatifs à cette pratique dans la spiritualité chrétienne est *Exercices spirituels* d'Ignace de Loyola (1491-1556). Fondateur de l'ordre des jésuites, dans cet ouvrage il définit, dès la « première annotation » le titre. « Par ce terme d'exercices spirituels, on entend toute manière d'examiner sa conscience, de méditer, de contempler, de prier vocalement et mentalement, et d'autres opérations spirituelles, comme il sera dit plus loin. De même, en effet, que se promener, marcher et courir sont des exercices corporels, de même appelle-t-on exercices spirituels toute manière de préparer et de disposer l'âme pour écarter de soi toutes les affections désordonnées et, après les avoir écartées, pour chercher et trouver la volonté divine dans la disposition de sa vie en vue du salut de son âme¹. » Par cette définition, il tente de nous donner des moyens et nous invite à nous mettre en condition, avec tout notre être, pour accéder à Dieu et ainsi sauver notre âme. Si l'on exclut l'objectif religieux de ces exercices, plus laïquement, ils ont pour but de nous rendre présent à nous-même, en écartant tout ce qui peut nous distraire de cette forme de concentration. Ce qui revient à nous aider à nous rendre présents. Jérôme Nadal – secrétaire d'Ignace de Loyola, puis vicaire général de la Compagnie de Jésus –, sous l'instigation de ce dernier, fait réaliser un recueil de gravures connu sous le nom de *Evangelicae Historiae Imagines* dans le but d'apprendre et de faciliter aux novices l'accès à la méditation. Les légendes contiennent le titre de la scène évangélique, mais également une série d'annotations qui expliquent, par des renvois de lettres insérées dans l'image (A, B, C, etc.) telle ou telle partie de la scène représentée ou du lieu où elle se déroule (ce qui s'appelle la « composition de lieu » dans les *Exercices spirituels*). Le recueil suit l'ordre des contemplations données par Ignace de Loyola dans les

1. Ignace de Loyola, *Exercices spirituels*.

Exercices, dont il devient un complément. Il est une aide pour le retraitant à se plonger entièrement dans la scène qu'il contemple, à s'y rendre présent comme s'il y était. Cela signifie que la représentation mentale, stimulée par la suggestion visuelle, opère un déplacement de la personne qui lui permet de recevoir et de sentir les messages, mais aussi les sensations que sa présence dans les lieux, même virtuelle, lui laisse éprouver. Comme le rapporte Matteo Ricci¹, il s'agit d'un ouvrage d'une utilité aussi grande que la Bible. « Pendant que nous parlons, nous pouvons mettre sous les yeux de nos interlocuteurs des choses que les mots seuls ne pourraient expliquer. »

• **La méditation dans le bouddhisme, le soufisme**

De même, la méditation a toujours été un fondement et un élément central du bouddhisme. Rappelons que le Bouddha historique a trouvé son éveil spirituel en méditant sous l'« arbre de la Bodhi ». Le zen, branche du bouddhisme, est aussi centré sur la méditation silencieuse et parvient à une acception occidentalisée du terme sous une forme de sérénité. Aujourd'hui, on ne peut se référer au bouddhisme sans évoquer le bouddhisme tibétain représenté par le dalaï-lama et Matthieu Ricard en France et dans le monde. Ce dernier, docteur en génétique cellulaire, contribue à la mise en évidence du lien particulier qui existe entre une forme de spiritualité exercée au travers d'une nouvelle présence au monde et l'incidence de celle-ci sur la biologie de celui qui la pratique. Dans son avant-dernier ouvrage², il met à la portée du plus grand nombre l'accès à la pratique méditative, montre qu'elle peut être dissociée de toute pratique religieuse et conduit à reconnaître qu'elle permet de cultiver et développer des états « paci-

1. Matteo Ricci (1552-1610), jésuite et évangéliste de la Chine.

2. Ricard Matthieu, *L'Art de la méditation, pourquoi méditer*, éditions Nil, 2008.

Table des matières

| | |
|---|----|
| Prélude | 3 |
| Le présent | 7 |
| • Qu'est-ce que le présent ? | 7 |
| • Le temps cérébral | 10 |
| • L'enfant et son rapport au temps | 11 |
| • L'intensité du présent : la force du souvenir | 13 |
| • Le présent des stoïciens | 15 |
| • Le présent de la méditation et des exercices spirituels | 16 |
| • La méditation dans le bouddhisme, le soufisme | 18 |
| • Méditations, recherches scientifiques et applications | 19 |
| • La pleine conscience (Mindfulness) | 23 |
| • Le présent comme temps psychique dans le traumatisme | 25 |
| • Présent, conscience : principe d'égalité ou de complémentarité ? | 28 |
| Le trauma | 31 |
| • L'éternel présent du trauma | 31 |
| • Arrêt sur Image : une mort psychique ? | 32 |
| • Arrêt de qui ? De quoi ? | 34 |
| • Microtraumatisme : un « non-événement » ? | 35 |
| • Petit fracas et grand retentissement | 37 |
| • Mauvais stockage = longue conservation | 38 |
| • Le clivage : une coupure dramatique | 39 |

| | |
|---|----|
| • L'intellect : un château fort en carton-pâte | 40 |
| • La double contrainte : la folie pour issue | 42 |
| • La double contrainte : une porte vers le changement ? | 44 |
| • La tâche inachevée : un mouvement interrompu | 45 |
| • Psychogénéalogie : une histoire bloquée | 46 |
| • Guérir d'un passé présent | 48 |
| • Guérir c'est se sentir présent | 50 |
| • Le réel est-il imaginaire ? | 51 |
| • Hier est aujourd'hui | 52 |
| Le corps | 55 |
| • Le corps objet. Spinoza visionnaire ? | 55 |
| • Le corps pensant | 57 |
| • Le corps de la parole perdue | 59 |
| • Reich et l'inconscient corporel | 60 |
| • Le corps douloureux | 62 |
| • La douleur sinon rien | 64 |
| • Le corps, temple de la mémoire et gardien du souvenir | 65 |
| • Avec le corps, pas de triche | 68 |
| • Le corps contenant | 69 |
| • L'homme-pensées et l'homme-corps : un clivage mortel | 70 |
| Le mouvement | 73 |
| • Le constat : en l'absence de mouvement nous n'existons plus | 73 |
| • Le mouvement : une synthèse ? | 74 |
| • Percevoir c'est agir | 76 |
| • Imaginer c'est faire, percevoir c'est sentir | 77 |
| • Percevoir, sentir l'intention | 79 |

| | |
|--|-----|
| • La perception est mouvement et interprétation | 80 |
| • Qu'est-ce que l'émotion ? | 82 |
| • L'émotion : poison ou régulateur ? | 84 |
| • Faux amalgames, vrais sentiments | 86 |
| • La temporalité de l'émotion | 89 |
| • ... Et celle des sentiments | 90 |
| • L'émotion : un lien avec autrui | 93 |
| • Le mouvement dans tous ses états | 95 |
| • Mouvements répétitifs et autisme | 96 |
| • Le mouvement et les premiers mois de la vie | 98 |
| • La transe des derviches tourneurs : acte thérapeutique ? | 101 |
| • Réel et imaginaire : un principe d'identité ? | 103 |
| • Mystification et mensonge, déguisements du réel | 105 |
| Le mouvement dans le trauma | 109 |
| • Comment identifier le trauma ? | 109 |
| • Le trauma : une grenade dégoupillée | 110 |
| • L'évitement : une voie sans issue | 111 |
| • Le cerveau face au danger | 113 |
| • Le traumatisme source de tous les blocages ? Janet précurseur ? | 115 |
| • Physiquement indemne, psychologiquement blessé | 117 |
| Sur les chemins de la guérison | 119 |
| • Rétablir la complémentarité corps esprit | 119 |
| • Quand la psychanalyse ne sert qu'à comprendre | 120 |
| • La sensation en première ligne | 122 |
| • Enquête : les sources possibles de l'arrêt | 124 |
| • L'« effet Canada Dry » | 125 |

- Le chemin de l'action et du mouvement 126
- Sortir de l'impuissance : tel est le challenge 128
- Le chemin de la représentation 130
- La représentation est action 132

Les thérapies de l'action et de la représentation 135

- L'évidence et la simplicité pour guide.
Un peu d'humanité que diable ! 136

L'hypnose

- De la fermeture à l'ouverture 144
- La suggestion, source du mouvement 146
- Quand l'hypnose se fait metteur en scène 149
- Être acteur de ses représentations et changer 153
- Rationalité : silence on tourne ! 154
- Laisser parler les mains 155
- L'hypnose, activatrice de renaissance ? 156

L'EMDR

(eye movement desensitization and reprocessing)

- Quand le mouvement donne du sens 157
- Une méthode globale : corps-esprit-mouvement 159
- R.A.S et mésestime de soi. Que faire ? 164
- Comment cela marche ? Et pourquoi ? 167

Psychologie énergétique (Energy psychology) - EFT

HTSMA : trait d'union entre hypnose et EMDR ?

La respiration holotropique

Le « guérisseur intérieur » au-delà du temps

| | |
|--|-----|
| Et si c'était aussi un traumatisme... | 183 |
| • EMI (ou, en anglais, NDE) : folie ou expérience extraordinaire ? | 183 |
| • Syndrome du survivant | 184 |
| • Un banal extraordinaire | 185 |
| • Qu'est-ce qu'une expérience de mort imminente ? | 185 |
| • Le mur du silence : à qui parler ? | 186 |
| • EMI : une transe hypnotique ? | 188 |
| • Sortie de corps : une promenade riche d'enseignements | 189 |
| • « Et pourtant elle tourne ! » | 191 |
| • Une résurrection délicate | 192 |
| • EMI : une thérapie inattendue ? | 193 |
| Postlude | 196 |
| Confidences : mon Everest, mon eurêka | 197 |
| Bibliographie | 199 |