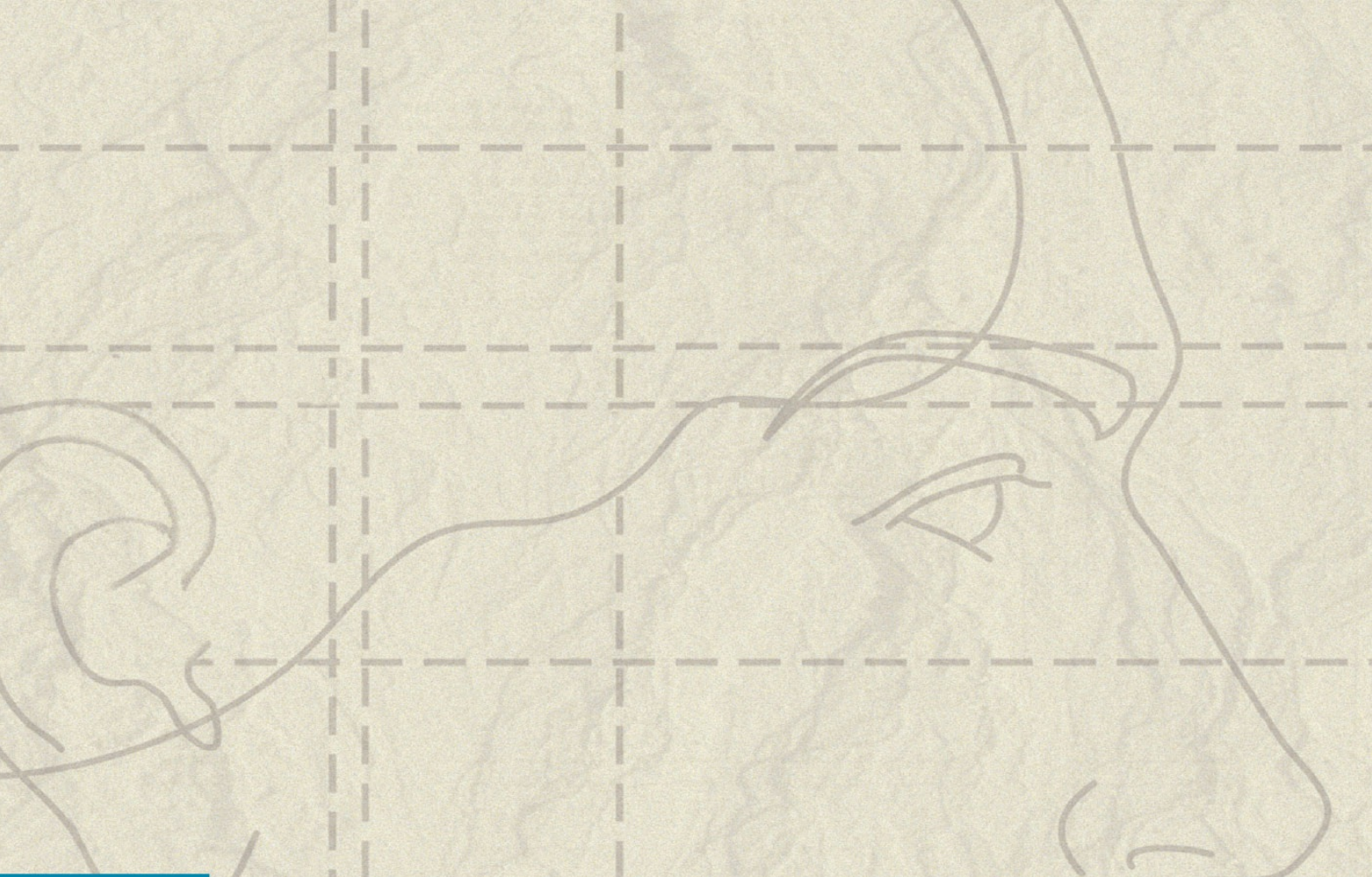


desclée de brouwer DDB

Psychologie

Pascal Ide

Des ressources pour guérir

Comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies :

hypnose éricksonienne, EMDR, cohérence cardiaque, EFT, Tipi, CNV, kaizen

Des ressources pour guérir

Du même auteur

Travailler avec méthode, c'est réussir, coll. « Guide Totus », Paris, Le Sarment-Fayard, 1989. Traduction en italien, en espagnol.

Construire sa personnalité, Paris, Le Sarment-Fa yard, 1991. Traduction en italien.

Guide de l'éducation, en collaboration avec Catherine DEREMBLE et Véronique MAUMUSSON, Paris, Droguet-Ardent, 1992.

L'art de penser. Guide pratique, Paris, Médialogue, 1992. Traduction en brésilien, vietnamien et roumain.

Connaître ses blessures, Paris, L'Emmanuel, 1993.

Introduction à la métaphysique. I. *Vers les sommets*, coll. « Les cahiers de l'École Cathédrale » n° 8, Paris, Mame, 1994.

Est-il possible de pardonner ?, coll. « Enjeux », Versailles, Saint-Paul, 1994. Traduction en italien, en brésilien et en polonais.

Être et mystère. La philosophie de Hans Urs von Balthasar, coll. « Présences » n° 13, Namur, Culture et vérité, 1995.

Le corps à cœur. Essai sur le corps, coll. « Enjeux », Versailles, Saint-Paul, 1996.

Eh bien dites : don ! Petit éloge du don, Paris, L'Emmanuel, 1997.

Mieux se connaître pour mieux s'aimer, Paris, Fayard, 1998. Traduction en portugais.

Les neuf portes de l'âme. Ennéagramme et péchés capitaux : un chemin psychospirituel, Paris, Fayard, 1999.

Célibataires : osez le mariage !, Versailles, Saint-Paul, 1999.

Les sept péchés capitaux. Ce mal qui nous tient tête, en collaboration avec Luc ADRIAN, Paris, Édifa-Mame, 2002. Traduction en italien, en slovène, en polonais.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Thérapies nouvelles, un chemin

Face à l'éclosion – qui est explosion affolant les demandes d'aide (vers quelle méthode se tourner ?) – des nouvelles thérapies, deux options s'offraient à moi : en présenter le maximum ou me concentrer sur quelques-unes. Aucune n'est satisfaisante, mais la première hypothèse m'a paru offrir plus d'inconvénients que la seconde : pour un certain nombre de thérapies, parler de ce que j'avais lu mais non de ce que j'avais expérimenté ; être voué, sitôt publié, à l'obsolescence, tant les nouvelles méthodes ne cessent de naître – sans parler des hybridations ; perdre en qualité (en précision de l'information, de la description de l'outil et de son évaluation) ce que je gagnais en quantité. J'ai donc choisi de me limiter, en l'occurrence à sept outils. Si choisir entre une pluralité de possibilités bonnes comporte une part d'arbitraire, cela n'évacue pas nécessairement toute objectivité. En l'occurrence, les critères ont été les suivants : le sérieux de la méthode, c'est-à-dire sa validation par l'expérience et des études scientifiques ; l'originalité (nous ne manquons pas d'ouvrages chrétiens se confrontant aux approches psychologiques ; pourtant, jusqu'à plus ample informé, il me semble qu'aucun n'aborde, de plus avec quelque ampleur et sous l'angle de la reprise anthropologique, philosophique et théologique, les thérapies qui vont être présentées) ; la variété (évitant les trop grands recoupements) ; une connaissance pas seulement livresque mais aussi empirique (l'expérience vécue par l'auteur de la méthode et de son efficacité).

Même avec ces critères – hormis le dernier –, le champ demeure large. Mon choix (qui, répétons-le, n'est pas exclusif) s'est porté sur cinq méthodes proprement psychothérapiques (hypnose éricksonienne, EMDR, cohérence cardiaque, EFT et

méthode Tipi) et sur deux instruments que je qualifierai d'éthiques car ils font appel à la liberté (la CNV et la voie du kaizen). Même s'il existe des croisements (ne serait-ce que par le biais de l'hypnose), les cinq premières approches se fondent sur des mécanismes différents qui seront détaillés en leur temps.

Par souci de lisibilité, chaque chapitre suivra un plan identique en neuf sections[51] :

Introduction : Un ou quelques exemples (1)

Présentation de la méthode

- Histoire : découverte et développement (2)
- Principes théoriques qui la fondent (3)
- Mise en œuvre concrète : les techniques (4)
- Indications thérapeutiques (5)

Interprétation de la méthode

- Gnostique (6)
- Rationnelle, c'est-à-dire philosophique (7)
- Chrétienne, c'est-à-dire théologique (8)

Sources : Bibliographie et webographie (9)

Les cinq premières sections suffisent à la compréhension de l'outil ; elles sont de lecture aisée (sauf, parfois, les explications scientifiques de la troisième section). Les trois sections suivantes en proposent différentes interprétations ; elles requièrent une attention plus soutenue. Il en est de même du dernier chapitre, qui livre la clé de l'ouvrage.

---

1. Philippe MAC LEOD, *Sens et Beauté*, Paris, Ad Solem, 2011, p. 19.

2. Charles DICKENS, *A Tale of Two Cities*, Garden City (NY), Nelson Doubleday, 1859. Le texte se trouve sur http://etext.virginia.edu/toc/modeng/public/DicTale.html

3. Howard MARTIN, introduction de Doc CHILDRE et Howard MARTIN avec Donna BEECH, *L'intelligence intuitive du cœur. La solution Heartmath*, trad. Michel Saint-Germain, Outremont (Québec), éd. Ariane, 2005, p. XXIII.

4. Parmi bon nombre d'ouvrages, *cf*. particulièrement le collectif de l'école nantaise de psychothérapie, *Les psychothérapies : approche plurielle* (Alain DENEUX, François-Xavier POUDAT, Thierry SERVILLAT et Jean-Luc VENISSE [éd.], Paris, Masson, 2009), qui présente psychanalyse, TCC, systémique-stratégique et Gestalt ; *cf*. aussi l'ouvrage de Dominique MEGGLÉ, *Les thérapies brèves* (Paris, Retz, 1990, Bruxelles, Satas, 22011) qui organise de manière suggestive et vivante les thérapies brèves autour de deux pôles qui sont leurs deux fondateurs : Freud (thérapies analytiques brèves, TCC et thérapies humanistes, notamment AT et Gestalt) et Erickson (hypnose, thérapies familiales, thérapie stratégique brève, thérapie solutionniste, thérapie narrative, PNL et EMDR).

5. À l'instar des grands penseurs germaniques (de Böhme à Heidegger en passant par Schelling et Hegel), Freud fut fasciné par l'abîme obscur qu'il croit entrevoir en l'homme. Parmi les traits caractéristiques de la psychanalyse, à côté de ce souci de comprendre et de ce pessimisme, la fin du chapitre et le chapitre VIII en ajouteront deux autres : le primat de l'acte sur la puissance ; la matrice scientiste, donc matérialiste athée.

6. Les deux autres méthodes explorées, la CNV et le kaizen, entrent dans un cadre différent et complémentaire qui sera exposé au terme de ce chapitre et, plus encore, dans les chapitres VI et VII.

7. En fait, nous verrons plus loin que la critique du mental relève plutôt de l'interprétation (c'est-à-dire le modèle explicatif, aujourd'hui très influencé par ce que j'appellerai la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« hypnose » en 1843[9]. L'hypnose est donc la forme scientifique du magnétisme. Cette hypnose dite classique a longtemps été utilisée pour soulager la douleur durant des opérations chirurgicales.

L'hypnose attire l'attention en 1868 d'un neurologue français, Hippolyte Bernheim (1840-1919), figure dominante de ce que l'on appellera l'école de Nancy, à côté d'Auguste Liébault et de Jules Liégeois ; puis, dix ans plus tard, à Paris, d'un autre neurologue français, Jean-Martin Charcot (1825-1893), lui aussi fondateur d'une école appelée à la célébrité : l'école de la Salpêtrière. Charcot, qui est aussi l'inventeur de la neurologie moderne, sera pour beaucoup dans la propagation de l'hypnose en France. Il mettra notamment en évidence les trois grands états d'hypnose en étudiant les malades hystériques. En fait, dès le début de l'hypnotisme, ces deux écoles se sont elles aussi opposées. Si le conflit n'est plus d'actualité, les perspectives qui le sous-tendent, qui ne sont pas réductibles à des tensions entre de fortes personnalités, le sont toujours. Elles révèlent d'ailleurs des approches beaucoup plus complémentaires qu'exclusives. En fait, double est l'opposition. La première a déjà été rencontrée : Charcot favorise une interprétation organiciste, de type neurologique, alors que Bernheim défend une perspective psychologique. Cette dernière rejoint celle qu'adoptera Erickson qui valorisera la relation soignant-soigné, l'anamnèse, la puissance de la parole, la persuasion *versus* les approches directives et plus médicalisées. Mais une autre opposition pointe : le constat des états hypnotiques chez les malades hystériques conduit Charcot à conclure – à tort – que l'hypnose est un état seulement pathologique rattaché à l'hystérie ; en revanche, Bernheim défend la normalité de l'hypnose qui est due à une concentration

de l’attention du sujet. Rapidement, la conception de l’école de Nancy l’emporte sur celle de l’école de Paris.

Pourtant, mystérieusement, l’hypnose a connu un déclin très rapide[10]. Cette longue éclipse en France vaudra autant pour la médecine (hors Pierre Janet qui continuera à la pratiquer, et des personnalités en marge telles que les médecins Roger Vittoz [Suisse] et Émile Coué) que pour la psychologie, à cause de l’influence de la psychanalyse – mais non de Freud.

Freud et l’hypnose

La relation de Sigmund Freud à l’hypnose est complexe. Au départ, il s’est intéressé à cette méthode. Il s’est notamment formé en suivant un stage de quatre mois auprès de Charcot. Entre 1887 à 1896, l’inventeur de la psychanalyse a utilisé ce procédé et publié quatorze articles à son sujet. Par la suite, il abandonna cette technique qui ne correspondait plus à sa recherche. Toutefois, il semble avoir continué à envoyer des patients à ses collègues hypnothérapeutes, comme en témoigne une lettre écrite en 1937. Enfin, certains auteurs montrent aujourd’hui que les corrélations entre les deux approches sont nombreuses et profondes : c’est notamment le cas de François Roustang[11] et de Léon Chertok[12].

Le renouveau viendra de l’Amérique du Nord où l’hypnose continue à intéresser (Coué, ridiculisé en France, est lu aux ÉtatsUnis). En traversant l’Atlantique, l’intérêt se déplace : l’hypnose fera l’objet d’études expérimentales comme celles d’Ernest R. Hilgard (1904-2001), qui développera de nombreux

programmes de recherches au sein de son unité de l'université de Stanford. Mais le succès et le renouveau viendront surtout d'un homme d'exception, Milton Erickson.

B. L'hypnose selon Erickson[13]

Après la Seconde Guerre mondiale, Milton Hyland Erickson (1901-1980), psychiatre et psychologue américain, a révolutionné l'approche classique en fondant l'hypnose moderne ou hypnose éricksonienne. L'originalité et la créativité de sa démarche sont telles qu'il a exercé une influence considérable sur l'école de Palo Alto[14], et joué un rôle décisif sur les théories de la communication, la naissance d'autres approches thérapeutiques et psychologiques comme la programmation neuro-linguistique (en abrégé : PNL) ou le courant des thérapies familiales.

Décrivons brièvement le début du parcours exceptionnel et exemplaire de cet homme attachant[15]. À l'instar de Freud et de tant d'autres thérapeutes de génie, la crédibilité autant que la compétence d'Erickson viennent de ce qu'il fut son premier médecin et son propre champ d'expérimentation[16]. Le petit Milton souffre de trois handicaps : le daltonisme, l'insensibilité aux rythmes musicaux ainsi qu'à la mélodie, et la dyslexie. Si la famille d'Erickson semble avoir été paisible et heureuse, elle n'accorde pas à ces handicaps l'attention qu'on leur porterait aujourd'hui. Milton doit donc trouver par lui-même l'issue à ses difficultés. C'est ainsi qu'il traite son insensibilité aux rythmes en devenant attentif aux différentes cadences existant autour de lui ou en lui, notamment son rythme respiratoire. Ce constat invite déjà à tirer deux leçons. D'abord, Erickson transforme

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

leur attention et donne-t-on alors des indications à leurs sens (externes et internes, comme l'imagination) pour diriger leur comportement. C'est d'ailleurs parce que l'hypnose s'adresse à tout l'homme qu'elle le laisse libre[56].

4. TECHNIQUES

Les principes explicatifs de l'hypnose demeurant pour une large part ignorés, comment procède-t-elle dans le concret ? Pour faire simple, une séance d'hypnose se déroule en deux étapes au moins : une induction qui fait entrer dans l'état d'hypnose ; la phase de travail une fois le sujet sous hypnose[57]. Chacune nécessite des outils et des procédures spécifiques[58]. Je conseille vivement au lecteur qui craint que l'hypnose fasse perdre la liberté ou engendre une emprise du thérapeute sur le patient de lire les comptes rendus complets de séances que l'on trouve dans les ouvrages spécialisés[59].

A. La mise en présence

En fait, pour être complet, la séance débute par une demande portant sur le consentement du patient à ce travail et par une explication claire visant à démystifier la méthode.

Par exemple : « L'hypnose est un phénomène naturel. Elle n'est pas un contrôle imposé de l'extérieur. C'est un apprentissage par lequel vous apprenez à utiliser vos ressources. Quand vous serez en état d'hypnose, vous ferez quelque chose d'important pour vous, pour répondre à ce pour quoi vous êtes venu me voir. »

B. L’induction

Le plus souvent, la mise en hypnose commence par une induction. Celle-ci est une méthode assez ritualisée qui permet de faire entrer l’esprit dans un état de conscience hypnotique. Ici, rien ne vaut l’expérience.

Le principe est simple : il s’agit de fixer l’attention du sujet. Pour cela, peu à peu, le thérapeute supprime les stimulations dérangeantes, par exemple visuelles (c’est pour cela que le sujet est invité à fermer les yeux), focalise l’attention du patient sur un objet (une partie du corps du sujet, sa respiration, etc.) et l’amène à passer de l’extérieur vers l’intérieur.

Par exemple : « Prenez une position confortable dans ce fauteuil… Et vous pouvez regarder autour de vous, puis vous pouvez fixer votre attention devant vous… Vous écoutez ma voix et peut-être les autres sons… Et tout en faisant cela, votre corps peut entrer dans un état de détente, de grande détente… Et vos yeux peuvent tranquillement se fermer… Et parce que vous reposez votre corps, votre respiration devient plus calme, plus tranquille… »

Vous avez sans doute constaté que l’hypnothérapeute, employant la suggestion indirecte, a veillé à ne rien imposer au patient, et lui dit : « Vous pouvez… » D’autres méthodes sont possibles comme l’évocation d’un souvenir agréable ou par lévitation de la main[60].

L’induction se fonde sur ce que l’on appelle la dissociation. Le terme fait peur – certaines définitions malheureuses aussi[61] ! – car il évoque ces pathologies psychiques graves que sont les psychoses. En réalité, il s’agit d’un phénomène naturel qui décrit la séparation des états psychologiques conscients et inconscients. Plus précisément, la suspension concerne non pas la pensée comme telle, mais la pensée sous sa forme rationnelle.

L’hypnose fait entrer dans un état de conscience qui permet de lâcher prise et de rendre le psychisme disponible au travail thérapeutique.

L’état hypnotique étant intérieur, subjectif, le thérapeute n’y a pas accès directement. En revanche, il peut le repérer par différents critères physiques comme l’effacement des traits du visage, le changement de vascularisation se traduisant par la pâleur, l’immobilité du corps, le long temps de réaction (de quinze à trente secondes) entre la suggestion et la réponse, etc[62].

C. Le travail. Les métaphores

Une fois le sujet en état hypnotique grâce à l’induction, commence la phase de travail proprement dit. Ainsi que nous le dirons, le but du thérapeute est alors de contourner les résistances du conscient et de s’adresser à l’inconscient afin de mobiliser toutes les ressources curatives qui sont déposées en lui. Pour cela, il s’agit de parler le langage de l’inconscient.

Le praticien fait appel au langage non verbal : « Lorsqu’un hypnothérapeute suggère au sujet que sa main devient légère et s’élève, il lève la tête et hausse la voix pour montrer métaphoriquement quel mouvement la main doit accomplir[63]. » En même temps et surtout, il communique verbalement selon une rhétorique qui est celle de l’inconscient. Celle-ci répond à certaines règles que le thérapeute doit respecter. Par exemple, l’inconscient parle le langage figural. Or l’imagination ne peut se représenter la négation : comment par exemple s’imaginer cette consigne : « Ne songez pas à un éléphant rose » ? Il y a de fortes chances que, au contraire, l’imagination le visualise. Voilà pourquoi le langage hypnotique prohibe les négations.

Erickson a découvert l’importance singulière de la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

changé. Grégoire est reparti, marchant droit, le sourire aux lèvres.

On pourrait objecter qu'un tel pardon est seulement psychologique ; n'engageant pas la liberté, il est dénaturé. La technique se substituerait à l'éthique. Certains seront choqués de voir, accolé au terme si spirituel de « pardon », celui si prosaïque de « psychologique ».

Assurément, le pardon de Grégoire fut aidé par la séance d'hypnose, mais il n'a pas remplacé la ou plutôt les décisions : à plusieurs reprises dans la démarche, des choix ont été posés. Tout d'abord, à la question répétée du thérapeute : « Voulez-vous pardonner ? », Grégoire a répondu positivement. Il aurait pu se dérober. Ensuite, au terme, à la proposition d'envoyer des bénédictions, il a encore choisi de le faire et non de se replier sur lui, voire de maudire. Enfin, et à l'inverse, certains patients disent qu'ils ne veulent pas ou ne peuvent pas encore pardonner.

Mais cette démarche est-elle réellement efficace ? Le thérapeute revoit Grégoire trois mois plus tard puis un an après, pour d'autres raisons ; or, il constate que les effets du pardon donné sont durables.

D'autres pourraient enfin objecter que ce pardon est borné par le seul intérêt de la personne : Grégoire pardonne pour *se* faire du bien et non pour faire du bien, voire pour le bien de la relation à son épouse. L'objection porte. Telle est, en effet, la limite des méthodes psychologiques du pardon[80]. Par définition, la psychologie vise le bien-être du patient. Si donc un pardon n'apparaît pas porteur de bénéfices, il ne sera pas donné. De même, le sujet pourra ne pas aller jusqu'au bout de la démarche de pardon simplement parce qu'il se sent mieux et n'en éprouve pas le besoin. En regard, une démarche proprement éthique est aussi et d'abord finalisée par le bien objectif de l'autre, et non

par le seul bien du sujet. Cette critique ne doit pourtant pas faire oublier l'immense apport des techniques psychologiques d'aide au pardon (*cf.* encadré). La principale aide est la suivante : bien des pardons ne sont pas donnés ou ne procurent aucun bénéfice parce que la personne souffre encore trop du préjudice commis ou ressenti[81].

La psychologie et le pardon

Avant 1985, on ne compte que cinq études en psychologie sur ce sujet[82]. Depuis la seconde moitié des années 1980, nous assistons à une véritable explosion de la littérature psychologique dans ce domaine[83]. Ces travaux nouveaux et novateurs sont notamment le fait du Dr Robert Enright, et de ses collègues. Convaincu de la force du pardon, ce psychologue chrétien a fondé en 1994 un Institut international du pardon. Il est co-auteur d'un livre décisif sur ce sujet[84].

D. Sans contre-indication

Enfin, les critiques adressées à l'hypnose ont conduit à s'interroger sur sa dangerosité. Léon Chertok fait la revue de la littérature et conclut à la grande innocuité de la méthode[85]. Il fait état d'une étude passant en revue les analyses faites sur les conséquences néfastes de l'utilisation de l'hypnose. Dans l'immense majorité des cas, il n'y a aucun effet secondaire. Seulement dans quinze cas, la suppression des symptômes par

l'hypnose a conduit à des symptômes plus graves, jusqu'à des réactions psychotiques. Mais il remarque que les signes « apparaissaient, toutefois, surtout chez les malades ayant un long passé médical et montrant des tendances psychotiques antérieurement à la thérapie »; de plus, qu'« il n'est pas possible de connaître […] jusqu'à quel point les conséquences résultent de techniques psychothérapiques contre-indiquées plutôt que de l'hypnose ellemême[86] ». Chertok en tire la conséquence prudente selon laquelle il est nécessaire d'effectuer un bilan psychiatrique avant d'appliquer l'hypnose pour des maladies relevant de la psychiatrie.

6. INTERPRÉTATION GNOSTIQUE[87]

Le lien entre hypnose et ésotérisme (ou hermétisme, le nom savant pour dire l'ésotérisme) n'est ni rare ni accidentel. En voici deux exemples. Mais la liste de telles illustrations pourrait s'allonger presque indéfiniment.

Sur la librairie en ligne III^e^ millénaire, portant le sous-titre « Ésotérisme et bien-être » (http://www.3emillenaire.fr), on trouve quantité d'ouvrages sur le développement personnel, dont une des entrées s'intitule : « Hypnose – Télépathie – Intuition ». Or, parmi les cinquante-deux livres de cette rubrique, à côté de ceux sur le paranormal intitulés *Actions psychiques à distance*, *Cours complet de télépathie* ou *Exploitez tous vos pouvoirs extrasensoriels*, on en trouve d'autres exposant, de manière sérieuse, l'hypnose et l'autohypnose éricksonienne.

Sur le site http://www.alchimiste.fr, l'on trouve là encore, au sein de l'onglet « Livres », une rubrique qui joint « Hypnose & Télépathie ». De plus, on y rencontre un certain nombre d'ouvrages sur l'hypnose éricksonienne à côté d'autres sur la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

dit : « éléphant », là mon écran était tiré. C'est-à-dire que… il s'est tiré vite, oui. Là je pouvais faire quelque chose. Donc pour remplir l'écran, de devant, il y a quelque chose qui est apparu, et qui ne m'a pas plu, parce que je me suis dit qu'éléphant c'était autre chose, et donc j'ai fait surgir un autre éléphant. […] Et il apparaît peu à peu. Il se dévoile peu à peu sur l'écran.

J. – En partant de la gauche ? Comment ça se passe ?

C. – Non, il attendait sur la gauche, mais il se… parce que… c'est une image d'éléphant que j'ai vue il y a peu de temps… inhabituelle. Donc il a fallu me concentrer un petit peu pour retrouver les détails.

J. – Pour retrouver les détails, tu as dû te concentrer. C'était quelque chose… c'était une image qui attendait à gauche, qu'estce que c'était ?

C. – Non, ce n'était pas une image qui attendait à gauche. C'était quelque chose. C'était une *présence*.

J. – C'était une présence. Et c'est cette présence qui te fait te souvenir de cet éléphant, en tout cas qui t'indique qu'il est là, et là tu te concentres pour te souvenir de ses détails.

C. – C'est ça.

J. – Et après, ça apparaît progressivement, peu à peu. Comme un fondu enchaîné… Comment ça apparaît ?

C. – Après, c'est moi qui place un peu les… les détails. […]

J. – Comment tu fais pour placer les détails ?

C. – Je place d'abord ce qui est autour, parce que c'est une image qui est extraite d'un documentaire, pendant la guerre du Vietnam, où l'on voit donc un éléphant pousser… aider à pousser des camions pour

> les désembourber. Donc il a fallu que je voie le décor, les arbres, la boue, les camions… et donc cet éléphant. […] Oui, cet éléphant est apparu en dernier.

Cette interview – qui détaille aussi des souvenirs auditifs et affectifs – montre donc la présence d'une ressource mémorielle bien plus vaste que la mémoire usuellement employée. Spontanément, nous n'avons le plus souvent souvenir que de l'image et non du processus d'évocation dont elle est le résultat. Plus encore, nous ne pensons pas pouvoir accéder à cet acte. Enfin, nous ignorons tout de la richesse et de la complexité de celui-ci. En bénéficiant de la méthode d'entretien, le sujet découvre avec stupéfaction « la grande variété d'opérations internes, pour la plupart pré-réfléchies, qui se succèdent pendant les trois secondes que prend la réalisation de cette tâche banale », ici la visualisation d'un éléphant[139]. Cette expérience, comme toutes celles qui portent sur la différence entre la conscience d'objet et la conscience de l'acte (et de ses modalités) qui connaît, introduit ainsi une distinction entre deux modalités de la conscience : la première, celle qui porte sur les objets, est réfléchie et focalisée ; la seconde, celle qui porte sur les actes, est pré-réflexive et élargie. Ne présenterait-elle pas des points communs avec cette modalité particulière de perception qu'est l'hypnose ?

D'autre part, et c'est ce que nous voulions montrer, l'interviewé fait l'expérience qu'il possède le pouvoir d'extraire des souvenirs qu'il croyait définitivement perdus. Non seulement il retrouve la capacité première de sa mémoire avec grande précision, mais il découvre les codes d'accès des souvenirs qui y sont engrammés – non sans une aide extérieure compétente ou un entraînement long et coûteux. Autrement dit, notre mémoire est beaucoup plus largement ouverte que son

usage habituel le fait croire : cette ouverture, ce retour à une indétermination plus vaste que nos étroites déterminations, est ce que le dernier chapitre détaillera sous le terme de « ressource ».

C. Le mystère de l'âme

Enfin, la résistance qu'offre l'hypnose à la compréhension, malgré la multiplication des études et des efforts d'interprétation, révèle peut-être quelque chose de l'âme ou plutôt de son mystère. Il ne s'agit pas de décourager et encore moins de censurer toute recherche en ce domaine, mais plutôt de questionner notre conception de la vérité.

En effet, René Descartes a proposé une théorie de la connaissance inédite quand, en 1637, dans son *Discours de la méthode*, il a fait de la clarté et de la distinction le critère de la vérité. Cette nouvelle perspective a conduit aux grandes découvertes scientifiques et techniques dont nous bénéficions. Toutefois, elle a aussi introduit une grande tentation : identifier la vérité à l'évidence, donc la mesurer à ses propres lumières. Plus sages étaient les Grecs qui avaient constaté : « La nature aime à se cacher[140]. » Loin d'être anti-naturel, le mystère est consubstantiel au cosmos. *A fortiori* aux profondeurs de notre psychisme et de notre esprit[141]. Le dernier chapitre ajoutera une autre raison, plus précise : l'hypnose libère nos ressources ; or celles-ci relèvent du clair-obscur des réalités qui sont intermédiaires entre la puissance et l'acte achevé. L'Occidental qui suspecte l'hypnose au nom de son caractère mystérieux, voire, s'il est chrétien, qui la soupçonne de laisser la porte ouverte à une influence démoniaque, est fils d'un cartésianisme qui confond la vérité avec l'évidence. Le paragraphe suivant

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

> la sortie et s'endormiraient. Or, c'est exactement ce qui se passa : les étudiants se sont levés en racontant ce dont ils se souvenaient de la séance (en fait, pas grand-chose), puis ils firent quelques pas hors de la salle… et s'affaissèrent sur place. L'hypnotiseur est alors venu, a touché leur tête pour les réveiller et ils se sont relevés sans dommages[178]. » L'hypnose apparaît donc comme une forme d'intrusion ou de manipulation.

Plus sérieusement, l'hypnose établit une relation étroite entre le thérapeute et son patient ; s'y ajoute cet état confortable, dénué de tout conflit, caractéristique de la méthode. N'y a-t-il pas un risque de développer une dépendance ?

B. Réponse

Le blockbuster de l'été 2010, *Inception*, écrit et réalisé par le cinéaste surdoué d'Hollywood, Christopher Nolan, met en scène Dom Cobb (joué par Leonardo DiCaprio), un voleur confirmé dans l'art périlleux de l'extraction : celle-ci consiste à s'approprier les secrets précieux qu'une personne enfouit au plus profond de son inconscient en s'introduisant dans son rêve, c'est-à-dire au moment où l'esprit est le plus vulnérable. L'histoire commence lorsqu'une suite de circonstances oblige Cobb à faire l'inverse : non plus dérober une idée, mais en implanter une dans l'esprit d'un individu, comme un ver dans un fruit.

Peu importe ici le détail de ce film original et dérangeant.

Hypnose, cinéma, roman policier

Le cinéma a plusieurs fois mis en scène l'hypnose : par exemple, dans *Le septième ciel*, film français de Benoît JACQUOT, 1997. Il en est de même dans la littérature grand public : un thriller de Michael CONNELLY rapporte en détail une séance d'hypnose, même s'il s'avère à la fin que la personne est un simulateur[179]. Plus encore, l'inclassable et improbable personnage inventé par Fred Vargas, l'inspecteur Jean-Baptiste Adamsberg, fait manifestement appel à l'autohypnose, pour résoudre les énigmes qui lui sont soumises[180].

Pour le quidam suspicieux, l'hypnose ressemble fort à une « inception ». Pourtant, celle-là est le contraire même de celle-ci. Loin d'être un moyen d'introduire de l'extérieur un nouveau mode d'action dans l'esprit du patient, l'hypnose est un processus cherchant à réveiller et employer les fonctions physiologiques et mentales existant chez lui[181].

• *L'hypnose ne minimise pas la liberté*

Les représentations ont la vie dure. L'hypnose est souvent assimilée à ces spectacles de foire où un fakir fait les gros yeux à une frêle jeune femme s'assoupissant immédiatement. Qui, en entendant parler d'hypnose, ne songe au fakir des *Cigares du Pharaon* ou à Kaa, le serpent du dessin animé de Walt Disney, *Le Livre de la jungle* ? Ces personnages fourbes et manipulateurs endorment les autres contre leur gré. Comment, l'imagination nourrie de telles représentations, l'objecteur ne

redouterait-il pas les risques de manipulation ? Mais sont-elles adéquates à la réalité ?

L'hypnose traditionnelle ou classique plaçait souvent le sujet dans un état d'absorption profond, voire commandait au patient de dormir ; or, dans ces états, le sujet devient passif. « La nouvelle hypnose cultive au contraire un état de coopération active. Elle n'utilise pas de vocabulaire impliquant l'idée de passivité[182]. » Le patient conserve toujours et la conscience et le contrôle ; ni le libre arbitre, ni l'intelligence ne sont ligotées. En effet, au début des séances, le thérapeute prend soin de préciser au sujet qu'il peut refuser toute pensée et toute parole qui ne lui convient pas. Dans la préface citée ci-dessus qui semblait critiquer l'hypnose, le professeur Henri Ey précise deux points : « L'hypnotiseur n'a de pouvoir que celui que, inconsciemment, lui consent l'hypnotisé. » Ces interrogations au sujet de la licéité de l'hypnose s'étendent à « tous les "procédés" ou "techniques" qui consistent à agir sur le patient, fût-ce malgré lui, pour lui, pour le délivrer de sa maladie (thérapeutiques biologiques et psychochirurgicales, […] thérapeutique psychanalytique) ». Enfin, Jean Godin qui cite Henri Ey répond : « Ces termes prêtent aujourd'hui à rire. » Il ajoute que l'hypnothérapeute doit exercer dans un « cadre éthique rigoureux », comme d'ailleurs les « autres thérapeutes[183] ».

De plus, pendant la séance, le travail se fait à l'insu du thérapeute. La différence avec la psychanalyse est notable. « Toute la thérapie – écrivait Erickson – se passe à l'intérieur du patient, et non pas entre le thérapeute et le patient[184]. » Jean Godin propose une distinction éclairante entre le contenu et le processus : les suggestions indirectes « visent plus à activer des processus qu'à manipuler des contenus[185] ». Or les contenus sont précis, alors que les processus sont (intentionnellement)

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

médiumnique. Il faut donc écarter ce mauvais décalque ; voilà pourquoi nous avons systématiquement écarté ce mot. De même, l'hypnose éricksonienne – et cela vaut pour les autres approches (singulièrement en CNV) – est souvent réinterprétée dans un contexte gnostique « anti-mental » qui paraît s'opposer à la raison elle-même. Nous avons vu ce qu'il fallait en penser.

Une autre source des difficultés de compréhension de l'hypnose tient à une différence culturelle qu'on pourrait sous-estimer. On a vu que, si l'hypnose classique est née en France, l'hypnose éricksonienne, elle, est apparue dans le contexte américain. La première voit dans l'hypnose un *état* de conscience modifiée, alors que la seconde en parle en termes de *processus* interactif. Or, pour le dire brièvement, l'anglais est une langue d'action qui multiplie les verbes et emploie des termes volontiers polysémiques, alors que le français est une langue de précision qui multiplie les substantifs et les distingue clairement les uns des autres[223]. La différence entre les génies culturels explique, pour une part, la différence entre les génies de ces cultures.

B. L'hypnose est-elle fiable ?

• *Objection*

L'illustration ouvrant le chapitre a évoqué le problème posé par les fausses mémoires. En effet, l'hypnose fait émerger des souvenirs. Ainsi Marie, la patiente de Pierre Janet, retrouve dans ses états somnambuliques des souvenirs anciens[224]. Or on a démontré expérimentalement que, si l'hypnose accroît la mémoire, les souvenirs sont autant vrais que faux[225] et, de plus, que le sujet a autant confiance dans les uns que dans les

autres[226].

• *Réponse*

Le problème d'authenticité du témoignage interdit qu'on puisse retenir les souvenirs ainsi obtenus du point de vue médico-légal. Cette perspective juridique n'épuise toutefois pas le sujet. Ces déformations et ces convictions construites ne se retrouvent pas qu'en hypnose, mais se produisent dans toutes les formes de thérapie… et dans la vie[227]. En effet, cet événement survient chaque fois que l'on revit son passé avec une intensité émotionnelle et en sachant que c'est le passé. Par exemple, aujourd'hui, 14 juillet 2012, je me replonge dans les souvenirs de mon dixième anniversaire qui s'est déroulé voici quarante-cinq ans. Les sensations (le quadruplé sensoriel que la programmation neuro-linguistique appelle VAKO : Visuel, Auditif, Kinesthésique et Olfactif-gustatif) et les émotions affleurent, comme si cela se passait maintenant. Or, ce vécu intense est une remémoration vivide par laquelle je me représente le passé, mais que mes besoins d'aujourd'hui et toute mon histoire influencent et remodèlent. Voire, plus les souvenirs « retrouvés » sont chargés émotionnellement, plus ils drainent aussi mon histoire et mon état actuel, donc plus ils sont élaborés de manière inconsciente. Ces souvenirs sont donc toujours de vrais-faux souvenirs, c'est-à-dire des mémoires mélangeant données et constructions. Mais, si cette indémêlable intrication interdit de leur accorder une valeur factuelle, ils sont de grande valeur psychologique (il n'est pas réservé à Proust de se réjouir du pavé inégal de l'hôtel de Guermantes ou du goût de la madeleine) et psychothérapique (le traitement part de ce je dis aujourd'hui de ce passé réinvesti).

C. L’hypnose est-elle efficace ?

• *Objection*

Chez un certain nombre de personnes, l’hypnose suscite la réaction contraire : loin de faire perdre la conscience ou le contrôle, le thérapeute ne produit rien de sensible, d’apparent. Un patient le remarquait avec humour : « Je suis allé voir un soi-disant hypnotiseur pratiquant l’hypnose éricksonienne, mais j’ai clairement eu l’impression de m’être fait arnaquer. Il prétendait m’avoir hypnotisé, mais je ne m’en suis même pas rendu compte. Sauf lorsqu’il a fallu sortir mon carnet de chèques, où je me suis dit alors que j’avais effectivement dû l’être, là encore, sans m’en rendre compte. » Ici, c’est l’efficacité du recours à la méthode qui est remise en cause. Certains ajoutent qu’elle relève de l’effet placebo ou de la méthode Coué, autrement dit, selon eux, qu’elle est du vent…

• *Réponse*

Ce n’est pas le lieu de défendre la mémoire du docteur Émile Coué qui a obtenu des réussites épatantes et à qui il faudra un jour rendre justice. L’hypnose bénéficie d’un nombre considérable d’études et de résultats spectaculaires objectivés – rappelons les interventions chirurgicales sans anesthésie médicamenteuse – qui interdisent de la suspecter de charlatanisme. Ces études montrent aussi que, avec le recul, nul déplacement des symptômes n’est observé : l’hypnothérapie a réparé la source du traumatisme intérieur[228].

Ensuite, il n’est pas rare qu’un patient soit inconscient de l’efficacité du traitement hypnotique. Nous avons rapporté ci-dessus l’exemple du couple qui était en conflit à propos de leurs relations sexuelles. Erickson l’observait souvent. Cette inconscience tient au constat selon lequel aller bien est

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

ID., *Douze conférences sur l'hypnose.* La thérapie brève et les sangliers, coll. « Le Germe », Bruxelles, Satas, 2011. Toujours avec le même humour, l'auteur qui a bien connu Erickson et entendu de son épouse, en 1994, ayant suivi son cours sur l'hypnose profonde, le compliment peu commun « *You got it !* » (p. 57), revient notamment sur certaines fausses idées concernant le génial paysan du Middle West.

Didier MICHAUX, Yves HALFON, Chantal WOOD, *Manuel d'hypnose pour les professions de santé*, Paris, Maloine, 2011[2]. Bon ouvrage de présentation, accordant une large place aux différentes indications. Le rédacteur principal, Didier Michaux, docteur en psychologie, directeur de l'Institut français d'hypnose, chercheur et hypnothérapeute, qui a publié moults collectifs sur l'hypnose, a beaucoup contribué à faire connaître l'hypnose en France[247].

• *Les métaphores, outils de l'hypnose*

Michel KEROUAC, *La métaphore thérapeutique, ses contes, ses outils*. Études éricksoniennes, Canton-de-Hatley (Québec), MKR éd., [4]2004. Présentation précise de la métaphore et proposition d'un grand nombre d'exemples. Ouvrage plus technique, très utile pour le praticien.

Olivier LOCKERT, *Métaphores*. Les histoires qui guérissent, Paris, IFHE, 2006. Après une première partie présentant les bases (s'aidant notamment de la Programmation Neuro-Linguistique), l'auteur offre un certain nombre d'exemples de métaphores thérapeutiques.

THE AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL HYPNOSIS,

Handbook of Hypnotic, Suggestions and Metaphors, D. Corydon HAMMOND (éd.), New York-London, W. W. Norton & Company Inc., 1990 : *Métaphores et suggestions hypnotiques*, trad. Jérôme Taillandier, coll. « Le Germe », Bruxelles, Satas, 2004. L'ouvrage de base, à la fois pratique et complet, sur les métaphores hypnotiques. La répartition des suggestions (qui n'en deviennent pas pour autant des recettes) s'opère selon les symptômes à traiter.

• *Interprétation*

Je me limiterai aux ouvrages suggestifs de François ROUSTANG qui, après avoir été formé à la psychanalyse, a pris des distances en découvrant l'hypnose, dont il cherche à théoriser la pratique. Il s'est imposé comme une référence dans le monde francophone. Entre autres ouvrages sur l'hypnose :

Influence, Paris, Minuit, 1991 ;

Qu'est-ce que l'hypnose ?, Paris, Minuit, 1994, repris en 2003 ; *La fin de la plainte*, Paris, Odile Jacob, 2000, coll. « Poches Odile Jacob », 2001 ;

Il suffit d'un geste, Paris, Odile Jacob, 2003 ;

Savoir attendre pour que la vie change, Paris, Odile Jacob, 2006.

• *Revue*

Hypnose & thérapies brèves. Cette revue internationale de langue française est vendue en kiosque et allie les articles concrets, pratiques avec les études plus fondamentales. Site : www.revue-hypnosethérapies-breves.com

C. Sites

Les sites consacrés à l'hypnose sont très nombreux. Sans conteste, le site le plus sérieux est celui de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapie Brève (CFHTB) : http://www.cfhtb.org/ Il en a été question ci-dessus dans la section sur l'histoire. Le site renvoie sur ceux des instituts membres, distribués selon les aires géographiques ; adresses postales, courriels, numéros de téléphone sont alors proposés.

Un autre site fiable est celui, plus psychologique que médical, de Didier Michaux et du Groupement pour l'Étude et les Applications Médicales de l'Hypnose (GEAMH) : http://www.hypnosemedicale.com/

---

1. Je souhaite dire ici toute ma gratitude au Dr Dominique Megglé, qui a relu avec acribie tout le chapitre et m'a adressé maintes remarques précieuses.

2. Nous parlons d'image et non pas de souvenirs car, sous hypnose, le sujet peut fabriquer des vrais-faux souvenirs. Nous reparlons de ce sujet plus bas.

3. *Cf*. Léon CHERTOK, *Résurgence de l'hypnose. Une bataille de deux cents ans*, Paris, Desclée de Brouwer, 1984 ; Léon CHERTOK, Isabelle STENGERS, *Le cœur et la raison. L'hypnose en question de Lavoisier à Lacan*, Paris, Payot, 1989 ; René ROUSSILLON, *Du baquet de Mesmer au baquet de Sigmund Freud*, Paris, PUF, 1992 ; Isabelle STENGERS, *L'hypnose entre magie et science*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 2002.

4. Pour une présentation abrégée de cette histoire, *cf*. Didier

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

suivant: *Créateurs de réalité*. 1. *Un voyage initiatique au cœur de vous-mêmes*. 2002. 2. *Le joyau intérieur*, 2005). Pour une première présentation de sa pensée, *cf*. le site de l'IFHE: http://www.hypnose-ericksonienne.com

89. Par exemple, l'histoire de la pensée s'identifie à celle de l'ésotérisme (p. 11-17).

90. *Cf*. par exemple cette autocélébration où Lockert se présente comme celui qui achève l'hypnose et, par là, la connaissance de l'homme : « Il apparaît avec le nouveau millénaire une ultime forme d'hypnose qui englobe la personne dans son ensemble […] : l'Hypnose humaniste » (p. 17).

91. *Cf. Hypnose humaniste*, *op. cit.*, p. 18-20.

92. Cette confusion se rencontre déjà dans sa présentation dans l'inconscient lorsque, par exemple, il affirme qu'« il engramme et gère notre mémoire », « est créatif » (p. 34). En fait, l'inconscient n'est pas une puissance mais une *modalité* de fonctionnement de nos capacités. Par exemple, notre affectivité est une capacité (ou puissance) ; or, elle peut s'exercer de *manière* consciente ou inconsciente (selon par exemple que ma colère ou mon désir est ou non conscient). La distinction des capacités ou puissances (intelligence, volonté, affectivité, etc.) est donc plus fondamentale que celle de ces modalités, consciente et inconsciente. *Cf*. Pascal IDE, *Mieux se connaître pour mieux s'aimer*, Paris, Fayard, 1998, notamment l'annexe 1.

93. Un exemple : « Est-ce que l'Âme, c'est l'aura ? Pour sa partie la plus dense, disons que oui » (p. 43).

94. Et il continue, de manière syncrétiste : « "Bouddha", "Allah", "Amour", "Lumière", "Grand Esprit", etc. » (p. 115). « L'action, c'est Dieu en Création » (p. 368).

95. La bibliographie placée au terme de l'ouvrage (p. 386-387)

va de David Bohm (*La plénitude de l'univers* ; *La conscience et l'univers*) à Gitta Mallaz (*Dialogues avec l'ange*), en passant par Neale Donald Walsh (*Conversations avec Dieu*) et Papus (*Hypnose et magie* ; *Traité méthodique de magie pratique*).

96. L'Hypnose humaniste veut aboutir à « l'état d'Éveil », ce que Lockert appelle aussi le « Joyau intérieur » ou « Core Gem » (p. 113), dont il parle dans le roman initiatique cité ci-dessus.

97. L'évolution est présentée comme le passage de l'Avoir au faire et enfin à l'Être (p. 129). La guérison personnelle devient « notre Mission » (p. 119).

98. Un exemple : les strates de l'inconscient sont appelées « Trinité intérieure » (p. 32).

99. Répondant à une question sur le chamanisme, Lockert répond : « En Hypnose Humaniste, nous sommes ouverts à toutes les croyances, donc pourquoi ne pas contacter les morts, les esprits » (p. 99). Il cite aussi l'Évangile sans en rien replacer le passage dans le contexte (par exemple, p. 348).

100. L'accès à la Conscience, dit le site web cité ci-dessus, présente « une composante initiatique certaine ».

101. « Notre Esprit » est « codé […] dans l'énergie qui circule partout, dans tout l'univers » (p. 261).

102. Exemples : « La Conscience […] nous est plus que personnelle dans le sens où elle est à la fois individuelle et collective » (p. 46) ; « Nous ne formons qu'une immense entité » (p. 51).

103. « À l'Esprit du Monde dont nous sommes les enfants et que nous faisons grandir à son tour » (dédicace du livre, p. 5). *Cf*. Eliphas LÉVI, *Dogme de la haute magie*, Paris, Robert Laffont, 2000, p. 105.

104. « La parole crée » (p. 261).

105. « Tout ce qui peut être imaginé est réel » (p. 53) ; « La réalité est une construction de notre cerveau » (p. 116).

106. « Le corps physique est notre véhicule » (p. 61).

107. Tel est « le principe de l'Intention positive : on fait toujours le meilleur choix possible, au mieux de nos possibilités au moment des faits » (p. 84).

108. « Tout est croyance […]. Les idées, opinions, convictions, religions et philosophies du monde sont toutes les reflets d'une même Vérité » (p. 118).

109. « Ni Bien ni Mal, seulement la Vie qui s'expérimente » (p. 115).

110. *Cf*. Milton H. ERICKSON, Ernest L. ROSSI et Sheila I. ROSSI, *Hypnotic Realities*, *op. cit*, p. 17.

111. *Cf*. l'hommage humoristique de Dominique MEGGLÉ, « La portière de voiture (Adresse à François Roustang) », dans COLL., *La note bleue*, Dominique MEGGLÉ (éd.), Bruxelles, Satas, 2005, p. 47-53, repris dans *Les thérapies brèves*, Bruxelles, Satas, 22011, p. 81-90 ; ID., *Les thérapies brèves*, *op. cit.*, p. 189-191.

112. François ROUSTANG, *Qu'est-ce que l'hypnose ?*, Paris, Minuit, 1994, repris en 2003, p. 28. Les citations qui suivent sont de l'auteur.

113. *Ibid*., p. 15.

114. *Ibid*., p. 9-10.

115. *Ibid*., p. 14.

116. Léon CHERTOK, *L'hypnose*, p. 260 : *cf*. le commentaire détaillé qu'en donne Franklin RAUSKY, « Le quatrième état organique : réflexions théoriques et cliniques sur une hypothèse

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

suggestion indirecte en hypnose clinique, *op. cit.*, p. 430-431.

217. W. MATTHEWS, « Indirect *versus* direct suggestion. An initial investigation : A brief communication », *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, 33 (1985), p. 219-223, ici p. 222.

218. Dans un courriel adressé à l'auteur, Dominique Megglé objecte d'abord à cette affirmation que la suggestion directe ne nie pas la liberté. Si, par exemple, il est 17 heures et que votre hôte vous demande : « Voulez-vous un thé ? », il ne viole pas votre liberté ; pourtant il a fait une suggestion directe. En effet, une suggestion demeure une suggestion et ne se transforme en décision que par la médiation d'une action intérieure et libre du sujet. Le Dr Megglé ajoute ce critère pratique : ce sont les besoins et les attitudes du patient qui dictent le choix de la suggestion, directe ou indirecte. En effet, la finalité est d'aider le sujet à contourner ses résistances, comme lui-même le souhaite ardemment. Or, en certains cas, il est coopérant, de sorte que le thérapeute peut employer des suggestions directes, comme avec un ami à qui on parle franchemement : ce peut être très efficace dans le traitement de la douleur ou de l'angoisse aiguë. Dans d'autres cas, en revanche, le thérapeute perçoit des réticences à coopérer, malgré le désir qu'a le patient de coopérer ; il procédera alors de manière indirecte. Comme toujours, la souplesse, l'adaptabilité du thérapeute demeure, avec la compétence (ici la capacité à pouvoir employer les deux types de suggestion), sa qualité essentielle.

219. Milton H. ERICKSON, Ernest L. ROSSI et Sheila I. ROSSI, *Hypnotic Realities*, *op. cit.* ; *Traité pratique de l'hypnose*. La suggestion indirecte en hypnose clinique, *op. cit.*, p. 427-428. Souligné dans le texte.

220. « Un individu ne peut être efficacement manipulé que s'il

éprouve un sentiment de liberté » (Robert-Vincent JOULE et Jean-Léon BEAUVOIS, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, coll. « Vies sociales », Grenoble, Presses universitaires de Grenoble, ^{2}2002, p. 260).

221. *Cf. Somme de théologie*, IIa-IIæ, q. 150, a. 2. Mais, ainsi que le montre l'exemple de Lot, ce péché peut être excusé (*cf.* a. 4).

222. Léon CHERTOK définit ainsi l'hypnose : « L'état hypnotique apparaît […] comme un état de conscience modifié, à la faveur duquel l'opérateur peut provoquer des distorsions au niveau de la volition, de la mémoire et des perceptions sensorielles – en l'occurrence dans le traitement des informations algogènes [génératrices de douleur] » (*Le non-savoir des psy*, Paris, Payot, 1979, p. 41).

223. Le titre de l'ouvrage où Jeffrey Zeig raconte sa première rencontre avec Erickson, *Experiencing Erickson* (littéralement : « en train de faire l'expérience d'Erickson ») fut traduit en français : *La technique d'Erickson* (*cf.* Dominique MEGGLÉ, *Erickson, hypnose et psychothérapie*, *op. cit.*, p. 18).

224. *Cf. L'automatisme psychologique*, *op. cit.*, p. 410-413.

225. *Cf.* G. F. WAGSTAFF, « Hypnosis and recognition of a face », *Perceptual and Motor Skils*, 55 (1982), p. 816-818.

226. *Cf.* P. W. SHEEHAN et J. TILDEN, « Effects of suggestibility and hypnosis on accurate and distorted retrieval from memory », *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory and Cognition*, 9 (1983) 2, p. 283-293.

227. *Cf.* Elizabeth LOFTUS et Katherine KETCHAM, *Le syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés*, trad. Yves Champollion, Paris, Exergue, 1994.

228. Didier Michaux répond aussi à l'objection opposant l'hypnothérapie qui serait superficielle, alors que d'autres thérapies s'attaqueraient en profondeur à la source (Didier MICHAUX *et al.*, *Manuel d'hypnose…*, *op. cit.*, p. 257-259).

229. Cela n'est toutefois pas une nécessité : avec certains patients, laisser les choses dans le flou leur permet de ne pas se sentir redevables des changements envers le thérapeute et garantit la longue durée.

230. http://www.denisjaccard.ch/formation_autohypnose.htm

231. *Créateurs de réalité.* 1. *Un voyage initiatique au cœur de vous-même.* 2. *Le joyau intérieur.*

232. http://www.core-gem.com

233. Le pouvoir de rêver, configurer le monde et d'imaginer n'est « pas un pouvoir illimité, puisqu'il est celui de l'espèce humaine, individualisée en telle personne, mais cependant un pouvoir toujours constituant de cette personne, toujours dans sa jeunesse et toujours à notre discrétion » (François ROUSTANG, *Qu'est-ce que l'hypnose ?*, *op. cit.*, p. 26).

234. *Cf.* ch. VII.

235. *Cf.* le travail fouillé de Benoît DOMERGUE, *La réincarnation et la divinisation de l'homme dans les religions. Approche phénoménologique et théologique*, coll. « Tesi Gregoriana. Serie Theologia » n° 24, Roma, PUG, 1997.

236. De très nombreuses études ont démontré l'authenticité de la régression : *cf.* les références dans D. Corydon HAMMOND, *Métaphores et suggestions hypnotiques*, *op. cit.*, p. 492.

237. *Cf.* Morey BERNSTEIN, *The Search for Bridey Murphy*, 1956 ; *À la recherche de Bridey Murphy*, trad. Françoise Vernan, coll. « L'Aventure mystérieuse » n° 212, Paris, J'ai Lu,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

etc.) dont la majorité sont si légères qu'elles ne sont pas conscientisées. Or, la nuit, le cerveau est libre de ces activités prenantes. Il peut donc activer le processus d'harmonisation qui désactive le souvenir douloureux.

Par ailleurs, à côté de la répartition des cerveaux droit et gauche, se trouve une autre voie de communication qui joint les trois cerveaux, reptilien, limbique et cortical, ainsi que le système immunitaire par le biais de l'axe constitué par l'hypothalamus, l'hypophyse et les surrénales. Sans entrer dans un détail complexe et de toute manière encore partiellement ignoré, le retour à la santé correspond chaque fois à une resynchronisation de ces différents systèmes neuro-hormonaux et immunitaires. Or l'EMDR est une « technique psycho-thérapeutique » qui, « en activant à la fois le niveau émotionnel, sensoriel et cognitif des traumatismes, agit » sur les « cortex droit et gauche[15] » et les trois cerveaux distingués ci-dessus. Son action curatrice fonctionne donc par réunification.

Complémentaire de ces explications neurologiques, un modèle psychopathologique original est élaboré : le traitement adaptatif de l'information[16]. Le principe est le suivant : accéder à l'information traumatique stockée de façon dysfonctionnelle, la remobiliser avec tout son réseau associatif, lui permettre de se relier aux informations positives adaptées afin de la resituer à sa juste place dans le passé et de restaurer un sens de soi positif[17].

Enfin, comment ne pas souligner la parenté, voire la filiation entre hypnose et EMDR ? Dominique Megglé note quatre indices[18] : se concentrer sur une image mentale *en même temps que* suivre un mouvement des doigts est une tâche impossible qui place en état d'hypnose ; dans cet état, travailler sur les sensations et les émotions ; transformer le patient en observateur de son trauma-tisme ; soigner la relation au patient. La proximité

est telle que plusieurs praticiens et chercheurs ont regroupé la thérapie par mouvements alternatifs et l'hypnose[19]. L'affinité est peut-être un lien de filiation : Milton Erickson avait noté qu'en se balançant alternativement à droite et à gauche pendant les séances d'hypnose, il aidait ses patients à guérir. Pourtant, étrangement, il ne semble pas que Francine Shapiro mentionne cette origine.

Ces explications, répétons-le, ne sont que des interprétations hypothétiques. Voici comment Francine Shapiro achève presque quatre-vingt-dix pages, très savantes et abondamment référencées, sur les théories actuelles concernant la méthode qu'elle a découverte : « Les effets cliniques de l'EMDR ont été démontrés dans de nombreuses études […]. Cependant les mécanismes qui sous-tendent ce traitement de l'information sont inconnus. » Plus encore, elle prophétise qu'ils « le resteront probablement pour des années à venir, en raison d'un manque de connaissances neuro-psychologiques et d'outils de mesures appropriés ». Ce constat mesuré, et donc d'autant plus crédible, englobe même les hypothèses séduisantes comme la « synchronie inter-hémisphérique » : les descriptions « se réfèrent à des effets observés plutôt qu'à des causes[20] ».

4. TECHNIQUE

Se fondant sur les principes qui viennent d'être explicités, Francine Shapiro a élaboré un protocole standard qui se déroule en huit phases. Je renvoie aux ouvrages spécialisés pour le détail[21]. Il est possible de systématiser et de simplifier cette démarche en trois étapes[22] :

A. Étape diagnostique

Cette première étape a pour but de circonscrire précisément le traumatisme.

Dans un premier temps, le thérapeute s'installe tout près et devant le patient. Il lui propose de se souvenir de l'événement traumatisant et de le visualiser. Si ce souvenir est impossible, il demande au patient d'en demeurer aux symptômes ressentis et de se focaliser sur eux.

Dans un second temps, le thérapeute demande au patient d'évaluer l'intensité des symptômes, c'est-à-dire des perturbations liées à ce traumatisme. Trois espèces de perturbations sont évaluées : affectives (liées aux émotions), perceptives (liées aux sensations) et cognitives (liées aux croyances ; par exemple : « Cet accident est de ma faute »). L'intensité émotionnelle est mesurée à partir de l'échelle nommée SUDs que décrit le chapitre sur l'EFT[23].

B. Étape thérapeutique

Elle commence par une phase de stabilisation émotionnelle pour aider le patient à traverser des émotions parfois intenses sans être débordé (en particulier exercice du « lieu sûr »).

Le thérapeute est toujours assis face au patient à qui il demande de se focaliser désormais sur l'expérience blessante. Il fait effectuer au sujet des mouvements oculaires de balayage : ceux-ci suivent le plus souvent une ligne horizontale, de droite à gauche. L'expérience montre que le patient peine souvent à réaliser ce mouvement seul en gardant la tête fixe. Aussi le thérapeute l'aide-t-il en bougeant les doigts devant ses yeux.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

DUMONTEIL, *ABC de l'EMDR*, *op. cit.*, p. 93-97.

22. *Cf. ibid.*, p. 90-92.

23. Il existe une autre échelle dite VOC pour mesurer la validité de la cognition.

24. *Cf.* la liste des quatorze catégories de dysfonctionnements et des multiples études qui leur sont dédiées reproduites par Francine SHAPIRO, *Manuel d'EMDR*, *op. cit.*, p. 15-17.

25. *Cf.* la liste des études comparant l'efficacité de l'EMDR relativement à celle des autres thérapeutiques, *ibid.*, p. 438-442.

26. M. L. VAN ETTEN et S. TAYLOR, « Comparative Efficacy of Treatments for Post-traumatic Stress Disorder : A Meta-analysis », *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 5 (1998), p. 126-144.

27. J. R. T. DAVIDSON, B. O. ROTHBAUM, B. VAN DER KOLK, C. R. SIKES, G. M. ARFEL, « Multicenter, Double-bind Comparison of Sertraline and Placebo in the Treatment of Posttrumatic Stress Disorder », *Archives of General Psychiatry*, 58 (2001), p. 485-492 ; G. M. ASNIS, S. R. KOHN, M. HENDERSON, N. L. BROWN, « SSRIs versus non-SSRIs in Posttraumatic Stress Disorder : an Update with Recommendations », *Drugs*, 64/4 (2004), p. 383-404.

28. *Cf.* O. CANCEIL, J. COTTRAUX *et al.*, *Psychothérapie. Trois approches évaluées*. 553 pages. *Synthèse* (55 pages), Expertise Collective INSERM, Paris, Institut national de la santé et de la recherche médicale, 24 février 2004. P. R. DAVIDSON, K. C. H. PARKER, « Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) : A Meta-analysis », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (2001), p. 305-316. L. MAXFIELD, L. A. HYER, « The Relationship between Efficacy and Methodology in Studies Investigating EMDR Treatment of

PTSD », *Journal of Clinical Psychology*, 58 (2002), p. 23-41.

29. Dominique MEGGLÉ, *Les thérapies brèves*, *op. cit.*, p. 285-286.

30. Pour une liste plus complète, *cf*. Sophie MADOUN et Danielle DUMONTEIL, *ABC de l'EMDR*, *op. cit.*, p. 98-99.

31. Préface à Jacques ROQUES, *EMDR, une révolution thérapeutique*, Paris, La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2004, p. 12.

32. Bernard HÄRING, *La loi du Christ*. Théologie morale à l'intention des prêtres et des laïcs. III. *Théologie morale spéciale. 2. La vie en communion fraternelle*, trad. François Bourdeau, Armand Danet et Louis Vereecke, Paris, Desclée, 21962, p. 321. Souligné dans le texte. La suite du texte englobe même la sainteté, ce qui est excessif : « B. Häring assimile trop étroitement santé et sainteté. À notre avis, il faut maintenir fermement la distinction » (Patrick VERSPIEREN, « Vie, santé et mort », in *Initiation à la pratique de la théologie*, Paris, Le Cerf, vol. IV, 21984, p. 368).

Chapitre III
EFT

EFT regroupe les initiales de *Emotional Freedom Technique* (certains disent *Therapy*), littéralement « technique de libération émotionnelle ». Cette méthode thérapeutique se fonde sur un principe totalement différent de ceux mis en œuvre par l'hypnose et l'EMDR : les méridiens décrits par l'acupuncture. Concrètement, l'EFT se présente comme une acupressure (le terme est discuté par certains) où les aiguilles sont remplacées par le tapotement des doigts. Même si elle comporte une dimension psychologique importante, son fondement premier est donc somatique. Une conséquence d'importance est que son efficacité ne dépend pas de la croyance que le patient peut avoir en elle, voire de sa conscience des traumatismes.

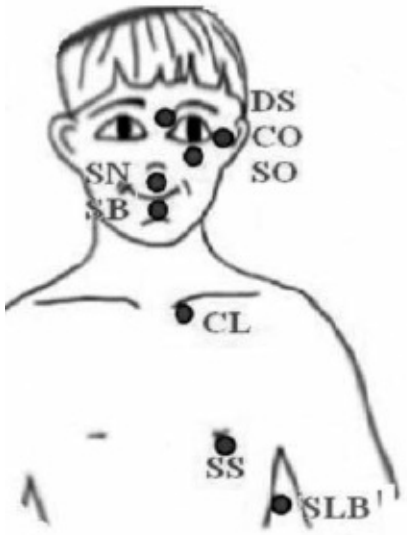
Cette méthode est apparue aux États-Unis en 1987. Très connue outre-Atlantique, elle est de plus en plus diffusée en France. Son succès est – entre autres – lié à sa singulière efficacité, à la fois immédiate et durable (la guérison des souffrances physiques et psychiques est totale), à son application sur les petits enfants, même sur une personne sceptique, même par téléphone [1], à son innocuité (absence totale d'effets secondaires), à sa facilité d'apprentissage et son appropriation par le patient.

1. EXEMPLE

Clarence est une femme ivoirienne d'une quarantaine d'années, rencontrée dans son pays. Cette grande et

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

au milieu du bandeau du soutien-gorge chez les femmes.
– PO (coin de l'ongle du pouce) est situé sur le côté externe du pouce en position anatomique, à la base de l'ongle.
– IN (coin de l'ongle de l'index) est situé à la base de l'ongle sur l'index, du côté du pouce.
– MA (coin de l'ongle du majeur) est situé à la base de l'ongle du majeur, du côté du pouce.
– AU (coin de l'ongle de l'auriculaire) est situé à la base de l'ongle de l'auriculaire, du côté du pouce.



Ajoutons quelques conseils pour le tapotement.

Avec quoi tapoter ?

On peut tapoter avec la main droite, la main gauche ou en alternance.

La majorité des personnes tapent avec leur index ou leur majeur. L'on peut tapoter avec un doigt, deux, voire toute la paume. Toutefois, il est préférable de tapoter avec deux doigts (index et majeur) plutôt qu'avec un, afin de couvrir une région un peu plus grande et être certain de toucher un point d'acupuncture.

Comment tapoter ?

Tapoter n’est ni effleurer ni taper. Ni mou ni violent, le *tapping* ou tapotement est un geste doux.

Où tapoter ?

Vous pouvez tapoter indifféremment soit sur un seul côté (gauche ou droit) soit en alternance (par exemple sous l’œil gauche puis sous le bras droit), soit, pour certains points, sur les deux côtés en même temps (CL, SLB).

Combien de tapotements ?

Le nombre de tapotements est approximatif : environ sept fois (certains disent entre cinq et neuf fois). Il en est de même de leur rythme : environ huit tapotements toutes les trois secondes.

B. La routine de tapotement

Craig a mis en place une pratique de base que l’on appelle « routine de tapotement ». Elle se déroule en quatre étapes principales. Nous verrons qu’elles se subdivisent en sous-étapes. Je les énumère avant de les détailler et d’en donner le sens.

La préparation

Elle consiste en deux actes simultanés : affirmer trois fois la phrase suivante où les points de suspension nomment précisément le symptôme douloureux qui est ressenti : « Même si…, je m’accepte totalement et profondément » ; en même temps tapoter le PK ou frotter le point sensible.

La séquence

Là encore elle associe parole et geste (de tapotement). La

phrase – qui est appelée phrase de rappel – est la même que la précédente mais abrégée : elle se résume au seul symptôme, donc ce qui correspond aux seuls pointillés. Par exemple, si l'affirmation est : « Même si j'ai cette peur des serpents, je m'accepte profondément et complètement », la phrase de rappel sera : « peur des serpents » ou « serpents ».

En même temps que cette phrase est répétée, tapoter sur chacun des points suivants :

DS – CO – SO – SN – SB – CL – SLB – SS – PO – IN – MA – AU – PK

L'annulaire est évité car son point méridien est tapoté en appliquant la gamme des neuf points qui va maintenant être expliquée.

La gamme

Cette troisième sous-étape associe non plus une parole et un geste, mais deux gestes. D'une part, le patient tapote continuellement sur le point de gamme. D'autre part, il parcourt, dans l'ordre, les neuf étapes suivantes.

1. Fermer les yeux.
2. Ouvrir les yeux. Les moments 3 à 6 se font sans bouger la tête.
3. Regardez vers le bas à droite.
4. Regarder vers le bas à gauche.
5. Tracer un cercle complet avec les yeux (comme si le nez était le centre de l'horloge et les yeux étaient les aiguilles).
6. Faire la même chose dans l'autre sens.
7. Fredonner quelques notes d'un air que vous connaissez, pendant deux ou trois secondes, sans paroles et sans ouvrir les lèvres.
8. Compter rapidement, de 1 à 5.
9. Fredonner un petit air comme le décrit l'étape 7.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

montre aussi que l'efficacité est indépendante de la compréhension que le patient a de la méthode ou de la confiance qu'il place en elle ; tout effet placebo se trouve donc conjuré.

Paul, petit enfant de deux ans et demi, est le quatrième et dernier d'une fratrie dont il est très choyé. Il présente six ans d'écart avec son frère cadet. Il a toujours été entouré par les siens. Et ses parents ne l'ont jamais laissé. Toutefois, pour la première fois, ils ont dû s'absenter une dizaine de jours et l'ont laissé à ses grands-parents. Avec ceux-ci, il y a aussi des cousins de son âge, ainsi que des oncles et tantes. Paul est donc entouré de personnes qu'il connaît. Mais, pour la première fois, il n'est plus l'unique centre d'intérêt. Il est d'autant plus fragilisé que les autres enfants ont leurs parents.

Chaque soir, pendant ces dix jours, Paul ne veut ni se coucher ni s'endormir. Dès qu'il sent qu'on désire le mettre au lit, il se met à hurler et rien ne le calme ni ne le console. Les larmes et les cris peuvent durer pendant des heures.

C'est alors qu'arrive Capucine, une de ses tantes qui est formée en EFT. Cela fait déjà trois soirs que se déroule la même scène. Entendant hurler l'enfant, elle se rend dans sa chambre. Il est 21 h 30. Elle voit Paul tout rouge, hoquetant avec de gros sanglots. Il veut à toute force sortir de son lit et venir se blottir dans les bras de Capucine.

Après l'avoir pris dans ses bras, dorloté et murmuré des mots d'apaisement, Capucine décide de le remettre dans son lit. Mais les cris, plus encore, les

hurlements, redoublent.
Alors, l'idée lui vient d'utiliser la technique EFT. Elle commence à doucement tapoter les points de son visage en disant : « Papa et maman me manquent. Je me sens triste et perdu », puis en répétant : « Triste » pendant un petit moment.
Ensuite, elle emploie le tapotement en énumérant les prénoms de ses frères et sœurs : « Raoul, Marine, Félicité me manquent et je me sens triste », puis « Triste ».
Dans un troisième temps, elle dit : « Je suis en colère parce qu'ils m'ont laissé », puis « Colère ».
Enfin, elle fait une ronde avec « Dodo ».
Capucine constate alors que, peu à peu, Paul se calme. Toutefois, il ne dort pas encore.
En même temps, alors que ses paupières commencent à tomber, Paul met sa tête dans l'oreiller, de sorte que sa tante ne peut plus utiliser l'EFT sur lui.
Alors l'idée lui vient d'employer la méthode sur elle-même. Elle dit en massant les points douloureux : « Même si je suis en colère et triste parce qu'ils m'ont laissé, je peux dormir et me reposer. » Et elle fait une gamme en répétant : « Dormir, m'endormir. » Les yeux de Paul se ferment alors très vite et il plonge dans un profond sommeil.
Capucine répétera la procédure pendant les siestes et les nuits qui suivent.
Quelques jours après, elle doit mettre Paul à la crèche. Alors qu'il apprécie toujours beaucoup d'y aller, le petit garçon pleure quand elle le laisse. Le soir, au dîner, il est très en colère et pleure. Il jette son assiette, sa cuiller et son verre, en refusant de se

nourrir.

Capucine commence alors à tapoter sur lui, mais Paul est trop agacé pour qu'elle puisse continuer. Alors, lui vient à nouveau l'idée de faire de l'EFT sur elle. Elle reprend les mêmes formulations que celles employées pour le faire dormir : « Même si je suis triste et en colère d'être allé à la crèche… », suivi de : « Colère », puis : « Même si je ne veux pas manger… », suivi de : « Manger. » Enfin, elle répète les mêmes rondes que la nuit : « Même si mon papa et maman m'ont abandonné… » L'effet ne se fait pas attendre : Paul se calme très vite et il mange son dîner sans plus faire de difficultés.

Le reste du séjour jusqu'au retour de ses parents se déroulera très bien, sans nulle crise de colère ou de tristesse.

Le fondateur Gary Craig encourageait les thérapeutes *formés* à ne pas demeurer figés mais, tout en respectant les principes qui assurent l'efficacité de l'EFT à faire preuve de créativité. Dans cet exemple, le thérapeute a innové à deux reprises : en pratiquant le tapotement sur soi, en reprenant les symptômes de l'autre.

6. INTERPRÉTATION GNOSTIQUE

L'EFT se fonde sur la distribution somatique des méridiens d'acupuncture. Or, certaines lectures interprètent les méridiens à partir d'une grille de lecture résolument gnostique. Tel est par exemple le cas de Donna Eden dans son ouvrage à succès traduit dans pas moins de dix langues, *Energy Medicine* [42]. Elle

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

discrimination, mais étant certifiés.

Les praticiens sont répertoriés sous différents noms équivalents : « praticien EFT », « thérapeute EFT », « psychothérapeute EFT », voire « psychothérapeute énergéticien ». De plus, un nombre toujours croissant de médecins et psychiatres sont formés à l'EFT sans forcément le mentionner.

Sans entrer dans le débat français actuel concernant l'aspect juridique de l'appellation « psychothérapeute » (le titre est réservé, ainsi que le terme de « psychothérapie » depuis le 1er juillet 2010), aujourd'hui, dans le monde francophone, l'APEC (Association francophone de Psychologie énergétique clinique) a pour mission d'assurer les formations professionnelles cliniques aux thérapeutes qui souhaitent se former en psychologie énergétique neurocomportementale, dont l'EFT fait partie.

E. Adresses de formation

Dans un authentique esprit d'aide, Gary Craig a déposé dans le domaine public l'ensemble de son travail. Il s'est en quelque sorte dépouillé du privilège d'avoir découvert cette technique et de ses fruits. C'est aussi le cas de techniques comme l'hypnose éricksonienne ou la PNL. Cela ne signifie toutefois pas que toute personne peut s'improviser praticien EFT.

Pour les propositions, *cf*. Helena FONE, *L'EFT*, chap. 17 : « Devenir praticien EFT. »

---

1. *Cf*. Helena FONE, *L'EFT (Technique de libération émotionnelle) pour les nuls*, trad. Jean-Michel Gurret avec

Catherine Bethenod Paris, First Éd., 2011, p. 303-304.

2. Un homme, baptisé Otzi, datant de cette époque, fut découvert dans un glacier italo-autrichien. Dans un parfait état de conservation, sa peau comportait des tatouages sur différents points d'acupuncture ; plus encore, ils traitaient les maladies dont il souffrait : polyarthrite et problèmes intestinaux.

3. *Cf*. Roger CALLAHAN, « The Case of Mary », *Traumatology*, 3 (1996), n° 5.

4. En particulier ceux de Marie-Odile BRUS, (*Manuel pratique de psycho-énergétique*. EFT, techniques dérivées et cousines, Médicis, 2010) et de Brigitte HANSOUL et Yves WAUTHIER-FREYMANN, *EFT, tapping et psychologie énergétique* (Saint-Jean-de-Braye [45800], Dangles, 2010).

5. NIH CONSENSUS CONFERENCE, « Acupuncture », *Journal of the American Medical Association*, 280 (1998), p. 1518-1524.

6. BRITISCH MEDICAL ASSOCIATION BOARD OF SCIENCES, *Acupuncture : Efficacy, Safetyand Practice*, London, Harwood Academic, 2000.

7. P. J. LARICCIA et M. L. GALANTINO, « Acupuncture theory and acupuncture-liketherapeutics in physical therapy », *Complementary Therapies in Rehabilitation : Evidence for Efficacy in Therapy, Prevention and Wellness*, Carol M. DAVIS (éd.), Thorofare (NJ), Slack Inc., 2004, p. 313.

8. M. T. WU *et al*., « Central nervous pathway for Acupuncture stimulation : localization of processing with functional MR imaging of the brain – preliminary experience », *Radiology*, 212 (1999), p. 133-141 ; K. K. HUI *et al*., « Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the humain brain : evidence from FMRI studies in normal subjects », *Humain Brain Mapping*, 9 (2000), p. 13-25.

9. Z. H. CHO *et al*., « Functional magnetic resonance imaging of the brain in the investigation of acupuncture », *Clinical Acupuncture : Scientific Basis*, G. STUX et R. HAMMERSCHLAG (éds.), Berlin, Springer, 2001, p. 83-95.

10. G. LI *et al*., « An fMRI study comparing brain activation between word generation and electrical stimulation of language-implicated acupoints », *Humain Brain Mapping*, 18 (2003), p. 233-238.

11. *Cf*. Pierre de VERNEJOUL, « Radioactive technetium injected into acupuncture channel », *National Enquirer*, 47 (28 novembre 1989). *Cf*. J. C. DAMAS *et al*., « Nuclear medicine investigation of transmission of acupuncture information », *Acupuncture in Medicine*, 11 (1993), p. 22-28.

12. Rapporté par S. ROSE-NEIL, « The Work of Professor Kim Bong Han », *The Acupuncturist*, 1 (1967), p. 15.

13. M. REICHMANIS *et al*., « D. C. skin conductance variation at acupuncture loci », *American Journal of Chinese Medicine*, 4 (1976), p. 69-72.

14. A. COMUNETTI *et al*., « Characterizaion of human skin conductance at acupuncture points », *Experentia*, 51 (1995), p. 328-331 ; S. G. SULLIVAN *et al*., « Evoked electrical conductivity on the lung acupuncture points in healthy individuals and confirmed cancer patients », *American Journal of Acupuncture*, 13 (1985), p. 261-266.

15. Cette énergie est de plus en plus objectivée dans le corps humain, par exemple dans le phénomène de piézo-électricité osseuse (*cf*. les travaux pionniers de Maurice HINSENKAMP, notamment *Stimulation électromagnétique de l'ostéogénèse et de la consolidation des fractures*, Bruxelles, Académie Royale de Belgique, Classe des Sciences, 1994 ; Jean-Paul MEYRUEIS

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l’Institut Heartmath. Celui-ci cherche notamment à découvrir des techniques qui permettent de réduire le chaos et accroître la cohérence. L’outil de McCraty a permis de développer avec facilité différentes méthodes en vue de traiter les problèmes de stress et d’améliorer les performances au travail ou dans le sport qui leur sont liées[15].

En 2003, la solution Heartmath se fait connaître en France grâce à l’ouvrage de Servan-Schreiber, *Guérir*, puis, peu à peu par d’autres initiatives, comme celle de Claude Deglon : choqué des ravages que le stress commet dans les entreprises, ce consultant français fait appel au médecin Charly Cungi qui va développer les applications médicales des travaux de Rollin McCraty.

3. PRINCIPES

Pour y voir clair, nous procéderons en quatre temps. Les explications techniques qui vont suivre ne sont pas nécessaires à la compréhension de la technique (p. 215 et s.). Nous partirons du concept central, la cohérence cardiaque, qui est un comportement du muscle cardiaque. Puis nous remonterons jusqu’à sa cause physiologique qui réside dans le système nerveux qualifié d’autonome. De là, nous en montrerons la conséquence sur l’état psychique par le biais du cerveau. Enfin, nous verrons comment il est possible d’intervenir volontairement, en amont du système nerveux autonome, grâce au contrôle de la respiration.

A. La variabilité cardiaque

Notre cœur est animé par des pulsations. Nous croyons souvent

que ces battements sont réguliers. Cette conviction erronée vient de ce que, lorsque l'on mesure le pouls d'une personne, on rend compte de celui-ci par un chiffre ou plutôt une proportion qui correspond à une cadence, par exemple soixante-douze battements par minute. Or nous interprétons spontanément ce chiffre comme divisant la minute en soixante-douze parties égales. De même, la musique classique nous a appris à battre la mesure de manière régulière, de sorte que, pour nous, le rythme signifie d'abord quelque chose de régulier comme une marche militaire ; même si nous pensons à une cadence plus poétique comme celle de la valse ou plus excitée comme celle d'un rock, la division du temps est toujours répartie en temps égaux. Rien d'étonnant à ce que cette conception-perception du rythme nous fasse croire que le cœur bat comme un métronome.

Tout au contraire, la durée entre deux battements d'un cœur en bonne santé est changeante. Calculé en seconde, le temps s'écoulant entre chaque pulsation sera par exemple successivement de : 1 ; 1,05 ; 1,15 ; 1,1 ; 1 ; 0,95 ; 0,85 ; 0,90 ; etc. Il suffit de prendre son pouls pendant un certain temps pour observer ces variations : par exemple le cœur accélère pendant l'inspiration et ralentit pendant l'expiration.

On appellera *variabilité cardiaque* la variation de la fréquence cardiaque. Elle peut se mesurer en enregistrant la fréquence instantanée[16]. Les résultats montrent deux sortes d'enregistrement :

- ou une succession harmonieuse de vaguelettes, autrement dit des alternances équilibrées d'accélérations et de décélérations. On appelle *cohérence cardiaque* le caractère harmonieux de ces variations de la fréquence du cœur ;
- ou une succession désordonnée de variations, une série

irrégulière d'accrocs, l'incapacité pour le cœur de se hâter ou de ralentir. On appelle *chaos* cet état disharmonieux du cœur.

Un cœur en cohérence ou en résonance est donc un cœur capable d'accélérer ou de ralentir. La régularité est ici celle non pas de la fréquence, mais des *variations* de la fréquence. On pourrait parler de régularité non pas à la première mais à la seconde puissance. Si l'état de cohérence est un état de souplesse et de variabilité, le chaos n'est pas qu'une absence d'ordre, c'est surtout une incapacité à s'adapter qui se traduit notamment par une rigidité. Un cœur qui perd cette souplesse s'approche plus vite de son terme, au point que l'on peut ainsi mesurer l'approche de la mort, ainsi que des articles parus dans de prestigieuses revues l'ont montré[17]. Une confirmation physiologique est fournie par le fait que nous perdons 3 % de variabilité par an[18].

B. La connexion au système nerveux autonome

Tels étant les différents états de la fréquence cardiaque, quel est le mécanisme y présidant ? Après les découvertes fameuses du médecin anglais William Harvey[19], le muscle cardiaque est apparu pendant très longtemps comme un organe relativement simple fonctionnant à la manière d'une pompe dont le but, strictement circulatoire, est de porter le sang, porteur de molécules vitales, à tous les tissus et à toutes les cellules de l'organisme. Depuis une trentaine d'années, des découvertes décisives montrent que, à côté de la fonction mécanique, le cœur présente d'autres fonctions[20] ; or déjà, si l'on en reste au seul rôle glandulaire, par celui-ci, le cœur agit sur les différents

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Résumons une dernière fois les acquis qui sont simples en leurs résultats et en leurs composants, mais complexes dans leur agencement.

Ce nouvel outil qu'est la cohérence cardiaque se fonde sur une quintuple découverte : la variabilité cardiaque ; sa cause qui est le système nerveux autonome, sympathique et parasympathique ; sa corrélation avec l'état émotionnel ; son effet sur les actions de l'intelligence et de la liberté ; sa régulation (thérapeutique) par la respiration dite du cœur. Il fait ainsi appel à quatre organes ou systèmes organiques étroitement connectés : le cœur, les poumons, le système nerveux autonome et le système nerveux central (*grosso modo* le cerveau). Au centre de ce fin dispositif se trouve le cœur qui est un organe autonome, c'est-à-dire possédant en lui-même la cause de son mouvement contractile. Partant de ce centre, on peut distinguer trois connexions :

– en amont, le cœur est régulé par deux systèmes : le système nerveux autonome et l'appareil pulmonaire ; la différence est d'importance pour la technique : si nous ne pouvons pas agir sur le premier, en revanche, nous pouvons intervenir sur la respiration ;
– en aval, l'état cardiaque ainsi régulé entraîne des conséquences sur le système nerveux central (et sur la double activité supérieure, intelligente et libre). Autrement dit, système nerveux autonome et central opèrent en sens inverse : le sympathique et le parasympathique agissent sur le cœur, inversement, le cœur agit sur le cerveau ;
– de manière concomitante, l'état du cœur ainsi connecté avec l'organisme s'accompagne d'un vécu émotionnel.

Quoi qu'il en soit de ce détail qu'il serait encore nécessaire

de préciser, la cohérence cardiaque – contrairement aux autres méthodes étudiées dans les trois premiers chapitres et le chapitre suivant – n'a rien d'énigmatique en son mécanisme ; son efficacité est pour une large part explicitée.

6. INTERPRÉTATION GNOSTIQUE ?

Cette nouvelle méthode peut-elle être interprétée dans une perspective gnostique qui déborde du cadre strictement scientifique ? Je n'en ai pas trouvé.

En lisant l'ouvrage de Doc Childre, on ne peut se défaire d'un certain malaise. Comme beaucoup d'inventeurs d'une nouvelle méthode, Childre présente la sienne comme un remède révolutionnaire apte à résoudre la crise de l'humanité actuelle. Peut-être ici l'auteur le fait-il avec une emphase inhabituelle.

Que penser de l'expression « intelligence du cœur » ? Nous avons vu que les théoriciens du Heartmath Institute y lisaient le noyau de leur intuition et de la révolution qu'ils souhaitent introduire[52]. L'expression est séduisante, mais n'est pas dénuée d'ambiguïtés qui pourraient ouvrir la porte à une interprétation néognostique.

La première ambivalence peut se glisser à la faveur de la polysémie du terme « cœur ». Celui-ci s'entend soit au sens propre – et il désigne l'organe cardiaque –, soit au sens figuré – et il désigne l'intériorité ou l'amour. Confondre ces deux significations engendrera une interprétation erronée. Par exemple, certains exposés sur la cohérence cardiaque enrôlent les propos de Pascal sur les relations entre cœur et raison – comme la célèbre formule: « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas » – ; or ils traitent du cœur au sens figuré, alors que l'outil se fonde sur l'organe corporel. Nous emploierons

désormais le cœur en son premier sens: le muscle cardiaque.

Une deuxième ambiguïté vient de ce que, comme tout complément de nom, le syntagme « intelligence du cœur » présente une double signification, objective ou subjective. Par exemple, l'ouvrage autobiographique du cardinal Lustiger *Le choix de Dieu* signifie autant le choix que pose Dieu (génitif subjectif puisque le complément joue le rôle actif de sujet) que le choix posé par Dieu (génitif objectif puisque le complément joue le rôle passif de l'objet).

L'expression « intelligence du cœur » peut d'abord s'interpréter en un sens *subjectif*. Elle signifie alors que le cœur rend intelligent ; et c'est tout ce qu'ont établi les chercheurs du Heartmath pour fonder, avec grande pertinence et efficacité, cet outil précieux qu'est la cohérence cardiaque. Contre un excès d'exclusivité lié à un excès d'enthousiasme, précisons toutefois que la phrase : « le cœur rend intelligent » ne signifie pas que « seul le cœur » produit cet heureux fruit. En effet, bien d'autres systèmes organiques entrent en jeu dans l'exercice de l'intelligence. Contre toute tentation de dualisme ou de cérébrocentrisme, il faut affirmer que le corps entier concourt à ce que l'homme exerce sa raison[53]. Aristote avait déjà finement noté que la mise en œuvre de l'intelligence requiert, en vrac : la stature verticale, la voix articulée, la finesse de la peau, etc[54]. La programmation neuro-linguistique a montré que les activités intellectuelles, comme la remémoration, l'invention, s'accompagnent de différents gestes, par exemple de mouvements oculaires bien définis[55] – comme si tout le corps apportait son aide à l'activité cérébrale.

Le même syntagme peut ensuite se comprendre en un sens *objectif*. Il veut dire alors que le cœur est intelligence, que l'intelligence réside dans le cœur. Le discernement porte alors

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pourrait-elle pas nourrir cette conception pan-énergétique où toute individualité se retrouve noyée dans une vibration généralisée et toute frontière effacée dans une fusion indifférenciatrice ? Sans entrer dans le détail, précisons trois points face à ce qui pourrait être trois objections.

1. Loin d'exclure la diversité, cette conception l'inclut. Elle se fonde en effet sur une très étroite interconnexion de multiples systèmes et organes – cardiorespiratoire, neurologique, immunologique, etc. –, du corps avec l'âme, et du tout avec l'entourage. Mais si complexes soient les corrélations, si nombreuses soient les boucles de rétroaction, cette connexion interne n'est toutefois pas indifférenciante. Les organes, les appareils conservent leur finalité propre : le cœur n'est pas le poumon ni le cerveau ; le système nerveux autonome qui est régulateur suppose les viscères qu'il régule et sans lesquels il ne servirait à rien ; etc. La mise en système n'est pas systémisme, la relation avec le tout n'est pas holisme – dans le sens où le suffixe « isme » réduit le réel à la racine.
2. L'interconnexion (statique et dynamique) mise en valeur par la cohérence cardiaque, l'harmonie qu'elle permet de construire n'introduit pas non plus une représentation amalgamant le corps et la personne. Pas plus qu'elle n'est fusionnante, une anthropologie eurythmique n'est nivelante. Elle respecte les individualités ; elle appelle un ordre et donc une asymétrie – conduisant à une communion[75]. La cohérence cardiaque introduit une vision de la personne où organes, appareils et systèmes, mais aussi facultés et capacités (compétences) sont hiérarchisés.

L’organisation : verticale et horizontale

On pourrait distinguer deux types de hiérarchie ou, du moins, d’ordre : vertical et horizontal. Les deux mettent à mal un schéma interconnectif où l’échange et la communion généralisés nient l’asymétrie ; or, qui dit origine, dit asymétrie : la source est toujours plus haute que l’embouchure. La première espèce d’ordre envisage la diffusion, la transmission à partir d’un sommet, alors que le second la considère à partir d’un centre. Appliqués au corps, le premier schéma valorise la tête et le second le cœur. Alors que les modèles organiques développés dans la biologie et la médecine occidentales ont davantage souligné la régulation et la direction apportées par le chef, la cohérence cardiaque se représente l’être humain à partir de ce noyau qu’est le cœur et le cœur pulsatile qui, de ce centre battant harmonieusement, par ondes concentriques et successives, fait entrer en résonance tout l’homme et, de là, son environ-nement et le cosmos. L’harmonie non seulement n’exclut pas l’ordre et l’origine, mais le présuppose comme sa source – qui ici s’identifie à un centre et non à un sommet. Ajoutons que ce schéma centré n’entre pas en concurrence avec le schéma vertical : empruntant, pour le premier, à la symbolique féminine et, pour le second, à la symbolique masculine, ils sont complémentaires et donc mutuellement nécessaires.

3. Enfin, l’anthropologie harmonieuse et harmonique que la variabilité cardiaque révèle, appelle et façonne, refuse une conception pessimiste et conflictuelle de l’homme qui opposerait l’âme au corps, l’esprit au psychisme, le

rationnel au pulsionnel, le conscient à l'inconscient, le moi au ça et au surmoi, etc. En se fondant sur la plasticité déposée dans la rythmique du cœur et son tempo très rapide de mise en œuvre (quelques respirations, une focalisation), elle refuse que le dernier mot soit à la tragédie. Toutefois, elle n'ignore pas que la cohérence se conquiert souvent sur la décohérence et le calme sur le stress. De plus, elle sait que les traumatismes profonds sont inscrits dans notre mémoire, et donc aussi dans le cerveau et la totalité du corps : pour prendre soin de ses souffrances, le sujet ajoutera à la cohérence cardiaque l'aide apportée par d'autres outils.

Cette triple rectification va apparaître encore plus clairement dans le cadre de la relecture chrétienne.

8. RELECTURE CHRÉTIENNE

A. Une confusion délétère

Nous avons dit que l'exercice de la cohérence cardiaque est corrélé à l'expérience émotionnelle du calme. Plus encore, il permet de passer du stress à la tranquillité intérieure. Enfin, si la personne est entraînée, ce sentiment de sérénité n'est pas seulement profond mais durable. Ne faut-il pas lire ici un moyen privilégié pour nous ouvrir à ce fruit de l'Esprit qu'est la paix et nous exercer à le recevoir[76] ? La profondeur durable de ce ressenti n'est-il pas l'indice de ce que « l'Esprit en personne se joint à notre esprit[77] »? Ce passage du chaos à l'harmonie ne correspond-il pas au passage de la désolation à la consolation dont parle saint Ignace de Loyola ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

14. *Cf.* Rollin MCCRATY *et al.*, « New Electrophysiological Correlates Associated with Intentional Heart Focus », *Subtle Energies*, 4 (1995) n° 3, p. 251-262 ; W. TILLER *et al.*, « Cardiac Coherence : A new Non-invasive Measure of Autonomic System Order », *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2/1 (1996), p. 52-65.

15. Ces outils sont au nombre de dix (*cf.* Doc CHILDRE *et al.*, *L'intelligence intuitive du cœur, op. cit.*, p. 23-32).

16. Cette fréquence instantanée se visualise en faisant appel à une opération mathématique appelée transformée de Fourier qui permet de géométriser, donc de transformer les chiffres de variations en courbe. Or ce calcul est heureusement opéré par un logiciel (emWavePC ou HRVanalysis) qui est intégré dans l'appareil de mesure de variation du rythme cardiaque inventé par Rollin McCraty.

17. H. STUJI, F. VENDITTI *et al.*, « Reduced Heart Rate Variability and Mortality Risk in an Elderly Cohort The Framingham Heart Study », *Circulation*, 90/2 (1994), p. 878-883 ; M. LA ROVERE, J. T. BIGGER *et al.*, « Baroreflex Sensivity and Heart Rate Variability in Prediction of Total Cardiac Mortality after Myocardial Infraction », *The Lancet*, 351 (1998), p. 478-484.

18. K. UMETANI, D. SINGER *et al.*, « Twenty-four hours Time Domain Heart Rate Variability and Heart Rate : Relations to Age and gender over nine Decades », *Journal of the American College of Cardiology*, 31/3 (1999), p. 593-601.

19. *Cf.* William HARVEY, *Exercitatio Anatomica de Motu Cordis Sanguinis in Animalibus*, Frankfurt, The Warnock Library, 1628.

20. Par exemple, le cœur présente une fonction endocrine : il

sécrète dans la circulation sanguine des peptides régulateurs comme le facteur atrial natriurétique et plusieurs des éléments du système rénine-angiotensine (*cf.* M. CANTIN et J. GENEST, « The Heart as an Endocrine Gland », *Scientific American*, 254/2 [1986], p. 76-81).

21. Quand Charly CUNGI et Claude DEGLON affirment : « Le cœur ne fonctionne pas de manière autonome » (*Cohérence cardiaque*, Paris, Retz, 2009, p. 22), ils veulent dire « de manière indépendante », c'est-à-dire hors de l'influence notamment du cerveau.

22. La présence et la connexion au système nerveux a justifié la naissance d'une nouvelle discipline, la neurocardiologie, née grâce aux travaux du pionnier, Dr. J. Andrew Armour, de l'université de Dalhousie, à Halifax au Canada (*cf.* J. Andrew ARMOUR et Jeffrey L. ARDELL, *Neurocardiology*, New York, Oxford University Press, 1994).

23. Cependant, comme en tout autre domaine, cet antagonisme présente des limites, de sorte qu'on préfère parler aujourd'hui d'une régulation faisant intervenir *le facteur temps* : le parasympathique exerce un effet tonique modérateur permanent, alors que l'orthosympathique intervient épisodiquement, en cas « d'urgence » (Pierre BUSER et Michel IMBERT, *Neurobiologie. Commandes et régulations neurovégétatives. Systèmes autonomes orthosympathique et parasympathique*, coll. « Méthodes », Paris, Hermann, 1994, p. 144. *Cf.* tout le ch. 5 « Domaine cardiovasculaire », p. 133-330).

24. B. BARRIOS-CHOPLIN, R. MCCRATY *et al.*, « An Inner Quality Approach to Reducing Stress and Improving Physical and Emotional Welbeing at Work », *Stress Medicine*, 13/3 (1997), p. 193-201.

25. *Cf.* R. M. CARNEY, M. W. RICH *et al.*, « The relationship between Heart Rate, Heart Rate Variability and Depression in patients with Coronary Artery Disease », *Journal of Psychosomatic Research*, 32 (1988), p. 159-164. R. M. CARNEY, K. FREEDLAND *et al.*, « Change in Heart Rate, Heart Rate Variability during Treatment for Depression in Patients with Coronary Heart Disease », *American Psychosomatic Society*, 62/5 (2000), p. 639-647. F. LUSKIN, M. REITZ, K. NEWELL, T. G. QUINN et W. HASKELL, « A Controlled Pilot Study of Stress Management Training in Elderly Patients with Congestive Heart Failure », *Preventive Cardiology*, 5/4 (2002), p. 168-174.

26. Ce que Walter Cannon a décrit dès 1914.

27. Hans SELYE, *Stress. The physiology and Pathology of Exposure to Stress*, Montréal, Acta Med. Publ., 1950. *Cf.* Cary L. COOPER, *Handbook of Stress, Medicine and Health*, Boca Raton (FL), CEC Press, 1996.

28. L. F. KATZ et J. M. GOTTMAN, « Buffering Children from Marital Conflict and Dissolution », *Journal of Clinical Children Psychology*, 26 (1997), p. 157-171.

29. *Cf.* p. 112.

30. Elles sont décrites en détail dans l'ouvrage de Doc CHILDRE *et al.*, *L'intelligence intuitive du cœur, op. cit.*, respectivement aux chapitres 4, 9 et 10.

31. *Cf.* Charly CUNGI et Claude DEGLON, *Cohérence cardiaque, op. cit.*, p. 11-13. On trouve aussi une méthodologie en quatre étapes dans *Science of the Heart : Exploring the Role of the Heart in Human Performance*, Rollin MCCRATY (éd.), Boulder Creek (CA), Institute of Heartmath, 2001. *Cf.* l'exposé qu'en donne David SERVAN-SCHREIBER, *Guérir, op. cit.*, p. 68-71.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Louis : Il a une tête beaucoup plus grosse que l'autre…
Tipi : Vous voyez ses yeux ? Ses mains, ses pieds sont bien formés ? Il a la tête en haut, la tête en bas ?
Louis : Ses yeux sont grands ouverts, comme s'il me regardait… ça me met mal à l'aise… Il est en face de moi, la tête en haut… ses membres sont rachitiques par rapport à la tête… Il n'est pas très beau à voir…
Tipi : Il bouge ?
Louis : Un peu… mécaniquement… il n'a pas l'air d'aller très fort… il semble plutôt en détresse… je le sens dans son regard…
Tipi : Continuez à l'observer…
Louis : Il ne se passe pas grand-chose… il ne bouge plus… ses yeux sont toujours grands ouverts, angoissés… Je voudrais aller vers lui, pour le toucher, pour qu'il réagisse… mais je ne peux rien faire : il est tout près et loin à la fois…
Tipi : Physiquement, que ressentez-vous ?
Louis : J'ai le ventre crispé, douloureux… ma respiration est courte… je me sens faible…
Tipi : Bien, revenez à la situation…
Louis : Il ne se passe plus grand-chose…
Tipi : Prenez votre temps…
Louis : Il se met à glisser, vers le bas, lentement… il descend complètement… il se retrouve à l'horizontale, sur le dos… Il est comme bercé par des vagues…
Tipi : Que se passe-t-il, ensuite ?
Louis : Il semble se rétrécir, se rabougrir… il devient tout gris… mais je le distingue de moins en moins tellement tout s'assombrit… Je ne vois plus qu'une

masse informe, noire… Il fait très froid… J'ai peur de tout ce vide autour de moi… Je sens son absence comme une menace… c'est comme si, d'un coup, je n'avais plus d'énergie… J'ai peur de mourir comme lui, de disparaître… À nouveau, j'ai envie de pleurer… Je me sens incroyablement seul…
Tipi : Laissez aller vos larmes… Je vous laisse cinq minutes…
……
Tipi : Comment allez-vous ?
Louis : Je suis… hébété… mais ça va… C'est comme si j'avais un énorme poids en moins en moi… Je suis toujours un peu triste, mais dans le même temps, infiniment léger…
Tipi : Avez-vous compris ce qui s'est passé ?
Louis : Pas vraiment… Que je sache, je n'ai pas eu de frère jumeau… ou alors, avant la naissance, peut-être… Oui, c'est certainement ça… mais ma mère s'en serait aperçue…
Tipi : Pas forcément… Les vrais jumeaux, lorsqu'ils ne sont pas viables, se dissolvent souvent complètement dans le liquide amniotique…
Louis : Ça remue en tout cas…
Tipi : Et si vous vous remettez en situation de torpeur, au réveil, que se passe-t-il, à présent ?
Louis : Je n'y arrive pas… C'est comme si ça s'éloignait de moi… comme si le voile qui me maintenait làdedans venait de se déchirer… J'ai hâte d'être à demain matin pour voir ce que cela va donner…

2. HISTOIRE DE LA MÉTHODE

Tipi fut inventé par Luc Nicon. Le fondateur ne raconte pas d'expérience liminale à la manière de Milton Erickson ou de Francine Shapiro (EMDR). Assurément, sa formation d'expert en pédagogie l'a beaucoup aidé dans la formalisation de la méthode et sa transmission.

Au seuil de son premier livre, Luc Nicon évoque le chemin qui l'a conduit à s'intéresser de si près à l'émotion[2]. Le point de départ est sa passion pour la pédagogie : « Enseigner aux autres accapare beaucoup de mon attention et de mon énergie. » Or une question s'est vite posée à lui : pourquoi certaines personnes résistent-elles à l'apprentissage de « pratiques souvent très simples » ou de « nouvelles connaissances » ? Il a d'abord tenté de répondre en faisant appel à des méthodes pédagogiques : si les personnes sont bloquées sur le chemin du savoir, c'est donc qu'il faut leur ménager d'autres voies. Mais « cette voie ne m'a permis de déjouer qu'une modeste partie des blocages rencontrés ». L'obstacle était donc d'un autre ordre : psychologique. Alors que le cloisonnement bien hexagonal des savoirs pousse souvent le pédagogue à passer la main, Luc Nicon a poursuivi. Or les deux courants thérapeutiques distingués dans notre introduction (psychanalyse et thérapies brèves) ne lui parurent pas satisfaisants. Surtout, « la personne qui veut apprendre mais n'y parvient pas ne souhaite pas pour autant suivre une thérapie ». Il lui fallait donc trouver une voie qui, en quelque sorte, s'inscrive en continuité avec la pédagogie. Luc Nicon découvrit alors l'importance des « difficultés émotionnelles » dans l'apprentissage et surtout un nouveau chemin pour lever ces difficultés : la méthode Tipi. Il prit alors « conscience que cet apport était également profitable » en

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

fondamentale servant de matrice aux autres[24].

Cette première explication est complétée par une autre, plus précise, de Joseph Ledoux, dont Luc Nicon estime qu'elle décrit « très probablement » le « mécanisme qui sous-tend notre approche[25] ». Le neurobiologiste spécialiste de la peur se fonde sur les mécanismes neurologiques sous-tendant la remémoration[26]. Il établit l'existence de deux sortes de remémoration, consciente et inconsciente. La première correspond à ce que nous appelons usuellement mémoire : elle est le processus par lequel nous rendons présente une sensation passée. La seconde, inconsciente, est spécialisée dans les situations dangereuses et se trouve en connexion directe avec nos comportements.

Habituellement, les deux mémoires fonctionnent de concert, enregistrant ainsi les différents aspects d'un événement. Mais la peur crée un dérèglement de ce lien. Les études d'un chercheur spécialiste de la biologie du stress, Bruce McEwen, permettent de mieux comprendre le mécanisme de ce découplage[27]. Les cellules neuronales présentent deux sortes de prolongement : les dendrites (nombreux) qui vont de la périphérie vers le noyau du neurone, et l'axone (unique) qui, tout au contraire, se dirige du noyau vers le reste du corps. McEwen a abouti à trois acquis décisifs que l'on peut résumer ainsi : les neurones d'une structure du cerveau appelée hippocampe[28] sont activés par la peur ; les dendrites jouent un rôle important dans la formation de la mémoire consciente ; la disparition des dendrites entraîne un isolement des neurones.

Or une peur brève mais intense appauvrit en dendrites les neurones de l'hippocampe. Par conséquent, en détruisant les dendrites et en séparant les neurones, la peur n'annule pas, mais isole la mémoire consciente. En revanche, la mémoire

inconsciente demeure. Voilà pourquoi elle peut être réactivée, et avec elle le traumatisme, mais sans accès à l'événement originaire. Toutefois, des signaux de forte intensité, ciblant les neurones isolés par des dendrites endommagées, peuvent reconstruire des ponts vers les neurones de la mémoire consciente et ainsi restituer cette dernière. Or, en faisant revivre sensoriellement l'événement traumatisant, Tipi réactive fortement la peur. Nicon fait donc l'hypothèse que cette méthode reconstruit l'accès endommagé aux neurones concernés et désamorce ainsi la peur en lui redonnant sa place consciente. Comme l'EMDR, la méthode repotentialiserait le cerveau en le réharmonisant.

4. TECHNIQUES

Luc Nicon formalise sans cesse davantage son protocole thérapeutique afin de la rendre plus efficace. Pour lors, il distingue cinq étapes dans une séance :

A. Difficulté émotionnelle

Cette première étape se déroule à la prise de rendez-vous (par téléphone, mail, etc.), donc antérieurement à la rencontre *de visu* avec le thérapeute. Elle n'en est pas moins essentielle, car elle permet de préparer la séance. Le thérapeute pose au patient différentes questions qui ne seront pas détaillées car leur découverte fait partie de la pédagogie et de l'efficacité thérapeutique. Disons seulement qu'il demande au patient de chercher une situation représentative où il a vécu une difficulté, sans en rien forcer le choix (ce qui serait le cas s'il disait : « Prenez par exemple cet accident de voiture dont vous venez de

me parler »).

La difficulté doit être non pas imaginée (« J'ai peur, si je traverse un pont, d'être attiré par le vide »), mais *vécue* (« Quand je suis monté sur la tour Eiffel avec mes neveux qui venaient découvrir Paris, j'ai ressenti une anxiété intense »).

D'autre part, cette difficulté est *émotionnelle*. Il doit s'y attacher un vécu émotif, si possible intense (« Parler à mon supérieur m'angoisse terriblement »).

Enfin, elle est *sensorielle* (« Quand je suis anxieuse, c'est comme si mon corps se contractait »). De fait, toute émotion s'accompagne d'un vécu.

Lors de la séance, le thérapeute parcourt successivement ces trois moments.

B. Situation vécue

La personne choisit le moment le plus significatif d'une situation représentative de sa difficulté, c'est-à-dire du moment où la personne se sent mal.

Cette phase doit être écourtée le plus possible tant le risque est grand chez l'Occidental de demeurer « dans sa tête », c'est-à-dire coupé de ses émotions et, plus encore, de ses sensations. Mais cette coupure est liée à une autre cause : la peur de souffrir à nouveau « qui nous incite à fermer la porte à nos ressentis[29] ». Le thérapeute doit alors faire preuve d'une « attitude compréhensive et pédagogique ». Avec astuce, il peut même profiter de toute occasion. Par exemple, la personne qui n'arrive pas à trouver un point de départ ressent souvent un stress à ne pas pouvoir évoquer émotionnellement et sensoriellement de situations antérieures. Le thérapeute tiendra compte de cette pression intérieure pour conduire le patient sur la voie

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

La philosophie peine encore beaucoup à accorder de l'intérêt à l'enfance[50], plus encore à la naissance, ainsi qu'Hannah Arendt en a fait le diagnostic dans une page célèbre qui a plus ému que suscité les chercheurs[51]. Bien davantage encore, la vie intra-utérine demeure totalement ignorée des philosophes.

Entre autres résultats empiriques, Tipi nous apprend que cette période, où s'enracinent nos peurs fondamentales, est la plus vulnérable. Là encore, ce constat invite à un déplacement. L'influence de la sociologie – par le biais notamment du marxisme – a heureusement rendu sensible aux mécanismes d'aliénation sociale ; mais, en se centrant sur la fragilité liée à la précarité, elle a oublié que la première vulnérabilité remonte à notre origine. Si protégé soit l'enfant dans le sein de la mère, il n'en demeure pas moins d'une extrême sensibilité à toute agression. Plus encore, les premières agressions ne sont pas extérieures mais intérieures à ce sein : cordon, jumeau, etc.

Faut-il ajouter l'importance que ces découvertes revêtent du point de vue bioéthique ? Déjà les études de Benoît Bayle sur ce qu'il appelle « la scène conceptionnelle[52] » invitent à se pencher sur le vécu du petit d'homme et les conséquences traumatiques avant la naissance. De telles expériences invitent à considérer avec grande méfiance la fécondation *in vitro*. Indépendamment de son évaluation éthique, mais renforçant sa qualification négative, Tipi nous montre la très grande vulnérabilité du fœtus et le caractère décisif des souffrances psychiques éprouvées dans la vie intrautérine et la vie présente.

E. Le corps vécu par le fœtus

L’expérience décrite par Tipi permet d’élucider une autre question anthropologique qui n’est pas anodine : celle du corps subjectif chez le tout petit enfant, c’est-à-dire l’image et le vécu qu’il a de son corps. Nous avons vu que les traumatismes intra-utérins se classaient en deux grands types selon qu’ils sont causés par le jumeau ou le cordon (le sien ou celui du jumeau). De fait, jumeau et cordon sont les deux réalités autres que lui que le bébé expérimente, le liquide amniotique et le ventre maternel constituant le milieu englobant plus qu’une entité à part et cernable[53]. Cela signifie donc que le petit d’homme distingue très précocement ce qui lui est propre et ce qui lui est étranger, en termes philosophiques, le même et l’autre. Autrement dit, il possède une intégration minimale de son individualité qui lui permet de ne pas confondre son être avec ce qui n’est pas lui. L’échographie a déjà confirmé le constat opéré par Luc Nicon : elle montre que le fœtus met en relation sa main et sa bouche d’une manière coordonnée qui exclut le hasard ; d’ailleurs ce geste prépare la succion dont on sait l’importance vitale à partir de la naissance. L’exploration manuelle du fœtus ne se limite pas à la bouche, mais s’étend aux doigts de l’autre main, au genou, au pied, etc. « L’évidence de l’exploration tactile suggère qu’il y a une conscience de soi [*self-awareness*]différenciée d’ordre tactile très tôt dans la vie[54]. » D’autres expériences tendent à montrer que le nouveau-né est déjà en possession d’un schéma corporel par lequel il peut s’approprier son organisme[55].

Ce point est d’autant plus intéressant à relever que la psychanalyse freudienne et plus encore lacanienne affirme que le petit d’homme possède de lui une image éclatée. Dans une intervention remarquée au Congrès international de psychiatrie de Marienbad[56], Jacques Lacan décrit l’expérience que l’enfant

fait de son unité vers deux ans : possédant auparavant une représentation morcelée de lui-même, il éclate de rire en se voyant et en se découvrant un dans le reflet que lui renvoie la glace. Ce que Lacan appelle le « stade du miroir » est l'expérience de l'« assomption jubilatoire de l'image » de soi. Cette construction théorique, influencée par une vision pessimiste de l'homme, vole donc en éclats (*cf*. encadré).

Le stade du miroir, expérience d'amour

Lacan oublie un autre élément décisif dans la structuration corporelle de l'enfant. L'enfant découvre souvent le miroir avec sa mère et précisément son visage souriant. Plus encore, le visage et son sourire sont un objet d'expérience bien antérieur au miroir ; or ils expriment à l'enfant qu'il est aimé. Ce visage est un vis-à-vis, une sorte d'appel qui refuse la clôture du narcissisme : « De cette façon, le visage se révèle un interlocuteur avant d'être connu ou saisi[57]. » Mais, pour Lacan, seule la parole du Père permet à l'enfant de renoncer à la fusion. Or, en aimant son enfant pour luimême et non pour elle, la mère lui donne d'émerger de la clôture du plaisir, pour accéder à l'ouverture du désir ; et, dans l'expérience spéculaire [c'est-à-dire l'expérience du miroir], le sourire et le regard de la mère révèlent à l'enfant « que cette image est l'objet de son plaisir, qu'elle est l'image de l'aimé, du bon, du beau » ; il indique donc « qui est celui que l'Autre aime[58] », autrement dit sa valeur et sa dignité[59].

Cette conclusion est confirmée par les travaux de Daniel

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

violence. Celui qui la pratique, ici Baptiste, s'exprimera en parcourant quatre étapes successives :

1. *Observation* : « Nous avions rendez-vous ici il y a quarante minutes. » Tout en parlant, Baptiste veille à ce que la communication non verbale (intonation de voix, gestes) n'exprime aucun jugement.
2. *Sentiment* : « Je suis en colère d'avoir attendu comme cela, sans nouvelles… » En exprimant ce qu'il ressent et en formulant son émotion en « je », Baptiste évite le réquisitoire et montre qu'il assume la responsabilité de ce qu'il éprouve.
3. *Besoin* : « … car j'ai à cœur de faire un usage sensé de mon temps. » En manifestant le besoin qui est à l'origine de son sentiment de colère et cela, toujours à la première personne du singulier, Baptiste continue à se refuser à toute accusation.
4. *Demande* : « Quand je t'exprime tout cela, pourraistu me dire comment tu le ressens ? » Cette demande renoue le contact avec Maxime ; claire et négociable, elle évite une dernière fois l'intrusion qui ferait basculer la relation dans la violence.

En réalité, cette présentation, qui est parfois proposée, ne respecte pas la totalité de la démarche CNV. En effet, Baptiste peut communiquer sans violence avec Maxime seulement s'il a d'abord suivi un cheminement intérieur lui permettant de la désamorcer. Pour cela, il a écouté ce qui se passait en lui et il se l'est formulé. Ce faisant, il a transformé sa colère et peut-être même ses jugements contre son ami en expression de ses sentiments et de ses besoins en première personne. Pour parler comme le fondateur de la méthode, il est entré en contact avec ce qui est vivant en lui. Baptiste a donc épousé pour lui-même les

quatre étapes qu'il parcourt ensuite à voix haute avec l'autre. En se donnant de l'auto-empathie, il s'est ainsi préparé à accueillir l'autre, voire à lui donner de l'empathie. Tel est le mouvement complet de la CNV : connecter avec soi pour connecter avec l'autre.

2. HISTOIRE DE LA MÉTHODE

La CNV fut découverte par un psychologue clinicien américain, Marshall Rosenberg (1934-), qui, depuis, ne cesse de l'approfondir, l'appliquer, l'élargir et la transmettre.

En attendant une biographie[4], il est possible de recueillir quelques confidences de Rosenberg lui-même :

> J'étais enfant lorsque mes parents emménagèrent à Detroit, dans le Michigan, en 1943. Dès notre arrivée, nous fûmes spectateurs de la confrontation raciale qui enflammait notre quartier. Nous n'avons pas pu quitter notre maison pendant des jours, à cause de la guerre civile qui faisait rage au-dehors. Le garçon de huit ans que j'étais alors en fut marqué à vie. J'appris que des hommes se blessaient ou se tuaient les uns les autres à cause de la différence de couleur de leur peau. Quand j'entrai à l'école, je fus agressé par mes camarades à cause de la consonance juive de mon nom de famille. La question suivante me tarauda toute ma jeunesse : que se passe-t-il dans la tête d'un homme qui en blesse un autre délibérément ?
>
> Dans le même temps, j'eus la chance de vivre l'exact opposé de ce comportement au sein même de ma famille. Ma grand-mère, complètement paralysée, était

> mourante. Chaque soir, je voyais mon oncle venir chez nous pour aider ma mère à soigner ma grand-mère. Ce qui me frappait, c'était la profonde joie qui l'habitait ; il rayonnait. Je pensais en moi-même : pourquoi cela ? Pourquoi existe-t-il des hommes comme mon oncle, et d'autres capables d'assassiner ?

Ces questions ont accompagné Marshall Rosenberg lors de ses études en psychologie, études qu'il a poussées jusqu'au doctorat en psychologie clinique soutenu à l'université de Wisconsin-Madison en 1961. Alors qu'on lui enseignait que la violence était la conséquence de dysfonctionnements psychiques, il se convainquit peu à peu que celle-ci « est une affaire de langage et de mode de communication ». Toutefois, il ne voyait pas encore le détail de cette connexion entre les manières de penser, de parler et de se comporter. Il s'installa comme psychothérapeute. Sa clientèle était principalement composée de femmes dépressives qu'il réussit assez bien à traiter. Or, explique-t-il, « la raison de mon succès était qu'elles se sentaient entendues par moi. J'aurais pu me contenter de poser un diagnostic et de leur prescrire des antidépresseurs, mais ce qui les aidait vraiment, c'était de recevoir de l'empathie pour leurs souffrances inimaginables et leur désespoir. Cette écoute leur donnait la force d'entreprendre quelque chose pour initier les changements dans leur vie ». Marshall Rosenberg venait de découvrir le premier fondement de la CNV : l'empathie, et sa rencontre avec Carl Rogers en confirma l'importance décisive.

Il finit par fermer son cabinet de thérapeute pour s'intéresser, plus généralement, aux structures de pensée et de langage qui engendrent de la violence. Il fit alors sa seconde découverte décisive : les besoins. Abraham Maslow avait déjà découvert leur rôle essentiel, mais ne les avait pas vus en action

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

temps avec eux lui apporterait la compagnie dont il a besoin.

Si dire nos sentiments est déjà difficile, il l'est encore davantage de formuler nos besoins. Pour au moins trois raisons. D'abord, nous descendons rarement à cette profondeur, jusqu'à cette source de vie que sont nos besoins. Ensuite, à l'instar de l'expression des sentiments, celle des besoins invite à reconnaître notre dépendance à leur égard, donc notre vulnérabilité. Enfin, les formuler, c'est prendre conscience qu'ils sont nôtres et qu'il nous appartient d'en prendre soin, donc nous arracher à nos chers scénarios accusateurs ou victimaires.

Des analyses de Rosenberg, il est possible de déduire différents conseils relatifs aux besoins. En voici quelques-uns, sans prétendre à l'exhaustivité :

- *L'accès à ses besoins s'opère* non par le seul effort de la volonté (« Je *veux* être à mon écoute »), mais *par l'écoute intérieure* qui les laisse affleurer. Cette connexion se traduit par une centration, une stabilité et une détente. Nous le redirons en expliquant ce en quoi consiste le besoin.
- *Bénéficions de l'empathie d'une autre personne*. Plus encore que le sentiment, la présence d'une écoute non jugeante aide grandement à découvrir le besoin qui demande à vivre. De plus, un besoin nommé est à moitié satisfait. « Nos besoins ont plus besoin d'être reconnus que satisfaits[21]. » La satisfaction demeure néanmoins importante…
- *Ne confondons pas besoins et stratégies*. Rosenberg appelle stratégie les moyens concrets par lesquels nous satisfaisons nos besoins. Le besoin est donc à la stratégie ce que l'universel est au particulier. Partir à Majorque

n’est pas un besoin, mais le moyen par lequel j’incarne mon besoin de me reposer. La grammaire offre un indice de cette différence. Abstrait, le besoin est formulé avec un complément d’objet : « J’ai besoin de… légèreté, appartenance, confiance en moi… » Concrète, la stratégie est formulée avec une proposition subordonnée : « J’ai besoin que… elle aille jouer dans sa chambre », c’est-à-dire : « J’ai besoin de tranquillité » et la stratégie ou le moyen (l’un des moyens possibles) serait qu’elle aille jouer dans sa chambre.

– Ne *formulons* pas *les besoins* en deuxième personne et à la voix active : « J’ai besoin que tu me rassures », « J’ai besoin que tu sois plus gentil, plus accueillant », mais *en « je » et à la voix passive* : « J’ai besoin d’être rassuré » ou sous forme de substantif : « J’ai besoin de gentillesse et d’accueil. » Ce changement grammatical apparemment anodin traduit une métamorphose intérieure qui seule conjure la tentation toujours latente d’accuser.
– Pour découvrir nos propres besoins, *nous disposons de différentes listes* dont aucune ne prétend et ne peut prétendre être exhaustive, mais qui, toutes, sont fort utiles. Abraham Maslow a construit une pyramide fameuse en cinq étages : 1) besoins physiologiques ; 2) besoins de sécurité ; 3) intégration sociale ; 4) estime de soi ; 5) la réalisation de soi. Marshall Rosenberg propose une énumération d’une trentaine de besoins[22] et parle d’un économiste chilien, Manfred Max-Neef, qui en recense neuf fondamentaux, reconnaissant avec lui que ces derniers « recouvrent à peu près toute la palette des besoins humains[23] ». S’inspirant de ces différents auteurs, Thomas d’Ansembourg a listé différents besoins au terme

de son premier ouvrage[24].

– *Satisfaisons, tôt ou tard, nos besoins*. Tout besoin qui n'est pas nourri installe une frustration dont soi-même et l'autre font les frais. Nous rappelant la différence entre besoins et stratégies, il faut donc être ferme sur les besoins et souple sur les stratégies.
– *Hiérarchisons nos besoins*. La CNV se fonde sur la conviction optimiste selon laquelle il n'existe pas de conflit définitif entre ceux-ci, de sorte que la frustration n'est jamais inéluctable. En revanche, il arrive que les besoins soient en rivalité momentanée. Or, de deux besoins contradictoires, seul un peut être satisfait dans un temps donné. Le plus souvent, l'attention se trouve monopolisée sur la frustration et un sentiment intense de déplaisir sature le champ de conscience, nous empêchant de pouvoir ressentir la moindre satisfaction. Un de vos amis vous téléphone pour que vous l'aidiez à déménager une commode ce week-end et vous aimeriez lui rendre ce service. Mais vous comptiez sur ces deux jours pour vous reposer d'une grosse lassitude accumulée depuis un mois. Comment faire ? Constatez et nommez ce conflit entre différents besoins : « Une partie de moi est épuisée et a besoin de détente ; l'autre partie de moi voudrait bien rendre service et aider à déménager. » Puis évaluez afin d'établir le besoin prioritaire, autrement dit : hiérarchisez. Renoncez explicitement et temporairement à l'autre besoin. En vous rappelant qu'il vous faudra le satisfaire à un autre moment.

D. Quatrième étape : demander

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

en nous : les besoins. Certes, nous pouvons nous adresser d'emblée avec empathie à l'agresseur. D'ailleurs, sans cette initiative, les conflits ne pourraient que s'envenimer et les seules issues des conflits seraient la lutte ou la fuite (*fight or flight*). Cependant, comme toute agression suscite en nous une souffrance, nous ne pouvons ainsi nous tourner inconditionnellement vers l'autre qu'en consentant à ajourner notre besoin d'empathie et en le recevant par la suite, tôt ou tard, de nous-même (auto-empathie) ou de l'autre (empathie), l'agresseur une fois rejoint et apaisé ou d'une tierce personne.

Quoi qu'il en soit, l'attitude « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil », négatrice du coût de l'agression, est un altruisme faux qui se paie d'une manière ou d'une autre : si le conflit concerne une relation avec un proche, nous lui enverrons un jour la facture ; si le conflit concerne un inconnu, nous faisons payer la violence subie à notre entourage ; si nulle violence n'est extériorisée et si elle devient chronique, nous la cataboliserons en des addictions compensatrices ou des maladies psychosomatiques.

B. L'ajustement des gestes relationnels

La CNV gère non seulement les conflits mais aussi les relations non conflictuelles. Marshall Rosenberg montre par exemple comment elle permet de mieux ajuster les gestes de gratitude. Ceux-ci sont souvent vagues, voire manipulateurs dans leur excès (« Mon père, votre homélie était géniale »). La reconnaissance établit une véritable relation et atteint son objectif en exprimant trois choses : le don concret dont nous avons été gratifiés, le sentiment éprouvé et le besoin qui a été satisfait. « Lorsque vous avez parlé de l'importance du repos

hebdomadaire [le don], je me suis senti plein d'espoir [le sentiment] car je cherchais un moyen pour me détendre [le besoin]. »

Ainsi que nous le reverrons, la CNV est de plus en plus employée aujourd'hui pour guider les pratiques éducatives entre parents et enfants. Je me contenterai d'en donner un exemple. Un père vient consulter un psychologue. Il est très tracassé parce que sa fille « chate » sur Internet avec un homme irakien. Le psycho-logue lui expose le schéma de la CNV, notamment la différence entre besoin et désir. Puis, il l'applique à sa fille : « De quoi a-t-elle besoin au fond ? – D'autonomie, d'évasion. » Le père comprend alors que cet homme irakien n'est pas le désir ou l'objectif premier de sa fille, mais cette autonomie et cette évasion. Il conclut : « Ce que vous me dites me libère et ouvre d'autres possibilités, alors que j'étais en train d'enfermer ma fille dans la relation avec cet homme. » Le père saisit aussi que ce qu'il prenait pour une question psychologique est en réalité une question éducative.

C. La CNV, un outil thérapeutique ?

Ajoutons un point important sur lequel reviendra une objection : la CNV n'est pas un outil thérapeutique mais appartient aux moyens de développement personnel. Certes, en quelques cas, l'empathie reçue permet à la personne d'accéder à un vécu blessé, voire autorise une prise de conscience curative. Mais ce n'est pas tant la CNV que cette écoute inconditionnelle qui est guérissante. Plus encore, selon ma pratique, la CNV présuppose la guérison ou du moins l'apaisement d'un certain nombre de souffrances intérieures pour pouvoir être pratiquée avec profit. Inversement, son échec puis son rejet viennent d'une utilisation

trop précoce ou d'une présentation trop optimiste, en faisant par exemple la panacée de blessures intérieures ou de traumas relationnels ; or l'échec de son utilisation crée des anticorps qui rendent malheureusement résistants à sa réintroduction. Autrement dit, la CNV peut d'autant mieux assainir les relations entre personnes que celles-ci ont d'abord pris soin d'elles-mêmes, grâce à d'autres outils, comme ceux proposés dans le livre.

6. INTERPRÉTATION GNOSTIQUE

Jusqu'à maintenant, nous avons exposé la méthode CNV. Considérons maintenant en détail les objections qu'on lui adresse. Si je les range sous le chapeau polémique et trop univoque de « gnostique », c'est que nous allons voir de nouveau et progressivement apparaître la tentation actuelle d'*interpréter* la CNV en termes naturalistes ou monistes. Pour autant, selon la distinction élaborée dans l'introduction entre méthode et interprétation, notre critique de cette interprétation n'est en rien une critique de l'outil qui garde toute son excellence.

A. Les « ayatollahs de la CNV[31] » ?

Un mari dont la femme avait fait un stage CNV me disait : « Quand je la vois arriver avec ses demandes : "Est-ce que tu es triste ? As-tu besoin de soutien ?", j'ai envie de m'enfuir en courant ou de sortir les griffes. Oui, c'est vrai, elle ne m'agresse plus en m'accusant ; mais elle m'agresse en me sommant d'entrer dans sa méthode. Au fond, j'ai l'impression que cette

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

À ce sujet, la pensée gnostique d'aujourd'hui peut s'éclairer de celle d'hier. Nous y retrouvons la même tendance au déterminisme. Surtout, le contexte d'apparition présente de troublantes similitudes. Laissons un spécialiste de l'Antiquité tardive nous exposer cette corrélation entre fatalisme naturaliste et contexte sociopolitique :

> Parce que, les cadres de la cité ayant disparu, l'homme est davantage abandonné à son incertitude, parce que l'égoïsme des maîtres et l'ambition de ceux qui veulent l'être, avivent la cruauté des guerres, multiplient les massacres, habituent à mépriser le sang des faibles, l'homme sent peser plus lourd le joug de l'*heimarmené* [« destin », en grec] […]. Et voici que des croyances, non pas neuves, certes, mais dont l'expansion est récente, ajoutent au poids du destin. Importées d'Orient, elles trouvent dans la sagesse grecque un soutien. C'est que, si un même feu divin circule à travers ce grand corps qu'est la nature, partout présent, partout animateur, il y a une *suggenia* [« parenté », en grec] entre tous les êtres, un rapport des parties au tout et du tout aux parties. Il y a de l'un à l'autre correspondance, sympathie[61].

Comment ne pas noter les convergences avec notre temps, quant aux causes (affaissement de la référence politique, inquiétude, cruauté de la vie quotidienne, mépris des faibles) et aux effets (sentiment de fatalité, goût pour l'Orient, importance accordée à la nature, holisme) ? Les mêmes causes ne dictent pas seulement les mêmes effets, mais aussi des remèdes similaires[62].

E. La *méthode* CNV et l'*interprétation* gnostique

Un pratiquant de la CNV ne manquera pas de ranger toutes ces critiques – en particulier cet adjectif « gnostique » – dans le langage chacal ! Une dernière fois, convoquons la salutaire distinction entre la *méthode* et l'*interprétation* [63]. Avec le recul et après mûre réflexion, j'affirme que la CNV est une *méthode* indépendante des *relectures* gnostiques qui la surchargent et, plus encore, en obscurcissent le sens. L'outil est religieusement neutre et psychologiquement bienfaisant.

On objectera que le fondateur lui-même, dont on vient de dire qu'il ne cache pas ses affinités avec le bouddhisme, n'est pas indemne d'ambiguïtés dans son interprétation de l'outil. D'abord, nous avons plusieurs fois observé qu'il y a plus dans la parole de Rosenberg et dans l'expérience qu'il transmet dans ses stages, que ce que l'on trouve dans les ouvrages. Ensuite, le fondateur, qui est psychologue de formation, s'aventure à maintes reprises sur un terrain qui n'est pas le sien, à savoir la philosophie, ainsi que nous l'avons noté en passant[64]. Trois exemples parmi beaucoup : lorsqu'il récuse tout discours normatif, toute formule du genre « tu dois », Rosenberg n'a nulle conscience qu'il se permet de trancher un débat subtil qui a opposé Hume et Kant ; quand il estime que toute personne qui agit de manière violente, le fait par ignorance (prenant soin de son propre besoin contre celui de l'autre ou, pour parler comme Marshall, sans se mettre en lien avec la vie qui circule entre les personnes), il prend parti dans une autre discussion, fine et complexe, entre Socrate (Platon) et Aristote ; lorsqu'il emploie le terme « vie » pour désigner ce fond de notre être où s'enracinent les besoins, il ignore combien ce terme est fortement surdéterminé (par exemple par l'usage qu'en a fait

Nietzsche) et qu'il aurait aussi pu employer celui de nature[65], ainsi que nous le ferons plus bas pour mieux comprendre en quoi consistent ces besoins.

De manière plus générale, le propos pragmatique de Rosenberg, si universel se prétend-il, adhère beaucoup à la culture anglo-saxonne ; une telle observation n'invite d'ailleurs pas à le relativiser mais à l'inculturer différemment sur notre continent – ce que, par exemple, a fait un Roustang avec Erickson en hypnose.

Enfin, l'invention ne s'identifie pas à son inventeur. Assurément, la disjonction est alors plus délicate, car elle doit s'opérer non pas entre des disciples qui auraient trahi la prime intention et le maître, mais au ras même des œuvres de celui-ci. Reprenons l'exemple développé dans l'introduction du livre : les écrits de Freud mêlent la description très fine de l'outil qu'est la psychanalyse avec des interprétations matérialistes et athées ; de même certains passages des écrits de Rosenberg – et plus encore les inter-prétations données par certains stages – mêlent la description de la CNV avec une exégèse te(i)ntée par la gnose. Je peux accepter la première sans consentir à la seconde.

F. Réponse aux réserves

Il serait rébarbatif de reprendre en détail chacun des arguments cidessus pour découpler la CNV et sa surinterprétation gnostique. De manière générale, nous allons voir que, souvent, ce qui est congédié par la porte de la théorie (le vrai, le bien, etc.) rentre par la fenêtre de la pratique.

- *La CNV disqualifie-t-elle la vérité ?*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

qu'elle redécouvre, sans le savoir, mais en l'incarnant, une vérité explorée par le philosophe allemand Max Scheler qui, contre son compatriote Emmanuel Kant, a réintroduit l'affectivité en morale[90] : le sentiment dit quelque chose du bien à faire ou du mal à fuir ; autrement dit, il permet d'accéder à plus profond que lui.

C. Le besoin, autre nom de l'inclination

En un troisième temps, la CNV invite à passer du sentiment au besoin, toujours au nom de la nécessaire connexion avec soi en vue d'entrer en connexion avec l'autre. En effet, seule l'expérience du besoin permet d'être pleinement centré, d'habiter chez soi. Mais à quoi correspond celui-ci ?

Marshall Rosenberg lui-même confesse son insatisfaction face au terme « besoin » : « Je n'aime pas ce mot. » En effet, « il est trop connoté négativement » : il « est souvent associé à l'idée de manque, d'avidité, de dépendance, d'égoïsme ». Or, tout à l'inverse, « pour moi, les besoins sont des manifestations de la vie », ce sont « des cadeaux, beaux et précieux ». Toutefois, « j'ai longtemps cherché une expression qui décrirait mieux ce que j'entends… mais je n'ai pas trouvé de mot plus adéquat[91] ».

La signification du terme « besoin » est fortement surdéterminée par son opposition avec le désir, introduite par le psychanalyste français Jacques Lacan[92]. Le sens que lui donne Rosenberg est à la fois plus général et moins technique. Nous avons vu que, pour lui, le besoin est vital et universel.

Premièrement, il est *vital* (en cela, on peut l'opposer au désir qui est plus gratuit). Or est vital ce qui est lié à la vie, s'inscrit dans notre être, ce sans quoi notre existence serait tronquée,

voire impossible. Le besoin exprime donc les aspirations fondamentales de l'être humain. Par ailleurs, la vie est dans le mouvement, notaient déjà les philosophes grecs. Si le besoin est vital, il est dynamique : le besoin pousse à agir ; c'est un moteur. Or rien ne se meut sans une finalité qui l'attire, autrement dit, sans un bien qui est recherché parce qu'il accomplit l'être en recherche. Le bien s'entend donc ici dans un sens non plus étroitement légal (est bon ce qu'il *faut* faire, ce qui est conforme à la règle), mais en son sens ontologique (est bien ce qui est bon pour l'être ; or « être » se dit *on*, *ontos*, en grec). Nous ne sommes pas loin de ce que Rosenberg entend par vie. On peut donc définir le besoin comme une tendance vers un bien (entendu au sens ontologique). Les besoins correspondent alors aux biens des multiples capacités inscrites en nous : l'intelligence recherche ce bien qu'est la vérité, la liberté ce bien qu'est l'autonomie, la volonté ce bien (par excellence) qu'est le bonheur, etc.

Voilà pourquoi le besoin est *universel*, c'est-à-dire commun à tous les êtres humains ; il est une propriété découlant de leur essence ou nature commune. En ce sens, on peut qualifier le besoin de naturel.

Croisant ces deux constats (le besoin est vital, le besoin est universel), nous pouvons conclure que les besoins correspondent à ce que l'on appelle parfois les *inclinations naturelles*, c'est-à-dire aux aspirations fondamentales de l'être humain. Par exemple, dans son traité *De officiis* [93], le philosophe romain Cicéron distinguait trois grands types de tendances naturelles : a) les premières sont communes à tous les êtres vivants : protéger sa vie, éviter ce qui est nuisible, se nourrir, se loger, etc. ; b) les secondes sont communes aux seuls animaux : l'union sexuelle en vue de la génération et le soin des

enfants ; c) les troisièmes sont propres à l'homme : l'inclination à la vie en société, nécessaire pour mieux subvenir aux besoins humains et assurée notamment par la communication langagière[94] ; l'inclination à la recherche de la vérité, sans laquelle il n'y a pas de vie heureuse ; l'inclination à l'ordre, au convenable, au beau, en un mot à la vertu morale, l'*honestas*, qui elle-même se répartit en quatre vertus principales ou cardinales. Le théologien et philosophe médiéval saint Thomas d'Aquin a lui aussi proposé une systématisation riche de suggestions[95].

Cicéron ou saint Thomas d'Aquin enrichissent la vision de Rosenberg d'une table des besoins mieux systématisée que celles habituellement proposées, car elle est fondée sur la constitution de l'être humain. En retour, Rosenberg ajoute au concept classique d'inclination naturelle deux notes qui sont aussi des caractéristiques et des signes distinctifs du besoin.

Tout d'abord, l'expérience du besoin est une expérience de l'unité âme-corps. Le besoin est intérieur, donc constitue une réalité de l'âme. Mais il se traduit physiquement. En effet, la personne qui écoute son besoin se centre, sans même le savoir, sur son corps et, plus précisément, sur son centre de gravité. Rosenberg distingue trois zones corporelles en fonction de la manière dont on vit la relation à soi : la tête ; le thorax (le haut du tronc comportant notamment tout le système cardiorespiratoire) avec les membres ; l'abdomen, plus exactement les viscères. Or, à chacune de ces zones correspond l'un des trois premiers moments de la CNV : l'observation à la tête (car elle regroupe les principaux organes des sens), le sentiment au thorax, le besoin à l'abdomen (notamment au centre de gravité, situé juste sous le nombril[96]) et la demande aux jambes.

Ensuite, la connexion avec un besoin se traduit

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

avec grand profit. Je comprends que cet outil qui m'a tant servi suppose un minimum de stabilité et de cette paix que j'avais perdue.

D'une part, la CNV ne peut faire l'économie des outils psycho-logiques. Amélie a éprouvé les limites de l'outil, des compétences des formateurs, de sa bonne volonté et de celle de son époux. Cela est particulièrement vrai quand les blessures du couple se potentialisent l'une l'autre. Tel est par exemple le cas si l'un souffre d'une blessure d'abandon et demande de la proximité, alors que l'autre souffre d'une blessure de manque de respect et demande de la distance. Nous le rappelions ci-dessus, certains traumas profonds doivent être au préalable guéris ou du moins apaisés pour que la CNV puisse être pratiquée.

D'autre part, la CNV n'englobe pas la dimension surnaturelle. Or, la Bible nous apprend deux choses que Blaise Pascal résume ainsi : « Misère de l'homme sans Dieu » et « Félicité de l'homme avec Dieu »[119]. À l'origine, l'homme a chuté de sorte que nous avons tous hérité d'une blessure intime se traduisant par une anarchie, c'est-à-dire un manque d'unité. La volonté en est demeurée affaiblie, sans perdre toute énergie et toute responsabilité. Et la vertu, même portée par la grâce, ne peut totalement résorber cette indiscipline originelle. Voilà pourquoi, si la CNV aide, et efficacement, à lutter contre un certain nombre d'expressions de la violence, elle demeure impuissante, par elle-même, à en déraciner les causes profondes. Si la Révélation du péché originel conjure l'optimisme de Marshall Rosenberg, elle ne nous fait pas sombrer dans le pessimisme, mais transforme tant l'optimisme que le pessimisme en un réalisme plein d'espérance. En effet, le Christ annonce la bonne nouvelle que la volonté miséricordieuse du Père est de sauver tout homme et le faire participer à sa nature divine ; et sur

la Croix, il donne l'Esprit qui est infusé en nos cœurs pour les configurer à Jésus. Ainsi intégrée dans une vision et une pratique exprimées par le Christ et imprimée par son Esprit, la CNV s'enrichit : l'empathie devient une des formes d'expression de la charité ; parmi les besoins, elle osera nommer la soif de Dieu : « *Pour un chrétien*, ose écrire Madeleine Delbrêl, le *besoin* fonda-mental de l'homme, c'est la *vie éternelle* [120]. »

9. SOURCES

A. Littérature primaire

Tous les ouvrages cités (dans leur version française) sont de Marshall B. Rosenberg.

NonViolent Communication. A Language of Life, Encinitas (Californie), Puddledancer Press, 20032 : *Les mots sont des fenêtres (ou bien ils sont des murs).* Introduction à la Communication NonViolente, trad. Annette Cesotti et Christiane Secretan, Paris, La Découverte et Syros, 1999, rééd., Bernex, Jouvence, 2005. C'est l'ouvrage de référence auquel Rosenberg renvoie lui-même.

Dénouer les conflits par la Communication NonViolente. Entretiens avec Gabrielle Seils, trad. Daniel Béguin, Bernex, Jouvence, 2006. Le fondateur de la CNV y raconte un certain nombre d'expériences fondamentales ayant jalonné son itinéraire.

Spiritualité pratique. Les bases spirituelles de la Communication NonViolente, trad. Farrah Baut-Carlier et Anne Bourrit, coll. « Les clés de la spiritualité / Les clés de la CNV », Bernex, Jouvence, 2007. Cet opuscule

est précieux pour connaître les positions de l'auteur sur la religion.

Les ouvrages suivants sont des produits dérivés : ils appliquent la CNV à différents secteurs, mais ils n'apportent pas de développement anthropologique nouveau sur le fond.

La Communication NonViolente au quotidien, Bernex, Jouvence, 2003.

Avec Neil GIBSON et Shari KLEIN, *Nous arriverons à nous entendre !* Suivi de : *Qu'est-ce qui vous met en colère ?*, Bernex, Jouvence, 2005.

Enseigner avec bienveillance. Instaurer une entente mutuelle entre élèves et enseignants, trad. Farrah Baut-Carlier et Anne Bourrit, Bernex, Jouvence, 2006.

Élever nos enfants avec bienveillance. L'approche de la Communication NonViolente, trad. Farrah Baut-Carlier, Bernex, Jouvence, 2007.

Vers une éducation au service de la vie, trad. Paule Noyart, Québec, Les Éditions de l'Homme, 2007.

Parler de paix dans un monde de conflits. La Communication NonViolente au quotidien, Bernex, Jouvence, 2009.

Clés pour un monde meilleur, trad. Farrah Baut-Carlier, Bernex, Jouvence, 2009.

L'art de la réconciliation, trad. Farrah Baut-Carlier, Bernex, Jouvence, 2010.

B. Littérature secondaire

Thomas D'ANSEMBOURG, *Cessez d'être gentil soyez vrai !* Être avec les autres en restant soi-même, Québec, Les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

une présentation des différents courants en philosophie morale, *cf*. les ouvrages suivants qui sont remarquables de clarté : André LÉONARD, *Le fondement de la morale. Essai d'éthique philosophique*, coll. « Recherches morales », Paris, Le Cerf, 1991 ; Robert SPAEMANN, *Notions fondamentales de morale*, trad. Stéphane Robilliard, coll. « Champs », Paris, Flammarion, 1999.

69. *Cf*. ce chapitre, p. 351-356.

70. « Notre premier pas consiste à aider les gens à cheminer à partir de leurs bévues sans perdre l'estime d'eux-mêmes » (Marshall B. ROSENBERG, *Parler de paix dans un monde de conflits. La Communication NonViolente au quotidien*, Bernex, Jouvence, 2009, p. 84).

71. Encore une fois, Rosenberg est moins original qu'il ne le croit mais se retrouve en compagnie des plus grands penseurs sans le soupçonner ! En effet, dans un de ses papiers non classés, Blaise PASCAL affirme : « Le propre de la puissance est de protéger » (*Pensées*, V, 310 – 1670, Michel Le Guern (éd.), coll. « Folio classique », Paris, Gallimard, 1977, § 659).

72. Rappelons seulement l'ouvrage décisif d'Hannah ARENDT, *Eichmann à Jérusalem. Rapport sur la banalité du mal*, trad. Anne Guérin, Paris, Gallimard, 1966, réédité en coll. « Folio », 1991.

73. Marshall B. ROSENBERG, *Parler de paix dans un monde de conflits*, *op. cit.*, p. 28. C'est moi qui souligne.

74. *Cf*. ARISTOTE, *Rhétorique*, B, 2, 1378 a 30-31 ; Saint AUGUSTIN, *Confessions*, II, VI, 13.

75. Sur les critères de la juste colère, *cf*. Pascal IDE, *Les sept péchés capitaux. Ce mal qui nous tient tête*, en collaboration avec Luc ADRIAN, Paris, Édifa-Mame, 2002, p. 166-170.

76. *Cf.* Pascal IDE, « De la peur mal-aimée à la crainte si aimable », art. cit., p. 5-41.

77. *Cf.* aussi ce qui sera dit, à propos de Max Scheler, sur le sentiment révélateur de valeur universelle (p. 351).

78. *Cf. Évangile selon saint Matthieu*, ch. 7, v. 1.

79. Mon propos n'est pas exhaustif. Le jugement se rencontre aussi dans d'autres domaines, par exemple : intellectuel (une proposition est vraie, fausse ou incertaine), esthétique (au moins au plan général des principes).

80. Ce concept, très employé dans les thérapies cognitives, fut introduit par Beck à propos de la dépression et fait référence à une transformation mentale incorrecte de la réalité (Aaron T. BECK, « Thinking and depression : Idiosyncratic content and cognitive distortions », *Archives of General Psychiatry,* 9 [1963], p. 324-333, ici p. 324).

81. Le Décalogue – étymologiquement « dix paroles » – est plus connu sous le titre « dix commandements ». *Cf.* le commentaire détaillé qu'en fournit le *Catéchisme de l'Église catholique*, Troisième Partie, Deuxième section.

82. *Cf.* Clive Staples LEWIS, *L'abolition de l'homme. Réflexions sur l'éducation* (1943), trad. et préface Irène Fernandez, Paris, Criterion, 1986. *Cf.* Pascal IDE, « La nature humaine, fondement de la morale », COLL., *Handicap, clonage… La dignité humaine en question*, Actes du colloque de bioéthique de Paray-le-Monial de mai 2003, Paris, L'Emmanuel, 2004, p. 79-155.

83. La nécessité vitale de ces repères, de ces régulations objectives et universelles est double : l'être humain n'est pas d'emblée adéquat à cet idéal ; il est né dans une condition blessée (marquée par le péché originel, ainsi que nous l'avons dit plus haut).

84. Nous ne faisons pas ici de différence ici entre émotion, affect, sentiment et passion.

85. *Le sacrifice interdit*, Paris, Grasset, 1986, p. 81-82.

86. Fritz ZORN, *Mars*, trad. Gilberte Lambrichs, coll. « Du monde entier », Paris, Gallimard, 1979, p. 153. *Cf.* le développement dans Pascal IDE, *Le corps à cœur. Essai sur le corps*, coll. « Enjeux », Versailles, Saint-Paul, 1996, 2e partie, ch. 5, 2.

87. *Cf.* l'essai de Dominique MOISI, *La géopolitique de l'émotion. Comment les cultures de peur, d'humiliation et d'espoir façonnent le monde*, Paris, Flammarion, 2008. Si je consonne avec la thèse principale, je m'écarte de la répartition continentale proposée.

88. Elle se retrouve aux États-Unis, mais selon une polarité Est-Ouest. On dit classiquement que la première question posée sur la côte Atlantique est : *What do you think ?*, « Qu'est-ce que vous pensez ? », alors que, sur la côte Pacifique, elle est : *What do you feel ?*, « Qu'est-ce que vous ressentez ? ».

89. Ce terme d'infime, comme celui d'ultime, doit se prendre au sens étymologique et symbolique (qui n'est en rien synonyme d'infinitésimal ou de méprisable).

90. *Cf.* Max SCHELER, *Le formalisme en éthique et l'éthique matériale des valeurs*, trad. Maurice de Gandillac, coll. « Bibliothèque de philosophie », Paris, NRF-Gallimard, 1955.

91. Marshall B. ROSENBERG, *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente, op. cit.*, p. 41.

92. Je me permets de renvoyer une nouvelle fois à Pascal IDE, « Le désir et le don », art. cit., p. 64-90. On ne peut minimiser non plus l'influence de l'interprétation d'Emmanuel LEVINAS

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

changement, le *désir* de changer est le moteur qui permet de surmonter cette crainte. Cet attrait n'est jamais totalement éteint ; en revanche, il est recouvert par des sentiments parfois écrasants de découragement ou de désespoir et nourri par une conviction (une fausse croyance) d'impuissance. Tout le travail du thérapeute est de mettre à jour, voire de déterrer la motivation minimale qui mettra le patient en marche.

4. TECHNIQUES

Le Dr Maurer raconte[10] qu'une grande entreprise le sollicita un jour pour qu'il convainque un chef de service, Michael, d'évaluer chaque année les compétences de son personnel. En effet, d'un côté, Michael était un élément trop précieux pour que la direction s'en passe ; de l'autre, il refusait de faire ces bilans depuis de nombreuses années. Cet acte n'avait rien de formel : le moral des collègues de son département baissait à vue d'œil. Maurer comprit vite que la personnalité très peu expansive de Michael lui rendait pénible la rencontre avec les employés qu'il ne complimentait jamais. Pour le convaincre de changer d'habitude, il lui fit le marché suivant : consacrer à une activité (qui va être expliquée) trente secondes par jour pendant les trois prochains mois ; si cela ne marchait pas, Michael pourrait dire qu'il avait rempli sa part du contrat. Face à cette demande si accessible, le chef de service consentit.

La première quinzaine, Maurer demanda à Michael de se représenter en train de faire un compliment précis et détaillé à l'un des membres de son personnel. Étant

donné les résistances ouvertes de Michael, mieux valait commencer au plus loin en faisant appel à la technique de la sculpture du mental (décrite plus loin). De plus, Maurer convoqua tous les sens afin d'accroître l'imprégnation : Michael devait s'imaginer devant son interlocuteur, se représentant le ton chaleureux de sa voix, la chaleur environ-nante, etc. Enfin, Maurer a demandé à Michael de débuter par un compliment car, si nous critiquons aisément une personne en pensée, il nous est beaucoup plus facile de la féliciter en parole. Deux semaines plus tard, Maurer suggéra à Michael d'appliquer cet exercice positif à sa famille. Il devinait que le chef de service devait agir de la même manière avec sa femme et ses enfants, et que les retours positifs, donc gratifiants, pourraient arriver plus vite. Là encore, il lui demanda seulement de s'imaginer en train de complimenter les membres de sa famille à tour de rôle.

Le deuxième mois, le psychologue demanda à Michael, toujours pendant ses trente secondes, d'entrelarder les compliments d'une critique. Là encore, le chef de service devait se visualiser face à une personne précise, sentir les muscles de son visage bouger, etc. De plus, bien qu'émettant une critique, le ton de sa voix et sa physionomie devaient respirer la paix et la bienveillance. Il demanda aussi d'appliquer cette visualisation à sa famille.

Or, quinze jours plus tard, le téléphone de Maurer sonna : « Mon épouse et mes enfants me demandent ce qui m'arrive », avoua Michael, heureux. Le feedback si chaleureux de ses proches encouragea beaucoup Michael à continuer la technique kaizen.

Nouvelle étape : Michael devait maintenant laisser chaque jour sur la boîte vocale de Maurer un message de félicitation et de critique à l'égard d'un de ses employés. Il pouvait ainsi s'entraîner à moduler sa voix et bénéficier des observations de Maurer sur le contenu de ses paroles et le ton avec lesquelles elles étaient prononcées.

Au bout des trois mois, Michael décida de son propre chef non seulement de mener des entretiens d'évaluation mais prit l'habitude de s'arrêter dans les couloirs pour écouter ses collaborateurs. Maurer reçut une carte de Michael lui annonçant qu'il ne s'était jamais senti aussi heureux en famille.

Pour rejoindre la diversité des situations concrètes, la voie du kaizen se déploie en différentes règles plus précises, plus circonstanciées. Le centre de la méthode est constitué par le plus petit acte possible. Mais il est précédé en amont par deux actes (non nommés, implicites) et suivi par d'autres en aval.

A. Préciser son objectif

Avant de poser l'acte, la personne doit se demander ce qu'elle désire. Julie souhaite sortir de son épuisement, retrouver du punch dans sa vie quotidienne. Comme pour un certain nombre de méthodes qui ont été décrites, il peut être très utile de formuler avec précision les objectifs, éventuellement de les diviser s'ils sont complexes ou paraissent trop importants, et enfin d'évaluer les souffrances sur une échelle de 1 à 10.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

vertus a acquis sa légitimité philosophique dans le courant néo-aristotélicien grâce à l'ouvrage programmatique d'Alasdair MacIntyre, *After Virtue*, en 1981[28]. C'est avec quelque délai que le vieux continent s'est, à son tour, intéressé à l'éthique des vertus. On connaît le succès, de prime abord improbable, de l'ouvrage français *Petit traité des grandes vertus* [29], qui se vendit à des centaines de milliers d'exemplaires, ou ceux de la collection « Morale » aux éditions Autrement[30].

Or les moralistes enseignent que cette disposition intérieure s'acquiert par la répétition de petits actes. Prenons l'exemple d'une compétence artistique. Devenir un bon pianiste revient à acquérir la vertu du pianiste. Une fois acquise, l'artiste ou l'amateur interprète avec facilité, joie, sans erreur, créativité ; même s'il ne pratique pas quelque temps, il ne perd pas son excellence. Disposant d'une excellence qu'il ne possédait pas auparavant, il se sent et se sait transformé. Certes, on peut posséder des dispositions innées (l'oreille absolue, des mains grandes et souples), mais elles ne suffisent pas : l'exercice quotidien, l'entraînement est indispensable. Si doué soit le génial Mozart, il a passé plus d'un tiers du temps de sa vie à parcourir l'Europe avec son zélé père, afin de recevoir des leçons (de composition, d'harmonie, etc.) de la part des meilleurs spécialistes. La vertu est donc synonyme de compétence, voire d'excellence[31].

Ce qui est vrai pour les vertus artistiques, l'est des vertus intellectuelles (la maîtrise du calcul, de la langue maternelle). C'est aussi vrai au plan moral. L'homme courageux affronte les obstacles sans hésiter, et même avec joie ; la vaillance lui permet

de tenir fermement dans le bien malgré le danger et la peur. La vertu morale transforme même l'être plus en profondeur que les vertus artistiques, techniques ou intellectuelles, car elle rend l'homme maître de lui-même : le brave ne nie pas la peur mais lui interdit de diriger sa vie ; plus encore, il en apprivoise l'énergie et l'emploie à ses propres fins[32]. Or cette domestication se fait au quotidien : « La formation du courage est progressive. Le courage s'acquiert beaucoup plus par de petites victoires sur soi, remportées au jour le jour, que par de grandes actions rêvées. Tel sera l'effort quotidien de l'étude, d'une tâche à accomplir, d'un service à rendre, d'une paresse ou d'un défaut à vaincre. Ce seront aussi les combats à mener, les épreuves rencontrées, les souffrances petites et grandes à supporter, jusqu'à l'affrontement de la mort, dans la maladie ou chez des êtres chers. Pour apprendre le courage, il n'y a pas de cours prévus comme pour la musique ou les autres arts : mais la famille particulièrement devrait être une école de courage par l'exemple des parents, par une discipline judicieusement imposée, par l'incitation à l'effort personnel et à la persévérance. Le courage, comme toute vertu, réclame des éducateurs plus que des professeurs[33]. »

Par conséquent, en valorisant les petits actes, la voie du kaizen accrédite non seulement la liberté, mais la vertu. Notre perception usuelle de la liberté l'identifie souvent à une absence d'entraves : est libre celui qui peut aller et venir et, à la limite, faire ce qu'il veut. Cette conception est toutefois bien plus restrictive qu'il n'y paraît. Reprenons l'exemple du pianiste. Face à un clavier, la liberté peut s'exercer de deux manières différentes : celui qui n'est pas pianiste est libre de taper comme il le souhaite sur les touches ; mais il n'en sortira rien de mélodieux et se lassera bien vite, sans parler de son éventuel

public. Toute autre est la liberté de celui qui a appris à jouer : lui aussi peut taper sur les notes qu'il souhaite ; mais il en jaillira de la beauté. La première forme de liberté est la liberté d'indifférence (ouverte à tout, mais compétente en rien), la seconde la liberté de compétence ou d'excellence. La liberté seule ne suffit pas ; encore faut-il qu'elle soit éduquée, autrement dit qu'elle devienne vertueuse. En faisant passer des virtualités aux virtuosités, de la liberté d'indifférence à la liberté de compétence ou d'excellence, la voie du kaizen transforme la personne de l'intérieur. Source de vertu, elle l'est donc de grande espérance : non seulement elle permet de ne plus subir notre vie, mais elle la facilite et l'allège. « En posant des petits actes toujours plus aisément – témoigne Olivier, qui pratique la voie du kaizen –, je suis redevenu maître chez moi, j'ai repris confiance dans la vie, et mon estime de moi a grimpé de manière vertigineuse. » Nous reviendrons dans le chapitre suivant sur cette compétence ou excellence qui ressemble à ce que nous appelons ressources (autoguérison ou d'autoréparation), tout en en différant.

La vertu souffre toutefois d'une réputation douteuse. Ne se réduit-elle pas au fond à être un économisateur d'énergie qui libère l'esprit de lourds conditionnements et lui permet de s'adonner à des tâches plus importantes ? S'il fallait constamment penser aux mécanismes de la marche, de la parole, etc., notre vie serait d'une lourdeur insensée qui lui interdirait toute ouverture aux activités supérieures. Mais ce que la vertu fait gagner en énergie, elle le perd en liberté. Le philosophe français Félix Ravaisson résume ainsi l'objection dans un admirable petit traité : « L'habitude, c'est un retour de la liberté à la nature[34]. »

Il s'est opéré un subtil glissement de vocabulaire : la vertu

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

monde est la patience première – la patience absolue, possible seulement parce qu'il est le Tout-Puissant, parce que lui, qui n'éprouve aucune faiblesse, est le vrai Seigneur que personne ne menace ; l'Éternel pour qui n'existe ni angoisse ni hâte[69]. » En regard, Faust l'activiste est aussi l'impatient par excellence, lui qui s'écrie : « Maudite avant tout soit la patience ».

La loi des « pppp » (plus petits pas possibles) devient alors une loi d'espérance et de miséricorde selon laquelle le geste d'amour le plus petit, le plus insignifiant et le plus ignoré des hommes, a du prix aux yeux de Dieu[70]. Même le don d'un simple oignon peut suffire à sauver une vie, selon la « belle légende » que, dans *Les frères Karamazov*, Grouchegnka raconte à Aliocha :

> Il était une fois une méchante femme, très méchante, et elle mourut. Elle ne laissait derrière elle pas même une seule bonne action. Les diables l'empoignèrent et partirent à toutes jambes pour le lac de feu. Mais l'ange gardien resta là ; il pensait : « Si seulement, je pouvais me rappeler une bonne action qu'elle aurait faite, pour la raconter à Dieu ! » Il se souvint et dit à Dieu : « Elle a arraché un oignon dans le potager et l'a donné à une mendiante. » Et Dieu lui répondit : « Essaie donc de lui tendre cet oignon dans le lac et qu'elle s'y cramponne ; si tu la retires, eh bien, qu'elle aille au paradis ; mais si l'oignon se rompt, alors qu'elle reste où elle est. » L'ange courut à la femme, lui tendit l'oignon : « Saisis-le, dit-il, et tiens

> bon ! » Il se mit à tirer avec précaution, déjà la femme émergeait toute : voilà que les autres coupables, dans le lac, voyant qu'on l'en sortait, s'accrochèrent tous à elle pour s'en tirer, eux aussi. Mais la femme était méchante, très méchante ; elle se débattit pour leur donner des coups de pied : « C'est moi qu'on tire, ce n'est pas vous ! L'oignon était à moi, et pas à vous ! » À l'instant même où elle leur lança cette rebuffade, l'oignon se rompit. La femme retomba dans le lac et brûle encore. L'ange partit en pleurant[71].

B. La tentation pélagienne

Pour un chrétien, le kaizen incline-t-il vers le pélagianisme, cette version spirituelle du volontarisme[72] ? Reprenons la distinction déjà employée à propos de l'hypnose entre l'outil et son usage. En elle-même, la voie du kaizen est une méthode bonne et même remarquable. En son emploi, c'est-à-dire rapportée à toute la vie de l'homme, elle ne peut prétendre résoudre toutes nos difficultés ni mener à bonne fin tous nos objectifs.

Il est maintenant possible de dresser un tableau complet des limites du kaizen[73]. Une anthropologie adéquate à ce qu'est l'homme dans son intégralité englobe les trois perspectives : psychologique, éthique et spirituelle (surnaturelle). Elle précise et enrichit l'éthique des petits pas sur trois points :

1) par en bas (la perspective psychologique), avec la prise en compte de la guérison, lorsque le psychisme est trop blessé ;

2) par en haut (la perspective spirituelle), avec l'intégration de la nécessité de la grâce qui seule peut assainir la désunité

introduite par le péché originel ;

3) latéralement (la perspective éthique), par la prise en compte, à côté de l'éducation de la liberté des processus cognitifs (dont parlent par exemple les TCC) et affectifs (l'attrait du bien ou amour).

9. SOURCES

A. Littérature primaire

La littérature primaire est très réduite. En français, il n'existe qu'un seul ouvrage, celui du fondateur de la méthode qui a été traduit.

Roger MAURER, *One more step change your life*. The kaizen way, New York, Workman Publishing Company, 2004 : *Un petit pas peut changer votre vie*. La voie du kaizen, trad. José Malfi, coll. « Le livre de poche », Paris, Anne Carrière, 2004.

B. Nous n'avons pas connaissance d'une **littérature secondaire**.

C. Sites

Contact avec Roger Maurer : scienceofexcellence@verizon.net

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

universel et la preuve par le fait suffisent à attester le caractère naturel – et non pas surnaturel, en l'occurrence démoniaque – de ces nouvelles thérapies. En effet, ce qui, dans le cosmos, se produit toujours (comme le lever du soleil chaque matin) ou le plus souvent (comme la fécondité biologique d'un couple de vivants sexués) est naturel : cette régularité atteste que ces causes sont internes au cosmos. Tel est le cas des phénomènes hypnotiques : une focalisation d'attention (par exemple, une personne qui regarde avec passion un match de football à la télévision) met le sujet en état hypnotique. La cause de ce processus est donc naturelle et ne saurait être sur-naturelle.

C. Art et science

Mais cette nouvelle réponse n'est pas encore suffisante. Le texte d'Aristote cité ci-dessus commence par une phrase célèbre : « Tous les hommes désirent naturellement savoir » et il continue par la démonstration que le savoir comblant cette aspiration naturelle est celui de la cause[8]. Tant que nous n'avons pas compris le pourquoi, notre esprit demeure sans repos. En demeurer au fait, même certain, n'est-ce pas abdiquer notre inclination à comprendre ?

Il nous faut introduire une troisième et dernière distinction : entre science et art – ce terme devant s'entendre au sens général qu'il avait chez les Grecs et au Moyen Âge englobant toutes les techniques (*technè*, en grec, signifie « art »). Les deux peuvent avoir le même objet. Mais la science a pour finalité la vérité, la technique le bien. Par exemple, biologie humaine et médecine traitent de l'homme, mais la première, qui est une science, cherche à comprendre la structure et le fonctionnement de l'organisme, alors que la seconde, qui est un art, vise le bien de

l’organisme qu’est la santé. La science veut *connaître pour connaître*, c’est-à-dire pour comprendre le réel de manière désintéressée ; son but est théorique ou spéculatif. L’art ou la technique veut *connaître pour agir*, afin de transformer le réel ; son but est pratique. Dans ce dernier cas, la connaissance est enrôlée et mesurée par une autre fin que la connaissance. Par exemple, l’urgent et l’important, pour un médecin, c’est de guérir ou de prévenir la maladie avec des moyens efficaces, même si la connaissance de la pathologie et des médicaments est encore imparfaite. En effet, la souffrance des hommes ne peut attendre. Voilà pourquoi la science est toujours en retard sur la pratique. Il en est de même en psychothérapie : le souci du bien du patient prime la perfection du savoir. Le thérapeute qui est un homme de l’art est orienté vers le soulagement des souffrances, le chercheur en psychologie qui est un homme de science dans la connaissance de la cause. C’est ce qu’une des pionnières de la thérapie familiale, Virginia Satir, explique de manière imagée.

> Imaginez une grande femme qui pose ses mains sur vos épaules pour vous demander, en vous regardant droit dans les yeux, ce que vous feriez si vous tombiez dans une fosse à purin. Vous, vous êtes de taille moyenne et vous demandiez simplement ce qu’était la psychothérapie, et voilà le retour de balle que vous prenez ! Vous balbutiez quelque chose tentant d’exprimer la nécessité de sortir de la fosse. Et voilà cette grande femme qui appuie encore plus fort sur vos épaules et vous dit de toute son énergie : « Il faut d’abord vous rendre compte que ça sent très mauvais, et ensuite vous en sortir par tous les moyens. Quand vous en serez sorti et que vous aurez pris une bonne

> douche, vous pourrez vous payer le luxe de vous demander pourquoi vous étiez tombé dedans ! » Ce n'est qu'après cinq minutes, votre étourdissement passé, que vous vous rendrez compte qu'elle vous a définitivement convaincu qu'en thérapie le « comment » compte plus que le « pourquoi »[9].

Toutefois, l'être humain ne peut se diviser. Le besoin d'agir ne justifie pas que l'on renonce au désir de comprendre – d'autant que le second reflue sur le premier en l'enrichissant. Les deux font l'honneur de l'humanité ; leurs logiques sont autres quoique coordonnées. En ce sens, les observations de François Roustang citées au chapitre I – quoi qu'il en soit de son évaluation culturelle : le continent européen qui cherche à comprendre *versus* le monde anglo-saxon qui cherche à agir – tiennent toujours : l'hypnose « dit qu'elle invente des procédures efficaces, qu'elle forme des disciples, qu'elle pratique avec bonheur et liberté et que les patients lui en savent gré. Tout cela est bien gentil. Mais sans justification théorique, ces beaux exercices seront voués tôt ou tard au n'importe quoi[10] ».

Voilà pourquoi, après ces remarques épistémologiques, nous allons maintenant aborder successivement ces deux aspects : la blessure et la ressource.

Résumé de la première section
« GUÉRIR OU COMPRENDRE ? »

- *Les nouvelles thérapies sont parfois suspectées parce qu'elles ne peuvent pas expliquer leur efficacité. La réponse a procédé en trois temps :*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

puissances, aussi appelées facultés : intelligence, volonté, imagination, affectivité, etc[37]. Or, nous avons vu que la meurtrissure profonde affecte toutes nos capacités. L'anthropologie que nous venons de décrire nous assure donc que, derrière nos blessures ou plutôt en elles, demeurent, comme autant de principes, nos puissances ou facultés.

Si l'on se représente la vie comme un chemin, la vie blessée sera un chemin douloureux et ténébreux, la vie guérie sera un autre chemin, pacifié et lumineux, et la puissance qui est à l'origine de ce changement comme l'origine cachée de ce chemin, enfoui non pas dans les ténèbres mais dans la nuit d'une forêt, celle des origines.

• *La ressource comme retour à la source*

La ressource ne s'identifie pas purement et simplement à la puissance. Elle est la puissance *re* potentialisée, *re* centrée, *re* modularisée, *re* configurée, c'est-à-dire rouverte et pleinement rendue à sa capacité d'accueillir tous les possibles. *La ressource psychique est la propriété qu'ont nos facultés de revenir au centre*, en ce lieu de puissance et de promesse. Autrement dit, en chaque faculté de l'âme est déposée la capacité de retourner à ce fond de puissance pour désormais non plus en bénéficier passivement mais l'exercer activement[38].

Montrons-le à partir des facultés les plus improbables, les cinq sens.

> Stephen D., vingt-deux ans, étudiant en médecine, se drogue à la cocaïne, au PCP, un anesthésique d'usage vétérinaire, et surtout aux amphétamines jusqu'à ce qu'il vive une expérience unique. Une nuit, « il rêva qu'il était un chien, évoluant dans un univers olfactif

incroyablement riche et évocateur ». Or, à son éveil, le rêve devient réalité. En fait, ce sont tous les sens qui sont extrêmement aiguisés. Par exemple, le sens de la vue : « Je distinguais des douzaines de bruns là où auparavant je n'en voyais qu'un seul. Mes livres reliés en cuir, qui paraissaient tous identiques, avaient maintenant des nuances tout à fait distinctes. » De même, sa mémoire visuelle s'amplifie considérablement : « Avant, j'étais incapable de dessiner […]. Je suis brusquement capable de tracer les dessins anatomiques les plus précis. » Mais c'est le sens de l'odorat qui est le plus exalté de tous, d'autant que l'olfaction s'accompagne d'une émotion troublante, la nostalgie d'un monde perdu. « Je suis entré dans une parfumerie. Je n'avais jamais eu tellement de nez pour les odeurs, et maintenant je les distinguais toutes les unes des autres – et je trouvais chacune unique, évoquant à elle seule tout un monde. » Désormais toute réalité est marquée d'une empreinte olfactive, au point que Stephen peut reconnaître infailliblement chaque rue, chaque boutique, à son odeur, et ainsi tracer son chemin dans New York. Voire il peut repérer au seul nez non seulement les choses mais les personnes : « J'entrais dans la clinique, je reniflais comme un chien et reconnaissais, avant de les voir, les vingt patients qui se trouvaient là. Chacun d'entre eux avait sa propre physionomie olfactive, beaucoup plus forte et évocatrice que n'importe quelle physionomie visuelle. »

Au bout de trois semaines, Stephen quitte ce monde de pure sensorialité, qui est celui de la vie animale,

> pour retrouver son monde humain, passablement anesthésié. Voilà comment il résume son expérience : « Je suis content d'en sortir, mais, en même temps, c'est une perte terrible. Je sais maintenant à quoi nous renonçons en étant civilisés et humains. » Son propos n'a pas changé, seize ans plus tard, alors qu'il est devenu un jeune médecin de renom : « Ce monde olfactif […] si intense, si réel ! On aurait dit que je visitais un autre monde, un univers de perception pure, riche, vivant, autonome, pleine. Si seulement je pouvais revenir en arrière et redevenir un chien[39] ! »

Retenons de cette expérience peu commune la différence entre l'odorat dont nous faisons tous les jours un usage réduit, limité, et l'odorat qui reviendrait à son ouverture maximale. Il ne s'agit pas de regretter, comme Stephen, de ne pas exercer son olfaction comme le fait un chien. Son inhibition permet l'exercice des autres facultés, notamment l'intelligence et la volonté. Mais relevons que la potentialité olfactive *demeure présente en nous en toute sa largeur* et qu'en certaines circonstances (ici la drogue, avec tout son risque destructeur), elle peut se déployer. Il existe donc en l'homme un champ de potentialités beaucoup plus large que celui qu'il exploite usuellement. La ressource est le retour à ces possibles en germe. Des études très sérieuses montrent que les chiens peuvent détecter des cancers de la peau, des poumons ou du sein[40], et être entraînés à discerner le cancer de la vessie[41]. Partant de ces études, le médecin Thierry Janssen se demande si « dans certains états de conscience, l'être humain perçoi[t] des informations habituellement inaccessibles à ses sens, inhibés par l'activité constante de son cortex cérébral[42] ».

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l'adulte: la *détermi-nation achevée*	*différenciées*	facultés *déterminées* (en partie de manière blessée)
Le rajeunissement: le *retour à la première détermination*, voire à l'indétermination	Cellules-*souches*	Ressources psychologiques: retour aux facultés par *reconfiguration*

B. Finalité de la ressource

Nous venons de voir que la ressource est le retour à la source, c'està-dire à nos puissances dans leur ouverture et leur pleine capacité. Or, nous avons besoin de ces capacités dans deux cas : parce que nous ne les possédons pas encore ; parce que nous ne les possédons plus. Donc, double est le rôle ou la fonction de la ressource : configurante et reconfigurante. Partant d'un état encore intact, les ressources servent à configurer notre monde. Partant d'un état blessé, disgracié, elles visent à le reconfigurer, c'est-à-dire à le réparer. En fait, la première fonction se dédouble selon que la configuration concerne celui qui doit apprendre ou celui qui doit inventer. On distinguera donc trois types de ressource selon leur finalité : les ressources d'apprentissage, les ressources de créativité, les ressources de

guérison.

• *Les ressources d'apprentissage*

Les ressources configurantes sont activement mobilisées dans les processus d'apprentissage. Notamment, elles façonnent le monde de l'enfant. Cela est particulièrement vrai de l'imagination, ainsi que le note François Roustang cité dans le chapitre sur l'hypnose.

Pionnière en matière de psychologie du développement, Alison Gopnik est professeur de psychologie cognitive et professeur de philosophie à l'université de Californie à Berkeley. Dans un passionnant ouvrage[62], elle ouvre à une conception du petit enfant (moins de cinq ans) et même du bébé (moins de trois ans) inédite vis-à-vis des thèses de Piaget (pour la connaissance) et de Freud (pour l'affectivité). Alors que ceux-ci en faisaient un être moins attentif, moins intelligent, moins imaginatif que les adultes, voire pas du tout compétent au plan moral, il apparaît aujourd'hui que « d'une certaine façon, les jeunes enfants sont en fait plus intelligents, plus imaginatifs, plus compatissants et même plus conscients que ne le sont les adultes[63] ».

Or, derrière cette différence en gît une autre, plus radicale, qui rejoint celle que nous avons rencontrée ci-dessus : l'opposition entre la conception actualiste (réduisant l'homme à son acte) développée par Freud et la conception fondée sur la puissance des nouvelles thérapies, avec ici, la ressource en plus.

En effet, Piaget et Freud muraient l'enfant dans le présent, découpaient l'évolution en stades figés, etc. Inversement, les expériences faites en sciences cognitives ont établi de manière neuve que le tout-petit est doué d'une vertigineuse capacité à multiplier les univers alternatifs – sans toutefois jamais les

confondre avec l'univers réel. La psychologie cognitive qualifie de « contrefactuel » toute possibilité non réalisée. Pour les adultes, le contrefactuel envahit beaucoup la pensée du *passé*, notamment sur le mode du regret – qui est particulièrement toxique[64]. C'est ce qu'atteste une expérience élaborée par le prix Nobel de psycho-logie Daniel Kahneman[65]. Celui-ci raconte l'histoire suivante : « Mr Tees et Mr Crane sont tous deux dans un taxi et doivent prendre un avion qui décolle à 18 heures. Or un embouteillage les fait arriver à 18 h 30. Mr Tees apprend que son avion a décollé à l'heure, mais Mr Crane que son avion a été retardé et vient de décoller. Qui, des deux hommes, est le plus attristé ? » À peu près tout le monde répond que c'est Mr Crane. Or la réalité est la même pour tous deux : ils ont manqué leur avion. Par conséquent, la différence qui colore affectivement le vécu ne tient pas au monde réel mais au monde possible, autrement dit contrefactuel.

Inversement, pour les enfants, les contrefactuels servent à organiser l'*avenir*. On a pu l'observer dès l'âge de dix-huit mois grâce à de multiples études. L'expérience suivante fut inventée par Alison Gopnik dans son laboratoire de Berkeley[66]. Elle se fonde sur un jeu qui consiste à passer des anneaux sur un piquet. À l'un d'eux est ajouté un adhésif qui bouche le trou et donc empêche qu'il soit enfilé par le piquet. Des bébés de quinze mois enfilent quelques anneaux, observent attentivement celui qui est bouché, cherchent pourtant à l'enfiler, une fois, puis, face à l'échec, de manière plus vigoureuse ; après avoir réussi avec un autre, il revient avec l'anneau rétif. Le comportement des bébés de dix-huit mois est très différent. Ils ne testent pas l'anneau bouché : soit ils le jettent de manière ostentatoire, soit ils crient : « Non ! » Puisqu'ils n'ont pas posé de geste physique, ils se sont donc contentés d'imaginer ce qui

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Là encore, arrêtons-nous. Que ferait un candidat écoutant Ignace lui témoigner son embarras ? Sans doute, par générosité, irait-il à l'endroit le plus difficile, préférerait-il la situation la plus contrariante. Mais un tel *a priori* n'offre aucune garantie. En effet, personne ne peut connaître toutes les circonstances et prévoir toutes les évolutions. De plus, la volonté propre peut se mêler sournoisement aux plus gratuits dons de soi. Enfin, un tel désir spontané s'identifie-t-il à la volonté divine ?

Que fait alors Ignace ? Il ne laisse pas le temps au candidat de décider. Conscient de l'ambiguïté foncière de la situation, il l'envoie prier trois heures. Il ne lui demande qu'une chose : renoncer aussi parfaitement que possible à ses préférences personnelles au regard des deux solutions proposées. Autrement dit, il lui demande d'être *indifférent*. Après trois heures d'oraison, le candidat revient. Ignace lui demande : « Penses-tu maintenant avoir renoncé à ta volonté propre sur ce sujet ? – Autant qu'il m'est possible de le savoir, je le pense, mon Père. – De quoi as-tu le *désir* maintenant ? » En effet, commente le secrétaire de saint Ignace, celui-ci « savait que, en quelqu'un qui a complètement renoncé à ses volontés propres, le *désir* qui lui reste alors dans le cœur coïncide exactement avec la volonté de Dieu sur lui[78] ».

Comme les cellules de l'organisme, notre liberté peut exister dans trois états. Elle peut d'abord être en pure puissance lorsqu'elle est totalement indéterminée : elle n'est inclinée à aller ni à Naples ni à Venise ; mais elle n'est pas non plus dans la disposition d'accomplir la volonté divine. Cette liberté est donc *psycho-logiquement* indifférente, mais non *spirituellement* indifférente. Ensuite, la liberté est en acte lorsqu'elle est fixée dans un choix. Enfin, dans l'état d'indifférence spirituelle, la liberté est à la fois solidement arrimée à la volonté de Dieu

(donc en acte) et totalement ouverte aux (donc en puissance à l'égard des) différentes possibilités que celui-ci lui montrera, en l'occurrence, aller à Naples ou à Venise. Reprenant l'analyse de la liberté élaborée dans le chapitre VII, (p. 397-401), nous dirons que la liberté est déterminée en sa finalité mais indéterminée dans ses moyens. Il faut dire davantage : plus le cœur adhère fermement au but et l'aime, plus il peut embrasser largement de chemins pour y accéder.

Par conséquent, la liberté en état d'indifférence spirituelle[79] est identiquement en état-ressource. Totalement disponible entre les mains de Dieu, elle peut accueillir sa volonté et, quand elle se présente, y adhérer avec force et fécondité. De fait, l'on disait de saint Ignace qu'il était très indéterminé avant une décision d'importance ; mais, une fois celle-ci prise, autrement dit une fois assurée que telle était la volonté divine, il était aussi paisible que ferme dans l'exécution[80].

L'acte libre ne s'enracine plus ici dans la nuit préconsciente de l'esprit, mais est enveloppé dans le cœur encore infiniment plus mystérieux de Dieu qui se révèle au cœur de l'homme. Nous sommes en présence de la ressource spirituelle la plus haute, la plus proche de la Source.

• *La ressource globale*

Les besoins de l'analyse nous ont invités à distinguer et répartir les ressources selon les puissances en cause. Mais celles-ci sont aussi mises en jeu dans des expériences qui les rassemblent. Ces expériences sont soit spontanées lors de moments souvent considérés comme fondateurs, par exemple des rencontres, des découvertes, soit provoquées dans les thérapies, par exemple dans la démarche dite du « Core process » en programmation neurolinguistique. Dans tous les cas, lesdites

expériences sont justement qualifiées de ressourçantes : la personne y retourne volontiers en en faisant mémoire avec joie et gratitude ; les thérapies décrites dans l'ouvrage aussi, pour placer le sujet dans ce que l'on appelle là encore de manière suggestive un état-ressource.

• *La ressource comme retour à la Source*

Après avoir gravi les échelons de la ressource (des cellulessouches à l'indifférence spirituelle), tentons maintenant de la contempler brièvement par en haut et d'expliquer de manière nouvelle ce qu'elle est, dans un regard de foi.

En créant l'homme, Dieu lui a tout donné, y compris la liberté par laquelle il devient « cause de lui-même ». Mais il y a une chose qu'il n'a pu lui accorder: d'être sa propre origine, de décider d'exister. Aussi l'homme subit-il sa venue à l'être au point parfois d'être tenté de transformer ce qu'il interprète comme une violence subie en violence armée contre son Origine. Et si Dieu souhaitait diminuer le plus possible la distance entre cette création non voulue et sa liberté? Certes, il ne pourra jamais soustraire l'homme à sa naissance: celui-ci se devra toujours de consentir de l'intérieur à recevoir (l'être, la vie, ses capacités) avant de donner. Toutefois, comme s'il anticipait sur cette requête de toute maîtrise et désirait éviter à l'homme la tentation de la révolte, Dieu a déposé en l'homme (et, à l'état d'ébauche, dans toute la création) la capacité de s'approprier le plus possible cette origine. Il lui permet de s'approcher de son commencement, sans toutefois pouvoir jamais coïncider avec lui, et d'ainsi être le plus possible artisan de sa configuration (ou de sa reconfiguration): par les ressources. Alors que l'homme, blessé, voire fautif, s'est engouffré dans une unique direction, gaspillant ses talents, il découvre qu'en lui demeure, cachée, inaltérable, inépuisable, une réserve qui lui permet de revenir à

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

ces habitudes blessées en faisant revenir nos capacités au sans-forme riche en virtualités qu'est la puissance. Encore faut-il exploiter ces énergies pleines de promesses. Autrement dit *reconfigurer* ces capacités. Tel est le rôle de la vertu : c'est elle, nous l'avons dit, qui transforme nos virtualités en virtuosités. *La guérison doit nécessairement être complétée par une éducation* qui, elle, met en œuvre la liberté. Voilà pourquoi l'ouvrage a tenu à ajouter aux outils psychothérapiques des chemins éthiques, en l'occurrence deux : l'un plus général et aussi plus centré sur la relation à soi, la voie du kaizen, le second plus particulier et centré sur la relation avec l'autre et les autres, la CNV.

Notre humanisation passe donc par deux transformations : quitter les plis blessés et retrouver ce centre, c'est-à-dire guérir ; à partir de ce centre puissant, réapprendre les plis vertueux, c'est-à-dire s'éduquer. Ces deux changements se succèdent parfois : lorsque le terrain est encore trop blessé, le traumatisme douloureux, la première urgence est d'apaiser, consoler, désactiver les symptômes ; mettre en place trop tôt une discipline vertueuse risque de décourager et d'échouer. Le plus souvent, dans la réalité, ces deux processus, guérison et éducation, se chevauchent et se complètent : la liberté intervient plus tôt, ne serait-ce que dans la décision de vouloir guérir (l'EFT ou la cohérence cardiaque, et même la méthode Tipi ne porteront leurs fruits que si le sujet accepte de les pratiquer au quotidien) ; il ne s'agit pas d'attendre d'être guéri pour agir vertueusement ; l'agir bon, vertueux, qui change en profondeur, rétroagit sur la guérison.

Signifiant et signifié ne se rejoignent-ils pas pour évoquer le secret de la ressource ? Composé du préfixe « re » et de la racine « source », la ressource signifie un retour à la source, une répétition de celle-ci en nous. Et, dans sa prononciation forte et

suave à la fois, ce terme chuintant comme un ruisseau, tout en douces consonances, s'élance puis se retire, pour à nouveau, avec plus de puissance retenue, jaillir du plus intime dans un souffle qui n'en finit pas.

Résumé de la troisième section « LA RESSOURCE »

La blessure est un mauvais pli involontaire ; la mise en œuvre de nos ressources permet de la déprogrammer, c'est-à-dire de revenir en deçà de ce mauvais pli à nos capacités intègres toujours là et comme revirginisées. Cinq questions ont permis de cerner la ressource, les quatre premières sur sa nature, la dernière sur ses limites :

- *Qu'est-ce que la ressource ?*
  Elle est le retour à la source, la puissance repotentialisée. *Cette puissance ou source n'est pas seulement une possibilité, mais la capacité qui demeure en nous et fonde nos actions. La res-source est donc un retour à cette énergie et cette promesse qu'est la puissance, un retour au centre. Ces ressources psychiques sont analogues aux cellules-souches présentes dans le corps.*

- *Pourquoi existe la ressource ?*
  Triple est la finalité ou la fonction de la ressource : l'apprentissage de l'enfant qui doit configurer le monde ; la créativité de l'adulte qui doit découvrir une nouvelle configuration ; la réparation de celui qui doit reconfigurer ce qui est blessé. On distingue donc les ressources d' apprentissage, *les ressources de* créativité *et les ressources*

de guérison.

- *Comment opère la ressource ?*
  La puissance revient à sa potentialité originaire différemment selon les degrés de vie : spontanément *dans les facultés physiologiques ;* de manière spontanée et réfléchie *(par le biais des différents outils dont certains furent détaillés dans ce livre) dans les facultés* sensibles *; de manière plus contrôlable, mais* jamais totalement, *dans les facultés spirituelles, intelligence et volonté (sous son double aspect : décision et inclination).*

- *Où se trouvent les ressources ?*
  Face au réductionnisme matérialiste, il est légitime de distinguer les ressources déposées dans le corps *même, par exemple les cellules ou les tissus, et celles présentes dans les différentes puissances de l'* âme. *Aussi nombreuses que ces dernières, l'homme est un être plein de ressources. Multiples, elles sont aussi hiérarchisées : le cerveau et le cœur pour les organes du corps ; l'imagination pour les facultés de l'âme.*

- *Les ressources sont-elles limitées ?*
  Pour conjurer la tentation, aujourd'hui bien réelle, de confondre la puissance de la ressource et la toutepuissance fantasmée qu'on lui prête, il est nécessaire d'en décrire, voire d'en assigner une triple limite : interne *(la puissance n'est jamais totalement connaissable et maîtri-sable) ;* fondatrice *(la ressource transforme notre action, jamais notre être, notre nature) ;* finale *(la guérison, donc la mise en jeu des ressources d'autoréparation doit être complétée par l'éducation, donc la mise en jeu des vertus).*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

(*Confessions*, III, VI, 11).

86. « Il faut non pas se perdre dans le grand tout […], mais oublier le soi-même dans l'action » (François ROUSTANG, *Qu'est-ce que l'hypnose ?*, *op. cit.*, p. 170).

87. *Cf.* p. 432-436.

88. *Cf.* p. 436-437 ; *cf.* aussi l'exemple du ch. I, p. 83-86.

89. *Cf.* p. 440-441 et 446-449.

90. *Cf.* p. 449-452.

91. *Cf.* p. 454-457.

92. *Cf.* p. 457-461.

93. Ernest Lawrence ROSSI, *Psychobiologie de la guérison*. Influence de l'esprit sur le corps. Nouveaux concepts d'hypnose thérapeutique, trad. Jean-Claude Bernot et Claudine Meylan Pernet, coll. « Hommes et perspectives », Paris, Desclée de Brouwer, 1994, p. 42. Nous n'avons pas repris les soulignements du texte.

94. *Cf.* ch. I, p. 83-87.

95. Certains effets anxiolytiques et antidépresseurs de l'acupuncture sont très probablement liés à une réharmonisation des systèmes sympathique et parasympathique (*cf.* H. C. LUO *et al.*, « Electroacupuncture vs. Amitriptyline in the treatment of depressive states », *American Journal of Chinese Medicine*, 5 [1985], p. 3-8 ; S. M. WANG et Z. N. KAIN, « Auricular Acupuncture : a potential treatment for anxiety », *Anesthesia and Analgesia*, 92 [2001], p. 548-553).

96. *Cf.* Ida P. ROLF, *Rolfing. The Integration of Human Structures*, Santa Monica (California), Dennis-Landman, 1977.

97. *Cf.* la découverte *princeps* de Donald E. INGBER, alors jeune étudiant en biologie cellulaire de l'université Yale (« The

Architecture of life », *Scientific American*, 278 [1998] 1, p. 48-57).

98. *Cf*., par exemple, Dr Patrick THEILLIER et Dr Michel GEFFARD, *Une nouvelle approche biomédicale des maladies chroniques. L'endothérapie multivalente*, coll. « Écologie humaine », Paris, François-Xavier de Guibert, 2001, postface de Pascal IDE, p. 341-353.

99. *Cf*. Pascal IDE, « La triple apparition de la beauté », Colloque, Angers, 7 octobre 2010, *Laval théologique et philosophique*, 68 (2012), *à paraître*.

100. Jacques MARITAIN, *Quatre essais sur l'esprit dans sa condition charnelle*, 1938, Jacques et Raïssa MARITAIN, *Œuvres complètes*, Fribourg Suisse, Éd. Universitaires, Paris, Saint-Paul, 17 volumes, 1982-2008, ici vol. VII (1939-1943), 1988, p. 160. Une note précise : « C'est à dessein que le mot absolu est écrit ici sans A majuscule […]. Toute expérience mystique n'est pas une expérience de Dieu » (*Ibid*., p. 160, note 1). Définition reprise par Louis GARDET, *La mystique*, coll. « Que sais-je ? » n° 694, Paris, PUF, 1970, p. 5. La position de Maritain a d'ailleurs évolué depuis le premier exposé, en 1928, dans *Les degrés du savoir*, ch. VI (*Œuvres complètes*, vol. IV (1929-1932), 1983) où il ne reconnaissait pas la possibilité d'une mystique naturelle.

101. Sur ce sujet ici résumé de manière beaucoup trop cavalière, *cf*. les travaux pionniers de Jacques Maritain déjà cités et celui de ses disciples, notamment l'admirable synthèse de Louis GARDET et Olivier LACOMBE, *L'expérience du Soi. Étude de mystique comparée*, Paris, Desclée de Brouwer, 1981.

102. *Cf*. Introduction, p. 22-29.

103. Une nouvelle fois, il faudrait ajouter l'anarchie introduite

par la faute des origines.

104. C’est ainsi, me semble-t-il, qu’il faut comprendre la guerre menée par Dominique Megglé contre le concept de psychisme dans son dernier ouvrage. Par exemple : « Le “psychisme” est une construction théorique née de l’idéalisme » (*Douze conférences sur l’hypnose, op. cit.*, p. 34 ; *cf.* p. 34-36).

105. François ROUSTANG, *Savoir attendre pour que la vie change, op. cit.*, p. 28-29.

106. A l’hérésie joachimite qui, après la venue du Christ, attend une venue de l’Esprit, déconnectée de la précédente (*cf.* l’ouvrage classique de Henri de LUBAC, *La postérité spirituelle de Joachmin de Flore*, coll. « Le Sycomore », Paris, Lethielleux, Namur, Culture et vérité, 2 tomes, 1979), correspond une hérésie anthropologique qui, après l’homme, attend la venue d’un surhomme aux capacités planétaires et rien moins que divines…

107. Sur l’histoire de cette distinction importante, *cf.* l’étude remarquable d’Aimé FOREST, *La structure métaphysique du concret selon saint Thomas d’Aquin*, coll. « Études de philosophie médiévale » n° XI, Paris, Vrin, 1931, ch. 7 : « Distinction de l’essence et des puissances » ; sur son exposé doctrinal, *cf.* S. THOMAS D’AQUIN, *Somme de théologie*, Ia, q. 77, a. 1 et 2.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Böhme (J.) : 9.
Bois (D.) : 435, 468, 485.
Bong Han (K.) : 164-165.
Bonnewjin (O.) : 393.
Bouyer (L.) : 409.
Bowlby (J.) : 105.
Bon (H.) : 95.
Braid (J.) : 38.
Britisch Medical Association Board of Sciences : 163.
Brown (D.) : 27.
Brown (D.P.) : 55.
Brown (N.L.) : 149.
Brus (M.O.) : 162, 196, 197.
Bryant (M.) : 130.
Buber (M.) : 361.
Buckner (M.) : 226.
Bultmann (R.) : 24.
Buser (P.) : 211.
Busnel (M.-Cl.) : 260.
Butterworth (G.) : 285.

C

Callahan (R.) : **161-162**, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 184, 191, 195, 196.
Canceil (O.) : 149.
Cantin (M.) : 210.
Capuso (A.) : 206.
Cardeña (E.) : 50.
Carney (F.) : 392.
Carney (R.M.) : 212.
Castoriadis-Aulagnier (P.) : 286.
Catéchisme de l'Église catholique : 67, 333, 345.

Cazenave (A.) : 166.
Cézanne (P.) : 435.
Chalier (C.) : 96.
Changeux (J.-P.) : 226, 268-269.
Chapelle (A.) : 245, 460.
Charcot (J.M.) : 38-40, 91.
Chastenet de Puységur (A.M.J. de) : 37-38.
Chauchard (P.) : 130.
Chertok (L.) : 37, 40, 46, 51, 52, 54, 71, 79, 104, 116, 130.
Childre (D.) : 9, **201-251**.
Cho (Z.H.) : 164.
Chrétien (J.-L.) : 435.
Church (J.) : 433.
Cicéron (T.) : 353.
Claudel (P.) : 15.
Coconnier (M.-Th.) : 92-93, 127.
Cohen (S.) : 221.
Collinge (W.) : 187.
Comte-Sponville (A.) : 393.
Comunetti (A.) : 165.
Concile Œcuménique Vatican II : 405.
Congrégation pour la Doctrine de la Foi : **93-96**, 124, 127, 242.
Connelly (M.) : 101.
Conseil pontifical de la culture et
Conseil pontifical pour le Dialogue interreligieux : 26.
Contamin (E.) : 145.
Cooper (C.L.) : 212.
Costetti (V.) : 331, 332, 333, 369.
Cottraux (J.) : 15, 149.
Coué (É) : 39.
Craig (G.) : **157-199**.

Crawford (H.J.) : 50.
Crowley (R.J.) : 65.
Cungi (Ch.) : 207, 210, 216, 221, 250.

D

Dalbiez (R.) : 20, 21, 27, 424, 425, 484.
Damas (J.C.) : 164.
Danchin (A.) : 269.
Darnton (R.) : 37.
Darwin (Ch.) : 236.
Dauge (Y.A.) : 26.
David (M.) : 19.
Davidson (J.R.T.) : 149.
Davidson (P.R.) : 149.
Deglon (Cl.) : 207, 210, 216, 221, 250.
Delozier (J.) : 226.
Demaret (A.) : 54.
Deneux (A.) : 9.
Delbrêl (M.) : 367.
Deming (W.E.) : 375.
Deremble (C.) : 384.
Descartes (R.) : 87, 243, 361, 429.
Descouvemont (P.) : 244.
Desmazières (A.) : 19.
Desplats (H.) : 89.
Desplats (I.) : 291.
Dickens (Ch.) : 8.
Didierjean-Jouveau (Cl.-S.) : 369.
Disney (W.) : 102.
Domergue (B.) : 124.
Dostoïevski (F.) : 408-409.
Doucet (D.) : 398.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

2. HISTOIRE DE LA MÉTHODE
3. PRINCIPES
    A. Exposé
    B. Objections
4. TECHNIQUE
    A. Préciser son objectif
    B. Choisir un acte orienté dans la direction désirée
    C. Poser l'acte le plus petit possible
    D. Poser l'acte tous les jours
    E. Après un certain temps, augmenter, là encore le plus progressivement possible
    F. Faire le bilan
5. INDICATIONS
6. INTERPRÉTATION GNOSTIQUE
7. RELECTURE PHILOSOPHIQUE
    A. La voie de la vertu
    B. La tentation volontariste
8. RELECTURE CHRÉTIENNE
    A. La voie de gradualité
    B. La tentation pélagienne
9. SOURCES
    A. Littérature primaire
    B. Littérature secondaire
    C. Sites

VIII. LES THÉRAPIES DE LA RESSOURCE

1. GUÉRIR OU COMPRENDRE ?
    A. Expérience singulière et savoir universel
    B. Preuve par le fait et preuve par la cause
    C. Art et science

Résumé de la première section

2. LA BLESSURE

A. La blessure, un mauvais pli

B. La blessure, un pli irréversible ?

Résumé de la deuxième section

3. LA RESSOURCE

A. Nature de la ressource

B. Finalité de la ressource

C. Moteur de la ressource

D. Support de la ressource

E. Limites des ressources

Résumé de la troisième section

Conclusion générale

Quelques hypothèses

Quelques ouvertures

Index des noms

Composition et mise en pages réalisées par
Compo 66 – Perpignan
499/2010

Achevé d’imprimer sur les presses
de l’imprimerie
en août 2012

N° d’imprimeur : XXXXX
Dépôt légal : septembre 2012

Imprimé en France