



HAL
open science

L'expérience psychothérapeutique comme expérience consciente : L'hypnose.

Gaëlle Mougin, Jean Vion-Dury

► **To cite this version:**

Gaëlle Mougin, Jean Vion-Dury. L'expérience psychothérapeutique comme expérience consciente : L'hypnose. . Chroniques phénoménologiques, 2018, 9, pp.32-34. hal-01799387

HAL Id: hal-01799387

<https://hal.science/hal-01799387v1>

Submitted on 24 May 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

L'expérience psychothérapeutique comme expérience consciente : L'hypnose

Gaëlle Mougin * et *** (§)

Jean Vion-Dury * et **

* Aix Marseille Univ., CNRS PRISM, FRE 2006, « Perception, Représentations, Image, Son, Musique », 13009 Marseille, France.

** Pôle Universitaire de Psychiatrie, CHU Ste Marguerite, 13009 Marseille.

*** UMR CNRS/ENS, 8547 - Pays germaniques-Archives Husserl -Transferts culturels, 45 rue d'Ulm - 75005-Paris

(§) : auteur correspondant

Paru dans « Chroniques phénomnologiques », 2018, n°9, 32-34

Introduction

Le mot hypnose provient du grec « upnos » pour sommeil. Dans la mythologie grecque, Hypnos, fils de Nyx (la nuit), est le jumeau de Thanatos (la mort) et le père de Morphée, Dieu des rêves prophétiques. Notons au passage que Morphée, signifie également la forme.

C'est au XIX^{ème} siècle en Ecosse que James Braid utilise le terme d'hypnotisme puis plus tard d'hypnose pour désigner ce « sommeil » particulier. L'hypnose a traversé les siècles de notre Histoire, depuis les temps les plus anciens jusqu'aux heures glorieuses des Neurosciences et de l'Intelligence Artificielle, et fait l'objet de nombreuses controverses et de multiples théories tentant d'en expliquer les mécanismes, sur lesquels nous ne reviendrons pas ici. Le phénomène recèle quant à lui, toujours sa part de mystère.

1) Qu'est-ce que l'hypnose ?

Loin d'être un sommeil quelconque, ou bien une attention focale réfléchissante, l'hypnose peut se définir comme le passage d'une veille focale (restreinte) à une veille généralisée. Roustang insiste d'ailleurs sur le fait que nous sommes, en réalité, en permanence dans un état d'hypnose, « dans la mesure où la veille généralisée, même recouverte par [les processus attentionnels de la veille restreinte], demeure toujours à l'œuvre dans l'existence humaine » (Roustang, 2002). Or dans de très nombreux moments de notre vie, le voile de la veille restreinte, focale qui recouvre cette veille généralisée se lève et nous donne à vivre autrement notre expérience consciente dans une sorte de continuum qui va de l'autohypnose légère bien proche de la rêverie, à la transe chamanique la plus intense, en passant par toutes les modalités de la conscience (Vion-Dury and Mougin, 2016) que génère l'écoute musicale et plus généralement l'activité esthétique.

Dans le domaine thérapeutique, le processus hypnotique est un peu comme un chemin jalonné d'étapes identifiables : anamnèse et accord du patient, induction visant essentiellement à créer une confusion permettant d'ouvrir les portes de la transe en suscitant un lâcher-prise conscient, transe proprement dite constituant le moment thérapeutique (métaphores, analgésie...), suggestion post-hypnotique, debriefing. Sans entrer dans les détails, il est important de noter que l'effet thérapeutique de l'hypnose ne se limite pas au temps de la séance mais continue d'évoluer à distance entre les séances, ce qu'on pourrait appeler un « effet queue de comète ».

Mais avant tout, l'hypnose reste une expérience. Une expérience vivante, consciente, incarnée, subjective et intersubjective, vécue en propre et en première personne, intégralement. Cette expérience, en quelque sorte à la frontière du réel, semble se constituer comme un flux incessant de métamorphoses intimement liées les unes aux autres, imbriquées les unes dans les autres et s'engendrant mutuellement en leur mouvement même de transformations silencieuses (Jullien, 2010). Ces métamorphoses constituées dans et par l'expérience hypnotique, la génèrent tout autant : il s'agit de métamorphoses expérientielles de la vie de l'esprit incarné en un corps, au sens phénoménologique du terme. Ces métamorphoses des vécus conscients, difficilement distinguables et catégorisables, sans en perdre toujours déjà quelque chose d'essentiel en les décrivant du fait de leur interdépendance originare, sont, par exemple, d'ordre temporel, imaginaire, affectif, atmosphérique... Ces métamorphoses expérientielles se constituent à la fois comme phénomènes continus se déployant passivement dans le temps et comme phénomènes discontinus voire chaotiques

articulés autour de mouvements paradoxaux fondamentaux, sans doute à l'origine de la possibilité d'une reconfiguration de nos vécus conscients et de notre « monde » au sens ontico-ontologique du terme. Les termes « vécus conscients » sont empruntés à phénoménologie husserlienne, ils désignent à la fois les vécus réflexifs et les vécus dits non réflexifs ou pré-réflexifs : « Quand on dit « tous les vécus sont de la conscience » on veut dire spécialement, si l'on considère les vécus intentionnels, que non seulement ils sont conscience de quelque chose..., mais qu'ils sont déjà là, à l'état non réfléchi, sous forme « d'arrière-plan » et prêt aussi à être perçus, en un sens, d'abord analogues aux choses que nous ne remarquons pas » (Husserl, 1985).

Pour résumer, ce sont ces vécus conscients pré-réflexifs, non habituellement perçus réflexivement mais toujours déjà présents, intrinsèquement mouvants et reconfigurants, que l'expérience hypnotique (comme d'autres expériences telles que la méditation, la phénoménologie expérientielle et l'explicitation, (Mougin and Vion-Dury, 2015), les expériences chamaniques...) cherchent à contacter et à révéler à la conscience réflexive.

Mais comment cela se passe-t-il ? Qu'est-ce que faire une expérience hypnotique ? C'est ce que nous allons tenter de voir maintenant, en adoptant la démarche phénoménologique d'un retour à l'expérience même.

2) Les métamorphoses de l'expérience hypnotique : paradoxes et reconfiguration des vécus conscients.

Lorsqu'une expérience hypnotique commence, notre conscience réflexive est tout d'abord appelée à fournir un effort d'attention considérable. En effet, lors de la phase d'induction le thérapeute nous incite par exemple à fixer visuellement et de toutes nos forces un point à l'horizon tout en nous invitant à nous concentrer simultanément sur le moment présent, sur notre corps et les sensations qui le traversent, sur nos mouvements internes tels que notre respiration mais aussi sur sa voix et le monde environnant. Il s'agit donc à la fois d'une focalisation et d'une diffraction de notre conscience attentive, ce qui constitue un premier paradoxe expérientiel à l'origine d'une confusion et d'une diminution de notre vigilance. Au seuil de la transe, nos yeux se ferment au monde visible pour s'ouvrir différemment à ce qui va advenir de l'invisible au cœur même de l'expérience présente en train de se vivre, c'est-à-dire de cette expérience hypnotique enracinée dans l'expérience quotidienne qu'elle suspend sans véritablement l'interrompre et que, déjà, elle modifie...

Nos yeux se ferment et le passage de la veille restreinte à la veille généralisée, s'opère...lentement, progressivement, nous glissons. Et pendant que nous glissons, notre sensibilité s'exacerbe tandis que notre corps s'engourdit. A fleur de peau, la perception se mue, en ce que Roustang a pu nommer *perceptude*, c'est-à-dire le fait que celui qui perçoit « ne choisit pas, qu'il ne privilégie pas tel ou tel élément, ..., il est contraint de tout prendre, de tout recevoir, de tenir compte à la fois de tout ce qui lui arrive...Ce qui vient d'abord pour lui, c'est la constatation que tout est fluide par rapport à tout ». Par cette *perceptude*, le sujet « laisse venir tout et n'importe quoi...Il entre dans un état d'incertitude généralisée...», le monde s'élargit et les limites se dissolvent.

Cette notion de *perceptude* dans l'hypnose n'est d'ailleurs pas sans nous rappeler la définition phénoménologique de l'expérience proposée par Heidegger dans *Acheminement vers la parole* : « Faire une expérience avec quoi que ce soit, une chose, un être humain, un dieu, cela veut dire : le laisser venir sur nous, qu'il nous atteigne, qu'il nous tombe dessus, nous renverse, nous rende autre. Dans cette expression, "faire" ne signifie justement pas que nous sommes les opérateurs de l'expérience : faire veut dire ici, comme dans la locution "faire une maladie", passer à travers, souffrir de bout en bout, endurer, accueillir ce qui nous atteint en nous soumettant à lui. Cela se fait, cela marche, cela convient, cela s'arrange »(Heidegger, 1988) (p 145).

Et c'est dans cette sorte de flottement au creux de cet espace conscient fluide et élargi, constitué et constituant cette *perceptude*, que se produit le second paradoxe sans doute propice à la métamorphose de la perception sensorielle pure en imagination : alors que notre corps s'engourdit au point de se sentir tout à la fois incroyablement lourd et incommensurablement léger, dans une sorte d'anesthésie paradoxale sans perte de conscience, notre esprit s'anime en accueillant sans effort ce qui vient, ce qui se présente et ce qui revient. Des scènes « oniriques » apparaissent comme dans la brume, par esquisse et par vagues. Elles se superposent ou se replient, se fondent les unes dans les autres, se commuant à leur rythme dans des modalités et tonalités fondamentales propres. Nous en sommes à la fois les spectateurs et les compositeurs involontaires, ni vraiment dedans ni vraiment dehors, comme en surplomb, comme le voyageur perplexe et

curieux en attente au seuil de son propre monde, à la fois « étrangé » (Heidegger, 1986) et demeurant en son être. En thérapie ce moment imaginaire est celui des métaphores proposées par le thérapeute qui visent à accompagner voire à provoquer la reconfiguration de vécus traumatiques par exemple, en les diluant dans cet espace imaginaire pour leur faire prendre une autre forme, plus souple, plus acceptable et surtout moins douloureuses voire indolores.

Il y a cependant un lieu encore plus profond qui peut se dévoiler dans et par l'expérience hypnotique. Il apparaît lorsque l'imaginaire s'estompe et retourne au silence, comme dans un mouvement de plongée ou de subduction liquide...comme une eau qui roule en notre for intérieur le secret chagrin d'une joie primordiale. C'est en quelque sorte un lieu sacré, où le temps, tel un plasma, se densifie, se condense en un maintenant épais et illimité à la fois, en lequel nous nous tenons comme en un oxymore taoïque, c'est-à-dire là où la vie se vit « en l'auto-affection pathétique de son vivre-en son présent vivant » (Henry, 2000) où elle s'éprouve en soi-même en et par, ce que Michel Henry, reprenant Husserl, désigne sous les termes de conscience impressionnelle : il n'y a « d'impression possible que si elle touche à soi en chaque point de son être, dans cette étreinte originelle avec soi, elle s'auto-impressionne, son caractère impressionnel ne consiste en rien d'autre que dans cette impressionnalité première et qui ne cesse pas ». L'hypnose thérapeutique n'explore pas systématiquement ce lieu, mais elle l'affleure en permanence, laissant ainsi remonter à la conscience réflexive les « abréactions » c'est-à-dire les émotions longtemps refoulées, qu'elle va tenter de réintégrer à la vie quotidienne en les reconfigurant à l'aide des métaphores.

Ce lieu invisible nous absorbe en même temps qu'il nous déploie en des multiples possibles, il nous échappe à mesure qu'il se dévoile repoussant ainsi toujours plus profond les horizons ek-statiques de la transe. En ce lieu nous nous incarnons en propre, nous sentons la Présence de l'autre qui nous enveloppe et nous porte, nous touchons la paix de l'être dans les variations claire-obscur de sa lumière translucide et notre conscience s'enfonce en ses ombres. Aucun bruit, sinon les échos assourdis des alentours lointains du monde, ne trouble l'imperceptible tonalité de ce silence, semblant revenir du fond des Ages, de mondes ancestraux et impensés : muet, il vibre, là. Et nous l'entendons, car « entendre c'est vibrer » (Heidegger, 1986). Ce silence sonore peut d'ailleurs s'apparenter au Ma décrit par les philosophes de l'école de Kyoto et repris par Kimura citant Toru Takemitsu, un compositeur japonais, à propos de l'intrication originelle du son et du silence : « La complexité inhérente à tout son dévoile la durée métaphysique de l'inqualifiable Ma tendu dynamiquement...ce Ma silencieux et hors son est reconnu comme ce qui est empli d'innombrables sonorités qui s'affrontent en un son complexe. Le son vivant secrète un silence riche à partir de son propre intérieur et en imprègne l'environnement » (Kimura, 2000).

Revenir de ce lieu si particulier pour sortir de la transe et réintégrer le monde peut ainsi s'avérer complexe et nécessite l'accompagnement et le soutien d'autrui. Revenir, c'est un peu comme se décider à s'extirper d'un rêve pour se remettre en marche, ici et maintenant, revenir c'est reprendre conscience de sa place dans l'espace, de la chaise au milieu de la pièce où la lumière a décliné tranquillement alors que nous nous étirons, fatigués et alanguis...et parfois affamés ! Les signes neurovégétatifs témoignent de l'énergie nécessaire et mobilisée lors d'une expérience hypnotique. Comme nous le disions au début de notre présentation, les effets de l'hypnose vont perdurer après la séance et l'expérience vécue hypnotique emboîtée dans notre expérience vécue quotidienne et inséparable d'elle, va poursuivre le chemin de ses métamorphoses. Les vécus conscients ainsi imbriqués ne vont cesser de se co-constituer et d'en quelque sorte, se reconfigurer et se renouveler les uns les autres, comme des mues continues.

Références

Heidegger, M. (1986). *Etre et temps* (Paris: Gallimard).

Heidegger, M. (1988). *Acheminement vers la parole* (Paris: Gallimard).

Henry, M. (2000). *Incarnation : une philosophie de la chair* (Paris: Seuil).

Husserl, E. (1985). *Idées directrices pour une phénoménologie* (Gallimard).

Jullien, F. (2010). *Les transformations silencieuses Chantiers, 1* (Paris: Librairie générale française).

Kimura, B. (2000). *L'entre. une approche phenomelologique de la schizoprenie* (Jérôme Millon).

Mougin, G., and Vion-Dury, J. (2015). La rencontre explicitante comme compréhension existentielle, The elicitation interview as a Dasein analysis. *PSN*, 13, 7–18.

Roustang, F. (2002). *Qu'est-ce que l'hypnose ?* (Paris: Minuit).

Vion-Dury, J., and Mougin, G. (2016). Modalisations du champ conscientiel: une approche phénoménologique et morphodynamique, *PSN* 14, 7–27.