

Le monde de l'Invisible en psychothérapie

*Discussion avec Carine Anselme, journaliste, en vue d'un article
pour Médecines Extraordinaires*

Evelyne Josse¹, 2021

*Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com*

***Au fil des ans, votre approche et votre accompagnement s'inscrivent
de plus en plus à la frontière entre le monde visible et l'invisible.
Qu'est-ce qui vous a éveillée à cette dimension subtile ?***

Ce qui m'a éveillée, ce sont les patients eux-mêmes, ou plus exactement leurs défunts qui se sont invités spontanément dans les séances d'hypnose et d'EMDR. Je pense que cela se produit dans de nombreux cabinets de thérapeutes qui travaillent avec ces méthodes. La majorité d'entre eux interprètent ces phénomènes comme des productions de l'inconscient de leurs patients. Mais il suffit de les écouter pour comprendre que ce vécu subjectif de contact avec un défunt, spontané et inattendu, est une expérience très particulière. Généralement, cette rencontre est vécue comme réelle et non comme le fruit de l'imagination, et elle produit des effets thérapeutiques souvent époustouflants.

Puisque les défunts venaient spontanément en thérapie, je me suis dit qu'il devait être possible de les y convier. Pour reprendre l'expression de l'éthologue belge Vinciane Despret, j'ai commencé à re-susciter les morts pour ressusciter les vivants. Dans cette optique, les morts sont perçus comme de véritables alliés thérapeutiques.

S'agit d'une réelle communication avec l'esprit du mort ou est-ce une simple représentation interne du défunt activée par une pensée créatrice ? Je ne sais pas et finalement, peu importe. Chacun a ses convictions. Bien entendu, de nombreuses personnes ne croient pas à la survivance après la mort de quelque chose qu'on pourrait nommer l'esprit ou l'âme. J'ai moi-même été réfractaire à cette idée durant de très nombreuses années. C'est l'accumulation d'expériences particulières qui m'a fait revoir ma copie. Quand j'étais jeune, je savais tout. Je suis beaucoup plus

¹ Evelyne Josse s'est spécialisée dans les psychothérapies du traumatisme psychique et du deuil. Elle enseigne ces thématiques à l'université en Belgique (CU et CIU) et en France (DIU) et forme des hypnothérapeutes à la prise en charge des patients traumatisés et endeuillés.

humble aujourd'hui ! Je suis donc bien placée pour comprendre l'attitude sceptique de certaines personnes par rapport à ce genre de conception. Le scepticisme est sain, mais ne doit pas entraver la découverte d'une thérapie efficace. Les spéculations métaphysiques ne doivent pas créer de préjugés pour ou contre ce phénomène, et son utilisation en thérapie ne doit pas être écartée ou redoutée. L'aspirine est connue depuis l'époque de la Rome antique. Les explications sur son efficacité ont varié au gré des connaissances scientifiques, chaque nouvelle explication démentant la précédente. Toutes ces explications, vraies ou fausses, n'ont jamais altéré l'efficacité de l'aspirine !

L'impression qu'éprouvent de nombreux endeuillés d'avoir un contact spontané avec leur défunt est une expérience commune. C'est interpellant. Ce phénomène est universel, indépendant de la culture, de la religion, du sexe, de l'âge et de l'éducation. Selon les études, entre 25 et 42% des Américains pensent avoir été contactés par un proche décédé. Ce pourcentage atteint entre 50 et 67% pour les personnes veuves et grimpe à 75% pour les parents d'enfants décédés. Les endeuillés, totalement critiques quant à la réalité de la perception expérimentée, savent que ce type de témoignage soulève souvent l'incrédulité dans notre société rationnelle, scientifique et matérialiste. Ils ne s'en ouvrent donc pas à n'importe qui.

La foultitude de témoignages émanant de personnes saines d'esprit ne permet plus de nier l'existence de ces phénomènes, aujourd'hui de plus en plus largement étudiés, y compris par des scientifiques universitaires.

Est-il possible, et souhaitable, d'encadrer « thérapeutiquement » l'interaction avec le monde invisible ?

Est-ce qu'il est possible d'encadrer « thérapeutiquement » l'interaction avec le monde invisible ? Sans aucun doute ! Depuis la nuit des temps, l'hypnose est pratiquée sous des appellations diverses à des fins thérapeutiques par des druides, des prêtres, des sorciers, des chamans, etc. Sur tous les continents, on trouve des coutumes de soins et des rituels incorporant des éléments de l'hypnose. Est-ce que cet encadrement est souhaitable ? Je ne sais pas, je n'ai pas d'avis tranché sur la question. Mais si l'on pense à ce qui se passe à travers les continents et les époques, lorsque le monde invisible est contacté dans un but thérapeutique, l'interaction est toujours encadrée, que ce soit par un chamane, un sorcier, un prêtre, etc. Je peux me tromper, mais j'ai l'impression qu'il y a souvent, si pas toujours, une triangulation : le requérant, le monde invisible et le médiateur. Et ce médiateur est garant des codes propres au rite thérapeutique, rite doté d'une charge symbolique importante.

Au fil de votre expérience, vous avez constaté que des défunts se présentaient lors de séances d'hypnose. Ce contact, recherché ou

spontané, permet-il d'apaiser le deuil ? Et de quelle manière l'accompagnez-vous ?

Oui, les effets de ces séances où un contact se produit sont souvent étonnants.

Certains patients témoignent de l'apaisement qu'ils éprouvent par rapport au défunt. Un papa dont les deux enfants ont été assassinés était soulagé de les voir heureux, comme ils l'étaient de leur vivant.

Les endeuillés se disent également souvent rassurés par rapport au fait que le défunt reste présent. Une maman dont la fille s'est suicidée me disait : « *Je ne m'occupe plus de moi, mais maintenant, je sais qu'elle est là et elle, elle s'occupe de moi, elle veille sur moi.* »

D'autres voient leur chagrin, leur culpabilité ou leur colère atténuée, voire souvent complètement disparaître. Une dame dont la fille était décédée de maladie 32 ans auparavant disait : « *Pendant 32 ans, j'ai vécu une descente aux enfers. Ma fille était perdue, elle n'était nulle part. Et pendant cette séance, je l'ai retrouvée, elle était là, et maintenant elle est là, je sais qu'elle est là. Quand je pense à elle maintenant, c'est une joie en moi.* » Une jeune femme a pu s'autoriser à lâcher le ressentiment qu'elle éprouvait contre son père, et par un phénomène de généralisation, contre tous les hommes, après que son défunt père lui a demandé pardon pour les abus sexuels dont il s'était rendu coupable de son vivant.

Lorsque le décès intervient dans des conditions dramatiques, la séance a pour effet de faire disparaître les souvenirs traumatiques du défunt. Par exemple, un père dont le fils s'était suicidé par balle a cessé d'être perturbé par la vision horrifiante de la tête explosée de son enfant pour ne garder de lui que l'image souriante qui lui était apparue en séance.

Pour d'autres, la rencontre permet une réorientation vers le présent et le futur. Une mère s'est sentie plus forte lorsque son fils décédé à la naissance lui a dit de garder espoir et l'a exhortée à avoir d'autres enfants. Une autre a renoncé à mettre fin à ses jours lorsque sa fille lui a dit qu'elle ne la rejoindrait pas si elle se suicidait.

Ces communications avec les défunts sont vécues par les patients comme intenses et positives. A contrario, le même type de représentation du défunt suscité par les souvenirs ou l'imagination peut provoquer de la détresse.

En résumé, ces séances débloquent les processus de deuils bloqués. Elles permettent fréquemment de clore le processus et de parvenir, parfois en quelques minutes, à la guérison émotionnelle totale. Dans le cas de deuils récents, elles n'effacent généralement pas complètement le chagrin. La douleur la plus aiguë s'estompe mais le chagrin et le manque peuvent persister.

En ce qui concerne ces rencontres entre endeuillés et défunts, mon rôle consiste tout simplement à créer, grâce à l'hypnose, un contexte favorable et à soutenir le processus qui se produit.

Dans ce contexte singulier « covid » où de nombreuses personnes sont mortes seules et n'ont pas pu dire au revoir à leurs proches, l'hypnose peut-elle être un recours bénéfique pour accomplir le travail propre au trépas et au deuil, pour retisser aussi le lien avec les défunts et mettre en ordre/en paix ce qui n'a pas pu être dit, libéré, pardonné ?

Sans aucun doute. Mais également le fait que l'hypnose permet de faire ce que l'on n'a pas pu faire dans la réalité. En hypnose, on peut imaginer être aux côtés d'un proche qui se meurt et être présent au moment de son dernier souffle, on peut lui exprimer son amour ou sa tendresse, on peut le serrer dans les bras et l'embrasser, on peut lui dire ce qu'on n'a jamais osé lui dire, etc. Je dis à mes patients : *« Il y a une partie très saine de vous qui aurait voulu être présente et les circonstances l'en ont empêchée. Qu'à cela ne tienne ! Vous allez le faire en hypnose ! Une partie de vous saura que vous ne l'aurez pas fait dans la réalité, mais une autre l'ignorera. Si je vous demande d'imaginer que vous avez un morceau de citron en bouche, vous allez saliver. Une partie de vous sait qu'il n'y a pas de citron, mais une autre réagit comme s'il y en avait un. »*

Bien sûr, expliqué comme cela, on peut douter de l'efficacité d'un tel procédé. Pour comprendre pourquoi il est thérapeutique, je dois dire quelques mots des recherches menées par les neuroscientifiques. Les chercheurs en neurosciences cognitives ont mis en évidence qu'un souvenir récemment acquis est fragile et qu'il peut être facilement oublié. Il doit être stabilisé pour devenir permanent et être conservé à long terme dans notre bibliothèque de souvenirs. Longtemps on a cru que le processus de consolidation accompli, le souvenir devenait permanent et qu'il ne pouvait plus être modifié, mais dans les années 2000, les chercheurs ont constaté que les souvenirs anciens redeviennent instables et susceptibles d'être modifiés lorsqu'ils sont rappelés et qu'il est notamment possible d'atténuer les émotions qui leurs sont attachées. Cette découverte nous permet de comprendre pourquoi ces scénarios imaginaires sont réparateurs. En les vivant en hypnose, l'endeuillé se décharge des émotions. Le souvenir est ensuite remis dans la mémoire à long terme, mais sans les émotions négatives initiales. Cette technique est très utile pour soulager la souffrance psychologique générée par un souvenir porteur d'une émotion négative intense, tels que les deuils et les traumatismes psychiques.

Et bien sûr, une séance de communication avec le défunt peut également s'avérer salvatrice. Voir son proche souriant, affirmant qu'il va bien ou disant à l'endeuillé qu'il l'aime et se sait aimé en retour, présentant des excuses pour des torts qu'il aurait commis ou pardonner l'endeuillé par rapport à son comportement apporte beaucoup d'apaisement.

Quelle est votre vision de la nature de la conscience, à l'aune de votre pratique de l'hypnose ?

Les communications induites avec les défunts en hypnose, mais aussi les vécus subjectifs de contact spontané avec les morts, les expériences de mort imminente, les sorties de corps, les informations médiumniques, la prémonition, la voyance ou la vision à distance questionnent la notion de conscience. Ces phénomènes sont, selon moi, autant d'indices qui prouvent que la modélisation matérialiste de la conscience a fait long feu et qu'elle doit être reconsidérée. En effet, comment expliquer, par exemple, qu'une personne puisse, à son réveil après un arrêt cardiaque, rapporter le déroulement des événements, l'affairement des médecins autour de son corps, les réactions de leurs proches, voire qu'elles puissent décrire avec exactitude des situations s'étant produites à distance ? Comment expliquer que de tels phénomènes puissent survenir alors que les fonctions cérébrales supérieures ont cessé ?

Les chercheurs, médecins, biologistes et physiciens, sont de plus en plus nombreux à émettre l'hypothèse alternative d'une conscience extraneuronale, délocalisée, indépendante de l'activité cérébrale. Est-il absurde de croire que la conscience puisse exister sans le support des neurones, s'affranchir du corps physique et s'émanciper de l'espace-temps ? Ces sujets singuliers ont longtemps été voués aux gémonies par le monde scientifique. Si la science a fait des avancées gigantesques en ce qui concerne la connaissance du corps humain et du monde qui nous entoure, force est de constater que les études sur la conscience n'en sont qu'à leurs balbutiements. Personnellement, je trouve que l'hypothèse d'une conscience extraneuronale tient la route et qu'elle mérite qu'on s'y intéresse, mais je n'ai aucune certitude. Face au mystère, comme dit le théologien Mariano Delgado, « *une seule hypothèse n'est pas suffisante.* » Ou pour le dire autrement avec le philosophe Alain, « *Rien n'est plus dangereux qu'une idée, quand on en n'a qu'une.* »