Que cache le lâcher prise ?

Jean Vion-Dury

▶ **To cite this version:**

Jean Vion-Dury. Que cache le lâcher prise ?. Journées Psychiatriques Saujon-Royan, O. Dubois, Oct 2021, Saujon, France. hal-03372660

HAL Id: hal-03372660
https://hal.science/hal-03372660

Submitted on 11 Oct 2021

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.

Que cache le lâcher prise ?

Jean Vion-Dury,

Pôle universitaire de Psychiatrie, Hôpital Ste Marguerite 13009 Marseille et
Aix Marseille Univ, CNRS, PRISM, Marseille, France

Si le terme lâcher-prise est d'emploi populaire et quelque peu prosaïque, pour le chercheur qui s'intéresse à la conscience, le lâcher-prise décrit un acte de la conscience spécifique et banal. On peut métaphoriser la conscience comme le globe terrestre dont la couche superficielle, la croûte très fine, présente une rigidité suffisante pour que la vie s'y développe ; dessous, le manteau puis le noyau, au contraire, sont l'objet d'intenses mouvements internes. Il en est un peu de même de la conscience qui dans sa partie externe, réflexive présente parfois une structure plus ou moins rigide, à tel point que Jung appelle la pensée réflexive (la pensée en mots) « pensée dirigée » (par la logique, par la culture). En revanche, la partie profonde de la conscience, c'est-à-dire les processus inconscients, ou pensée non réflexive de Husserl (que ce dernier nomme aussi vécus d'arrière plan), correspond à ce que Jung appelle la « pensée libre » (ou non dirigée) dans laquelle les « images se succèdent aux images, les sentiments aux sentiments » et où s'originent les rêves. Le lâcher-prise est cet acte de conscience qui fait que le sujet se donne l'autorisation de passer dans le mode « pensée libre » en abandonnant la « pensée dirigée » dans laquelle il pense avoir le contrôle.

Mais la conscience a également la forme d'un flux. Lors d'une obsession ou d'un traumatisme psychique, la pensée tourne en boucles, macère dans une suite de mots et de souvenirs dès lors que le sujet tente d'expliquer ou d'intégrer cette obsession ou ce traumatisme dans un cadre logique pour le faire disparaître. La conscience devient alors plus rigide, moins fluente et l'accès à la pensée libre se réduit. Le lâcher-prise est le moment où la conscience va redevenir fluente, où la pensée libre va à nouveau pouvoir être productive et où l'imaginaire va pouvoir faire émerger les solutions que la pensée logique ne peut trouver. C'est ce que permet de faire la transe (quel que soit son mode de réalisation : sport, musique, méditation, cannabis…) et plus précisément l'hypnose. La transe redonne un accès plus facile à la pensée libre, fluidifie la conscience.

Le lâcher prise, aux cotés de la disponibilité à soi et à l'environnement, de la relative passivité face au monde et de l'acceptation du changement, fait partie intégrante de la problématique plus générale de la fluidité de la conscience telle que nous l'étudions dans notre programme de recherche.