

CHRISTIAN H. GODEFROY

# LA DYNAMIQUE MENTALE

*« Douter de tout et tout croire sont  
deux solutions également commodes qui  
l'une et l'autre dispensent de réfléchir. »  
Poincaré*

## **SOMMAIRE**

[Introduction](#)

### [PREMIÈRE PARTIE : SOPHROLOGIE](#)

[L'hypnose](#)

[La sophrologie](#)

[La suggestion](#)

### [DEUXIÈME PARTIE : L'EXPÉRIENCE ALPHA](#)

[Mind Control, biofeedback et ondes alpha](#)

[La psychocybernétique](#)

[Le séminaire alpha](#)

### [TROISIÈME PARTIE : PARAPSYCHOLOGIE](#)

[Méthode de développement des facultés supranormales de Caslant](#)

[Le rêve, phénomène parapsychologique](#)

[Le rêve lucide](#)

[L'entraînement à la télépathie](#)

[Télépathie et champ affectif](#)

[Des profondeurs du temps : l'aura](#)

[Phénomènes d'extériorisation du corps-énergie](#)

[L'expérience de Cayce](#)

[La guérison à distance](#)

[Les dangers de la parapsychologie](#)

[Conclusion](#)

[ANNEXE I : Le training autogène](#)

[ANNEXE II : La formule complète de Coué](#)

[ANNEXE III : A propos de la querelle sur le rythme alpha](#)

[ANNEXE IV : Exercices pratiques de psychocybernétique](#)

[Lexique](#)

[Bibliographie](#)

[Remerciements](#)

## ***Une expérience pour le moins étonnante***

Je commence vraiment à en avoir assez...

Quand on a l'habitude de donner des cours, il est déjà désagréable d'être soi-même sur le banc. Mais lorsqu'en plus l'animateur est mauvais pédagogue, qu'il ne maîtrise pas parfaitement son sujet, et que l'on est à plusieurs milliers de kilomètres de son domicile, obligé d'écouter et de suivre un « amateur », c'est insupportable.

Il enchaîne :

« Mettez-vous par groupes de deux, un directeur et un étudiant. L'étudiant s'allongera, se mettra dans ses "niveaux" – il s'agit d'une sorte d'état de relaxation qui nous a été enseigné pendant le cours – et le directeur lira les instructions. A ce moment, l'étudiant "verra" mentalement la personne dont il doit signaler la maladie ou le problème. Le directeur doit prendre des notes et encourager l'étudiant, sans lui donner d'indications, évidemment. »

Deviner la maladie de quelqu'un que l'on ne connaît ni d'Eve ni d'Adam, voilà qui semble défier le bon sens.

Sceptique, mais ravi de faire enfin quelque chose, je me dirige vers Sylvie Hervet qui assiste, elle aussi, à ce cours. « Veux-tu le faire avec moi ? »

« D'accord, qui commence ? »

« Il me semble que ton intuition féminine te prédispose naturellement à la position d'étudiante, non ? »

Elle a un léger sourire.

« Entendu, va chercher un cas. »

Les groupes de deux se forment, çà et là, dans la grande salle confortable de l'hôtel qui nous abrite, un « Hilton ». Je suis le premier « directeur » à réclamer mon « cas » : une feuille de papier dactylographiée, sur laquelle figurent des instructions et le nom, l'âge et le domicile du sujet dont nous devons diagnostiquer les problèmes. Sylvie s'allonge sur l'épaisse moquette.

« Respire profondément et détends-toi. »

Elle ferme les yeux, calme sa respiration.

« Descends dans tes niveaux et dis-moi quand tu es prête. »

Immobile, elle semble déjà loin.

« Ça y est. »

« Je vais compter jusqu'à trois. A trois, tu vas avoir devant toi M. Mario Mantella, qui a cinquante-cinq ans, de Naples. Un... deux... trois. Tu as maintenant devant toi M. Mario Mantella, cinquante-cinq ans, de Naples. Fais-lui subir un examen minutieux et complet, et dis-moi dans quel état il se trouve actuellement. »

J'attends, serein, curieux d'entendre son diagnostic. Il va certainement être de la plus haute fantaisie. Le rythme de sa respiration augmente, ses paupières bougent de plus en plus rapidement, elle halète.

« Non, non... »

Elle se plaint, gémit, haletant de plus belle.

Et lorsqu'elle commence à se tordre de douleur, mon inquiétude sourde devient de la panique.

## ***Parapsychologie et misonéisme***

Mon premier contact avec la notion du paranormal remonte à 1962. Le grand succès de librairie était *le Matin des magiciens*. Son mélange de réalité et de fiction m'avait gêné, mais l'accumulation de faits venant étayer la thèse avait de quoi ébranler. Heureusement, je faisais partie de « l'Union Rationaliste », qui ne tarda pas à éditer *le Crépuscule des magiciens*. Ce dernier livre démontait les mécanismes, les « trucs », les faiblesses, de l'ouvrage de J. Bergier et L. Pauwels, et la Logique pouvait de nouveau briller dans le ciel de la Raison, ne laissant nulle obscurité.

J'étais rassuré. Tout s'expliquait, et ce que la raison ne peut admettre n'existait pas.

C'était une position intellectuelle bien confortable qui me faisait rejeter tout ce qui est vraiment nouveau, donc de prime abord incompréhensible. Car comprendre, c'est « prendre avec », ajouter une pièce à notre édifice de connaissances. Si la pièce est trop nouvelle, il y a phénomène de rejet. C'est le « misonéisme ».

Cette peur de la nouveauté peut se manifester de façon violente. Certains chercheurs, pour échapper aux persécutions dont ils étaient l'objet, ont dû se réfugier dans la folie.

Ce sont les cas célèbres de Wells, qui inventa l'anesthésie à l'éther, de Cantor, mathématicien qui découvrit les nombres transfinis, de Semmelweis, qui trouva l'asepsie au chlorure de chaux, etc. D'autres ont résisté : Galilée, Pasteur, Einstein, pour ne citer que les plus célèbres. Une campagne de publicité lancée par I.B.M. en 1972 rappelait la réaction des milieux scientifiques à quelques découvertes :

« La locomotive de G. Stephenson est un monstre redoutable, une folie criminelle. Nous proposons son interdiction en France » (Académie royale des arts et sciences, 1829).

« Nous devons nous opposer de toutes nos forces à la poursuite criminelle des recherches sur la transfusion sanguine. Transfuser le sang d'un autre dans les veines d'un patient provoque à court terme la mort, ou du moins, la folie » (Un journal de médecine et de chirurgie, 1925).

« M. Charles Lindbergh vient de réussir, il est vrai, un exploit peu banal. Mais jamais les compagnies d'aviation ne seront assez folles pour confier la vie d'un équipage, voire celle des passagers, sur des distances aussi grandes à ces machines si peu confortables et si peu sûres. » (Bulletin d'une société scientifique française, 1927).

Leur liste est longue. Elle continue aujourd'hui et ne se limitera pas là. L'étude du paranormal, la « parapsychologie », souffre de préjugés bien français :

1. Le cartésianisme mal compris.
2. Un anticléricalisme latent.

Les « miracles » sont une des preuves avancées pour justifier la religion, et les milieux scientifiques, qui ont tant souffert de l'emprise de la religion, rejettent le « bébé avec l'eau du bain » : les vrais phénomènes paranormaux avec les mystifications et les croyances.

Après tout, pour pouvoir dire que ces phénomènes existent, il faut en avoir la preuve. Non pas des études statistiques, des témoignages, souvent sujets à caution : « La lanterne de l'expérience n'éclaire que celui qui la porte. » Non. Jouons plutôt les saint Thomas : il faut toucher, mieux, « vivre » la preuve.

## ***Elle le connaît depuis toujours***

Ils sont au moins cinq ou six qui nous entourent, curieux. La respiration de Sylvie est redevenue normale. L'animateur lui a seulement pris la main, en lui soufflant : « Détendez-vous, dé – ten – dez – vous. » d'une voix grave et pénétrante. Prudemment, je reprends la suite des opérations.

« Que vois-tu ? »

« Je ne le vois plus. Ah si ! Comme il souffre... »

« Comment est-il ? »

« Un homme grand et sec. Un visage altier, qui exprime de la noblesse, de l'autorité. Ses cheveux sont tout blancs... Il est sur un lit de fer. »

« C'est bien (on nous avait recommandé d'encourager) et quelle est sa maladie ? »

« Son dos, je vois son dos. Il ne peut pas bouger... Il a mal. Le pauvre homme ! Je crois qu'il est paralysé. C'est sa colonne vertébrale, un accident de cheval. »

Je suis perplexe. La coïncidence est étonnante. Sur la feuille que j'ai sous les yeux, il y a bien : « Paralyse de la colonne vertébrale ». Les autres détails sont sans doute le fruit de son imagination, mais celui-là, je suis pourtant certain qu'elle n'a pu ni le voir ni l'entendre. Peut-être s'agit-il de télépathie ?

« Remonte tes niveaux, rappelle-toi que lorsque tu ouvriras les yeux, ta tête et ton cou seront relaxés, que tu te sentiras comme rajeunie, rechargée, en harmonie avec la vie. »

Je sens son corps reprendre peu à peu vie, elle tressaille légèrement. Après un temps qui semble interminable, elle ouvre enfin les yeux.

« Alors, qu'est-ce qu'il avait ? » me demanda-t-elle.

« Exactement ce que tu as trouvé. »

Elle n'en croit pas ses oreilles, doute d'abord, puis devient enthousiaste. Ses yeux brillent d'excitation.

« Tu sais que je ne pouvais plus bouger du tout ! »

« J'ai bien vu, tu criais presque de douleur, tu m'as fait une de ces peurs ! »

Nous retrouvons celui qui a donné le cas.

« C'est mon oncle, un ancien officier de cavalerie. » J'ai l'impression de vivre un cauchemar. De l'Edgar Poe. Grand, moustache, tout y est, jusqu'au moindre détail. Pourtant quelque chose « cloche ».

« Tu me dis qu'il marche, qu'il porte un corset ? »

« Oui, mais en ce moment, il est en pleine crise. J'ai reçu une lettre hier. Il est au lit. »

Sylvie le coupe, ajoute des détails, volubile. On a l'impression qu'elle le connaît depuis toujours. Deux camarades de pension qui se retrouvent et parlent d'un de leurs anciens professeurs.

« A toi maintenant. »

Après la séance que je viens de vivre, j'esquive :

« Non, non, ça n'est pas la peine. »

« Allez, si, c'est ton tour, tu ne vas pas manquer l'expérience. »

Et elle se dirige vers le bureau pour choisir un nouveau cas.

« Prends-moi plutôt quelque chose de bénin ! »

Je ne suis pas vraiment rassuré. Comme dans une première expérience amoureuse : un mélange de désir et de crainte.

Je m'allonge, me prépare, puis j'entends, comme dans un brouillard :

« Martine Lebel, trente-trois ans, de Paris. Un... deux... trois, tu vois maintenant M<sup>me</sup> Martine Lebel, trente-trois ans, de Paris. »

« Je ne vois rien du tout. »

« Regarde mieux. »

Les images défilent devant mes yeux, comme dans un kaléidoscope. Soudain, je vois une cible de cercles concentriques, une silhouette se découpe en ombre chinoise au centre. Deux balles l'ont touché, et de leurs trous s'échappe une lueur rouge.

« Je n'y arrive pas. »

« Que vois-tu ? » Je décris.

« Où sont situés les trous ? »

« L'un est au niveau du ventre, ici. L'autre est au-dessus de la bouche. »

« Très bien, essaye maintenant de regarder plus en détail. »

Le « très bien » me surprend agréablement, m'encourage. Les tissus, les organes m'apparaissent, un peu comme lors d'un reportage chirurgical. Ils sont animés d'une pulsation rythmique. L'irrigation sanguine. Une boule disgracieuse se détache, rougeâtre, boursouflée.

« C'est parfait, continue. Maintenant passe au visage. »

Je vois un cordon noir qui relie la lèvre supérieure au cerveau.

## ***Considérer la situation comme normale***

Je suis certain de m'être trompé, ou du moins d'avoir été très incomplet. Lorsque je resurgis, une surprise m'attend : tumeur aux intestins, qui repousse (sept opérations successives) et tache noire à la lèvre supérieure (diagnostic du corps médical : origine inconnue).

Avide d'en savoir plus, je décide d'observer les autres groupes, qui sont en plein « travail ». Un jeune homme dit : « C'est noir, c'est tout noir. » On le questionne. Il ne fait que répéter : « C'est noir, j'ai une impression de froid. Je veux revenir. » Il devait diagnostiquer un cancer généralisé.

Je vois un autre groupe. Une femme d'une quarantaine d'années parle, parle. Son « directeur » a déjà noirci au moins trois pages de notes hâtives.

Une jeune fille m'aborde : « Je ne suis pas encore passée, voulez-vous être mon directeur ? » J'acquiesce. Il y a un je-ne-sais-quoi d'agréable à regarder de jolies femmes qui se relaxent. Leurs visages sont « transfigurés ». Certaines deviennent très belles, d'autres vieillissent. Cela me rappelle un passage de Montherlant conseillant de « regarder la mère avant d'épouser la fille ».

Tout se passe très bien. Presque de la routine. Les facultés d'adaptation humaines sont vraiment extraordinaires : je me surprends à considérer la situation comme normale.

Nous nous retrouvons tous lors d'une pause. L'atmosphère a complètement changé. De réservée, elle est devenue passionnée. On voit ceux qui se défendaient de « croire à ces sornettes » prendre l'un et l'autre à témoin de l'incroyable situation qu'ils ont vécue. Ils refont le monde à la lumière de leur nouvelle expérience. Ils expliquent, cherchent, écoutent avec intérêt « ceux qui savent ».

Le « trou noir, l'impression de froid » du jeune homme de tout à l'heure s'explique : un participant avait donné le cas de sa mère, décédée trois mois plus tôt. Sinistre plaisanterie... Le cas que j'avais moi-même soumis – celui de mon grand-père – « colle » à la réalité, mais il y a un élément supplémentaire : il se trouvera vérifié plus tard. « Quelque chose dans les reins » en plus des lourdeurs dans les jambes et de l'emphysème que je lui connaissais.

Voilà mot pour mot ce que j'ai vécu. Depuis, j'ai vu plusieurs centaines de personnes revivre mon étonnement et ma stupeur. Je suis passé « de l'autre côté de la barrière », et je cherche à comprendre. Vous aussi, peut-être. C'est une des raisons pour lesquelles j'écris ce livre.

## ***Développer ses facultés paranormales***

Mon fils a cinq ans. C'est l'âge des « pourquoi ? », l'âge où l'on découvre la vie et le monde.

En le regardant jouer et vivre, je me demande, moi aussi « pourquoi ? ». Pourquoi l'adulte perd-il cette faculté de s'émerveiller, de chercher à comprendre, d'imaginer, de progresser ?

Prenez n'importe lequel de vos amis. Demandez-lui de dessiner un portrait. Il y a de grandes chances pour qu'il vous réponde : « Je ne sais pas dessiner. »

Demandez la même chose à un enfant. Il ne se posera même pas la question. Pour lui, dessiner, c'est comme respirer. C'est une fonction naturelle.

Pour nous, c'est un don réservé à certains. Il y a ceux qui dessinent, ceux qui écrivent, ceux qui pensent. La spécialisation, la « division des tâches » aboutissent à un morcellement de l'être humain. Elles nous limitent.

Je pense quelquefois avec envie à un Léonard de Vinci, par exemple. Non pas parce qu'il vivait dans un siècle où il y avait tout à découvrir (il y a TOUJOURS tout à découvrir), mais parce qu'il pouvait embrasser l'ensemble des connaissances de son époque.

Optique, physique, astronomie, physiologie, anatomie, philosophie, géographie, mathématiques, botanique, acoustique, balistique, hydraulique, architecture, sculpture, peinture, etc., n'avaient aucun secret pour lui. Il a trouvé les lois de la gravitation avant Copernic, la fixité de la lumière des étoiles avant Kepler, il montra les lois de la chute des corps avant Galilée, dessina le plan d'un instrument que l'on réalisa ensuite sur ses indications. Comme il ressemblait un peu à la viole, on l'appela... le violon !

« Mais parfois, cet homme véritablement universel se reposait des Sciences, quittait son laboratoire, laissait la lorgnette qui lui servait à étudier les astres, posait la lyre sur laquelle il composait des chansons et fermait son atelier où toutes les inventions de notre siècle étaient en train de prendre forme. Alors, prenant sa palette et sa toile, il faisait *la Cène*, *Saint Jean-Baptiste* ou *la Joconde*. A ses moments perdus... »

La totalité des connaissances ne nous est plus accessible. Nous sommes donc obligés de nous bâtir une série de « points de repère », d'« a priorismes » qui nous permettent de réagir lorsque nous sommes confrontés à des situations qui nous sont étrangères.

Ces « idées toutes faites » ne sont-elles pas d'autres entraves à notre progression ? Nous avons vu que le scepticisme montré à l'égard de la parapsychologie freinait la progression de nos connaissances dans ce domaine. Très peu de gens aiment à reconnaître qu'ils se sont trompés. Nous nous forçons bien souvent une opinion hâtive, nos idées manquent quelquefois de base solide, mais il suffit qu'on veuille nous persuader qu'elles sont fausses pour que nous devenions ardents à les défendre. Ce ne sont évidemment pas les idées elles-mêmes que nous défendons, mais notre amour-propre. Il en va de même pour les idées négatives que nous avons sur nous. J'ai moi-même longtemps souffert de cette habitude de pensée. Lorsque je « séchais » sur un devoir de latin, une seule idée hantait mon esprit : « Je ne comprends pas, je n'y arriverai jamais. » Plus rien ne « venait », et la séance se terminait quelquefois par des larmes, au grand désespoir de mes parents.

C'est en buvant un jour, juste avant un examen, une tasse de café, que j'eus la brusque révélation. Je ne prenais jamais de drogue, et la caféine eut sur mon esprit un effet extraordinaire : la solution d'un problème de mathématiques m'apparut en quelques secondes, et il me fallut moins du tiers du temps imparti pour rendre une copie brillante qui me valut des félicitations.

A partir de ce jour, je me mis en quête de moyens naturels permettant de retrouver ce même état d'excitation mentale qui me « branchait » directement sur la solution. J'en découvris plusieurs. Qu'ils s'appellent créativité, intuition, perception extra-sensorielles (P.E.S.), ces états de conscience particuliers m'ont semblé bien proches les uns des autres. Ils sont à l'opposé de ce que nous sommes ordinairement.

« Dans la civilisation moderne, l'individu se caractérise surtout par une activité assez grande et tournée vers le côté pratique de la vie, par beaucoup d'ignorance, par une certaine ruse, et par un état de faiblesse mentale qui lui fait subir l'influence du milieu où il lui arrive de se trouver », écrivait Alexis Carrel dans *l'Homme, cet inconnu*.

Nous commençons à prendre conscience de notre « état de faiblesse mentale » qui nous rend le jouet de suggestions économiques, politiques, culturelles.

La plupart d'entre nous sommes chargés de besognes fastidieuses qui font rarement appel à nos facultés d'intelligence et d'imagination. On voit les jeunes cadres fraîchement sortis de l'école, bouillonnant d'idées, se ternir peu à peu et s'aigrir à l'ombre des grandes sociétés. Nos facultés psychiques naturelles s'étiolent dans la routine au fil des ans.

Essayer de comprendre comment libérer ces facultés, ou du moins celles qui semblent intéressantes, utiles et positives, voilà le sujet de ce livre. Je l'ai vainement cherché en librairie. Des bribes se trouvaient dans certains ouvrages, çà et là. Aucun n'utilisait un langage convaincant. Quelques-uns, au langage trop universitaire, se perdaient en conjectures stériles. La plupart mélangeaient une idéologie simpliste, des croyances inutiles à l'explication des phénomènes ; aucun ne me semblait en « équilibre » : soit leurs auteurs doutaient de tout, soit ils croyaient tout.

L'idée m'est alors venue d'écrire le livre que j'aurais aimé lire.

Un livre qui ne rebute pas trop nos structures intellectuelles occidentales, un livre qui fasse le pont entre des domaines si proches et pourtant étrangers. La description des méthodes de développement personnel psychologiques et parapsychologiques que je pratique depuis plusieurs années est donc une tentative dans ce sens.

En enseignant l'une de ces méthodes, la dynamique mentale, j'ai pu voir combien l'intégration de l'intuition et d'autres facultés paranormales dans notre personnalité pouvait être équilibrante.

Lutter continuellement contre cette partie de nous-mêmes, la refouler, crée des tensions inconscientes. L'attitude autocritique dépréciative qui nous a été enseignée par l'éducation rationaliste peut être contrebalancée par la révélation de ces pouvoirs. Ils donnent à notre existence une autre dimension.

Le développement de nos facultés paranormales peut contribuer largement à abolir les conditionnements traditionnels de temps, d'espace, de langage et de pensée, à libérer notre esprit des contraintes, des doutes et de l'angoisse. C'est un pas de plus vers la liberté.

L'embarcation est prête. Venez découvrir ou mieux connaître « l'autre rive sur l'océan de l'être, au cœur de nous-mêmes ».

# PREMIÈRE PARTIE

## SOPHROLOGIE

*« C'est un grand ouvrier de miracles que l'esprit humain. »*  
MONTAIGNE

## L'HYPNOSE

### ***Une cérémonie vaudou***

Cela pourrait être un cabaret. Tout autour de la piste, une trentaine de personnes, des « messieurs » cravatés, des femmes en robe longue savourent un repas exotique. Quelques couples de jeunes gens « sirotent » des jus de fruits. Rien d'extraordinaire, sauf peut-être l'atmosphère. Ces gens ne sont pas à l'aise. On dirait qu'ils attendent quelque chose. L'attitude des serveuses est inhabituelle. Elles sont trop décontractées. Pas le moindre soupçon de servilité dans leurs gestes. Des « elfettes » noires qui respirent la liberté. Le décor est confortable, mais dépouillé. Une impression bizarre.

Cet établissement est le seul temple vaudou d'Europe. En plein cœur de Paris, les Haïtiens ont réussi à établir un lieu de leur culte sous forme de club fermé.

Introduit par un ami initié, j'ai pu pénétrer dans ce sanctuaire. Mon origine catholique me faisait attendre quelque église, et me voici dans une ancienne boîte de nuit. Je suis un peu déçu.

La cérémonie commence. Il est dix heures du soir, et trois tambours viennent d'être posés au fond de la piste. Les deux batteurs s'installent, commencent à frapper les peaux tendues sur des troncs d'arbre creusés.

Le rythme jaillit, lancinant. Ils vont ainsi nous faire vibrer pendant six heures, sans interruption.

Les serveuses, jolies Haïtiennes aux robes de « jean », ébauchent quelques pas de danse et chantent.

Une très belle Noire, habillée de pourpre, chante elle aussi, mais va de table en table, s'adressant aux convives dans une langue inconnue. Elle rit. J'ai l'impression qu'elle nous défie.

Au bout de quelques minutes, tout le monde doit se lever. Quelques-uns se récrient, se font « tirer l'oreille » : ils sentent que de spectateurs ils vont devoir devenir acteurs. Nous frappons nos mains en cadence, puis c'est la danse générale. Chacun fait comme il peut. Il y a la « minette » qui ferme les yeux, pâmée ; le gros monsieur un peu ridicule qui balance les bras.

Les initiées (nos serveuses de tout à l'heure) mettent de l'ambiance et enseignent à tout ce petit monde un peu « bloqué » comment se laisser aller au tempo.

Nous formons maintenant un cercle, la main dans la main, et je sens un « courant » passer. Nous devons ensuite nous allonger ; puis vient une bataille étonnante : la « bataille des fesses ». Les protagonistes (nous tous) se ruent les uns sur les autres, à reculons, les fesses en avant... jusqu'au choc. Les initiées se distinguent par des « coups de fesse » musclés. Chacun transpire. Nous avons quitté chaussures, cravates et vestes depuis longtemps.

Brusquement, tout s'arrête.



La belle fille racée vêtue de pourpre – qui est, je viens de l'apprendre, la Grande Prêtresse – commence à nous parler du Vaudou.

Vers la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, les premiers bateaux d'esclaves arrivent à Haïti. Ils viennent du Dahomey, du Nigeria, de l'Angola et du Togo. Leur langue est le « fon », et en fon, « vodû » signifie dieu, esprit ou image. Ils importent leur religion, mais sont obligés de se faire baptiser et de suivre une instruction religieuse catholique. Le Vaudou est donc un ensemble curieux dans lequel on trouve des crucifix et des cierges mélangés aux tam-tams et aux possessions. C'est une religion animiste qui vénère des esprits, les « loa ». Chaque loa a son symbole magique, le « vévé », qui attire l'esprit. La cérémonie vaudou consiste en « prises de possession » des initiées par des esprits, qui se comportent chacun de manière différente, sont reconnus et vénérés suivant un rituel qui leur est propre.

La Grande Prêtresse nous parle ensuite du temple vaudou. Ce dernier appartient à tout le monde. On peut y venir lorsqu'on le désire, y amener un enfant à garder, ou venir se faire soigner. La Grande Prêtresse est aussi un sorcier qui peut exorciser les mauvais esprits ou administrer un « simple », une herbe aux vertus médicinales. Certains patients abandonnés par la médecine traditionnelle lui sont confiés, et elle les guérit.

« Avez-vous des questions ? »

Son discours, dans un français impeccable et assuré, a coupé le souffle aux plus bavards. Pendant qu'elle parlait, un officiant a tracé sur le sol un dessin extrêmement compliqué, le « vévé ». Avec un art consommé, il dépose de la farine de maïs pincée par pincée, sur le parquet.

Je lui demande si la connaissance des vévés est sensée déclencher des facultés paranormales ?

« Non, c'est un simple livre qui permet d'appeler un esprit. Ces pouvoirs sont réservés aux sages, et demandent de longues années de méditation et d'initiation. »

Une heure du matin... La cérémonie bat son plein. Les initiées, ou « hounsi », ont mis de jolies robes blanches et dansent au son du tam-tam. Soudain, l'une d'elles secoue la tête, fermant les yeux, comme si elle avait peur. Puis elle est prise de convulsions. On a l'impression qu'une force invisible la « chevauche ». Sa respiration est haletante. Elle fait des gestes désordonnés, et, lorsque, comme un boulet de canon, elle est littéralement « projetée » d'un bout à l'autre de la pièce et me bouscule, je sens ses membres durs comme l'acier.

Ses poings sont serrés à mordre la chair. C'est une sorte de demi-catalepsie. Elle vacille de plus en plus. La Grande Prêtresse lui attache les cheveux avec un foulard vert et prononce quelques paroles rituelles. Tombée dans un état de prostration, la hounsi est emmenée dans l'arrière-scène, le « lieu des mystères », où elle va peu à peu reprendre ses esprits.

Tour à tour, trois autres hounsi vont être chevauchées par des esprits. La prêtresse leur remet les insignes de leur rang, un drapeau, un bâton, un foulard suivant le cas. La scène est d'une intense violence. Une hounsi, en pleine crise, en frappe une autre.

« Elle l'a punie », me glisse ma voisine.

La dentelle blanche est déchirée. Dans l'atmosphère règne une odeur âcre de sueur et de chandelle.

Les scènes les plus prenantes surviennent avec la prise de possession de la Grande Prêtresse. En raison de son rang, ce sont de grands esprits qui s'emparent d'elle. Les yeux exorbités, hagarde, elle va se saisir de sabres et exécuter une danse où plus d'un témoin craindra pour sa vie. Les lames passent à quelques centimètres de nos visages. Brrr ! Peu à peu, je m'aperçois que le désordre apparent de ses mouvements est en fait toujours contrôlé et précis, comme guidé par une main invisible.

Le moment le plus étonnant sera lorsqu'elle se saisira d'un tambour qui trône comme un totem, au milieu de la piste. On me dit qu'il pèse plus de cent vingt kilos, et lorsque j'essaierai, plus tard, de le soulever, cela me sera impossible.

Je revis là des scènes que j'avais déjà vécues en « scream ». Le scream est une psychothérapie de groupe par le cri. Certaines personnes, lorsqu'elles donnent libre cours à leurs pulsions instinctives, la haine, la colère, la peur, confinent à l'animalité. On sent la bête sous le vernis civilisé (comme dans le film *L'Île du docteur Moreau* : On se souvient de ce chirurgien qui transforme des animaux en êtres humanoïdes. Malgré ses efforts, la nature animale transparaît toujours).

Ici, c'est un peu la même chose, mais les mouvements sont plus beaux. On dirait des combats de félins.

La soirée se termine par un « passage sur le feu » (du rhum enflammé) et des dialogues en « fon » entre la Grande Prêtresse, toujours en transes, et quelques participants haïtiens. Ces derniers m'ont affirmé que, sans connaître leurs problèmes, la prêtresse leur donne des solutions ou des explications qui correspondent exactement à leur situation.

# SOPHROLOGIE

## ***Un mot nouveau : sophrologie***

Le regard bercé par une flamme dansante..., le pointillé des lignes blanches éclairées par le faisceau de vos phares... Le tic-tac régulier d'une pendule... Un air de jazz envoûtant... La voix monocorde du professeur..., telles sont quelques-unes des situations où, légèrement somnolents, nous nous laissons emporter par une douce rêverie. Ces états de conscience particuliers sont étudiés par la sophrologie « étude phénoménologique de tous les états et niveaux de conscience quel que soit l'agent physique, psychologique qui déclenche le phénomène ».

Les trances cultuelles, comme celles du Vaudou, de l'Ubanga et des Machis, l'extase des chamans, la transe hypnotique, la méditation ou le nirvâna sont d'autres exemples de son champ d'observation.

Sophrologie vient de « sos » (sérénité, équilibre), « phren » (cerveau, esprit), et « logos », étude, science. La sophrologie est, étymologiquement, l'étude des moyens d'obtenir la sérénité de l'esprit. Ayant aujourd'hui pris sa place dans la science médicale, la sophrologie étudie des domaines qui sont restés longtemps liés à la magie et au paranormal.

## ***Les chamans***

Intermédiaires entre les puissances de la nature et les hommes, les chamans existaient certainement déjà aux temps préhistoriques. On pense aujourd'hui que les dessins d'animaux trouvés dans les grottes de Lascaux étaient l'objet d'opérations magiques destinées à mettre en leur pouvoir le gibier chassé par nos ancêtres. Le mot « chaman » provient sans doute des mots Samarambi « s'exciter » et Sam-dambi « danser ». Le chaman s'excite en dansant en rythme au son d'un ou de plusieurs tambours. Il entre ensuite en trances et semble alors doué de pouvoirs extraordinaires. L'anthropologue Mircea Eliade dresse dans un de ses ouvrages sur le chamanisme (*Le Chamanisme*, Payot, 1968) une liste impressionnante de phénomènes : télépathie, prémonition, marche sur des braises ardentes, clairvoyance.

Que ce soit dans le chamanisme, le Vaudou ou dans d'autres cultes, le bien-être qui suit les trances a des effets thérapeutiques psychophysiologiques.

Ces trances libèrent les comportements archaïques gérés par le rhinencéphale, cerveau primitif, siège des impulsions émotives et affectives. La maladie ou l'affection qui résultait d'un conflit entre rhinencéphale et cortex (le siège de la logique et du langage), entre comportement impulsif et raison, n'a plus lieu d'être. Le rhinencéphale ayant pu s'exprimer, l'équilibre s'établit, le symptôme disparaît.

Un médecin brésilien, le docteur Ankstein, inspiré par un proche parent du Vaudou, l'Ubanga, a mis au point une méthode fondée sur cet effet, la transterpsychothérapie. Elle a été introduite en France par les docteurs J. Donnars et A. Marchand.

## ***Franz Anton Mesmer***

Ce médecin né en 1734 à Weiler, en Allemagne, fit sa thèse de doctorat sur « l'influence des planètes sur le corps humain ». Il essayait de démontrer qu'une énergie, le « magnétisme animal », vient du cosmos pénétrer tous les corps, et peut avoir une influence sur notre santé. Cette théorie ressemble à la notion d'« énergie vitale », de la Chine ancienne, de prâna hindou, et de « munis » chère à Paracelse. Actuellement, les Soviétiques étudient une force semblable qu'ils appellent l'« énergie bioplasmique ».

Les Tchécoslovaques parlent d'« énergie psychotronique ».

Sheila Ostrander et Lynn Schroeder rapportent, dans leur livre sur les *Fantastiques recherches parapsychiques en U.R.S.S.* qu'un chercheur tchécoslovaque, Robert Pavlita, a mis au point un générateur que l'on peut « charger » mentalement. Le docteur Julius Krmessky, mathématicien et physicien, communiqua ses conclusions aux membres du comité directeur de la faculté des sciences physiques de l'Institut pédagogique de Trnava : « La force fournie pour faire tourner l'appareil ne peut s'expliquer ni par la température, l'électricité statique ou un courant d'air. Cette énergie émane de l'homme et l'opérateur peut en avoir le contrôle mentalement. Elle traverse, sans déviation ni perte, le verre, l'eau, le bois, le carton et tous les métaux. » En France, un ingénieur radio-électricien, L. Turenne, a mis en évidence ce qu'il appelle des « ondes de forme » montrant le pouvoir de focalisation qu'ont certaines formes. Une équipe de chercheurs étudie ces ondes à Saclay, à titre de violon d'Ingres. Elle obtient, en collaboration avec un médecin, des résultats intéressants sur le plan de la santé, grâce à un « chargeur d'ondes cosmiques ». Autosuggestion ou confirmation du « magnétisme

animal » ? Nous le verrons plus loin.

Revenons à Mesmer. D'après lui, ce « fluide cosmique bienfaisant » peut se transmettre d'un sujet à un autre. A l'aide de passes et de manipulations, il obtient de nombreuses guérisons qui lui valent l'hostilité de ses confrères. Un incident servira de prétexte au scandale : une jeune fille atteinte de cécité, Maria Theresa Paradies, pianiste de l'impératrice, soignée par lui, serait devenue sa maîtresse. Après une légère amélioration, elle redevient complètement aveugle quelques semaines plus tard, et Mesmer est contraint de quitter Vienne.

Il s'installe à Paris, dans un hôtel particulier, place Louis-le-Grand (aujourd'hui 16, place Vendôme). Des consultations particulières, il passe aux séances collectives. Comme le fait remarquer le docteur Rager, il est en cela un initiateur des thérapies de groupe. Il met au point ses célèbres « baquets ». Ce sont des réservoirs remplis de bouteilles d'eau magnétisée, dans lesquelles plongent des tiges de fer dont la partie supérieure se termine en pointe. On les applique sur les organes malades. Une corde relie tous les « patients » pour équilibrer le fluide, et une musique « forte » retentit au piano. (Mesmer, ami de Mozart, était en effet grand amateur de musique. Il introduisit l'harmonica en France.)

Vêtu d'une robe lilas, une baguette de fer à la main, le Maître faisait des impositions sur le dos et le ventre des malades. Bailly, astronome membre de l'Académie des sciences, rapporte, sur la demande de Louis XVI :

« Quelques malades n'éprouvent rien, d'autres crachent, sentent une chaleur locale ou une chaleur universelle et ont des sueurs. D'autres sont agités, tourmentés par des convulsions. Ces convulsions sont extraordinaires par leur nombre, leur durée, leur force. On en a vu durer plus de trois heures. Elles sont caractérisées par des mouvements involontaires et précipités de tous les membres et du corps entier, par le resserrement de la gorge, par des soubresauts des hypocondres et de l'épigastre, par le trouble et l'égaré des yeux, par des cris perçants, des pleurs, des hoquets et des rires immodérés. Elles sont précédées ou suivies d'un état de langueur et de rêverie, d'une sorte d'abattement et même d'assoupissement. (...) On a observé que, dans le nombre des malades en crise, il y avait toujours beaucoup de femmes et peu d'hommes ; que ces crises mettaient une ou deux heures à s'établir, et que, dès qu'il y en avait une d'établie, toutes les autres commençaient successivement et en peu de temps. »

On voit tout de suite le rapport que peuvent avoir ces crises avec les « transes cultuelles » dont nous avons parlé précédemment.

Une polémique s'engage, grandement activée par Mesmer, qui s'y connaissait en publicité aussi bien qu'Alcibiade (ce général athénien avait acheté un très beau chien, et tout Athènes en parla pendant quinze jours. Il lui fit alors couper la queue, et Athènes fut encore en effervescence pendant un mois. Morale de l'histoire : que l'on en dise du bien ou que l'on en dise du mal, peu importe, pourvu qu'on en parle.)

Avec ses deux ouvrages, *Mémoire sur la découverte du magnétisme animal* (1779) et *Précis historique des faits relatifs au magnétisme animal* (1781), Mesmer allume un feu qui ne s'éteignit pas même après sa condamnation par les académies en 1784 (Académie des sciences et Académie de médecine).

« Ayant démontré par des expériences décisives que l'imagination sans magnétisme produit des convulsions et que le magnétisme sans imagination ne produit rien, rien ne prouve l'existence du fluide magnétique animal. »

Un rapporteur, de Jussieu, rédigea une note personnelle dans laquelle il faisait état de guérisons incontestables et demandait que soit étudiée la médecine que l'on pourrait en tirer. Deslon, disciple de Mesmer, premier médecin de Mgr le comte d'Artois, remarque :

« Si la médecine d'imagination est la meilleure, pourquoi ne ferions-nous pas de la médecine d'imagination ? »

C'est sur cette voie que vont poursuivre les disciples du Maître.

## **Les débuts de l'hypnose**

C'est à un des adeptes de Mesmer, le marquis de Puységur, que revient la mise en évidence du somnambulisme provoqué, qui sera plus tard l'hypnose. Quand il lui annonça sa découverte, en 1784, Mesmer minimisa son importance. Il connaissait le phénomène, mais répugnait à l'étudier. Ce produit de l'imagination lui semblait très difficile, voire impossible à comprendre et de toute façon moins intéressant que la physiologie.

Puységur ira plus loin. C'est aussi lui qui redécouvra l'apparition de facultés paranormales chez le sujet endormi.

Par la suite, il devait observer que ce sujet témoignait dans son sommeil d'une prescience extraordinaire concernant la marche de sa maladie et de celle des autres. C'est lui qui, le premier, utilisa le terme de

« clairvoyance » après avoir constaté que les malades mis en état de somnambulisme, et touchant d'autres malades, peuvent dé-finir très exactement l'organe atteint. « C'est, dit le malade, une sensation véritable que j'éprouve dans un endroit correspondant à la partie qui souffre chez celui que je touche. »

La Bible évoque déjà, dans le second livre des *Chroniques* au chapitre XXXIII, l'idée d'un « dresseur d'oracle » :

« Manassé prédisait le temps et usait de prédictions et de sortilèges ; et il dressa un oracle d'esprit de Python... »

Trois siècles avant Jésus-Christ, les druides conjuguèrent hypnose et musique dans ce qu'ils appelaient le « sommeil magique ».

Lorsque le marquis de Puységur publie ses travaux, il se heurte à une formidable résistance. Mais les faits sont là, et ses disciples vont « répandre à travers la France cette nouvelle forme de mesmérisme où l'oracle est non plus le magnétiseur, mais le magnétisé en état de somnambulisme ».

Grâce au marquis, on prend conscience de l'inutilité des trances convulsives. En 1813, l'abbé Faria ouvre un cours public de magnétisme. Il est le précurseur de la « suggestion », le créateur du fameux « dormez »... Trois ans plus tard, à la suite de déboires publics, il sombre dans l'oubli. Sur le plan thérapeutique, le magnétisme reste un outil incertain, même s'il donne d'excellents résultats entre les mains du baron du Potet, du docteur John Eliotson et de nombreux autres magnétiseurs, comme Bertrand ou La Fontaine. Bertrand remarque déjà que la fixation d'un objet quelconque peut déterminer un état de somnolence, mais c'est James Braid, chirurgien de Manchester, qui découvre vers 1840 l'hypnose.

Il avait assisté à la représentation du magnétiseur La Fontaine, qui produisait des « effets » et soignait des malades. Venu dénoncer l'imposture, le sceptique Braid, qui ne croyait pas au fluide ni à la transe, remarqua pourtant l'impossibilité dans laquelle étaient les sujets d'ouvrir les yeux. Il avait cru voir que le magnétiseur, en faisant des passes, regardait fixement dans les yeux la personne à influencer. Braid émit donc l'hypothèse que, si le sommeil était réel, l'œil en était peut-être la cause, mais non comme source de magnétisme : comme objet brillant.

Rentré chez lui, il vérifia son hypothèse. Il pria sa bonne de regarder fixement la lame de sa lancette. Elle tomba bientôt en sommeil. Ravi et enthousiaste, il réveilla sa femme et fit la même expérience : même résultat.

Braid pensait que la fatigue nerveuse qu'entraînait une concentration soutenue provoquait le sommeil, d'où le nom qu'il donna au phénomène : hypnose ou hypnotisme, du grec « hypnos », le démon du sommeil. Il publia ses recherches (*Neuro-hypnology*, 1843), mais elles tombèrent elles aussi dans l'oubli.

## ***L'école de Nancy***

En 1859, un médecin des environs de Nancy, le docteur Liébeault, décide, à la suite d'une communication sur une opération réalisée sous hypnose par Broca, de reprendre les travaux de Braid. Il obtient rapidement des résultats. Sa méthode évolue peu à peu vers la suggestion verbale. Tout en gardant la concentration oculaire préconisée par Braid, il suggère les symptômes du sommeil : paupières lourdes, membres engourdis, fléchissement des sens. Un jour, il guérit ainsi la malade d'un de ses collègues, une sommité médicale, le docteur Bernheim. Ce dernier va le voir et doit se rendre à l'évidence : l'hypnose existe. Il va faire connaître Liébeault au monde médical.

Si Liébeault, tout en utilisant la suggestion, croit aussi un peu au magnétisme, Bernheim, lui, réfute les théories fluidiques. Sous son influence, Liébeault développera ses méthodes de suggestion, et leur application aux maux de ses malades. Il leur suggère « l'image psychique de la guérison ». Bernheim pense que les résultats ne sont dus qu'à la suggestion, et qu'il n'est, d'ailleurs, point besoin d'endormir le sujet très profondément. Un état de veille ou de rêverie suffit. Liébeault, lui, essaie de faire la part des choses. « Une part de vérité est dans les deux camps et il est temps qu'on cesse de s'y accuser tour à tour d'être dupe de convictions imaginaires, et qu'on finisse par s'entendre. » L'autre camp, c'est l'école de la Salpêtrière.

## ***L'école de la Salpêtrière***

En 1878, un neurologue alors au faite de la gloire, le docteur Charcot, s'intéressa à l'hypnose. Celui qu'on appelait le « César de la Salpêtrière » organisa dans cet hôpital des expériences qui devaient être à la source d'une nouvelle psychologie « renforcée par des études pathologiques ». Il fit, en fait, de nombreuses erreurs. Il laissait le soin d'hypnotiser les sujets à ses chefs de clinique, à ses internes, et venait ensuite pontifier devant un public aussi nombreux que néophyte.

Néanmoins, son étude de l'hystérie, ses essais de guérison par la suggestion en font un précurseur de la psychologie moderne.

Grisé par son succès, il fit des expériences sur le magnétisme et la métallothérapie. Bernheim montra que ces expériences étaient erronées et que les résultats obtenus provenaient, en fait, de la suggestion. Charcot devait

douter, vers la fin de sa vie, du bien-fondé de ses travaux, mais la mort l'emporta avant qu'il ne les reprenne sur d'autres bases.

## ***Hypnose et paranormal***

Avec le marquis de Puységur, nous avons vu que certains sujets magnétisés manifestaient des facultés de clairvoyance étonnantes. Mais est-ce là tout ? Si l'hypnose est un révélateur de P.E.S. (Perceptions Extra Sensorielles), comment se fait-il que d'autres cas ne soient pas venus confirmer cette hypothèse ?

L'explication est la suivante : on ne voit que ce que l'on veut bien voir. Un exercice classique de psychologie consiste à présenter au sujet un dessin représentant un Nord-Africain bien habillé, qui se fait agresser par un Français armé d'un long couteau, dans le métro.

Après avoir étudié ce dessin, le « témoin » rapportera ce qu'il a vu à une seconde personne, et ainsi de suite. Immanquablement, au deuxième ou troisième témoignage, la situation a été inversée : c'est le Français bien habillé qui se fait agresser par un Nord-Africain. La première situation était, inconsciemment, intolérable et a été rejetée.

On comprend la difficulté qu'ont ces hommes de science, ces médecins, à admettre que de telles possibilités existent. Un bon exemple de cette répugnance est la réaction de l'Académie de médecine au rapport que fit Husson en 1832. Une commission avait été nommée six ans plus tôt, et pendant tout ce temps, Husson avait enquêté, expérimenté, afin de tirer les choses au clair.

Le grand jour arrive enfin où chaque membre de l'Académie peut prendre connaissance du rapport. Consternation :

« Husson, en effet, avait accumulé des expériences extrêmement spectaculaires de magnétisation à distance et de clairvoyance. La commission accepta le don de double vue, de diagnostic en état de somnambulisme, de prévisions, de lecture les yeux bandés. »

Le rapport ne fut pas publié, par crainte du ridicule. Une nouvelle enquête fut même confiée à Dubois, un adversaire acharné du magnétisme, qui nia tout en bloc : y compris l'existence d'un état de somnambulisme provoqué. Le rapport de Husson manquait-il de sérieux ?

Ce n'est pourtant pas l'opinion de la commission d'étude désignée en 1953 par la British Medical Association, afin d'examiner l'hypnose. Elle s'inspira beaucoup du rapport de Husson, allant même jusqu'à dire que « les conclusions de ce rapport sont d'une prévoyance remarquable et sont, en majeure partie, encore applicables aujourd'hui ».

En 1850, l'Anglais Mayo, professeur de physiologie et magnétiseur, écrivait :

« Une personne magnétisée qui a perdu son propre sens du toucher, du goût ou de l'odorat, perçoit tout ce qui est ressenti par les sens du toucher, du goût ou de l'odorat du magnétiseur. »

Il confirmait ainsi les recherches faites depuis plusieurs années par un médecin français, le docteur Azam. En 1875, le professeur U.F. Barret, grand physicien anglais, reprend cette expérience :

« J'avais pris certaines choses dans mon garde-manger et je les avais apportées et mises sur la table à côté de moi. Me tenant derrière la fillette dont les yeux étaient soigneusement bandés, je mis un peu de sel dans ma bouche ; la fillette cracha aussitôt et s'écria : "Pourquoi mettez-vous du sel dans ma bouche ?" Ensuite, j'ai goûté du sucre ; elle a dit : "C'est meilleur !" A ma question "A quoi cela ressemble-t-il ?", elle répondit : "C'est sucré." Ensuite j'ai goûté à la moutarde, au poivre, au gingembre, etc. La fillette nommait tout cela et avait apparemment une sensation gustative quand je mettais les épices dans ma bouche. J'approchai ma main d'une bougie allumée et me brûlai légèrement ; la petite fille assise, toujours les yeux bandés et me tournant le dos, s'écria au même moment qu'elle s'était brûlé la main, tout en manifestant une douleur évidente. »

Charcot, s'il fit des erreurs, n'en travaillait pas moins sur des sujets en transes. Or il commençait son cours ainsi :

« Nous prendrons les faits simples, faciles à analyser, nous laisserons de côté les phénomènes supérieurs, la double vue, la lucidité. »

Il ne les réfutait pas pour autant.

L'école de Nancy s'intéressa aussi à ces phénomènes. Le 9 janvier 1886, Liébeault entreprit avec Stanislas de Guaita l'expérience suivante, dont voici le procès-verbal :

« Nous soussignés, Liébeault (Ambroise), docteur en médecine et de Guaita (Stanislas), homme de lettres, tous deux demeurant actuellement à Nancy, attestons et certifions avoir obtenu les résultats suivants :

1° M<sup>lle</sup> Louise L..., endormie du sommeil magnétique, fut informée qu'elle allait avoir à répondre à une question qui lui serait faite mentalement, sans l'intervention d'aucune parole, ni d'aucun signe. Le docteur

Liébeault, la main appuyée au front du sujet, se recueillit un instant, concentrant sa propre attention sur la demande qu'il avait la volonté de faire :

– Quand serez-vous guérie ?

Les lèvres de la somnambule remuèrent soudain :

– Bientôt, murmura-t-elle distinctement.

On l'invita alors à répéter, devant toutes les personnes présentes, la question qu'elle avait instinctivement perçue. Elle la redit dans les termes où elle avait été formulée dans l'esprit de l'expérimentateur.

2° M. de Guaita, s'étant mis en rapport avec la magnétisée, lui posa mentalement une autre question :

– Reviendrez-vous la semaine prochaine ?

– Peut-être, fut la réponse du sujet.

Invitée à communiquer aux personnes présentes la question mentale, la magnétisée répondit :

– Vous m'avez demandé si vous reviendriez la semaine prochaine.

Cette confusion portant sur un mot de la phrase est très significative. On dirait que la jeune fille a "bronché" en lisant dans le cerveau du magnétiseur.

3° Le docteur Liébeault, afin qu'aucune phrase indicative ne fût prononcée, même à voix basse, écrivit sur un billet :

"Mademoiselle, en se réveillant, verra son chapeau noir transformé en chapeau rouge."

Le billet fut passé, d'avance, à tous les témoins ; puis MM. Liébeault et de Guaita posèrent en silence leurs mains sur le front du sujet, en formulant mentalement la phrase convenue. Alors, la jeune fille, instruite qu'elle verrait dans la pièce quelque chose d'insolite, fut réveillée. Sans une hésitation, elle fixa aussitôt son chapeau et, avec un grand éclat de rire, se récria. Ce n'était pas son chapeau ; elle n'en voulait pas. Il avait bien la même forme ; mais cette plaisanterie avait assez duré ; il fallait lui rendre son bien.

– Mais, enfin, qu'y voyez-vous de changé ?

– Vous le savez ; du reste, vous avez des yeux comme moi.

– Mais encore ?...

On dut insister très longtemps pour qu'elle consentît à dire en quoi son chapeau était changé ; on voulait se moquer d'elle. Pressée de questions, elle dit enfin :

– Vous voyez bien qu'il est tout rouge.

Comme elle refusait de le reprendre, force fut de mettre fin à son hallucination, en lui affirmant qu'il allait revenir à sa couleur première. Le docteur Liébeault souffla sur le chapeau, et redevenu le sien à ses yeux, elle consentit à le reprendre.

Tels sont les résultats que nous certifions avoir obtenu de concert. En foi de quoi, nous avons rédigé le présent procès-verbal. »

L'hypnose semble donc bien être ce qu'elle promet. Elle permet de recréer les « miracles » des antiques thaumaturges. On s'en inquiète. Tout particulièrement l'Eglise, qui accuse le magnétiseur La Fontaine d'« imitation impie des miracles du Christ ».

« Il fut emprisonné, puis relâché par le roi Ferdinand de Naples qui lui rendit la liberté, à condition toutefois "qu'il ne rende plus la vue aux aveugles et l'ouïe aux sourds". Il put cependant obtenir une audience particulière de Pie IX et, après une discussion très longue, le pape admit qu'il n'y avait aucune imitation des miracles du Christ. Il le félicita et l'encouragea... »

Mais pendant la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et le début du XX<sup>e</sup>, le développement de l'hypnose marque le pas. Plus de Mesmer, de Charcot, de rivalités et de scandales. Un ancien élève de Charcot, Sigmund Freud, met au point la psychanalyse, abandonnant l'hypnose. Un pharmacien de l'école de Nancy, Emile Coué, développe une méthode de suggestion, la « méthode Coué », préférant l'état de veille au sommeil hypnotique pour guérir les malades. Les techniques de l'anesthésie se perfectionnent, et le recours à l'hypnose n'est plus nécessaire.

L'opinion publique brûle ce qu'elle a adoré, et de nombreux détracteurs s'attaquent à l'hypnose. Un tribunal condamne un hypnotiseur à de lourds dommages et intérêts, parce qu'il a déclenché des troubles chez une jeune femme, lors d'une démonstration théâtrale. Démonstrations théâtrales qui nuisent à « l'image de marque » de l'hypnose. Qui voudrait, en effet, se voir tourner en ridicule comme ces spectateurs qui se mettent à marcher à « quatre pattes », aboyer ou commencent à se déshabiller, sur ordre de l'hypnotiseur ?

On lui reproche d'autre part les phénomènes de « compensation » (la source du traumatisme psychologique n'ayant pas été assumée, la somatisation se reporte sur un autre organe) et la lourdeur du procédé. Il faut en effet quelquefois plusieurs séances pour endormir un sujet, et certains demeurent rebelles.

## ***La suggestion à distance***

Un jeune médecin, nommé plus tard professeur au Collège de France, Pierre Janet, se fait pourtant le défenseur de l'hypnose. Il va mettre en évidence ce qu'il appelle la « suggestion mentale ».

Invité par le docteur Gibert à étudier le cas d'une jeune paysanne, Léonie, qui peut être hypnotisée à distance, Janet se livre avec lui à plus de vingt-deux expériences de ce genre :

« Voici les précautions qui nous ont guidés dans ces essais :

1° L'heure exacte de l'action à distance est tirée au sort.

2° Elle n'est communiquée à M. Gibert que quelques minutes avant le terme, et aussitôt les membres de la commission se rendent au pavillon où habite le sujet.

3° Ni le sujet, ni aucun habitant du pavillon situé à près d'un kilomètre de distance, n'a connaissance de l'heure exacte, ni même du genre de l'expérience qui doit avoir lieu.

Pour éviter la suggestion involontaire, ni nous, ni aucun de ces messieurs n'entrent dans le pavillon pour vérifier le sommeil.

On décide de faire l'expérience de Cagliostro : endormir le sujet de loin et le faire venir à travers la ville. Il était 8 heures et demie du soir, M. Gibert consent. On tire l'heure exacte au sort. L'action mentale devait commencer à 9 heures moins 5 et durer jusqu'à 9 h 10. En ce moment, il n'y avait personne au pavillon, sauf M<sup>me</sup> B... et la cuisinière, qui ne s'attendaient à aucune tentative de notre part. Personne n'est allé au pavillon. Profitant de cette absence, les deux femmes étaient entrées dans le salon, et s'amusaient à "jouer au piano". Nous arrivons dans les environs du pavillon à 9 heures passées. Silence.

La rue est déserte. Sans faire le moindre bruit, nous nous divisons en deux parties pour surveiller la maison à distance.

A 9 h 25, je vois une ombre apparaître à la porte du jardin. C'était elle. Je m'enfonce dans un coin pour entendre sans être remarqué.

Mais je n'entends plus rien : la somnambule, après être restée une minute à la porte, s'était retirée dans le jardin.

(A ce moment M. Gibert n'agissait plus ; à force de concentrer sa pensée, il a eu une sorte de syncope ou d'assoupissement qui dura jusqu'à 9 h 35.)

A 9 h 30, la somnambule reparaît de nouveau sur le seuil de la porte, et cette fois-ci elle se précipite sans hésiter dans la rue, avec l'empressement d'une personne qui est en retard et qui doit absolument atteindre son but. Ces messieurs qui se trouvaient sur sa route n'ont pas eu le temps de nous prévenir, M. le docteur Myers et moi. Mais ayant entendu des pas précipités, nous nous mîmes à suivre la somnambule qui ne voyait rien autour d'elle, ou au moins ne nous a pas reconnus.

Arrivée rue du Bard, elle commença à chanceler, s'arrêta un moment et faillit tomber.

Tout à coup, elle reprend vivement sa marche. Il était 9 h 35. (En ce moment M. Gibert, revenu à lui, recommença l'action.) La somnambule marchait vite, sans s'inquiéter de l'entourage.

En dix minutes, nous étions tout près de la maison de M. Gibert, lorsque celui-ci, croyant l'expérience manquée et étonné de ne pas nous voir de retour, sort à notre rencontre et se croise avec la somnambule, qui garde toujours les yeux fermés.

Elle ne le reconnaît pas. Absorbée dans sa mono-manie hypnotique, elle se précipite dans l'escalier, suivie par nous tous. M. Gibert voulut entrer dans son cabinet, mais je le prends par la main et je le mène dans une chambre opposée à la sienne.

La somnambule, très agitée, cherche partout. Elle se heurte contre nous, ne sentant rien ; elle entre dans le cabinet, tâte les meubles en répétant d'un ton désolé :

– Où est-il ? Où est-il, M. Gibert ?

Pendant ce temps, le magnétiseur reste assis et courbé sans faire le moindre mouvement. Elle entre dans la chambre, elle le touche presque en passant, mais son excitation l'empêche de le reconnaître. Elle s'élance encore une fois dans d'autres chambres. C'est alors que M. Gibert a eu l'idée de l'attirer mentalement, et, à la suite de cette volonté ou par simple coïncidence, elle revient sur ses pas et l'attrape par les mains.

A ce moment, une joie folle s'empare d'elle. Elle saute sur le canapé comme une enfant et frappe des mains en criant :

– Vous voilà ! Vous voilà enfin ! Ah ! Comme je suis contente. »

C'est le professeur Ochorowicz, de l'université de Lemberg, qui nous rapporte cette expérience, l'une des premières auxquelles participe Janet.

Ce dernier en publie les résultats en 1885 : sur vingt-deux expériences, seize ont parfaitement réussi. Il déclare :

« Devons-nous croire que seize fois, il y a eu coïncidence presque absolue ? Cette coïncidence est peu rai-

sonnable. Y a-t-il eu à certains moments suggestion involontaire de notre part ? Tout ce que je puis dire – et je le dis avec la plus parfaite sincérité –, c'est que nous avons pris toutes les précautions possibles pour éviter que cela ne se produisît. Notre seule conclusion ne peut être que la suivante : ces phénomènes devraient être reproduits et étudiés. »

Pourtant, après deux années de remous, le silence retombe sur ces expériences. Janet s'attache plus particulièrement à étudier l'hypnose comme « médecine psychologique ». On peut dire qu'il est l'un des précurseurs de la médecine psychosomatique.

Le célèbre physiologiste Charles Richet, lauréat du prix Nobel, étudiait déjà la suggestion à distance depuis 1873. Il va continuer les expériences de Gibert et de Janet sur Léonie, puis il abandonne ces travaux lorsqu'il découvre ce qui deviendra plus tard le principal outil de recherche de la parapsychologie : l'application des statistiques et des probabilités aux expériences paranormales réalisées à l'état de veille.

Pourquoi s'être détourné de l'hypnose ? Sans doute à cause de la lourdeur du procédé et de l'opposition qu'il rencontra en s'intéressant au paranormal. Cette opposition est, comme le fait remarquer John W. Campbell, de nature démocratique : la société se refuse à admettre que tous les hommes ne sont pas égaux. Sous hypnose, un sujet sur cent se révélait doué de facultés paranormales. En étudiant plutôt des sujets normaux à l'état de veille, il n'avait plus à combattre les détracteurs de l'hypnose et pensait pouvoir démontrer ainsi de façon irréfutable l'existence de la télépathie, voire d'autres facultés parapsychologiques existant de façon latente chez tout individu. Richet lui-même avait quelquefois des rêves prémonitoires et pensait que « ce sont peut-être les premières étapes d'une évolution humaine progressive ».

C'est sur cette voie que va s'engager la parapsychologie.

## **Le déclin**

De même que Freud préfère l'état de veille au sommeil hypnotique pour traiter les maladies mentales, Emile Coué, continuateur de l'école de Nancy, nie l'état hypnotique et provoque des guérisons physiques à l'aide de suggestions à l'état de veille. Avec Richet, puis Rhine (aux Etats-Unis), la parapsychologie va abandonner l'hypnose pour se consacrer aux jets de dés, aux cartes de Zener, à la psychokinésie et à la télépathie à l'état de veille.

Une page est tournée.

Le célèbre Hector Durville (c'est lui qui se fit enfermer dans une cage aux lions et réussit à les endormir) parvient à faire reconnaître officiellement son « cours public de magnétisme ». Il continue les recherches sur l'hypnose. Elles sont poursuivies par ses élèves, P. C. Jagot, le colonel de Rochas, le docteur Lancelin, et par ses fils, Gaston et Henri Durville, pendant la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle.

Mais entre 1920 et 1950, nombre de scientifiques français n'hésitent pas à nier l'existence même du phénomène hypnotique. « L'hypnose, c'est la simulation du sommeil somnambulique par des sujets parfaitement éveillés. Il ne reste chez l'hypnotiseur que l'alternative d'être le complice ou la dupe de son sujet. »

L'étude de l'hypnose se poursuit à l'étranger.

L'annonce de ses progrès nous revient des Etats-Unis, d'Angleterre, d'Espagne, d'U.R.S.S. La suggestion à distance, étudiée par Janet, est approfondie par le physiologiste russe L. L. Vassiliev. Un de ses confrères, Ivan Pavlov, va grandement contribuer à la réhabilitation de l'hypnose en lui donnant une explication physiologique. En Allemagne, J. H. Schultz développe une méthode de relaxation fondée sur une autosuggestion hypnotique décrivant les effets physiques de l'hypnose (« je suis calme », « mes bras et mes jambes sont tout lourds », « mon bras droit est tout chaud », etc.). C'est le « training autogène » qui va se répandre en France vers 1953. Un des disciples de Schultz, le docteur Alfonso Caycedo, crée en 1960 une nouvelle science : la sophrologie. Venue d'Espagne, la sophrologie s'est largement répandue en France ces dernières années. Plus de 1 500 praticiens utilisent un état hypnoïde, « le niveau sophroliminal », pour traiter leurs patients. Est-ce un renouveau de l'hypnose ?



# LA SOPHROLOGIE

VOUS POUVEZ TOUT

- restez jeune ;
- cessez de fumer, de boire, de vous ronger les ongles ;
- réussissez dans vos entreprises sentimentales ;
- vainquez votre timidité, vos appréhensions ;
- acquérez une forte personnalité ;
- connaissez votre avenir ;
- attirez la chance ;
- réussissez en tout.

CENTRE DE LIBÉRATION DE L'ÉNERGIE MENTALE

Tel est le texte du dépliant que l'un de mes amis reçoit un jour. Il me le remet. Je téléphone, curieux, et, sans m'éclaircir, un homme à la voix grave et profonde me fixe rendez-vous pour le lendemain matin.

Me voici donc dans un quartier résidentiel de Paris. L'immeuble bourgeois qui abrite ce centre m'étonne par son conformisme rassurant. Je sonne, une domestique m'introduit dans un salon. Chaque meuble est une pièce de

musée, chaque peinture une toile de maître. Il règne une atmosphère de grande famille bourgeoise.

Après trente minutes d'entretien, j'ai la clef de l'énigme : il s'agit d'un banquier honorablement connu qui pratique l'hypnose à ses moments perdus. En plein XX<sup>e</sup> siècle, il ne croit qu'au magnétisme, et pourrait être un disciple de Mesmer ou de Durville. Le récit de ses exploits m'effraie. Combien sont-ils qui pratiquent clandestinement l'hypnose et jouent ainsi les « tripoteurs de conscience » ? Plusieurs milliers sans doute, qui mélangent sciences occultes, magie, hypnotisme, médecine parallèle et psychanalyse d'amateur.

C'est pour se démarquer de l'image ambiguë, charlatanesque, qu'évoque l'hypnose, qu'Alfonso Caycedo a créé le terme de sophrologie.

« Malgré les luttes violentes, presque héroïques qu'ont livrées de très grands médecins dans le but de "purifier" l'étude de l'hypnose, des phénomènes hypnotiques, les forces de la magie et du mythe furent plus puissantes. Ces pionniers de l'étude scientifique des phénomènes hypnotiques furent submergés par l'influence des magiciens, des illusionnistes de la scène et du music-hall, par une certaine catégorie d'occultistes ou d'amateurs de science-fiction toujours en quête de merveilleux. »

Il ajoute :

« Nous promulguons l'abolition du mot "hypnose" de la terminologie médicale, non seulement parce que nous le considérons impropre pour ces phénomènes, mais parce que le même mot est, en soi, porteur d'une série considérable de réactions émotionnelles, contradictoires, qui rendent difficiles non seulement la thérapeutique, mais aussi la méthode et la forme d'action du médecin, qui se voit obligé de lutter contre la dose de mystère et de magie que cette dénomination entraîne par elle-même. »

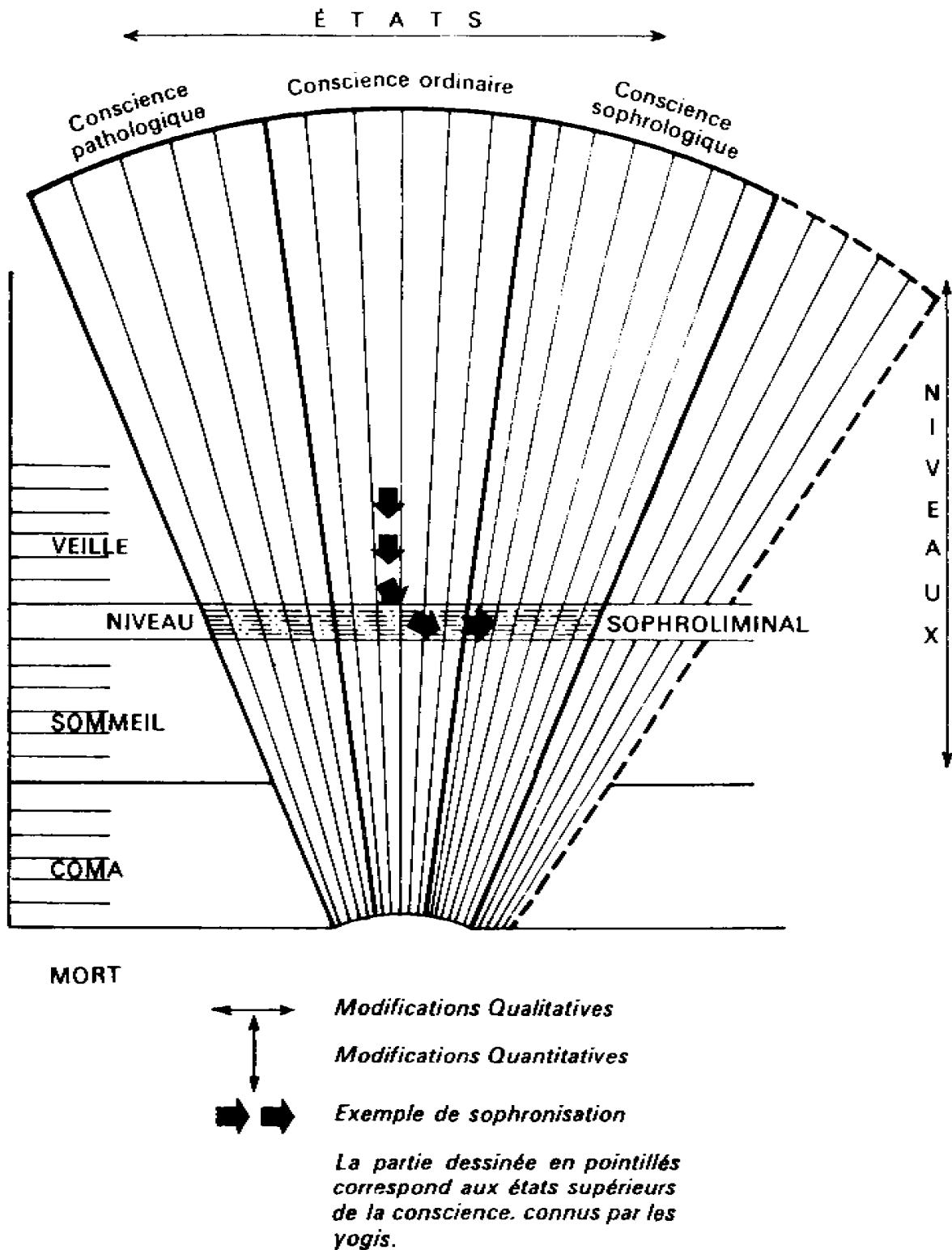
Cela veut-il dire qu'il ne s'agit que d'un changement factice, sans modification de méthode ou de philosophie ? Certes pas.

## ***La sophrologie est une science***

Comme nous l'avons vu précédemment, la sophrologie est une science. Elle étudie non seulement l'hypnose, mais tous les phénomènes approchants, comme la relaxation, le yoga et le zen, toutes les modifications des états et niveaux de conscience. Son champ d'observation est donc plus vaste que celui de l'hypnose.

## ***La sophrologie est une philosophie***

C'est certainement là son aspect le plus intéressant. Dans l'hypnose classique, l'hypnotiseur avait un rapport dominateur vis-à-vis de son sujet. Il donnait des ordres, allant quelquefois contre la volonté de son patient. J'ai entendu un jour un hypnotiseur venu assister à une conférence sur la sophrologie s'exprimer ainsi : « Pourquoi perdre du temps à apprendre à un sujet à se relaxer. Même s'il ne le veut pas, il suffit de le forcer, de l'endormir,



et de lui suggérer ensuite qu'il est calme et détendu. Cela va tout seul. » Voilà exactement l'opposé de ce qu'est la sophrologie. Le sophrologue est un professeur. Il guide, sans imposer. Il ne guérit pas le malade malgré lui mais lui permet de se guérir lui-même, dans une « alliance sophrologique » harmonieuse entre le médecin et son patient.

## ***La sophrologie est une méthode***

La méthode sophronique, ou sophronisation, regroupe une série de moyens permettant de réaliser un état de déconnexion comparable au pré-assoupissement, dans lequel la conscience pourra prendre le commandement de la vie végétative par l'intermédiaire du verbe, ou « *terpnos logos* ».

Nous verrons plus loin une méthode de sophronisation. La principale différence entre l'hypnose et la sophronisation réside dans le rapport sophrologue/sujet. Ce dernier va participer à la réalisation de son état sophronique en se relaxant mentalement et physiquement. Il aura aussi lui-même un effet sur ses déséquilibres organiques, sans que le sophrologue ne se substitue totalement à sa pensée. Si l'on compare à l'enseignement ou à la formation, c'est toute la différence qu'il y a entre le classique discours « *ex cathedra* » et les méthodes modernes de participation et de non-directivité.

## ***Sophrologie et parapsychologie***

La sophrologie va donc plus loin que l'hypnose, tout en englobant ses aspects positifs.

Officiellement, le docteur Caycedo rejette toute parenté entre parapsychologie et sophrologie. Pour lui, les phénomènes paranormaux ne s'observent pas chez tous les individus et ne sont donc pas du ressort de la sophrologie. Si cette explication, donnée lors du 1<sup>er</sup> congrès international de sophrologie de Barcelone, peut satisfaire la plupart des sophrologues, voire des parapsychologues, elle n'est pas suffisante :

Certains phénomènes paranormaux peuvent être, comme nous le verrons plus tard, déclenchés chez tout individu grâce à des méthodes sophroniques. Caycedo a voulu séparer les deux écoles, sophrologie et parapsychologie, dans un souci bien compréhensible de respectabilité : nombre de psychiatres, psychologues et médecins sont déjà hostiles à la sophrologie sans la connaître ; la mêler au paranormal serait multiplier les obstacles et les freins. La parapsychologie, ne l'oublions pas, malgré le cautionnement des gouvernements U.S. et soviétique, reste dans beaucoup de pays européens taxée de charlatanisme et se heurte à un scepticisme aussi vif que myope.

En fait, la plupart des sophrologues rencontrent dans leur pratique des « incidents » surprenants qui ne peuvent s'expliquer que grâce à la P.E.S.

Freud considérait télépathie et clairvoyance comme des vestiges de facultés indispensables à l'homme préhistorique pour communiquer (télépathie) et survivre (intuition-clairvoyance). Le développement de la logique et de la raison ont atrophié ces facultés, qui subsistent dans nos cellules cérébrales et peuvent être développées. Pour cela, la conscience corticale logique et rationnelle doit céder le pas aux fonctions intellectuelles plus primitives du rhinencéphale – sorte de cerveau que le cortex serait venu « coiffer » au cours de notre évolution. L'état « second » qui en découle permet à ces informations intuitives d'accéder au seuil de la conscience.

Voici quelques exemples :

En développant ses facultés de relaxation et de concentration, Karl Nicolaïev est devenu l'un des plus grands télépathes soviétiques. Avant de recevoir un message télépathique, « [il] dispose ordinairement d'une demi-heure pour [se] mettre dans un état de relaxation totale ». Mylan Ryzl, biochimiste qui s'est intéressé à la parapsychologie et plus spécialement au développement des facultés paranormales, utilise l'hypnose et la suggestion. C'est lui qui a fait de Pavel Stépanek l'un des plus grands médiums de notre époque. Home, le fameux médium anglais, se détendait avant de provoquer ses phénomènes. L'épouse d'un physicien russe, Alla Vinogradova, a eu recours au training autogène pour développer son pouvoir de psychokinèse. Marcotte et Mendez, spécialistes de l'entraînement à la télépathie utilisent, eux aussi, le training autogène, qui est une autohypnose.

Nous verrons que les guérisseurs par la pensée comme Cayce, Isaltina, Arigo, Chapman, etc., se mettent en *trance*. (Si l'on étudie l'étymologie de transe, on retrouve l'idée d'une transition, d'un passage d'un état de conscience à un autre.)

Fixer une boule de cristal, du marc de café et même un pendule induisent un état hypnoïde. Les augures respiraient des gaz asphyxiants (la pythie de Delphes), d'autres fixaient leur nombril, se concentraient sur le sang d'un animal sacrifié ou entraient en transes en dansant en rythme. Eugène Caslant, qui a mis au point une « méthode de développement des facultés supranormales », préconisait un état entre la veille et le sommeil.

Puisque la sophrologie a étudié ces états de conscience « seconds », puisqu'elle les a codifiés, reproduits et utilisés, elle semble être l'outil idéal d'exploration des facultés paranormales. Comment procéder ?

Caycedo, disciple de Schultz, utilise souvent le training autogène comme inducteur sophronique.

## ***Le training autogène***

Nous sommes en 1908. C'est la fin de l'hypnose. On lui reproche la passivité du patient, sa dépendance de

l'hypnotiseur et le côté aliénant et peu noble de ce moyen qui échappe à la volonté : la suggestion.

J. H. Schultz, jeune médecin passionné de psychothérapie qui s'était intéressé à l'hypnose et à la suggestion, entend parler d'une « possibilité pour certains individus cultivés et doués d'esprit critique d'entrer dans l'état d'hypnose par une action volontaire et personnelle », possibilité évoquée par Oscar Vogt.

Il questionne aussitôt ces sujets pendant le processus hypnotique : que voient-ils, que ressentent-ils ? Tout d'abord, une impression de clair-obscur ; puis des taches, des voiles, des lignes, des impressions de pénombre, des dessins apparaissent. Toutes ces images se situent au niveau des paupières ou dans l'espace visuel ; elles sont spontanément comparées aux impressions qui subsistent après avoir fixé une lumière vive (le phosphène).

C'est le premier stade que Schultz appellera le stade amorphe : la conscience est toujours tournée vers l'extérieur.

« Le stade suivant est constitué, en général, par une visualisation de la pensée souvent très prononcée. Dans la plupart des cas, ce sont des images achevées qui surgissent, se déroulant comme des séquences d'un film auquel on assisterait comme spectateur ; dans d'autres circonstances, ce sont des éléments à contenu idéatif qui apparaissent. A ce stade déjà de la pensée visualisée, des expériences localisées très remarquables et difficiles à saisir surgissent chez des patients de type visuel. Par exemple, il y a souvent inversion de l'espace visuel perceptif, les patients ayant des perceptions localisées dans un champ visuel situé derrière eux. »

Schultz veut-il parler de phénomènes de clairvoyance ? Nous le verrons, à ce stade d'intériorisation de la conscience, le sujet commence à développer sa perception extra-sensorielle (P.E.S.). Puis vient le troisième stade.

Des images étranges surgissent ensuite avec une intense impression de réalité. Des objets, des formes, des couleurs liés à la personnalité du sujet s'enchaînent, s'organisent en scènes.

Des sensations physiques particulières se retrouvent, elles aussi, au travers des témoignages : une impression de lourdeur, puis de chaleur.

Schultz a alors l'idée de développer une méthode d'autohypnose où le sujet s'autosuggestionnera afin de provoquer les sensations de lourdeur et de chaleur.

La lourdeur est l'expression de la décontraction musculaire et la chaleur provient d'une vasodilatation des vaisseaux périphériques.

Pour Schultz, ces deux phénomènes physiologiques sont à la base de l'état de « déconnexion » et de libération du rhinencéphale.

Il appelle sa méthode le training autogène ou la « relaxation autogène ». On peut la définir comme un système d'exercices physiologiques rationnels, soigneusement étudiés pour provoquer une déconnexion générale de l'organisme. L'état de conscience ainsi provoqué se prête à toutes les réalisations de suggestion, d'autosuggestion ou de persuasion.

C'est la raison pour laquelle on retrouve le training autogène (T.A.) comme base de techniques plus élaborées, comme la sophrologie par exemple.

Le principal bénéfice du T.A. est de retrouver le sommeil (en cas d'insomnies). L'état de tension nerveuse et musculaire inutile (stress) qui caractérise notre vie moderne, et qui se traduit par des sécrétions glandulaires diverses amenant l'ulcère, les troubles cardiaques, etc., peut être éliminé ou fortement atténué grâce au T.A.

Apprendre à maîtriser cet état de conscience second pour développer ses facultés paranormales permet donc d'avoir aussi un effet bénéfique sur sa santé, par le simple jeu de la relaxation et de l'expression du rhinencéphale.

## ***Comment se relaxer grâce au T.A.***

Pour maîtriser le T.A., plusieurs mois sont nécessaires. L'idée est donc rapidement venue d'utiliser les exercices en hétérosuggestion, c'est-à-dire suggérés par une tierce personne, sophrologue ou hypnotiseur. L'effet est alors immédiat. On demande au sujet de fixer son attention sur un objet, pour éviter le « vagabondage mental », puis on enchaîne :

« Pensez "je suis tout à fait calme", "je – suis – tout – à – fait – calme". "Maintenant vous allez porter votre attention et votre conscience sur votre bras droit... votre bras droit s'alourdit peu à peu... il devient lourd... de plus en plus lourd... votre bras droit est lourd... votre bras droit est lourd... pensez "mon bras droit est tout lourd", "mon – bras – droit – est – tout – lourd"... votre bras droit est de plus en plus lourd... il est pesant... pesant... il est complètement, totalement lourd...

Maintenant, faites la même chose avec le bras gauche... concentrez-vous sur votre bras gauche... votre bras gauche s'alourdit peu à peu... il devient lourd... de plus en plus lourd... votre bras gauche est lourd... votre bras gauche est lourd... pensez "mon bras gauche est tout lourd", "mon – bras – gauche – est – tout – lourd"... votre

bras gauche est de plus en plus lourd... il est pesant... pesant... il est complètement, totalement lourd...

Passez maintenant à votre jambe droite...elle va bientôt s'alourdir... votre cuisse, votre mollet deviennent lourds... de plus en plus lourds... votre jambe droite est lourde... pensez "ma jambe droite est toute lourde", "ma – jambe – droite – est – toute – lourde"... votre jambe droite est de plus en plus lourde... elle est pesante... pesante... elle est complètement, totalement lourde.

Concentrez-vous maintenant à votre jambe gauche... détendez votre jambe gauche... elle va bientôt s'alourdir... votre cuisse et votre mollet gauches deviennent lourds, de plus en plus lourds... votre jambe gauche est lourde... pensez "ma jambe gauche est toute lourde", "ma – jambe – gauche – est – toute – lourde"... votre jambe gauche est de plus en plus lourde... elle est pesante... pesante... elle est complètement, totalement lourde.

Tout votre corps est lourd, lourd, de plus en plus lourd...il pèse... c'est une masse pesante... comme si du mercure coulait dans vos veines... vous abandonnez votre corps complètement.

En portant votre conscience sur votre bras droit, vous sentez une onde de chaleur l'envahir... votre bras droit devient chaud... votre bras droit devient chaud... il est chaud... chaud... pensez "mon bras droit est tout chaud", "mon – bras – droit – est – tout – chaud"... votre bras droit est tout à fait chaud... il est complètement chaud...

Une douce chaleur envahit maintenant votre bras gauche... votre bras gauche devient chaud... votre bras gauche devient chaud... il est chaud... chaud... pensez "mon bras gauche est tout chaud", "mon – bras – gauche – est – tout – chaud"... votre bras gauche est tout à fait chaud... il est complètement chaud.

Maintenant l'onde de chaleur se propage à votre jambe droite... un sang chaud circule dans votre jambe droite... votre jambe droite devient chaude... chaude... votre jambe droite devient chaude... elle est chaude... chaude... pensez "ma jambe droite est toute chaude", "ma – jambe – droite – est – toute – chaude"... votre jambe droite est tout à fait chaude..., elle est complètement chaude.

Portez votre attention et votre conscience sur l'autre jambe..., vous n'allez pas tarder à sentir de la chaleur... elle devient chaude... votre jambe gauche est chaude... chaude.. pensez "ma jambe gauche est toute chaude",

Ma – jambe – gauche – est – toute – chaude"... votre jambe gauche est tout à fait chaude..., elle est complètement chaude.

Vous sentez cette onde de chaleur envahir tout votre corps. Votre cœur pulse un sang chaud dans tout votre corps... tout votre corps est chaud... il est tout chaud... détendez-vous.

Vous vous sentez détendu, de plus en plus détendu... la détente se propage de plus en plus, de proche en proche... elle se propage de muscle en muscle... vous êtes merveilleusement détendu... détendez-vous. »

Le sujet est alors dans un état de relaxation qui peut être approfondi, par exemple, à l'aide des autres exercices : rythmes cardiaque et respiratoire, chaleur irradiée par le plexus solaire, voire « front frais » (ce dernier exercice

n'est pas recommandé, il peut quelquefois déclencher des maux de tête, par vasoconstriction).

Les méthodes d'induction sophronique sont multiples, chaque praticien se forge sa méthode favorite. On peut retenir principalement :

- le T.A. suggéré ;
- la prise de conscience de chaque partie du corps (yoga nidra) ;
- la relaxation dynamique de Caycedo.

## ***Le yoga nidra***

Le yoga nidra, ou yoga du sommeil éveillé, est un ensemble de méthodes d'induction sophronique très élaborées, qui sont adaptées à chaque sujet. N'oublions pas que Caycedo s'est initié sur place au yoga avec les plus grands maîtres indiens.

Il utilise donc volontiers ces techniques d'induction, très agréables, notamment la prise de conscience de chaque partie du corps.

Lorsque nous sommes éveillés et actifs, notre conscience est tournée vers l'extérieur : aucun des multiples bruits de notre corps ne nous parvient, car ils sont filtrés par le cortex.

Le yoga nidra va nous mettre à l'écoute de notre corps. Voici un exemple d'induction tiré de l'excellent ouvrage de Dennis Boyes, *le Yoga du sommeil éveillé* :

« Dirigez votre attention dans le front de votre visage... Sentez bien le front... Descendez un peu jusqu'à l'œil

droit... Guidez votre attention dans l'œil... Eprenevez la forme sphéroïde du globe oculaire...

Essayez de bien sentir, doucement... directement, sans utiliser la pensée ou l'image mentale... (on fait la même chose avec l'œil gauche). Tournez votre attention vers la joue droite... Sentez-la bien... de près... en étant parfaitement présent à ce que vous faites... (on fait la même chose avec la joue gauche).

Orientez votre conscience vers le pavillon de l'oreille droite... Sentez bien la substance de l'oreille... engagez votre attention dans le canal auditif... sentez les parois de ce canal... », etc.

On explore ainsi toutes les parties du corps, en sentant par exemple les vêtements en contact avec la peau, la pulsation du sang dans les organes, la vibration des cellules.

Lorsqu'on s'y abandonne, toute sensation peut créer cet état « second ». Un son, une vision, une odeur même. En prenant un bain de soleil, un hammam ou un sauna, nous nous laissons aller à nos sensations et une agréable détente physique et psychologique nous envahit.

## ***Le terpnos logos***

En sophrologie, le principal outil de suggestion, ou plutôt de « persuasion » puisque le sujet est conscient, est le « terpnos logos ». Le mot a été ressuscité par Caycedo. Celui-ci avait remarqué qu'un certain timbre de voix, un certain rythme avaient un plus grand pouvoir suggestif sur ses patients. En relisant les auteurs grecs, Caycedo trouve le premier essai de traitement rationnel par le verbe : le dialogue de Charmide. Platon y explique qu'il faut, pour guérir le corps ou l'esprit, commencer par utiliser le « terpnos logos », parole douce, monotone, sorte d'incantation qui induit l'état « sophrosynen », concentration suprême de l'esprit, tranquillité mentale où l'on peut agir sur l'âme par de belles paroles. Cette action rejaillira ensuite sur le corps en lui procurant la santé.

Caycedo explique ainsi le ton grave qui doit être pris : « Ma voix n'est plus celle d'un étranger qui vous parvient de l'extérieur. Elle est votre propre voix résonnant au fond de vous-même. »

Notre propre voix résonnant au fond de nous-mêmes... Si le sophrologue utilise ce véhicule, nous sommes mieux placés que lui pour nous influencer nous-mêmes. Les « c'est dur à digérer », « je me fais des cheveux (blancs) », « ça me fait mal au cœur », « j'en ai plein le dos », « je me fais du mauvais sang » sont-ils inoffensifs ? Et si ces expressions prédisposaient vraiment aux ennuis d'estomac, de foie, de dos, de circulation ?

Korziński faisait déjà remarquer que des phrases du genre : « De toute façon, je suis maladroit avec les femmes », « On m'a déjà dit que j'étais incapable d'être un chef », « J'ai une mauvaise mémoire », ont des effets paralysants. Bouddha disait : « Nous sommes ce que nous pensons être. » Nos pensées, nos paroles résonnent à l'intérieur de nous à la façon du terpnos logos. Elles nous conditionnent à notre insu. Dire « je n'aime pas ceci ou cela », « je suis ceci ou cela » procède d'une vision statique de l'homme. Son évolution, son développement personnel en font au contraire un élément dynamique. Nous devons dater nos opinions.

## ***Un peu de neurophysiologie***

Pour mieux comprendre la démarche sophrologique, rappelons très schématiquement quelques données de la physiologie du cerveau. Y consacrer un livre entier ne suffirait pas pour expliquer son fonctionnement. Il ne s'agit donc que de données élémentaires.

Nous possédons :

« Néo-cortex » : trait distinctif des simiens et des primates, il est le siège de l'intelligence conceptuelle et de la raison.

« Rhinencéphale » : relais entre le néo-cortex et les cerveaux archaïques, il dirige les fonctions olfactives, d'où son nom (de rhinos, nez). Il règle les émotions et les comportements instinctifs. Il commande le « stress », peut faciliter une guérison ou accroître la résistance de l'organisme. Il dirige les états altérés de la conscience : impression de dédoublement, de « déjà vu », perte de notion du temps, hallucinations et perceptions extra-sensorielles.

« Corps striés », « thalamus » et « hypothalamus » : sortes de cerveaux archaïques qui gèrent les comportements innés, le métabolisme et la régulation physiologique.

Grâce au « terpnos logos », langage « persuasif » du sophrologue, ce dernier peut influencer le rhinencéphale, désinhiber ou conditionner certaines fonctions qu'il contrôle, et opérer ainsi des guérisons spectaculaires. Or, la plupart des recherches tendent à prouver que les facultés paranormales ont pour origine les couches les plus primitives de notre personnalité, dirigées par le rhinencéphale.

On peut donc penser que le « terpnos logos » est l'outil idéal pour débloquer ces facultés.

Alors que la suggestion est « le fait d'avoir une croyance, une idée, un désir, lorsque cette croyance, cette idée, ce désir a son origine dans une autre conscience et que le sujet ne reconnaît pas l'influence qu'il subit » (Robert), la suggestion sophronique ou terpnos logos, elle, tout en s'adressant aux couches profondes, irrationnelles du sujet, passe par le néo-cortex qui n'est pas court-circuité comme dans l'hypnose, mais seulement apaisé, dans un état « entre la veille et le sommeil ». Le « self-control » existe toujours.

## ***La relaxation dynamique de Caycedo***

Comme nous l'avons vu, on parvient généralement à l'état sophronique dans la détente et dans la relaxation. C'est le cas du T.A. et du yoga nidra. Dans l'Ubanda (souvent nommé à tort Macumba, le Macumba étant le lieu du culte et non la religion), dans le mesmérisme, dans la transtherapie, l'induction se fait parallèlement à une activité physique. De là l'idée de Caycedo de créer une relaxation « dynamique ». Sélectionnant des exercices de yoga, de bouddhisme et de zen, les passant au crible de l'E.E.G. (électro-encéphalogramme) et des contrôles divers, il les a organisés en une progression en trois étapes qui fait vivre les exercices essentiels des enseignements orientaux, ô combien plus achevés et plus profonds dans l'exploration de la conscience que ceux que nous connaissons en Occident. La dichotomie corps-esprit est tellement ancrée dans notre culture que malgré les découvertes des liaisons fondamentales entre le psychisme et le corps (psychosoma), nous répugnons à passer par des exercices physiques pour développer notre mental. Caycedo, respectant leur ordre d'apparition, nous fait vivre des exercices physiques du yoga avec postures et mouvements du raja-yoga, c'est le premier degré, puis du bouddhisme (second degré), enfin du zen (troisième degré).

La relaxation dynamique est enseignée en groupe, et combine exercices orientaux et procédés de sophronisation occidentaux. L'état sophronique permet d'accélérer grandement l'effet des mouvements et leur enseignement. La plupart des sophrologues combinent relaxation dynamique et T.A. et obtiennent ainsi des améliorations psychosomatiques spectaculaires chez leurs patients.

La relaxation dynamique est sans doute l'apport le plus original de Caycedo à la sophrologie. Dans le T.A., on est à l'écoute de sensations difficiles à percevoir, puisque le corps est au repos. Dans la relaxation dynamique, on stimule d'abord les muscles, les organes, on les active, pour ensuite se concentrer sur les sensations perceptibles pendant la période de récupération.

Sur le plan neurophysiologique, c'est la période de RÉCUPÉRATION qui est la plus intéressante. Caycedo a été très étonné, en Inde, de rencontrer des yogis qui pouvaient décrire nombre de leurs organes internes à la perfection, sans avoir jamais vu de planches d'anatomie. Ils sentaient l'intérieur de leur corps. Il existe, en effet, dans le cerveau des récepteurs « intéroceptifs », des « propriocepteurs » que nous utilisons peu. Les yogis les ont développés suffisamment pour sentir, voire modifier, leur activité physiologique.

En développant une technique qui parvient aux mêmes résultats, la relaxation dynamique, Caycedo crée une harmonie corps-esprit, une conscience du schéma corporel qui combattent beaucoup de troubles psychosomatiques à la racine.

C'est une démarche un peu parallèle qui a été suivie par les Américains avec le « biofeedback », machine électronique qui remplace les récepteurs cérébraux en « sentant » grâce à des électrodes et en transformant cette « sensation » en signal sonore ou visuel. Là où l'on invente des machines pour remplacer des circuits cérébraux en friche, Caycedo a une démarche plus humaniste : il aide l'homme à être complet, à développer ses facultés, en harmonie avec lui-même.

## ***Applications de la relaxation dynamique***

Les applications les plus diverses sont possibles :

– Future mère qui ne connaît plus de nausées parce qu'elle assume son nouveau schéma corporel. Les vomissements sont la traduction d'un refus inconscient du fœtus, ressenti comme un corps étranger. La relaxation dynamique faisant percevoir « de l'intérieur » la réalité de ce nouveau schéma corporel, le symptôme cesse.

– Sportif qui étend son schéma corporel à la dimension de son instrument. Nous avons tous fait cette expérience : possédant une nouvelle voiture, nous percevons mal son gabarit au risque de l'emboutir. Au bout de quelques semaines, le nouveau schéma corporel est inscrit dans notre cerveau, et nous pouvons de nouveau passer sans risques à quelques millimètres de l'obstacle, sans vérifier les dimensions. Nous développons une conscience intuitive du nouveau corps « moi + ma voiture ». Il doit en être de même, par exemple, pour un skieur qui slalome entre des portes. Faire des relaxations dynamiques skis chaussés et bâtons en mains améliore considérablement les performances.

La relaxation dynamique a été utilisée avec succès par le docteur Raymond Abrezol, afin d'entraîner l'équipe nationale de ski suisse. A la suite de cet enseignement, la Suisse, qui ne gagnait quasiment plus depuis quelques années, a littéralement « explosé ». Depuis, le docteur Abrezol s'est chargé de l'entraînement de quantités d'autres sportifs, avec toujours les mêmes résultats : libération du trac, meilleure forme et performances améliorées. Dans l'entraînement des skieurs, par exemple, le docteur Abrezol utilise des exercices rapides de relaxation dynamique du premier degré. Le skieur doit se répéter : « J'ai confiance en moi, je me charge d'énergie, je suis concentré, je n'éprouve ni peur ni trac, je suis combatif. »

Il s' imagine aussi descendant la pente neigeuse parfaitement. L'imagination étant plus puissante que la volonté, si un skieur se voit tomber sur la piste, le docteur Abrezol le fait revenir en arrière et recommencer à la perfection.

En état sophronique, il répète les exercices suivants :

1. Rotations lentes de la tête, six fois à gauche, six fois à droite. Il faut s'imaginer avoir une lampe torche dans la bouche et tracer un cercle avec le pinceau lumineux.
2. 15 contractions des muscles du cou.  
L'exercice ressemble à une grimace de film d'horreur : la bouche se tire à droite et à gauche, les muscles du cou deviennent saillants et le visage se plisse.
3. Trois fois, respiration rapide abdominale, jusqu'à ce qu'apparaissent des douleurs dans la région des reins.
4. Expiration profonde, inspiration totale par la bouche entrouverte, rétention, pompage avec les épaules, expiration nasale, brusque. Trois fois.
5. Expiration profonde, inspiration totale par la bouche entrouverte, rétention, sauts sur place, expiration brusque par le nez. Trois fois.
6. Expiration profonde, inspiration totale par la bouche entrouverte, rétention, rotation :
  - 1) bras droit ;
  - 2) bras gauche ;
  - 3) deux bras.Une fois chaque exercice.
7. Expiration profonde, inspiration totale, rétention ; tension de tous les muscles du corps ; expiration brusque par le nez.
8. Expiration profonde, inspiration totale, rétention, bras levés ;  
tension de tous les muscles du corps ;  
expiration brusque par le nez.
9. Expiration en se baissant, inspiration totale en se redressant circulairement, rétention pendant trois tours effectués lentement, expiration brusque en redescendant. Rester ainsi quelques instants.
10. Sortie comme pour le T.A.

Entre chaque exercice, le skieur reste à l'écoute de sa sensation de récupération.

Ces exercices de déconnexion, tirés d'enseignements traditionnels, sont certainement propices au développement des facultés paranormales. Les Orientaux connaissent bien les « pouvoirs » qui apparaissent à titre d'épiphénomènes au cours de la progression yogi. Ils y voient le sceau de leur transmutation.

A ma connaissance, aucun essai d'utilisation de la relaxation dynamique pour développer les facultés paranormales n'a été fait jusqu'à présent (Le docteur Abrezol réalise des expériences parapsychologiques avec des sujets entraînés à la relaxation dynamique, mais leur entraînement n'est pas conçu à cet effet). Cette voie, où corps et esprit participent à l'éveil de la conscience, devrait pourtant se révéler riche en possibilités.

## ***Avenir de la sophrologie***

La description de ces méthodes de sophronisation peut donner à penser que la mise en état second est facile, voire qu'elle souffre l'amateurisme. Il n'en est rien.

L'attitude du sophrologue est l'élément déterminant. S'il doute de ses facultés, s'il hésite, le climat de confiance qui doit régner dans « l'alliance sophronique » est altéré et met en péril la suite des opérations.

On peut s'étonner que la loi autorise (puisque'elle n'interdit pas) n'importe qui à hypnotiser ou sophroniser un individu. Des phénomènes inattendus peuvent survenir. Le sophrologue ou hypnotiseur amateur peut être pris de panique. Toute parole, toute suggestion faite dans ces états seconds peut être prise pour « argent comptant », leur formulation est extrêmement importante. Des résultats peuvent être obtenus, qui donnent une impression de succès et ne sont en fait que des « emplâtres sur une jambe de bois », à effets boomerang. On ne saurait donc trop conseiller la prudence. La sophrologie, dans son application médicale, est et doit rester entre les mains de médecins ou de professions para-médicales. Caycedo, qui l'a bien compris, organise régulièrement des stages d'initiation, donne des cours et forme des sophrologues.

Mais il ne veut pas pour autant que la sophrologie reste l'apanage d'une certaine caste. Pour être efficace,



elle doit être tout aussi et même bien plus préventive que curative. A cet effet, il organise en France comme en Espagne des cours « grand public » où chacun peut s'initier aux bienfaits de la relaxation sophronique et à son utilisation dans la vie quotidienne. Il cherche à développer une « barrière psychologique » contre la maladie. Il appelle cela la sophrologie « sociale ». Atteindra-t-il son but ? Les obstacles sont nombreux : l'approche médicale, avec sa terminologie complexe, peut rebuter le public.

Le style de Caycedo, trop traditionnel et peu pédagogique, manque parfois de vigueur.

Les milieux de la sophrologie française s'inquiètent de voir ce qu'ils considèrent comme leur propriété exclusive leur échapper.

Le corps médical, souvent méfiant, guette.

Pourtant la méthode est excellente, elle apporte une réponse efficace aux maux de la vie moderne.

Caycedo se bat courageusement sur tous les fronts à la fois. Il mérite de gagner.

Comme il le fait répéter à ses patients : « J'ai confiance en moi-même. Je fais confiance aux autres. Je développe ma capacité d'ESPOIR... »

# LA SUGGESTION

## *Psychologie de la publicité*

Si en sophrologie la suggestion va dans le sens choisi et contrôlé par le sophronisé, il n'en est pas de même dans la vie courante : la persuasion clandestine utilisée par les publicitaires, les gouvernants, la propagande, l'action commerciale et même l'information nous manipule à notre insu.

« Et les hommes de notre temps, sur qui ces actions (et combien d'autres) s'exercent, totalement ignorants des techniques psychologiques utilisées de part et d'autre, s'imaginent être imperméables à la publicité et à la propagande, continuent à croire à la toute-puissance de leur liberté intérieure, en la solidité de leurs opinions et de leur réflexion, restent intimement convaincus que la publicité et la propagande sont des "bobards" faciles à détecter, que la véritable contrainte est physique, et que les idées sont sans pouvoir. » (R. Mucchieli, *Psychologie de la publicité et de la propagande*, Entreprise moderne d'édition, 1970, p. 4)

Pour mieux comprendre l'apparence magique de la suggestion sophronique, voyons comment procèdent les publicitaires, par exemple, pour modifier notre comportement.

Pressenties par la « réclame » utilisée depuis des siècles, les lois de la psychologie publicitaire ont été découvertes, puis mises en forme au XX<sup>e</sup> siècle. Elles ont permis de mieux comprendre la partie irrationnelle de notre comportement.

Le mythe de la raison pourrait donner à penser que lorsqu'on veut vendre un produit, il suffit de demander à une série d'interlocuteurs sincères les raisons pour lesquelles ils achètent, puis de mettre en valeur ces raisons pour réussir son action commerciale.

Il n'en est rien.

Un des exemples les plus célèbres est celui rapporté par Ernst Dichter. L'institut de recherche sur les couleurs s'était livré à une expérience auprès de ménagères. Elles avaient reçu une boîte bleue, une boîte jaune et une boîte bleue avec des taches jaunes. On leur demanda de tester ces trois sortes de détergent afin de voir celui qui convenait le mieux pour les lavages délicats. Or, les trois boîtes contenaient la même lessive !

La majorité déclara que la lessive contenue dans la boîte jaune était « trop forte », allant même jusqu'à dire qu'elle détériorait le linge. La lessive de la boîte bleue leur semblait au contraire « inefficace », certaines indiquant que la saleté n'était pas complètement éliminée. La troisième boîte remporta tous les suffrages. Elle était qualifiée de « merveilleuse », « extraordinaire » pour laver le linge délicat.

Nous agissons pour deux sortes de raison :

- des raisons logiques, rationnelles, (néo-cortex) ;
- des raisons affectives, émotionnelles, irrationnelles.

Sous hypnose, on peut implanter directement une idée dans le subconscient d'un sujet. C'est une suggestion. On peut même lui suggérer qu'il ne transforme cette suggestion en acte que plus tard, après la séance d'hypnose. C'est la suggestion post hypnotique.

Prenons un exemple.

On peut suggérer à une personne qu'elle éteindra la lumière trente minutes après la séance.

Cinq minutes avant de plonger la pièce dans une obscurité totale, elle se plaindra d'un mal de tête, ou dira que la lumière lui fait mal aux yeux. Puis elle éteindra la lumière.

Il y a donc eu rationalisation de la pulsion inconsciente provoquée par la suggestion post hypnotique.

*Résumons :*

1° Les vraies motivations de notre comportement (suggestion des couleurs pour le choix des lessives, suggestion post-hypnotique) n'ont bien souvent rien à voir avec les « raisons » que nous donnons pour le justifier (performance des lessives, mal de tête ou mal aux yeux).

2° Ces motivations trouvent pour la plupart leur origine dans la partie la plus primitive de notre cerveau.

3° On peut les influencer grâce à des suggestions.

## *L'état de conscience*

Pour que le nouveau comportement se fraye un chemin dans nos circuits cérébraux, l'idéal serait, pour le publicitaire, de mettre son sujet dans un état d'hypnose, où le néo-cortex ne risque pas de « bloquer » la suggestion. C'est ce qui est tenté dans les super- et hypermarchés, ou dans les grands magasins. La musique, la profusion de marchandise, l'entraînement collectif nous font perdre la notion du temps et déboursent plus que

nous n'en avons généralement l'intention.

La fascination qu'exerce le « petit écran », l'effort de concentration auquel il nous contraint, nous mettent dans un état bien proche de l'hypnose.

Le ronronnement du moteur, l'installation confortable, l'automatisme des gestes nous mettent, en voiture, dans un état second propice à la suggestion. Panneaux publicitaires, abris d'autobus et publicité radiodiffusée (à laquelle l'autoradio a donné un nouvel essor) peuvent alors faire passer leurs « messages ».

La foule entre facilement dans un état de transe collective inconsciente. Herbalife, une affaire américaine de produits naturels et d'amaigrissement, recrute en France, grâce à ce phénomène, des dizaines de milliers de vendeurs. Certaines réunions de recrutement regroupaient plus de 1 000 personnes dans une même salle. Aujourd'hui, la plupart des grandes sociétés utilisent ce phénomène pour convaincre leurs réseaux de vendeurs ou de dépositaires de l'excellence de leurs nouveaux produits. Ces derniers ne sont d'ailleurs pas dupes, mais savent qu'ils tirent profit de ce « lavage de cerveau », car un vendeur qui n'est pas lui-même convaincu ne peut pas persuader à son tour.

Hitler maîtrisait parfaitement les techniques d'hypnotisme de masse. Le conditionnement de la foule par la musique et le décor, ainsi que ses discours, restent des modèles du genre.

La publicité, la propagande cherchent à provoquer un état quasi hypnotique où l'image suggérée échappe à la critique de la conscience.

## ***La suggestion***

Elle se fait à l'aide d'« images ». Nous emploierons ici le terme d'image comme représentation aussi bien visuelle qu'auditive, olfactive, tactile, gustative.

L'image visuelle nous assaille grâce aux médias : affiches, revues, films, T.V., emballages, vitrines, dépliants, etc. La psychanalyse ayant mis en valeur le fait que notre inconscient pense non seulement en images, mais aussi en symboles, ces images véhiculent des suggestions sous forme symbolique ; telle photo montrant une bouteille de détergent tenue par une main d'homme a été retouchée : les poils sur le dos de la main ont été accentués, redessinés, pour bien marquer sa virilité.

Il est difficile de faire jouer l'image olfactive, tactile, gustative pure. C'est l'objectif de l'échantillon.

Reste l'image auditive. Elle peut être le « clic-klac » de la ceinture de sécurité ou le « glou-glou » d'une bouteille, mais sous une autre forme, celle du langage, elle surpasse en pouvoir toutes les autres.

Si l'animal possède cinq sens et leur représentation mentale, ce que Pavlov appelle le « premier système de signalisation », l'homme, lui, a développé grâce à ses possibilités cérébrales supérieures, un « second système de signalisation », branché sur le premier, qui permet de transmettre, manier, compiler, associer, abstraire bien plus facilement les images cérébrales. C'est le langage. L'homme peut ainsi transmettre directement au cerveau d'autrui ses propres images cérébrales par le pouvoir des mots et leur effet sur l'imagination. C'est ce pouvoir que va utiliser le terpnos logos pour créer de nouvelles associations ou débloquer les processus mentaux inhibés.

Certains facteurs viennent renforcer le pouvoir d'une suggestion.

## ***La sécurisation***

Afin de désarmer, rassurer notre logique, le publicitaire va mettre en avant des arguments sécurisants. L'ancienneté de la marque « depuis 1774 » ; son utilisation par les leaders d'opinion ; sa reconnaissance officielle, « qualité France », « prix Goncourt » ; la marque elle-même, dont la principale finalité est de provoquer la confiance, « P..., c'est plus sûr ».

## ***La relaxation***

Il y a une relation constante entre le corps et l'esprit. Lorsque nous sommes tendus intellectuellement, cela se traduit par des tensions nerveuses et des contractions musculaires. Pour que l'esprit soit détendu et réceptif, le corps doit l'être aussi. Les marchands de tapis du Maroc et du Liban l'ont appris depuis des siècles. Ils installent leurs clients confortablement, et leur offrent une tasse de thé à la menthe, avant de montrer leur marchandise. Une attitude souriante et sympathique détend l'interlocuteur. Les vendeurs le savent bien. La publicité évoque très souvent, dans les « spots » T.V., des images reposantes, avant de faire passer le message proprement dit.

## ***La concentration***

Si l'attention est captée par un élément, les autres peuvent pendant ce temps nous imprégner, car nous

continuons à enregistrer les informations inconsciemment. Dans l'exemple du détergent proposé par une main virile, le symbole ne sera pas perçu consciemment, mais suggérera quand même un nouveau comportement. En 1956, on découvrit la publicité « subliminale », en dessous du seuil de la conscience. Des images étaient introduites dans un film et passaient ensuite à une vitesse qui ne permettait pas leur perception consciente. Les tests effectués prouvèrent cependant que le comportement du consommateur était affecté par ces suggestions. Ces pratiques sont aujourd'hui illégales, mais le mécanisme existe toujours lorsque l'on est concentré sur un point particulier, et que l'on ne perçoit plus des images qui, pourtant, continuent à être enregistrées.

## **La répétition**

Napoléon disait : « La répétition, c'est la meilleure des rhétoriques. » A l'état de veille, il ne suffit heureusement pas, en général, d'une suggestion pour modifier nos structures mentales, et donc notre comportement. La répétition renforce la suggestion, compense la faiblesse du signal, jusqu'à créer l'« insight », la nouvelle voie cérébrale.

Certaines marques, répétées à outrance, sont même passées dans le langage courant, supplantant le mot initial : un bic (stylo à bille), un klaxon (avertisseur), un frigidaire (réfrigérateur), etc.

C'est de cette façon que notre éducation et ses conditionnements sont opérés, des exhortations familiales répétitives : « Ne touche pas à cela », aux « gaaarde à vous ! » du service militaire.

## **L'état émotionnel**

Une grande peur, une grande émotion, associées à une suggestion peuvent créer rapidement un nouveau modèle de comportement. C'est l'événement « marquant ». Le seul fait de l'imaginer à nouveau par la suite suffit pour « renforcer » la suggestion.

## **L'exemple**

La suggestion est plus forte lorsqu'il y a identification avec celui qui suggère, ou entraînement collectif. La communication non verbale de l'exemple donne une dimension supplémentaire à l'idée.

L'exemple est une des suggestions les plus fortes qui soient. Si l'on suggère une action en agissant soi-même différemment, la suggestion sera affaiblie, voire renversée. Cette valeur de l'exemple remonte à notre enfance, lorsque nos parents constituaient le « modèle » à copier.

## **La foi**

La confiance absolue que l'on met en quelque chose ou en quelqu'un rend particulièrement suggestible. « La foi déplace des montagnes. » Elle peut mettre dans un état de transe, ou d'enthousiasme (*Etym* : transport divin) qui libère des fonctions cérébrales normalement inhibées. C'est le cas de l'orateur timide et bredouillant, qui, s'enthousiasmant pour ce à quoi il croit, trouve brusquement ses mots, emploie des images qui frappent l'esprit, a des inspirations « géniales ».

Nous venons de voir comment, dans la vie courante, une suggestion peut nous atteindre.

De quelle façon cette suggestion se réalise-t-elle sous forme d'actes ? La suggestion est une forme de « programmation » du cerveau, mais entre cette programmation et sa réalisation, il y a toute une série d'opérations fort complexes. C'est Berheim qui a mis en évidence ce qu'il appelle l'« idéo-dynamisme » : « Toute suggestion tend à se faire acte. » Il y a une sorte de prise en charge automatique des processus de réalisation par le subconscient.

Lorsqu'on roule en voiture, perdu dans ses pensées, il arrive que l'on réalise brusquement que telle ville a été traversée sans que l'on en ait eu conscience. Tout a été effectué automatiquement. De même, lorsqu'on cherche la solution d'un problème, l'inspiration, fruit d'un travail mental inconscient, nous guide et nous mène à bonne fin. Nous examinerons plus loin les processus de l'idéo-dynamisme.

Les recherches sur l'hypnose, puis la psychanalyse et la psychologie ont permis de mieux comprendre la suggestion. Mais si le sophrologue peut réaliser de véritables « miracles » à l'aide du *terpnos logos*, d'autres écoles le faisaient auparavant et le font encore par divers procédés qui, tous, utilisent les mécanismes que nous venons de voir.

## ***Une explication des « miracles »***

L'Eglise catholique tout d'abord, en la personne de Jésus, de ses apôtres et de ses saints. Les témoignages évangéliques convergent pour attester que « les aveugles voient, les boiteux marchent, les lépreux sont purifiés, les sourds entendent, les morts ressuscitent... »,

Depuis le début de notre ère, de nombreux saints et lieux sanctifiés, comme Lourdes, ont renouvelé ces miracles. Ce qui les caractérise, c'est leur instantanéité. Alors que les guérisons de maladies fonctionnelles d'origine psychique s'expliquent grâce à la suggestion, accentuée par l'état de transe collective et de foi mystique, la guérison instantanée de troubles organiques reste mystérieuse. Robert Tocquet, professeur à l'école d'anthropologie de Paris et parapsychologue distingué, émet l'hypothèse suivante :

Il remarque que la faculté de régénération d'organes est bien connue en biologie. Elle s'épuise graduellement, d'une façon générale à mesure que l'on monte dans l'échelle animale, pour devenir à peu près nulle chez l'homme. Les invertébrés ont un pouvoir de régénération étonnant. Une éponge découpée en fines parcelles est capable de se reconstituer. Une parcelle peut reproduire une éponge entière. Il en va de même pour les vers, qui, découpés en segments, reproduisent autant de vers complets. En montant dans l'échelle animale, on connaît le pouvoir de réintégration de l'étoile de mer qui, lorsqu'elle a peur, peut se contracter au point de rejeter la plupart de ses organes internes, puis est capable de les reformer par la suite. Les poissons peuvent seulement réédifier quelques organes, comme leurs nageoires, mâchoires, appendices sexuels, lorsqu'ils se sont trouvés amputés.

Les salamandres sont capables de régénérer leurs yeux, leurs pattes et leur queue (de même que les lézards).

Dans les conditions habituelles, le pouvoir régénérateur ne se manifeste pas chez l'homme. Mais est-ce à dire qu'il n'existe plus ? R. Tocquet pense qu'« il existe encore à l'état potentiel, à l'état latent ». Nous avons vu que l'homme, dans son évolution, a superposé de nouveaux cerveaux au plus primitif, en accumulant et en harmonisant leurs fonctions. La fonction de régénération, inutilisée ou inhibée, ne se manifeste généralement plus, mais il semble que dans certaines conditions, elle puisse être réveillée. Deux cas se présentent :

- soit le malade déclenche lui-même ses facultés régénératrices en sommeil, à l'occasion d'un choc psychologique (émotion violente) ou physiologique (immersion froide et brusque dans l'eau de Lourdes) ;
- soit un tiers, doué de facultés paranormales, déclenche lui-même le processus de réintégration qui existait à l'état latent chez le malade.

R. Tocquet se livre ensuite à un calcul sur l'accélération nécessaire à la division des cellules pour arriver à réformer un organe et opérer la guérison quasi instantanée. Elle est de quinze à trente fois plus rapide que la normale – ce qui reste dans les limites de l'entendement. Il conclut :

« Dans ces conditions, les restaurations tissulaires, dites instantanées, que l'on observe dans certaines guérisons miraculeuses (...) ne paraissent pas incompatibles avec les processus normaux de division cellulaire. Le facteur métapsychique, dont nous postulons l'existence, doit accélérer ceux-ci selon un coefficient qui ne présente aucun caractère irrationnel.

Enfin, le pouvoir paranormal doit non seulement déclencher et accélérer les multiplications cellulaires mais il doit aussi organiser, grouper selon un plan anatomique rigoureux les éléments formés de façon qu'ils édifient l'organe à remplacer. »

Nous verrons qu'une découverte qui nous vient de Russie, le bioplasma, vient renforcer cette hypothèse.

Le plus souvent, la suggestion suffit à expliquer le déclenchement de la guérison, qu'elle soit compréhensible ou « miraculeuse ». Les rois de France guérissaient, en les touchant, les écrouelles, inflammations des ganglions lymphatiques d'origine tuberculeuse, qui se traduisent par des abcès purulents.

Le jour de leur sacre, et à la veille de fêtes solennelles, ils « touchaient » les écrouelleux et traitaient ainsi plusieurs milliers de « patients ». Ce pouvoir se perdit cependant avec Louis XVI. Charles X essaya bien de renouveler l'opération. En vain. La foi n'y était plus. Le doute annulait la suggestion.

## ***Un spectacle démoniaque***

Le jansénisme a été condamné à plusieurs reprises par l'Eglise depuis près d'un siècle, lorsque le diacre François de Paris, janséniste fervent, saint homme très populaire, meurt, le 1<sup>er</sup> mai 1727. Les jansénistes prient Dieu de montrer l'erreur de l'Eglise et l'injustice qui les frappe, en opérant des miracles sur la tombe du diacre, enterré au cimetière de Saint-Médard.

Un dénommé Léro, fripier de son état, décide de prier pendant neuf jours sur la tombe du diacre pour se débarrasser d'ulcères à la jambe gauche qu'aucun médecin ne peut guérir. Le neuvième jour, ayant achevé sa prière, il se relève, guéri.

La nouvelle, vite répandue, attire bientôt une foule de malades de toutes sortes. Pendant cinq ans, des milliers de miraculés vont passer par ce cimetière. Les scènes de guérison ne sont pas sans préfigurer celles que

provoquera Mesmer avec son baquet : convulsions, hystérie collective, etc. A cela s'ajoutent les « secours », tortures effroyables que se font infliger les malades. Ces derniers, loin d'en être affectés, semblent se porter mieux après. On les roue de coups, on les brûle, on les écrase ; le récit de ces exploits soulèverait le cœur du plus sensible.

L'Eglise s'en inquiète et demande au roi Louis XV de faire cesser « ce spectacle démoniaque ». Louis XV, lui-même effrayé par l'aspect inquiétant de ces convulsions, par leur caractère endémique et contagieux, fait condamner la porte du cimetière Saint-Médard, le 29 janvier 1732.

Le peuple se venge en écrivant sur la porte ces vers :

*De par le roi, défense à Dieu  
De faire miracle en ce lieu.*

La foi, l'exemple, l'état de transe et d'émotion, sa notoriété faisaient de ce cimetière un lieu de prédilection pour opérer les guérisons suggérées par la rumeur publique et l'entourage du malade.

## **Les guérisseurs**

Le décor est souvent le même : une salle sombre, une dizaine de personnes assises sur de vieilles chaises, des images pieuses, des crucifix aux murs, une odeur d'encens et de chandelle. Il a fallu prendre rendez-vous plusieurs jours à l'avance. La conversation s'engage, rapportant les exploits de celui que l'on vient voir : le guérisseur des campagnes. Il ne va pas apparaître muni d'un masque et entonner un chant guttural au son du tam-tam, comme un sorcier africain, mais son antre et ses airs sont tout aussi mystérieux. Depuis des siècles, lui et ses prédécesseurs utilisent les mêmes procédés magiques : gestes, incantations, prières, formules magiques, potions, onguents ou talismans.

Dans *l'Œil du sorcier*, une enquête menée sur la sorcellerie en France par deux journalistes, Philippe Alfonsi et

Patrick Pesnot, quelques exemples de formules « magiques » utilisées encore aujourd'hui sont rapportés :

« APHONIDAS + MALTHEURS + URAT + PUATIA + CONDISA + FONDEN + ORTOO + NOXIO + APENIS + BOURGASIS + GLAY + VENIA SERCHANI. »

« Le bon Dieu et la bonne Vierge se promenaient. Le bon saint Jean vint à passer. Dieu dit à Jean :

– Asseyez-vous.

– Là, mon Dieu, j'ai trop mal aux yeux.

– Asseyez-vous là, je vous les guérirai.

Maille blanche, je te panse.

Maille rouge, je te touche.

Maille noire je te guéris.

Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. »

Toute hémorragie serait stoppée par la phrase suivante : *De latere ejus exivit sanguis et aqua.*

Aucune foulure, aucune luxation, ne saurait résister, dit-on, à cette sentence :

« Que Dieu, notre sainte Anne, les bienheureux saints Cosme et Damien te remettent les os, les nerfs et les joints. »

Ces formules sont marmonnées pendant que, suivant qu'il s'agit d'un barreur, d'un marcou ou d'un souffleur, le guérisseur fait un signe de croix, touche ou souffle sur la partie malade.

Les potions, les onguents, les plantes utilisés ont prouvé à l'analyse qu'ils renfermaient quelquefois des principes actifs, mais le plus souvent les guérisseurs modernes utilisent des produits dont l'utilité autre que suggestive est pour le moins douteuse : farine, lactose, craie pilée, talc sont révélés par l'analyse. Dans d'autres cas, l'eau distillée ou un sirop au goût amer font l'affaire. Tous ces produits ont néanmoins des effets extraordinaires, testés par de nombreux témoignages. C'est l'effet « placebo », dont nous reparlerons.

Les talismans, médailles ou images pieuses, pierres précieuses, anneaux ou symboles ont, en thérapeutique occulte, plus un pouvoir préventif que curatif, mais leurs effets n'en sont pas moins spectaculaires.

L'acquéreur d'un talisman est le plus souvent une personne qui souffre de complexes d'infériorité. Limitée par son manque de confiance en elle-même, elle n'utilise qu'une partie infime de son potentiel intellectuel et physique. Si sa foi est suffisamment forte, elle transfère ses facultés à l'objet et retrouve une partie de ses moyens en les attribuant au talisman. C'est une désinhibition par la voie du symbole, qui sert de relais entre l'homme affaibli et ses talents latents.

Dans le mécanisme de la guérison par la suggestion, le pouvoir prêté au guérisseur existe déjà à l'état latent chez le patient et se révèle grâce à ce catalyseur. La suggestion n'est pas le seul agent, et certaines facultés

paranormales peuvent être aussi mises en jeu, nous le verrons dans la dernière partie de cet ouvrage.

Ce talent de guérisseur apparut chez un occultiste, disciple de M<sup>me</sup> Blavatsky, le colonel Olcott. Ce dernier rencontra un nommé Cornélius Appu, paralysé d'un bras, et partiellement d'une jambe. Olcott décida de faire quelques passes magnétiques au malade, en le persuadant que cela allait le soulager. Cela n'eut sur le moment aucun effet, mais Cornélius Appu revint le lendemain, ayant remarqué un léger mieux et désirant une séance supplémentaire. Le colonel, surpris, recommença, et en quelques jours son patient retrouva l'usage de ses membres. Il fit une déclaration au journal local, qui rapporta le miracle, et annonça à qui voulait l'entendre que le colonel Olcott était un guérisseur extraordinaire.

Le premier curieux vint, fut guéri, puis le second, et bientôt Olcott fut assailli jour et nuit par une quantité incroyable de malades venus des quatre coins du pays.

La première surprise, le premier doute passés, Olcott finit par se rendre à l'évidence : sa notoriété, la confiance qu'il dégageait déclenchaient de nombreuses guérisons. Ses malades lui communiquaient leur foi et il devint bientôt thaumaturge de talent.

Avec la vie moderne, une nouvelle race de guérisseurs est née : des charters drainent les malades dans le monde entier pour les faire soigner par les « guérisseurs des Philippines ». Ils « opèrent » leurs patients dans une grande effusion de sang et d'organes. Suggestion visuelle qui vient multiplier encore les guérisons. Voici ce qu'en pense la femme d'un diplomate d'Amérique latine, « qui passe à Manille pour être l'Européenne qui connaît le mieux les guérisseurs de la foi » :

« La suggestion est leur arme principale, et ils savent que pour croire à la réalité de leurs guérisons, leurs patients ont besoin de voir du sang et de voir le mal arraché de leur corps. C'est eux-mêmes qui réclament d'être opérés. Ils sont déçus quand le guérisseur n'y consent pas. D'où la mise en scène à laquelle ils se livrent. Car, à mes yeux, il ne s'agit pas d'une fraude, mais simplement d'une mise en scène destinée à aider psychologiquement le patient à guérir. »

## ***Les guérisseurs spirites***

Dans d'autres cas, le guérisseur, mis en état de trances, se voit possédé par l'esprit d'un médecin décédé et opère, cette fois, le « corps subtil » du patient, sorte de double énergétique du corps physique, qui lui servirait de « patron ». Une fois l'opération effectuée, elle se transférerait peu à peu au corps physique.

L'un des plus fameux médecins « de l'au-delà » est un Anglais, le docteur Lang – pardon : George Chapman, pompier de son état. Le dossier est troublant. Nombre de personnalités du corps médical n'hésitent pas à recourir à ses services lorsque la médecine officielle ne peut plus rien pour leurs patients.

Les exploits de Chapman s'expliquent-ils uniquement par l'autosuggestion ?

La liste des opérations réussies est impressionnante : ulcères, cancer, vision retrouvée, schizophrénie, poliomyélite, etc. De petites cicatrices apparaissent quelquefois.

Le Brésil, patrie d'adoption du spiritisme, regorge, bien sûr, de guérisseurs spirites. La plus connue, depuis la mort, en 1973, de José Arigo (ou docteur Fritz) qui opérait au couteau de cuisine (sans laisser de traces !) est Isaltina. Son inspirateur se nomme Artz Scovsck, médecin allemand qui opère « le corps subtil », comme le docteur Lang.

Sa grande renommée allumant les plus vives controverses, une station de télévision décida d'organiser une grande première : un reportage en direct d'une opération effectuée par Isaltina – ou docteur Scovsck – sur un patient choisi par les journalistes, sous le contrôle de sept médecins. Son échec probable allait certainement confondre ses adeptes et prouver l'ineptie de la légende.

Isaltina accepta.

Le soir de l'émission, tout Rio était illuminé de téléviseurs. Les magasins étaient restés ouverts, les cafés avaient branché leurs récepteurs devant des salles combles, les voisins qui ne possédaient pas d'appareil avaient été invités. Isaltina fut introduite et dit quelques mots aux téléspectateurs, puis son « patient » entra. Il s'agissait d'un médecin, ancien secrétaire du gouverneur, très connu et paralysé des jambes depuis de nombreuses années.

Isaltina bavarda un peu avec lui, le mit en confiance, lui demanda de se détendre, puis se mit en trances. Elle fit quelques passes sur son corps et ses jambes, sous l'œil attentif et railleur des sept médecins.

Au bout de quelques instants, elle annonça : « Ça y est. » La caméra se rapprocha du malade, qui se redressa, demi-éveillé. Il glissa une jambe par terre, puis l'autre et, pendant que tout Rio, fasciné, regardait, il marcha vers Isaltina et l'embrassa.

## ***Un cas extraordinaire : Edgar Cayce***

Le cas le plus extraordinaire reste sans conteste celui d'Edgar Cayce.

Le 9 octobre 1910, le *Times* titrait : « EN ÉTAT D'HYPNOSE, UN ILLETTRÉ DEVIENT UN GRAND

MÉDECIN. L'étrange pouvoir manifesté par Edgar Cayce stupéfie le monde médical. » Pour Cayce, nul besoin d'incarner un médecin décédé. Il faisait partie de la « lignée » des patients du marquis de Puységur : mis en état de transe hypnotique, il pouvait diagnostiquer la maladie, puis faire une prescription « psychique ». Son histoire a été ressassée, à juste titre, il faut bien le dire : car les trente mille « lectures de santé » faites par Cayce ont été conservées, authentifiées, vérifiées. Des échantillonnages ont été prélevés et analysés. Bilan : plus de 80 % de diagnostics exacts et autant de prescriptions qui ont donné de bons résultats. Les traitements ordonnés défiaient quelquefois toutes les lois de la médecine ; ils se révélaient pourtant efficaces.

Ayant appris une technique d'autohypnose, Edgar Cayce s'allongeait, respirait profondément à plusieurs reprises, et, au bout d'un moment, ses yeux se mettaient à bouger rapidement sous ses paupières, agitant celles-ci de mouvements nerveux désordonnés. L'instruction suivante lui était alors lue :

« Maintenant tu vas avoir devant toi M... qui habite... Tu vas lui faire subir un examen minutieux et complet, et tu me diras dans quel état tu le trouves actuellement, en me donnant les causes de cet état ; tu m'indiqueras également les mesures à prendre pour soulager ce corps. Tu répondras aux questions que je te pose. »

Sans autre renseignement, il décrivait la personne, son domicile et son état.

La suggestion jouait à deux moments dans le déroulement de son travail :

- La formule qui lui était lue dans un état hypoïde réveillait en lui des pouvoirs de clairvoyance et de double vue.
- La prescription qu'il faisait était rendue doublement efficace auprès du patient de par la nature extraordinaire de sa source, et agissait ainsi comme suggestion curative.

## ***Science chrétienne et suggestion***

Le rôle suggestif de cette prescription en état d'hypnose avait déjà été compris par Phinéas Parkhurst Quimbey, vers 1860. Adeptes de ce qu'on appelait encore le magnétisme – l'hypnose –, cet horloger de La Nouvelle-Orléans remarqua un phénomène curieux. Lorsqu'il soumettait ses sujets à l'expérience de diagnostic et de prescription, ces derniers ordonnaient des traitements qui, s'ils n'étaient pas toujours appropriés, n'en guérissaient pas moins les malades.

Un jour notamment, son sujet hypnotisé ayant prescrit un médicament fort cher, Quimbey lui fait remarquer que le patient est pauvre. Ne peut-il pas prescrire un traitement plus à la portée de la bourse du malade ? Qu'à cela ne tienne, le sujet préconise un autre médicament, peu onéreux cette fois, mais à l'effet radicalement opposé.

Quimbey en déduit ce qu'il soupçonnait déjà depuis quelque temps : la foi du malade dans la consultation, sa foi dans la guérison annoncée, et dans le pouvoir du médicament prescrit, sont seules responsables de sa guérison.

Il décide alors d'abandonner le « subterfuge » de l'hypnose et bâtit un système religio-philosophique qui doit assurer la santé : la « science chrétienne » ou « science de la santé ».

Mrs Mary Backer-Eddy, une de ses patientes, un « caractère », intransigeante, emportée, nerveuse et névrosée, passionnée de spiritisme, est clouée au lit, paralysée.

La doctrine de Phinéas Parkhurst Quimbey la remet sur pieds. Elle devient aussitôt une de ses plus ferventes disciples, et dévore les écrits de son bienfaiteur. Quimbey meurt peu de temps après. Mrs Eddy, dont Marc Twain dit :

« Elle était née avec un œil d'homme d'affaires et un grand appétit de pouvoir ; si elle était rentrée comme sous-chef de cuisine dans un hôtel, elle aurait, en deux ans, acheté tous les hôtels de la ville, et, en vingt ans, tous ceux de l'Amérique. C'est là la véritable origine de la fortune de la science chrétienne. »

Mrs Eddy, donc, prend la tête des fidèles, et bâtit en un demi-siècle un empire qui est aujourd'hui peuplé de près de deux millions de fidèles, dans le monde entier.

Un empire hiérarchisé, organisé, qui représente une véritable puissance financière occulte.

Pour suivre des cours, assister aux cérémonies, se faire soigner, il faut payer, payer, payer. Devenu enfin guérisseur, il faut verser une redevance mensuelle.

Quel est le ressort idéologique de ce mouvement qui regroupe plusieurs milliers de Français ?

L'homme est une émanation de Dieu. Il est spirituel et éternel. « L'homme n'est pas et n'a jamais été matériel. » La douleur, la souffrance, les maux physiques ? Ce sont des croyances, des erreurs. Rétablissez la vérité dans l'esprit du malade, et il guérira.

Sans épouser l'idéologisme exagéré de cette doctrine, on peut en relever certains bienfaits :



Philosophie positive, au lieu d'élever l'enfant dans la crainte de la maladie et de la souffrance, pour en faire un adulte angoissé, la science chrétienne donne des individus remarquablement armés sur le plan psychologique contre la maladie.

Elle enregistre, en s'entourant de tous les garants officiels possibles et imaginables, des milliers de cas « miraculeux » : fractures immédiatement ressoudées, cancers jugulés, tous les maux physiques et mentaux se trouvent guéris, soit par le malade, seul, soit avec l'aide du guérisseur scientifique.

Son esprit « positif » exerce une influence bénéfique sur ses membres. Santé, bonheur et richesse y sont suggérés à foison, avec d'excellents résultats.

Malheureusement, comme beaucoup de doctrines, son intransigeance et ses aberrations ne tolèrent pas de résistance : il faut croire à ce fatras de phrases tirées de la Bible et de « clefs » dévoilées par Mrs Eddy, et le refus systématique de la médecine officielle peut être dangereux.

## ***Le pouvoir de l'imagination***

Tout cet appareil me rappelle une anecdote rapportée par Montaigne dans ses *Essais*.

Montaigne, qui connaissait bien le pouvoir de l'imagination, avait, parmi ses amis, un couple, le comte et la comtesse de Gurson. Ils venaient de se marier. Le jour des noces, grande inquiétude dans le cercle d'amis et dans la famille : on craignait qu'un rival éconduit ne se venge en « nouant l'aiguillette » : un sort qui rend le mari impuissant au soir de ses noces. Montaigne rassure tout le monde ; il a « une contrebatterie d'enchantements » qui le protégeront. Il va chercher une médaille qui était sensée guérir du mal de tête, convainc le comte de suivre l'ordonnance suivante : vêtu de la robe de Montaigne, et sa médaille au cou, « dist trois fois telles oraisons, et fist tels mouvements », à chaque fois enlevant et remettant la médaille, pour finalement la mettre à tel endroit, de telle façon, et surtout ne pas oublier d'étendre la robe sur le lit nuptial. Et Montaigne d'ajouter : « Ces singeries sont le principal de l'effet, nostre pensée ne se pouvant desmeler que moyens si estranges ne viennent de quelqu'abstruse science. »

Le sort fut conjuré.

## ***Un essai de synthèse : Coué***

L'hypnose, et l'explication qu'en donnait Berheim grâce à la suggestion, a apporté un début d'explication à tous ces phénomènes.

Nous l'avons vu, l'école de Nancy, en la personne d'Emile Coué, avait fini par nier l'existence d'un état hypnotique : « Tout n'est que suggestion ». D'où l'idée de développer une méthode de guérison par la suggestion à l'état de veille. C'est la fameuse méthode Coué. Mal comprise par ses détracteurs, elle est devenue objet de risée. Le ridicule tue. Elle avait pourtant le mérite d'essayer d'appliquer une démarche rigoureuse là où règne l'irrationnel.

Emile Coué n'était pas médecin. C'était son premier tort. Comme Pasteur, il ne faisait pas partie de l'« ordre », et obtenait quand même des résultats, tout pharmacien qu'il fut. Son nom figure pourtant en bonne place dans les manuels de psychologie, pour avoir déterminé et formulé les principales lois de la suggestion :

### ***La loi de l'effort converti (ou loi de l'effort inverse)***

« Si l'on pense : "je veux que telle ou telle chose se produise" et que l'imagination dise : "Tu le veux, mais cela ne sera pas", non seulement on n'obtient pas ce qu'on veut, mais encore on obtient le contraire. »

Coué, pour illustrer cette loi, rappelle l'aphorisme de Pascal. En supposant que l'on place sur le sol une planche de 10 m de long sur 0,25 m de large, tout le monde sera bien sûr capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans tomber. Mais si l'on change les conditions de l'expérience et que cette planche soit mise à la hauteur des tours d'une cathédrale : « Quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur cet étroit chemin ? »

Nous n'aurions pas fait deux pas que nous nous mettrions à trembler, et, malgré tous nos efforts de volonté, il y a de grandes chances pour que nous tombions sur le sol. Si quelqu'un, souffrant d'insomnies, va se coucher en se disant : « Je vais encore avoir du mal à m'endormir », plus il fera d'efforts de volonté pour dormir, plus il s'agitiera. Ce n'est que lorsqu'il aura renoncé à vouloir qu'il s'endormira.

Lorsqu'on a un mot « sur le bout de la langue », mais qu'il échappe, plus on le cherche volontairement, moins il vient. C'est lorsque la volonté n'est plus en action, et qu'une suggestion du style « ça va me revenir » a été faite que, quelques minutes plus tard, le mot revient.

On peut rapprocher cette loi de ce que l'on obtient en disant, par exemple : « Je vais essayer. » Le verbe

essayer sous-entend une possibilité d'échec. Une suggestion formulée de cette manière aura un effet négatif : puisqu'elle est accompagnée d'un doute, c'est le doute qui sera pris par le subconscient comme suggestion « à réaliser ».

## ***Loi de l'effet dominant***

C'est l'effet « idéo-moteur » de la suggestion : une idée acceptée par le subconscient tend vers sa réalisation ; mais c'est aussi l'idée la plus forte qui prend le pas sur la plus faible.

Dans ce choix continuuel qu'est notre comportement, c'est l'effet dominant qui l'emportera et nous fera faire ce qu'il suggère. On ne peut penser à deux choses à la fois, agir de deux façons différentes. « Si vous arrivez à faire penser à un kleptomane qu'il ne volera plus, il ne volera plus. » Coué ajoute ces quatre lois :

1° Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception.

2° Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté.

3° Quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre.

4° L'imagination peut être conduite.

(Les expressions « en raison directe du carré de la volonté » et « se multiplie » sont uniquement des images destinées à faire comprendre la pensée de Coué.)

## ***L'autosuggestion***

Coué employait au départ la suggestion de façon spécifique : il suggérait que tel ou tel symptôme allait disparaître... Puis il se rendit compte qu'une suggestion générale donnait d'aussi bons résultats : son application spécifique étant prise en charge par le subconscient. Il adopta la formule :

« Chaque jour, et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. »

Il préconisa de l'employer chaque jour en s'autosuggestionnant ; ses effets étant aussi bien préventifs que curatifs. Qu'est-ce que l'autosuggestion ? Pour Coué, il n'y a pas d'hétérosuggestion qui ne se transforme d'abord en autosuggestion pour être ensuite acceptée par l'inconscient du sujet :

« Qu'est-ce que la suggestion ? On peut la définir comme "l'action d'imposer une idée au cerveau d'une personne". Cette action existe-t-elle réellement ? A proprement parler, non. La suggestion n'existe pas en effet par elle-même ; elle n'existe et ne peut exister qu'à la condition *sine qua non* de se transformer chez le sujet en autosuggestion. Et ce mot, nous le définirons "l'implantation d'une idée en soi-même, par soi-même". Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un : si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, s'il ne l'a pas digérée, pour ainsi dire, afin de la transformer en autosuggestion, elle ne produit aucun effet. »

On peut donc s'administrer soi-même une suggestion. Que fait-on en effet à longueur de journée ? Nos pensées nous conditionnent. Bouddha le formulait ainsi : « Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé ; cette condition est fondée sur nos pensées, faite de nos pensées. Si un homme parle ou agit sous l'impulsion d'une pensée mauvaise, la douleur le suit comme la roue suit le pied du bœuf qui tire le char. » Le complexe d'infériorité n'est rien d'autre qu'une autosuggestion d'échec dans un domaine particulier. Coué conseillait donc une « programmation » générale positive de notre subconscient. S'il niait l'existence de l'hypnotisme, il préconisait cependant l'utilisation de sa formule dans des conditions bien particulières :

- au moment où l'on s'endort ;
- au moment où l'on se réveille ;
- en écoutant le tic tac d'une horloge ou d'un métronome.

Comme nous le verrons, ces conditions mettent justement le cerveau dans un état particulièrement réceptif, proche de l'état sophronique.

## ***Maille à partir avec le « ça »***

Je me suis livré à l'expérience suivante :

La glissant parmi d'autres textes, j'ai demandé à un expert en sémantique d'améliorer la formule de Coué :

« chaque jour, et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux », sans lui en donner l'origine, en mettant d'autres mots plus suggestifs, d'une portée émotionnelle plus grande.

Il en a été incapable.

Il s'est même extasié devant la seconde expression chère à Coué : « ça passe. » Voici son explication :

« Le "ça", nous dit Freud, est cette partie de l'inconscient qui est le siège de nos pulsions primitives.

Nous parlons tout le temps de cette partie de nous-mêmes en l'appelant "ça" : "Docteur, ça me fait mal ici", "ça m'énerve", "ça va", "ça me dit quelque chose", "je sens que ça me fera du bien", etc.

Fréquemment, les désordres fonctionnels ou organiques sont des somatisations résultant d'un conflit entre les conditionnements du cortex, le "surmoi" (morale, tabous...) et les pulsions du ça.

Dire "ça passe" est une suggestion qui libère le ça. Le ça passe. Il fait des "pas", il marche au lieu de rester bloqué et de créer par correspondance des blocages dans le corps lui-même. »

J'ai trouvé l'idée intéressante. Il faut dire que je venais justement d'avoir maille à partir avec le ça.

Recueillant des témoignages de personnes qui avaient suivi l'un des séminaires que j'animais, sur le développement des facultés paranormales, un journaliste avait été obligé de récrire complètement leurs témoignages : ils étaient truffés de ça disharmonieux.

Paule H. : « Ça m'a rendue plus sensible à tous ces phénomènes », « ça m'a permis une plus grande discipline de moi-même, de mon système nerveux et de mon corps en général », « ça a donné un fil conducteur à ma vie », « ça montre aux gens qui sont trop dans un monde logique et rationnel, qu'il y a une autre dimension ».

Retransmise textuellement, une conversation « passe » mal. Ces témoignages ont pourtant été recueillis auprès de gens cultivés, au langage généralement châtié. J'ai remplacé, dans les témoignages qui suivent, ça par « il » :

Gérard F. : « Il n'est pas arrivé complètement », « Il m'a ébranlé », « Il me fait réfléchir », « tout il, c'est un domaine que l'on veut ignorer », « Il permet de domestiquer sa réflexion »

Liliane P. : « Il m'a apporté beaucoup », « il a changé quelque chose dans la conception même de ma vie », « il a libéré mon intuition »

Si l'on pense à « il » ou à « ça » comme à une entité inconsciente vivant à l'intérieur de nous-mêmes, qui renferme nos facultés paranormales, et est sensible à la suggestion, voilà qui éclaire ces témoignages d'un jour nouveau...

Revenons à Coué. Il a mis au point la « vitamine C » et les antibiotiques de l'esprit, avec son « chaque jour... » et son « ça passe ». Car, bien sûr, j'ai oublié de vous le dire, sa méthode marche ! Le cortège de miraculés habituel chante ses louanges. Une de ses patientes va même jusqu'à lui dire : « Vous êtes le bon Dieu... »

On peut reprocher à Coué de ne pas avoir assez souligné ce qu'il déclare pourtant (entre parenthèses il est vrai) dans l'un de ses ouvrages :

« La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin. »

Il a de plus été érigé en idole par ses disciples, pour lesquels il n'y a pas d'autre vérité que la méthode Coué. Une telle intransigeance a de quoi rebuter.

## **Les leçons de l'illusionnisme**

Lorsque j'étais adolescent, je me découvris une passion pour l'illusionnisme. La pratique de cet art m'apprit principalement trois choses : tout d'abord la faiblesse de l'esprit humain. Nombre de mouvements sont exécutés devant les yeux du public, le « truc » est là, étalé, évident, l'illusionniste tremble. Il craint que quelqu'un ne l'ait vu. Non. L'attention a été détournée par une parole, par un geste. Le regard a beau voir, la conscience n'analyse plus.

Ensuite les mécanismes de la création d'une légende, la faiblesse du témoignage. Après avoir réalisé un tour de prestidigitatation, rien n'est plus réjouissant que de l'entendre raconté par un témoin à d'autres personnes. Il en rajoute, il en oublie. Aucun prestidigitateur au monde ne serait capable d'exécuter le tour qu'il décrit !

Enfin, l'amour du mystère et la déception lorsque la solution est simple.

Prestidigitateur amateur, les témoins de vos tours vous pressent pour connaître le « truc ». Ils seraient prêts à tout pour savoir. Le leur dévoile-t-on ? Ils sont déçus. Déçus par sa simplicité et se montrent gênés de ne

l'avoir point trouvé eux-mêmes. Aussi ingénieux soit-il, si le « truc » est simple, il est « bête » à leurs yeux.

Il en est ainsi du terpnos logos, et des formules de Coué. C'est simple. Cela paraît simple, donc bête, pourtant... c'est efficace !

On peut considérer la méthode d'Emile Coué comme un « ancêtre » de la sophrologie. En effet, il employait sa formule complète d'un ton lent, monocorde mais rythmé, provoquant un état très comparable à l'état sophronique.

De plus, il disait du suggestionneur : « Ce n'est pas un maître qui ordonne, c'est un ami, un guide, qui conduit pas à pas le malade dans la voie de la guérison. » On ne saurait dire mieux pour décrire l'attitude du sophrologue. Il existe toujours un institut Coué, boulevard Saint-Germain à Paris, où l'enseignement de la méthode est prodigué. On s'y procure aussi la formule complète de Coué enregistrée sur disque, dite par Emile Coué lui-même.

## ***L'effet Placebo***

En 1949, l'industrie pharmaceutique américaine mit au point les antihistaminiques, médicaments qui combattent les troubles provoqués par l'allergie, l'asthme et, pensait-on, la sinusite et le rhume.

Aussitôt, la machine publicitaire se mit en œuvre et l'on annonça qu'un médicament miracle supprimait le rhume. Les consommateurs affluèrent et l'on enregistra, en effet, d'excellents résultats dans la plupart des cas.

L'armée américaine s'intéressa aux antihistaminiques, car nombre de soldats, prenant froid pendant les exercices, souffraient de rhumes qui dégénéraient ensuite en bronchites et autres affections respiratoires. Elle chargea donc un médecin militaire, le lieutenant-colonel Hoagland, de procéder à des tests de vérification avant de passer commande.

Le docteur Hoagland, afin de s'assurer de l'efficacité du médicament, répartit les malades en trois groupes égaux :

- au premier, il ne donna aucun médicament, laissant évoluer le rhume normalement ;
- au second, il donna régulièrement des pastilles d'anti-histaminique ;
- au troisième, il donna tout aussi régulièrement des pastilles de forme et de couleur exactement semblables aux précédentes, mais contenant en fait du lactose, sucre tiré du lait, sans effet pharmacodynamique.

Et il attendit quarante-huit heures.

A son grand étonnement, les résultats furent les suivants :

- les malades du premier groupe, qui n'avaient rien pris, continuèrent à souffrir de leurs rhumes ;
- les malades du second groupe, qui avaient utilisé le médicament, furent guéris dans une proportion de près de 35 % ;
- quant aux malades du troisième groupe, qui n'avaient pris qu'un semblant de médicament, ils furent aussi guéris dans une proportion de 35 % !

Le docteur Hoagland déclara donc que les antihistaminiques n'avaient pas d'autre effet sur le rhume que le pouvoir de la suggestion, et l'armée ne passa pas commande. L'histoire fit grand bruit, et l'on se livra aussitôt à quantité d'expériences du même genre, utilisant les « placebos ».

Le placebo est un produit d'apparence pharmaceutique (comprimé, sirop, ampoule, suppositoire...) mais chimiquement inerte (eau distillée, comprimé de mie de pain ou de lactose, cachet de farine, etc.) qui est présenté au malade comme un véritable médicament. Placebo vient du latin « je plairai ». L'utilisation de ce mot n'est pas nouvelle : lorsqu'un patient réclamait un médicament alors qu'il n'en avait pas besoin, pour lui « plaire » (en latin « placere »), le médecin pouvait ordonner un médicament inoffensif, en se disant : « Si cela ne lui fait pas de bien, au moins cela ne lui fera pas de mal » : le « placebo ». Il fallut attendre les années 50 pour que le placebo soit sciemment utilisé par les médecins comme thérapeutique. Les expériences réalisées à l'aide de placebos mettent aussi en relief l'attitude du médecin vis-à-vis du placebo (et de son patient) ; suivant qu'il suggère : « ce médicament est excellent » ou « ses effets sont douteux », les différences sont considérables. Les docteurs Kissel et Barrucand rapportent une expérience intéressante, faite par Voelgyesi. Un même placebo avait été administré à deux groupes de malades d'ulcères ayant saigné. Au premier groupe, le médecin lui-même expliquait qu'il s'agissait d'un nouveau médicament « sensationnel ». L'infirmière, elle, disait au second groupe que l'on « expérimentait » sur eux un produit aux effets plus ou moins connus. Après un an, l'examen des deux groupes montra 70 % d'excellents résultats dans le premier groupe et 25 % seulement de « bons » résultats dans le second groupe.

Cette influence de l'attitude du médecin a amené les expérimentateurs à pratiquer l'opération en « double aveugle » : ni le médecin, ni le patient ne savent s'il s'agit ou non d'un vrai médicament.

Les résultats sont quelquefois curieux : les placebos se montrent dans certains cas plus actifs que les drogues réelles. Les amphétamines, excitants du système nerveux central, augmentent l'endurance physique de 88 %, alors que les placebos l'augmentent de 132 %. Cela donne une idée du rôle que joue la suggestion dans les performances sportives...

Suivant les cas, le placebo se montre efficace pour 30 à 40 % des malades. On dit ces derniers « placebo-réacteurs ». Les 60 à 70 % qui restent sont moins sensibles au placebo, voire, dans certains cas névrotiques, réagissent négativement.

L'effet placebo peut même jouer en chirurgie : des opérations « placebo » (simple incision sans opération véritable) ont déclenché le même nombre de guérisons que certaines opérations « à la mode ». L'attitude optimiste ou pessimiste du chirurgien détermine grandement les résultats.

Le placebo a mis en évidence deux phénomènes :

1. L'effet suggestif du médicament.
2. La suggestion opérée par l'attitude du praticien.

On doit ajouter que l'attitude du patient compte, elle aussi, beaucoup. L'effet placebo est d'autant plus puissant chez le sujet que son « attente » est plus grande.

## DEUXIÈME PARTIE

### L'EXPÉRIENCE ALPHA

« Dans les siècles à venir, l'Occident produira son propre yoga. »  
JUNG

#### **MIND CONTROL, BIOFEEDBACK ET ONDES ALPHA**

« Silva Mind Control à Paris »

Le gros titre d'une annonce du *Herald Tribune* attire mon attention.

« Un système basé sur des recherches scientifiques, qui libère d'une façon prodigieuse le pouvoir potentiel de votre esprit, développe concentration, mémoire, intuition et créativité. »

Cette annonce me laisse rêveur. J'ai l'impression de lire un texte décrivant mon activité.

Depuis plusieurs années en effet, j'anime des séminaires de développement personnel, et le dernier-né, la synthèse de toutes les méthodes, le « séminaire alpha », correspond à cette définition. Un concurrent ? Allons voir.

Je me rends donc un soir dans une salle de patronage du Quartier latin. L'annonce était rédigée en anglais, et je me retrouve au milieu d'une bonne cinquantaine d'Américains. L'animatrice détaille un grand graphique.

« L'esprit peut être à différents niveaux de conscience caractérisés par des ondes électriques cérébrales.

Lorsqu'on est conscient du monde physique, du temps qui s'écoule, lorsque les cinq sens sont en action, il s'agit des ondes bêta, niveaux de conscience extérieurs. Le monde spirituel, où l'on perd conscience du temps, le siège des perceptions extra-sensorielles, est caractérisé par les ondes alpha et thêta, niveaux de conscience intérieurs. Le dernier niveau – les ondes delta – est le siège de l'inconscient. »

Le tout est appuyé d'exemples médicaux, de références scientifiques convaincantes et de cette touche de sentimentalité si nécessaire aux discours « made in U.S.A. ». Dans ce cours, nous pourrions apprendre à contrôler notre esprit grâce à cette science nouvelle, la « psychorientologie », et à son Fondateur José Silva. (Il y a presque toujours un F majuscule, un grand sentiment de respect et une photo du buste du P.-D.-G. dans les sociétés américaines.)

Je commence à comprendre un passage véhément d'un article paru dans *le Monde de la médecine*, sous la signature du professeur Gastaut, électroencéphalographiste, sous le titre : « Les charlatans du rythme alpha »

« On s'explique qu'un "mind business" se soit développé aux Etats-Unis pour permettre à Monsieur Tout-le-

Monde de faire son "alpha control" et son "electronic yoga" pour atteindre "l'alpha mastery" dans l'ambiance du "pop alpha" par le moyen d'une "alpha dynamic method" qui, au surplus, lui promet une augmentation de son quotient intellectuel, la perte de toutes les "mauvaises habitudes" et l'accès à la perception extra-sensorielle pour communiquer avec les absents. »

Il plaint ensuite les « victimes de ces entreprises malhonnêtes » qui sont « exploitées ».

« – soit en achetant un appareil à faire du rythme alpha dont l'efficacité est douteuse ;  
– soit en apprenant à contrôler leur rythme alpha, sans appareillage, au cours de séminaires qui sont délivrés dans des "instituts" spécialisés ou dans des hôtels des grandes villes que fréquentent des professeurs itinérants de "psychorientologie" ou de "parapsychologie". La séance introductive ne coûte presque rien, mais le séminaire complet, avec la remise du diplôme "d'alpha mastery", revient à 800 francs environ pour douze heures d'enseignements délivrés en une semaine. »

La suite de l'article était fort contestable, mais cette information m'avait fait le même effet que les critiques cinématographiques violentes qui cachent quelquefois des chefs-d'œuvre. Curieux, je décide donc de suivre ce cours pour en avoir le cœur net.

« Dimanche, on vous donnera le nom et l'âge d'une personne que vous ne connaissez pas, et vous serez capable de la décrire et d'imaginer ce qu'elle ressent. Tout le monde est généralement incrédule avant de le faire. » Tout le monde est incrédule, peut-être, sauf moi, puisque depuis deux ans je l'enseigne à des centaines de personnes.

... Voilà, c'est fini. Cela a été à la fois intéressant et décevant. Intéressant parce que j'ai retrouvé la genèse d'exercices que j'avais pratiqués dans un autre séminaire plus élaboré. J'ai peu à peu reconstitué l'histoire – ou la légende – de ce José Silva, père de dix enfants, travailleur acharné qui dévorait le soir des livres sur la psychologie, l'hypnose, les phénomènes occultes, jusqu'à en tomber de sommeil.

Avec ses enfants, il se livrait à des expériences d'autohypnose et de clairvoyance.

Première surprise : ses enfants, qui ne doutent de rien, montrent des facultés étonnantes. Ils sont capables de « voir » en imagination des personnes qu'ils n'ont jamais vues sur les seules indications de leurs noms et de leurs prénoms, de les décrire et de dire ce qu'ils ressentent. Imprégné des courants de « pensée positive » et des idées sur le pouvoir de la prière, José Silva leur suggère de « guérir » en imagination leurs patients... Ce qu'ils réalisent à l'aide de moyens mentaux pour le moins surprenants. Telle femme souffre de problèmes psychosomatiques du fait de sa solitude. Les yeux fermés, l'enfant mime le geste de quelqu'un, semble-t-il, qui trempe son pain dans sa soupe. Silva lui demande une explication : « Je la plonge dans un bain d'amour », répond-il.

Telle personne a des problèmes cardiaques ; en « alpha », une des filles de José Silva mime un massage cardiaque. Dans une autre pièce, Silva demande à son fils de s'occuper du même cas : « Il a des problèmes au cœur », répond-il.

Son père lui demande de l'aider en soignant cette personne, l'enfant ajoute : « Quelqu'un s'en occupe déjà. »

Un jour, il demande à l'une de ses filles de créer un personnage imaginaire qui la conseillera et l'aidera à réaliser ses expériences.

« Demande-lui son nom. »

« Son nom est Thomas, mais tu peux l'appeler Tom. »

« Que pense-t-il de l'idée que j'ai eue de le créer ? »

« Il répond : "Qu'est-ce qui vous fait penser que c'est *votre* idée ?" »

Ayant été aidé providentiellement par un gros gain à la loterie, Silva décide de développer et de commercialiser une méthode fondée sur ses expériences, la « Silva Mind Control Method ».

« Ces exercices constituent un assemblage intéressant de techniques classiques d'autohypnose, de visualisation, d'éveil sensoriel et d'un recours aux symboles qui est probablement une exclusivité de Silva ; le tout est une contribution authentique à la méthodologie de l'expansion du conscient. » (Marilyn Ferguson, journaliste scientifique, auteur de *la Révolution du cerveau*)

Si l'on en juge par le succès remporté par le « Mind Control » et la « Psychorientologie », sa méthode doit donner d'excellents résultats : depuis 1970, des centaines de milliers de personnes ont suivi ses cours et l'Institut de Psychorientologie téléguide aujourd'hui des centaines d'instructeurs aux Etats-Unis. De nombreux dissidents, comme Louis Rowlett, après avoir occupé un poste chez Mind Control, ont créé leur propre entreprise. De là les

« alpha dynamics », « mind dynamics » et autres instituts qui se sont rapidement développés.

Mind Control a été vivement attaqué par de nombreux scientifiques, dont le professeur Gastaut s'est fait l'écho en France. Son approche pragmatique a de quoi, en effet, heurter tout esprit formé à la rigueur scientifique.

Certains aspects « magiques » de l'enseignement sont extrêmement contestables et décevants, comme ce conseil : « Voyez-vous en train de gagner à la loterie et vous gagnerez. » C'est une extrapolation un peu rapide de mécanismes de programmation mentale qui ont leurs limites. Méthodologiquement parlant, la psychorientologie se présente trop comme un amalgame et non comme une synthèse. Certaines techniques sont « mal digérées », d'autres sont ornées de fioritures ésotériques inutiles. La grande naïveté qui se dégage du tout froisse un peu notre esprit rationnel.

Cependant cela convient tout à fait à l'Américain du Nord qui aime la simplicité et l'efficacité de la méthode et les témoignages émouvants d'hommes et de femmes qui viennent confirmer la présence divine au-delà des pouvoirs de l'esprit.

La méthode est « truffée » de « je développe mes facultés mentales pour mieux servir l'humanité ».

« La seule différence entre la pensée d'un génie et celle d'un homme ordinaire est la suivante : le génie utilise une plus grande partie de son esprit d'une manière spéciale. Vous êtes maintenant capable d'utiliser une plus grande partie de votre esprit et de l'utiliser d'une manière spéciale. »

« Je n'apprendrai jamais à développer physiquement ou mentalement d'affection telle que glaucome ou cancer. » La réaction de l'Américain moyen :

« Peu importe à quoi cela ressemble, du moment que cela marche. » En fait, comme poursuit Marilyn Ferguson :

« Les inquiétudes sincères exprimées par quelques scientifiques au sujet de Mind Control et de ses dérivés sont peut-être excessives. Des millions de personnes qui n'avaient pas consacré une heure de leur vie entière à faire de l'introspection, se découvrent soudain l'envie d'étendre leur champ de conscience, trouvent la paix intérieure, établissent des relations mieux ouvertes avec leurs amis et leur famille, apprennent à se dominer. Quelques-unes des personnes ayant terminé leurs cours affirment avoir progressé en santé, énergie, mémoire. D'autres témoignent avoir réussi à perdre du poids, à cesser de fumer ou de boire, ou de se droguer. »

Le grand mérite de José Silva a été d'essayer de coordonner diverses écoles de pensée en un seul système et d'avoir recours pour les expériences de P.E.S. qui terminent son cours à une symbolique surprenante, mais efficace.

Des essais qu'il avait effectués avec ses enfants, il a retiré l'idée d'un laboratoire mental dans lequel deux assistants prennent place et viennent représenter les parties de nous-mêmes qu'habituellement nous ne laissons pas s'exprimer librement. Le symbole permet à notre subconscient de laisser passer des informations que la censure bloquerait. C'est un moyen élégant de recevoir et de transmettre des messages à cette partie de nous-mêmes qui échappe normalement à notre conscience.

Dans la dernière partie de cet ouvrage, nous verrons le détail de ces outils mentaux.

Ce qui exaspère le plus les électro-encéphalographistes : la référence faite constamment par José Silva et ses émules aux ondes électriques cérébrales, alpha, bêta, thêta et delta. Ces enseignements proposent en effet d'apprendre à maîtriser les « niveaux intérieurs » situés, selon eux, entre les ondes alpha et thêta. Ils rejoignent en cela les vendeurs de « bébelles », surnom américain donné aux appareils de biofeedback miniaturisés.

## ***Le biofeedback***

Qu'est-ce tout d'abord qu'un feed-back ?

Le mot « feed-back », traduit avec plus ou moins de bonheur par « rétroaction », est un terme utilisé par les psychologues dans la théorie de l'apprentissage pour désigner l'information reçue en réponse à un comportement. Un bon exemple est celui du tir ; l'action initiale, la visée et le tir, est suivie d'un « feed-back », la vision du trou dans la cible. Si ce feed-back est trop à gauche, cette information nous permettra de rectifier notre comportement initial en visant plus à droite.

En simplifiant, on pourrait dire que nous agissons de deux façons :

- en évitant ce qui est douloureux
- et en recherchant ce qui est plaisant.

La « douleur » et le « plaisir » sont des feed-back. Un enfant qui se brûle apprend grâce au feed-back « douleur » que jouer avec des allumettes peut être dangereux.

Son comportement est modifié par les « renforcements positifs » que constituent les feed-back agréables et les « renforcements négatifs » que sont la douleur, l'échec, la peine.

Notre société, de la fessée à la Légion d'honneur, en passant par la prison et l'augmentation de fin d'année, est fondée sur ce système.

Le biofeedback est l'utilisation d'un mécanisme de feed-back biologique. Il est fondé sur la théorie suivante



:

Certains mouvements physiologiques qui échappent au contrôle volontaire de notre conscience peuvent être maîtrisés progressivement dès qu'on les transforme en signal sonore ou visuel (biofeedback). Notre respiration, elle, n'a pas besoin de biofeedback puisque nous pouvons en prendre le contrôle consciemment. Mais les ondes de notre cerveau, le degré exact de relâchement de nos muscles par exemple, sont normalement imperceptibles.

Joe Kamiya, psychiatre de l'Université de Chicago, décida, en 1958, de demander à ses sujets de reconnaître un rythme cérébral particulièrement fascinant, le rythme alpha.

« J'ai fini par me demander si, à travers des expériences répétées sur ce rythme facilement repérable, on ne pourrait pas amener un sujet à prendre conscience d'un état secret. »

À sa grande surprise, non seulement ses sujets parvinrent à repérer les différentes ondes, mais encore ils pouvaient passer à volonté de l'une à l'autre. L'appareillage se compléta vite avec la transformation de l'activité cérébrale en « bip-bip » et en clignotements lumineux.

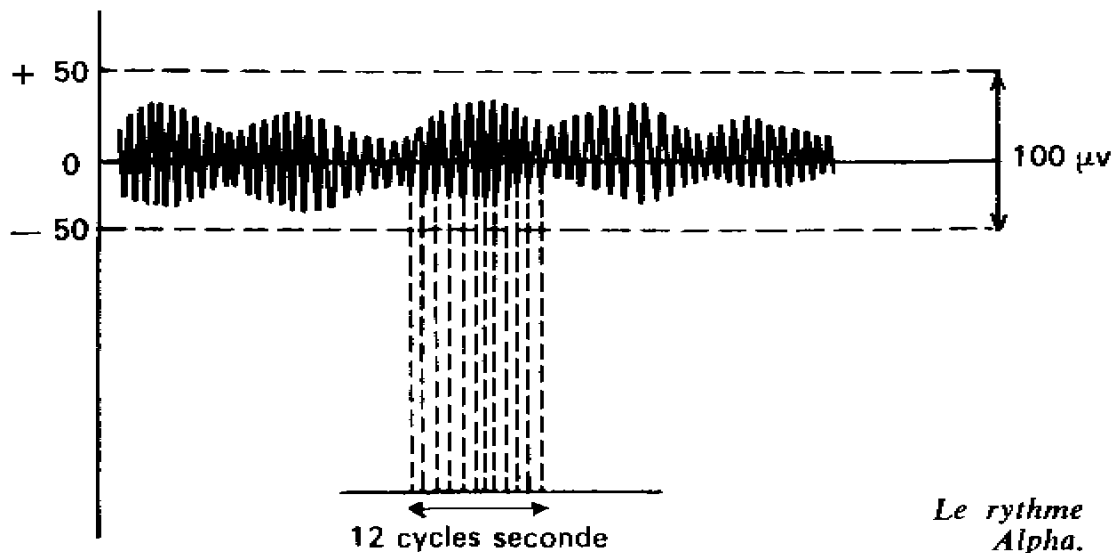
Le biofeedback était né. Il fut appliqué avec succès dans de nombreux cas, bouleversant les concepts de mouvements « volontaires » et « involontaires » de l'organisme. Son champ d'application est tellement vaste que nous ne sommes qu'au tout début des expériences : guérir certains tics nerveux, éviter des crises d'épilepsies, contrôler la tension sanguine ou l'activité de l'estomac, deviennent possible.

Mais depuis 1968, date de la parution du résultat des recherches de Joe Kamiya dans la revue *Psychology Today*, c'est le biofeedback appliqué aux ondes cérébrales, notamment les ondes alpha, qui suscite les plus vives controverses.

### **Les ondes cérébrales : la télépathie à l'origine de l'E.E.G.**

Vers 1924, le psychiatre allemand Hans Berger, auteur d'un livre sur les phénomènes télépathiques, *Psyché*, décide de mettre en évidence ces ondes de la pensée auxquelles il croit fermement, pour avoir vécu lui-même plusieurs phénomènes paranormaux. Il mesure donc l'activité électrique du cerveau d'une accidentée à laquelle il manque une partie de la boîte crânienne. Son travail démontre que l'activité des cellules cérébrales, loin d'être anarchique, s'organise en ondes ou rythmes cérébraux. Le premier phénomène mis en valeur est l'onde alpha. Cette onde, d'une fréquence de 8 à 14 cycles par seconde (hertz) en moyenne, a une amplitude de l'ordre de 100 microvolts. Berger est étonné par la régularité de ce rythme et le baptise « alpha ».

Sa découverte resta pratiquement ignorée pendant cinq ans. En 1934, deux scientifiques anglais, Lord Edgar Adrian et B.C.H. Matthews, constatèrent à leur grande surprise que Berger avait raison : une activité aussi uniforme pouvait se produire chez un sujet conscient. Ils baptisèrent ce rythme du nom de Berger (celui-ci refusa) et vérifièrent qu'il correspondait à un état situé « entre la veille et le sommeil », de repos sensoriel et mental généralement total, les neurones étant en parfaite synchronisation.



Entre-temps, Berger découvrait les ondes « bêta » de fréquence plus grande (> 14 hertz) et d'amplitude plus faible (10 à 50 microvolts).

Elles correspondent à un état de vigilance, d'attention et de concentration tourné vers l'extérieur, alors que l'alpha correspond plutôt à une intériorisation de la conscience. Les progrès de l'électro-encéphalographie (E.E.G.) permirent de mettre en valeur par la suite d'autres rythmes :

- les ondes thêta (de 4 à 7 hertz, 200 microvolts) qui correspondent à certaines phases du sommeil ou à des états émotifs,
- les ondes delta (3 hertz ou moins, amplitude de 200 microvolts à 1 millivolt). Elles caractérisent le

sommeil ou un état grave, tel que tumeur ou approche de la mort.

L'E.E.G. ne donne qu'une idée grossière de l'activité mentale. W. Grey Walter, qui dirige des recherches depuis plusieurs dizaines d'années sur l'E.E.G., compare notre situation face à un graphique d'ondes cérébrales à celle d'un Martien sourd-muet qui essaierait de comprendre notre langage en examinant le sillon d'un disque. Cependant, depuis quelques années, un rythme cérébral retient tout particulièrement l'attention : le rythme alpha. Plus de 30 types d'appareils miniaturisés de biofeedback « alpha » sont commercialisés aux Etats-Unis.

La médecine, la parapsychologie, la pédiatrie, la pédagogie se penchent sur l'alpha.

La presse, la télévision s'en emparent.

Pourquoi toute cette publicité ?

## ***Le mystère des ondes Alpha***

Tous les bons télépathes se préparent psychologiquement en se mettant dans un état « entièrement détendu mais attentif », d'« attention détendue », « de concentration sur un seul point d'inexistence » qui se caractérise... par un rythme alpha régulier.

« La connexion entre la télépathie et le rythme alpha est capitale », écrit Lyall Watson dans son *Histoire naturelle du surnaturel*.

Le docteur Beaumanoir, élève du professeur Henri Gastaut, a réussi à étudier, filmer, télé-encéphalographier une cérémonie du feu en Grèce. Les initiés dansent pieds nus sur les braises ardentes.

C'est un fait incontestable, observable à loisir sur le film qu'elle a rapporté. Après contrôle attentif, aucune trace de produit immunisant n'a pu être mise en évidence. Les non-initiés qui se risquent sur le foyer se brûlent.

La télé-encéphalographie montre pendant ce prodige l'inébranlable permanence du rythme alpha.

Les Yogis qui supportent le froid et font fondre la neige, nus sur les sommets de l'Himalaya, sont en alpha.

## ***Comment faire pour produire de l'alpha ?***

Rien de plus simple : regardez dans le vague, asseyez-vous tranquillement en ne pensant à rien, et vous augmenterez votre alpha. Vous pouvez aussi apprendre la relaxation ou vous mettre au niveau « sophroliminal ».

D'après la Trinity University de San Antonio, l'état qualifié de « niveaux » par Mind Control marque lui aussi un accroissement d'alpha.

Un autre moyen : lever les yeux aussi haut que possible en se concentrant sur un point situé au milieu du front.

Répéter le même mot inlassablement, le même rythme, le même bruit, finissent aussi par produire des ondes alpha grâce au phénomène de l'habituation :

Lorsqu'un bruit ou une sensation soudaine surviennent, il y a « réaction d'arrêt » à l'E.E.G. : l'alpha s'arrête brusquement pour laisser place au bêta ; puis l'alpha reparait lentement. Plus ce stimulus est régulier, plus vite se produit l'habituation, plus vite l'alpha se poursuit imperturbablement, sans réaction d'arrêt. Le mantra, le métronome, le tambour provoquent cette habituation accompagnée d'alpha.

Le yoga, le zen, l'occultisme sont des sources quasi inépuisables : se concentrer en un point de son corps ou sur un mandala, faire le vide dans son esprit, adopter un certain rythme de respiration ; ressasser le « koan », question sans réponse, fixer un tarot... sont tous des procédés alphas.

L'alpha semble être la trame sur laquelle viennent s'accrocher la plupart des phénomènes paranormaux.

Cela veut-il dire que celui qui a habituellement un fort pourcentage d'alpha soit un personnage extraordinaire ? Pas du tout, bien au contraire : « En général, les gens qui ont une forte prépondérance d'alpha dans leur E.E.G. sont mous, inintéressants, sans imagination, ordinaires », nous répond Barbara Brown, spécialiste du biofeedback. Mais cette affirmation ne contredit nullement ce qui précède, car ces sujets, s'ils ont beaucoup d'alpha, ne peuvent le soutenir à volonté. Une intelligence obtuse ne parvient pas à maîtriser son rythme cérébral.

Qu'est-ce que l'alpha ? Les théories abondent mais celle qui semble la plus plausible est la suivante :

Les électrodes posées sur le crâne reflètent seulement l'activité du néo-cortex. On sait très peu de choses sur l'activité des couches profondes de notre cerveau, car elles ne sont accessibles que par la neurochirurgie. Il est probable que l'alpha est le signe d'une non-activité du néo-cortex, au profit du rhinencéphale et des zones archaïques.

Si les P.E.S. siègent dans ces parties primitives, il n'est pas étonnant que se mettre en alpha soit une condition *sine qua non* pour révéler des pouvoirs.

L'un des reproches adressés à l'apprentissage du rythme alpha par biofeedback est : « L'alpha n'engendre pas la relaxation, comme le clament les vendeurs d'appareils, mais l'inverse : c'est la relaxation qui engendre l'alpha. » Pourquoi alors utiliser une machine ? L'enseignement de la relaxation par un procédé classique,

Training Autogène, Sophrologie ou Mind Control devrait suffire. Les performances brillantes d'habitues de la relaxation ou du yoga lorsqu'ils utilisent le biofeedback le prouvent. Mais l'appareil nous rassure, nous amuse. C'est un gadget flatteur qui nous récompense de son bip-bip.

D'ailleurs, tous les fanatiques du biofeedback utilisent, en fait, une des techniques décrites ci-dessus. Ils redécouvrent la méditation, le yoga, le zen avec l'aide d'une machine, réconciliant deux mondes antagonistes : la civilisation moderne, tournée vers l'extérieur, et la sagesse de l'Orient, connaissance de l'âme et intériorisation de la conscience.

En fait, être en alpha signifie : la porte est ouverte. Tout dépend de ce que l'on en fait. Et l'espoir que représentent ces méthodes contraste avec les autres moyens dangereux d'engendrer l'alpha : « Vous pouvez aussi vous bourrer de marijuana, être un habitué du L.S.D., un fan de l'héroïne », ajoute le docteur Brown. Comme l'alcool, ces drogues sont alphagènes.

## **Alpha et drogue**

La méditation transcendante, commercialisation intensive du mantra yoga, yoga dans lequel la méditation est produite par la répétition d'un mot, comme « om », a gagné ses lettres de noblesse en combattant la drogue.

D'après le Stanford Research Institute, 60 à 90 % des personnes qui utilisaient une drogue y ont renoncé après quelques mois de méditation transcendante.

Le 24 mai 1972, la Chambre des représentants de l'Etat d'Illinois adoptait une résolution affirmant que :

« La méditation transcendante offre une autre voie à ceux qui abusent des drogues et (...) les études indiquent qu'elle donne l'espoir de constituer le programme le plus positif et efficace de prévention de l'abus de drogues qui soit présenté au monde actuellement. »

On retrouve en alpha, et surtout dans cette frange alpha-thêta qui va de 5 à 8 hertz, des sensations comparables à celles produites par les drogues : plusieurs toxicomanes qui ont appris à maîtriser ce niveau ont trouvé une équivalence entre cette expérience et ce qu'ils connaissaient grâce au L.S.D.

Elmer Green, directeur de la fondation Menninger, oppose la maîtrise des rythmes lents du cerveau au L.S.D. en expliquant qu'il s'agit aussi d'une porte ouverte sur notre univers intérieur, mais qu'avec le L.S.D., aussi loin que vous alliez, le contrôle vous échappe. Bien au contraire, les méthodes d'« expansion de la conscience » précédemment décrites permettent d'agir sur soi et d'arrêter ce voyage intérieur où et quand on le désire.

Pour lui, être en alpha c'est être conscient, être en thêta c'est sombrer dans l'inconscience. Tant qu'un peu d'alpha est présent à l'E.E.G., le sujet voit bien son imagerie mentale. C'est la « transe créative » qui facilite les associations d'images.

## **Conversation avec l'inconscient**

Glaser, physicien amateur de bière, est « fasciné » un jour par les bulles de son bock. Rêveur, il conçoit la chambre à bulles, appareil que l'on trouve maintenant dans tout accélérateur de particules.

La structure de l'atome apparut à Niels Bohr dans un moment de rêverie.

Un ingénieur chimiste allemand, August Kekulé, eut l'idée de la formule du benzène de la même façon. Lorsqu'un problème les préoccupait, Newton et Poincaré avaient l'habitude de se mettre dans un état de sommeil léger que l'on n'appelait pas encore alpha-thêta.

Le docteur Green, et sa femme Alyce, qui est psychologue, ont entraîné des étudiants à rester dans cet état de « transe créative » une heure chaque jour, avec d'excellents résultats. Ils vont jusqu'à parler de « conversation avec l'inconscient ». Un étudiant en psychologie de vingt-deux ans s'est mis à développer ses facultés paranormales.

Après quelques semaines d'entraînement, il « pressentait » l'origine des appels téléphoniques. Il ne se trompait pas – même lorsqu'il s'agissait d'un inconnu ou d'un ami perdu de vue. Dans cet état de rêverie thêta, il eut plusieurs « visions » qui se révélèrent prémonitoires. Un jour notamment, il vit un de ses camarades lui apporter une lettre lui annonçant son admission à l'université. Rentrant chez lui, la scène se déroula exactement comme il l'avait prévue, et comme dans son rêve, son camarade avait ouvert la lettre alors qu'elle ne lui était pas destinée...

Charles Tart, psychologue chef de file de l'étude des états particuliers de la conscience, donne un bon moyen pour produire ce genre d'images et s'en souvenir :

« Allongez-vous sur le dos, comme si vous alliez vous endormir, mais conservez votre bras en position verticale, légèrement fléchi de telle sorte qu'il tienne avec un minimum d'efforts. De cette façon, vous pourrez sombrer assez loin dans des états d'imagerie mentale et les enregistrer. Si vous allez trop loin, le tonus de vos

muscles baissera, votre bras retombera et vous vous réveillerez aussitôt. »

### **« Le génie, c'est l'enfance retrouvée »**

Il est curieux de noter que les enfants ont une activité cérébrale de veille plus particulièrement productrice d'ondes thêta de quatre à sept ans et d'ondes alpha jusqu'à l'adolescence ; le rythme bêta devient ensuite prépondérant, et le demeure pendant l'âge adulte. Cette coïncidence – mais est-ce vraiment une coïncidence ? – entre le rythme cérébral et l'utilisation des facultés d'imagination, de visualisation, est étonnante. Lorsque des exercices qui nécessitent l'imagination, la visualisation, sont proposés aux enfants, ils n'éprouvent aucune difficulté à utiliser « l'œil de l'esprit ». Ce n'est que plus tard lorsqu'ils passent à l'âge adulte que, se réfugiant dans la logique et le conformisme, dans la symbolique du mot, ils évoluent de plus en plus dans un univers verbal qui laisse peu de place à l'épanouissement de leurs facultés créatrices.

Cette faculté de s'émerveiller, de poser un œil neuf sur chaque chose, de rêver, qui caractérise notre enfance se retrouve d'ailleurs chez les grands artistes, les grands inventeurs. Une étude menée sur l'E.E.G. d'Einstein montra que ce dernier était très fréquemment en alpha. Même lorsqu'il se livrait à des calculs assez complexes, son E.E.G. n'enregistrait pas de réaction d'arrêt ; ce n'est que lorsque le problème était particulièrement difficile qu'il se mettait en « bêta ». La légendaire distraction du professeur Cosinus ou du professeur Tournesol rejoint d'ailleurs l'alpha : être « distrait », c'est être inattentif au monde extérieur, être « perdu dans ses pensées », regarder sans voir, écouter sans entendre : manifestations d'un état de conscience alpha ou thêta.

Dans le monde industriel, on assiste depuis quelques années à un développement de la « créativité ». Le management devient imagination au pouvoir. Or ces séances de créativité commencent généralement par une « régression » : les participants retournent au stade de l'enfance et de l'illogisme pour déclencher les processus créatifs associatifs et analogiques.

Il serait intéressant de voir l'évolution de leur E.E.G. pendant une séance. Devinez le résultat (Comme on pouvait l'escompter, les individus créatifs sont bien en alpha pendant les séances de créativité. Cf. l'étude de Colin Martingale in *Psychologie*, n° 70.)

# LA PSYCHOCYBERNÉTIQUE

Il y a, dans le domaine du développement personnel, un grand classique.  
Edité dans les années 60, il connaît depuis un succès sans relâche.  
Bien avant l'heure, il décrit l'alpha, la sophrologie et leurs applications psychologiques.  
Traduit, édité et connu dans le monde entier, il est pratiquement ignoré dans notre pays.

Le titre du livre :  
PSYCHOCYBERNÉTIQUE  
Son auteur :  
Maxwell Maltz, chirurgien esthétique

Tout commença par un échec.

Maxwell Maltz, brillant chirurgien esthétique américain pratiquant en Angleterre, en France, en Allemagne, en Italie et en Amérique latine, se pencha sur la psychologie après avoir remarqué l'incidence extraordinaire d'une opération de chirurgie de la face sur la personnalité de ses patients.

Il avait l'impression, en taillant la chair, d'entamer aussi la psyché. Dans son premier livre, *New faces, New futures*, il expliqua comment, en modifiant l'image extérieure d'une personne, on la change intérieurement. Sa personnalité, son comportement et ses capacités se trouvent transformés d'une façon extraordinaire, sans rapport avec l'intervention.

Le manque de confiance en soi, les complexes disparaissent dans les trois semaines, pour laisser place à une nouvelle personnalité épanouie.

Pourtant, dans certains cas, il n'y avait aucun changement après l'intervention. La disparition du défaut, de la malformation ou de la cicatrice qui désespérait le patient ne changeait rien.

Le patient continuait à vivre comme auparavant ; en d'autres termes, il continuait à se sentir, à vivre et à agir comme si rien n'était changé.

Cet échec troublait Maltz qui chercha à comprendre.

Il en vint à penser qu'il y avait quelque chose habituellement influencé par l'opération de chirurgie esthétique, et que lorsque ce quelque chose était modifié, la personnalité se transformait elle-même parallèlement. Inversement, lorsque ce quelque chose n'était pas remodelé, la personne continuait à être ce qu'elle était auparavant, même si son apparence avait radicalement changé. Un peu comme si la personnalité avait elle-même un « visage ».

Pour être un bon chirurgien esthétique, Maxwell Maltz se devait d'opérer ce « visage » immatériel, tout comme le visage physique. Après bien des tâtonnements, il devint convaincu que tout homme porte en lui un concept ou une image mentale, spirituelle de son moi. En agissant sur cette « image de soi », il devenait possible de transformer la personnalité de ses patients.

Se tournant vers les psychologues, il les interrogea sur cette image de soi : comment se formait-elle, par quels processus nerveux et cérébraux exerçait-elle son influence, pourquoi, comment ?

Les réponses furent vagues, ampoulées et décevantes.

C'est curieusement une nouvelle science aux frontières de la physique et des mathématiques, la cybernétique, qui lui apporta la réponse.

## La cybernétique

Peu avant la Seconde Guerre mondiale, un groupe de savants avait l'habitude d'organiser régulièrement des débats interdisciplinaires.

C'est le rapprochement de deux participants : A. Rosenblüth, spécialiste de physiologie nerveuse, et Norbert Wiener, mathématicien concepteur de systèmes électroniques, qui donna naissance à la cybernétique. Ils s'aperçurent que le système de communication d'un animal et le système nerveux humain étaient comparables à ceux d'une machine électronique.

En essayant de créer des servomécanismes, de faire une synthèse de l'acte gouverné, les spécialistes avaient redécouvert des lois qui s'appliquaient à l'acte réflexe de l'homme. Des études approfondies montrèrent qu'un comportement humain ou un système automatique correspondent au même schéma.

« Il faut se garder, bien sûr, de faire du "computomorphisme", c'est-à-dire d'assimiler cerveau humain et ordinateur. Il est actuellement impossible de reproduire toutes les fonctions biologiques, même celles qui sont connues. Cette réserve faite, le grand avantage de la cybernétique est de donner de la pensée une représentation claire. » (G. et B. Véraldi, *Psychologie de la création*)

La cybernétique explique le comment et le pourquoi du comportement d'une machine... ou d'un homme. C'est le moyen de réconcilier toutes les théories psychologiques dans un seul système. Maltz prédit une révolution dans la psychologie grâce à la cybernétique, expliquant qu'il ne faut pas s'étonner que la « réponse » aux questions que se posent les experts de la psyché humaine vienne d'ailleurs, des physiciens et des mathématiciens : le spécialiste croit tout savoir, et il éprouve souvent de grandes difficultés à sortir des limites du conformisme pour innover.

Le mot « cybernétique » a été inventé par les Grecs et se retrouve dans plusieurs dialogues de Platon. C'est l'art de diriger, de gouverner (de *kuberman* : gouverner).

Or diriger, tenir le gouvernail d'un bateau ou d'un gouvernement, nécessite le choix d'un objectif, d'un but.

Dans la psychocybernétique, loin de dire que l'homme est une machine, un ordinateur évolué, Maxwell Maltz nous montre que l'homme utilise une machine : son cerveau et son système nerveux. Le choix de l'objectif est notre privilège et notre grandeur, encore faut-il savoir comment « programmer » notre cerveau, une fois notre choix fait, afin d'obtenir ce que nous désirons. Cette programmation bien faite, nos fonctions cérébrales et nerveuses travailleront comme un véritable « mécanisme de réussite » à notre avantage. Dans le cas contraire, nous déclencherons un « mécanisme d'échec », qui jouera contre nous.

Or le premier but que nous poursuivons inlassablement est d'agir conformément à cette image que nous nous faisons de nous-mêmes, l'« image de soi ».

## ***Expérience et image de soi***

Comme nous l'avons vu précédemment, la suggestion, le conditionnement, peuvent altérer, modifier ou améliorer cette image. Maltz, lui, met l'accent sur l'expérience : c'est notre passé, notre expérience, qui créent et modifient cette image de soi. Nos succès, nos échecs passés conditionnent notre avenir. Ils sont la référence de nos modèles de comportement. Souvenez-vous, par exemple, de votre première conduite automobile. Chaque camion paraissait une montagne, chaque geste demandait un effort, parce que vous ne pouviez faire appel qu'à une réserve très limitée de souvenirs. Peu à peu, avec l'expérience, les gestes devinrent de plus en plus corrects et efficaces. Aujourd'hui, vous pouvez freiner, débrayer, mettre votre flèche et calculer votre trajectoire sans même y penser : c'est le réflexe, votre comportement est pris en charge par le servomécanisme que constituent cerveau et système nerveux.

La connaissance intellectuelle ne suffit pas, il faut aussi avoir l'expérience.

Iriez-vous confier votre vie à un étudiant en médecine qui connaîtrait parfaitement la théorie d'une opération, mais n'aurait jamais tenu un scalpel en main ?

L'expérience est la clef.

Il est d'usage de dire : le succès appelle le succès. Inversement qui ne connaît quelqu'un dans son entourage à qui la vie semble jouer constamment de mauvais tours, qui va de catastrophe en catastrophe ?

Lorsque l'image de soi est adéquate, forgée par des expériences réussies, notre comportement est conforme à nos désirs.

Lorsqu'elle nous représente comme indigne, inférieur, sans mérite ou incapable, notre comportement s'aligne sur cette image.

Les frustrations, les accidents, les chocs émotifs nous limitent dans l'utilisation pleine et entière de toutes nos facultés.

Comment modifier cette image de soi ?

Si l'expérience est le meilleur outil de modification, pourquoi ne pas l'utiliser ? Son seul inconvénient est sa dureté. L'école de la vie peut être un enseignement dangereux.

Mettez quelqu'un à l'eau, faites-lui « boire la tasse » ; cela lui apprendra peut-être à surnager ; à moins qu'il ne se noie. Le service militaire permettait de « devenir un homme » à de nombreux adolescents. Il en transformait d'autres en délinquants. L'idéal serait donc :

- de créer une expérience progressive « en laboratoire » pour développer les comportements nouveaux ;
- de substituer des modèles de comportements positifs à ceux qui existaient antérieurement, grâce à une expérience positive plus forte que ce qui avait été vécu précédemment.

Tous les systèmes d'enseignement, de développement personnel tendent vers cela :

Le « laboratoire de langues » est une expérience progressive, le psychodrame ou le scream, une expérience positive plus forte qui vient remplacer un modèle négatif.

## ***L'esprit ne fait pas de différence entre l'expérience et ce qui est très intensément imaginé***

Mais une découverte de psychologie clinique et expérimentale va nous venir en aide pour trouver une meilleure réponse.

L'esprit ne fait pas de différence entre l'expérience vécue et ce qui est seulement très intensément imaginé.

Voilà une assertion qui semble bien téméraire. Plus exactement : notre « image de soi » est affectée aussi bien par ce que nous « vivons » que par ce que nous « imaginons », ou « croyons ». Sur le plan physiologique, souvenez-vous de l'effet placebo. Ce que l'esprit croit (l'ingestion d'un médicament), et non ce qui est (rien), déclenche les processus de guérison.

Vous voyez votre conjoint cacher une lettre qu'il vient de recevoir, refuser de vous la montrer. C'est ce que vous croirez (qu'il vous trompe) qui vous affectera et non l'expérience réelle (une lettre d'un parent).

L'« effet Pygmalion » bien connu en psychologie met en relief l'importance de ces « croyances » dans l'éducation. On fait passer des tests de Q.I. à une classe. Le psychologue attire l'attention des professeurs et des parents sur un élève, moyen jusque-là, disant qu'il s'agit d'une intelligence supérieure (en fait, c'est faux, son Q.I. est moyen). Quelques mois plus tard, cet élève a de meilleures notes et passe en tête de classe.

Que s'est-il passé ?

Les réflexions encourageantes de ses professeurs, de son entourage lui ont insufflé une nouvelle confiance en lui, une nouvelle « image de soi » à laquelle son comportement et ses résultats se sont conformés.

L'importance d'un échec ne provient pas de l'expérience elle-même, mais de l'effet qu'elle a sur nous. Maltz fut frappé par l'effet que peut avoir une même cicatrice sur deux individus différents. Un vendeur d'automobiles avait été défiguré par une grande balafre dans un accident de voiture. En se regardant dans la glace, il se dit qu'il devait être un objet de répulsion pour autrui. Il était « différent » des autres. Cela commença à devenir une obsession. Il perdit confiance en lui et devint agressif.

Maltz avait vu un Allemand portant exactement la même cicatrice : étudiant, se battant au sabre, il avait eu le visage entaillé et portait fièrement depuis cette preuve de bravoure, de virilité, source de sa confiance en lui.

L'important n'était donc pas la cicatrice, mais l'effet de la cicatrice sur eux.

Ce que l'on s' imagine que les gens penseront de nous.

Ce que l'on croit être.

Sous hypnose, tout individu dispose d'une force herculéenne sur commande. Un timide peut se mettre à faire un discours brillant, un bègue parler normalement et certains paralysés recouvrer l'usage de leurs membres. De piètres dessinateurs deviennent des artistes extraordinaires dès qu'on leur suggère être Renoir ou Modigliani. Inversement, sur ordre de l'hypnotiseur, le sujet ne pourra plus écrire son nom, sera incapable de desserrer ses deux mains jointes ou ne saura plus marcher normalement. Suggérez-lui qu'il est recherché par la police, et il se transformera immédiatement sous vos yeux en homme traqué.

La persuasion de notre entourage, nos propres pensées et leurs effets sur notre imagination ont le même pouvoir que l'hypnotiseur : ils peuvent nous aider à utiliser pleinement notre potentiel ou créer des limites imaginaires qui nous entravent inexorablement.

Quelles que soient les données justes ou erronées que nous fournissions à notre servomécanisme personnel, il réagira en fonction de ces données et notamment du but poursuivi. Le but principal est notre « image de Soi », qu'elle soit un concept intellectuel fait de mots ou une image mentale. Ces mots, ces croyances ou cette image mentale, nous les créons grâce à notre imagination.

« L'homme ne peut découvrir dans le réel que ce qu'il a au préalable imaginé, inventé », écrit Jean Fourastié lorsqu'il étudie lui aussi les mécanismes cérébraux à la lumière de la cybernétique.

Ces facultés de programmation, nous les utilisons sans nous en rendre compte, souvent à notre détriment. Lorsque nous sommes préoccupés, lorsque nous avons peur de quelque chose, lorsque nous ressasons une scène d'échec ou une pensée négative, nous utilisons notre imagination pour élaborer des programmes qui influenceront notre comportement futur.

« Si vous pouvez vous souvenir, être soucieux ou lacer vos chaussures d'une façon nouvelle, vous pouvez réussir ! » dit M. Maltz.

« Visualiser, créer une image mentale n'est pas plus difficile que ce que vous faites lorsque vous vous souvenez d'une scène passée, ou êtes préoccupé par le futur. Agir selon de nouveaux modèles de comportement n'est pas plus difficile que prendre la décision de lacer ses chaussures d'une façon nouvelle, puis de le faire, au lieu d'agir par automatisme, guidé par l'habitude. »

## ***L'angoisse et le sentiment d'infériorité***

Les milliers de personnes qu'il m'a été donné de voir agir en séminaires de développement personnel souffraient toutes de manque de confiance en elle-mêmes ; ce manque de foi en eux, cette image de soi mutilée minaient leur existence sans qu'ils s'en rendent compte. Ils souffraient, tous, peu ou prou, de complexes d'infériorité. Quant à ceux qui débordaient d'assurance, ce n'était souvent qu'une façade, une compensation qui trompait peut-être les autres, mais ne délivrait pas leur auteur d'une angoisse cyclique.

En lisant ces lignes, vous vous dites sans doute « cela ne me concerne pas ». Et pourtant, réfléchissez. Il y a certainement, un domaine dans lequel vous ne brillez pas ou une qualité qui vous manque.

La société moderne vous offre un modèle de réussite auquel vous n'êtes peut-être pas parvenu. Avez-vous la voiture de sport, le home-cinema, la maison, les nouvelles technologies qui sont nécessaires ? Votre voisin les a,

lui. Pourquoi pas vous ?

Résister aux suggestions environnantes et ne pas « se comparer à » est bien difficile. Or, si l'on se sent partiellement inférieur, on agit conformément à ce sentiment.

En fait, nous sommes tous « inférieurs à » : nous conduisons moins bien que tel coureur automobile, dansons moins bien que tel champion, sommes moins intelligents que tel génie.

Nous sommes tous inférieurs, dans un domaine ou dans un autre, aux spécialistes. Pourtant cela ne nous crée pas toujours des complexes d'infériorité. Sans doute parce que nous savons que dans d'autres domaines, nous sommes « supérieurs à... ». Avoir un complexe, ce n'est pas seulement savoir, mais surtout sentir. Parce que je suis un piètre danseur, je vais me sentir inférieur. Brusquement fasciné par cette infériorité, je vais peut-être oublier toutes mes autres qualités, tous mes succès pour me concentrer uniquement sur cette idée négative : je suis inférieur, puisque je ne sais pas danser. En fait, je devrais penser : parce que je n'ai jamais appris à danser la valse, je suis ce soir maladroit en dansant.

Nous nous laissons prendre au piège des mots. En nous comparant à ce qui n'est pas comparable, puisque chaque individu est unique. Il est impossible d'atteindre le bonheur en se comparant à autrui. Vous n'êtes pas « inférieur », parce que vous ne connaissez pas aussi bien que moi la dynamique mentale, par exemple. Tout est une question de norme. Au lieu de comparer nos actions à ce que nous avons fait par le passé, nous nous jugeons dans notre dialogue intérieur en fonction d'une autre personne et de ses critères. Et parce que nous croions que nous sommes inférieurs, nous nous sentons inférieurs, et pensons que nous ne sommes pas normaux, qu'il y a en nous « quelque chose qui ne va pas ».

La tension, le stress dans lequel nous vivons trouvent leur source dans ce cercle vicieux. Nous nous critiquons continuellement, croyant progresser en nous disant nos quatre vérités, souvent aidés en cela par notre entourage avare de compliments et prodigue de réflexions négatives.

Nous finissons par répondre à la question « qui suis-je ? » : « Je suis moins... que..., par rapport à... je suis, je suis incapable de..., je n'arriverai jamais à... »

« La VÉRITÉ sur VOUS, la voici :  
vous n'êtes pas "inférieur"  
vous n'êtes pas "supérieur"  
vous êtes simplement "vous". »

« Votre personnalité n'est comparable à aucune autre, tout simplement parce qu'il n'y a personne au monde qui soit exactement comme vous. Vous êtes un INDIVIDU. Vous êtes UNIQUE. Vous n'êtes pas "comme" quelqu'un d'autre et ne pourrez jamais devenir "comme" qui que ce soit d'autre. Vous n'êtes pas "supposé" être comme qui que ce soit et personne n'est "supposé" être comme VOUS. »

## ***Comment se libérer de ses complexes, comment être soi ?***

En se représentant tel que l'on est potentiellement, tel que l'on peut devenir, débarrassé de ces inhibitions qui nous entravent. Il ne s'agit pas bien sûr de créer un moi outré, gonflé, qui n'ait plus aucun rapport avec notre potentiel. Il faut simplement se voir tel que l'on peut devenir, et laisser cette image imprégner notre esprit pendant vingt et un jours, le temps généralement nécessaire pour « s'habituer », s'habituer à porter un plâtre, s'habituer à une nouvelle maison, à une voiture, etc.

Si l'on ne doit pas penser aux erreurs et aux échecs pour ne pas altérer son « image de soi », que faut-il faire lorsqu'ils surviennent néanmoins ?

La cybernétique nous apporte la réponse :

Un servomécanisme atteint son objectif en essayant et en échouant. Les échecs sont examinés, analysés et permettent la correction. Lorsqu'elles restent en mémoire, ces expériences passées négatives n'inhibent pas le comportement du servomécanisme, mais contribuent tout au contraire aux processus d'apprentissage.

Les erreurs sont prises comme des étapes sur la voie du succès.

Une fois analysées, nos erreurs doivent nous aider, puis être oubliées. Elles ne doivent pas subsister sous la forme de : « J'ai échoué par le passé donc j'échouerai toujours. »

Le psychologue F.M.H. Myers donne une explication aux discours convaincants et enthousiastes que peuvent faire en état hypnotique certains timides incapables de parler en public, en disant que les patients sont « purgés des échecs passés » sous hypnose. Mais cela est aussi possible à l'état conscient :

Le docteur Alfred Adler, ami de Maltz, lorsqu'il était jeune, eut un mauvais départ en arithmétique et son professeur eut bientôt la certitude qu'il n'était « pas doué pour les mathématiques ». Il en informa les parents, qui s'en convainquirent d'autant plus facilement que « dans la famille, nous sommes plutôt littéraires ». Adler se fit à l'idée et ses notes confirmaient ces prévisions. Un jour, le professeur posa un problème au tableau, promettant une bonne note au premier qui trouverait la solution.

Un bras se leva, au fond... Adler...

La classe tout entière pouffa de rire.



« Allez donc nous montrer VOTRE solution, Adler ! »

Ce qu'il fit brillamment, au grand dam de la classe et du professeur.

Dans un éclair d'inspiration, il avait vu la solution.

Cette anecdote marqua Adler, lui montrant qu'il s'était laissé convaincre par son entourage de sa « nullité en maths ». Il devint par la suite « doué pour les mathématiques ».

Lorsqu'on utilise l'imagination pour modifier son « image de soi », il faut l'accompagner de sentiments et d'émotions. L'événement marquant vécu par Adler l'a été parce qu'il représentait un choc émotif.

Le docteur Wilder Penfield, neurochirurgien à l'université McGill à Montréal, a montré que la stimulation électrique de certaines cellules cérébrales peut faire revivre aux opérés leur passé. Ils revivent ces scènes comme si elles se déroulaient vraiment.

« Le sujet sent encore l'émotion que la situation originelle a produite en lui et il est conscient des mêmes interprétations, vraies ou fausses, qu'il a données lui-même à l'expérience la première fois. Ainsi, le souvenir évoqué n'est pas la reproduction photographique ou phonographique exacte des scènes ou des événements passés. C'est une reproduction de ce que le patient a vu, entendu, senti et compris. »

C'est de cette façon que l'on doit représenter notre « Image de soi » : en imaginant les détails, les couleurs, les odeurs, les sensations et les émotions avec une telle acuité que cette nouvelle image, progressivement, vienne se substituer à l'ancienne.

En analysant la façon dont fonctionnent nos soucis, nos préoccupations, nous avons une bonne idée de la manière dont il faut procéder, pour changer d'objectifs.

Lorsqu'on est soucieux, on commence par penser à quelque chose de désagréable qui risque de survenir dans quelque temps. Cela peut être un événement, une lettre, une entrevue, etc.

Puis nous pensons à cette éventualité, nous l'imaginons dans tous ses détails. A force de manier cette idée, cette possibilité, elle finit par prendre corps dans notre esprit et les sentiments qui en découlent – découragement, tensions, angoisse – apparaissent. Maltz fait remarquer qu'il n'y a pas là à proprement parler d'effort ni de volonté – un simple jeu de l'imagination.

## ***La Volonté par l'imagination***

Nous rejoignons ici le concept de *sophro-acceptation* progressive de Caycedo :

Se voir positivement, heureux, manier cette « possibilité » comme un espoir, pour déclencher les réactions positives de l'organisme.

Les malades qui se voient guéris, qui « veulent s'en sortir » guérissent plus vite. Mais ce n'est pas parce qu'ils « veulent » qu'ils se « voient » le faire ; c'est parce qu'ils se « voient » le faire qu'ils trouvent l'espoir et la volonté.

La volonté... Une faculté qui échappe à certains, que d'autres vénèrent. Pendant des années, j'ai cru que la volonté était cet effort, ce dépassement de soi dans un mouvement conscient, difficile. Le cliché de la volonté, dents serrées, muscles tendus me fascinait tout en semblant inaccessible. Puis, à la lecture de biographies d'hommes célèbres, en rencontrant ceux que l'on disait avoir une volonté d'acier, je me suis aperçu qu'ils tiraient cette énergie, cette force, non de la volonté, mais de l'origine de celle-ci, de l'objectif qu'ils poursuivaient.

Le meilleur vendeur que je connaisse est considéré par tous comme possédant une volonté extraordinaire. Directeur du marketing pour l'Europe dans une société multinationale, il décida à trente ans de se lancer dans la vente. Piètre négociateur, il « végéta » pendant six mois, puis fit des progrès réguliers. Il devint le meilleur vendeur d'une organisation de vente de produits financiers de 500 personnes. Il en est aujourd'hui, à trente-cinq ans, le directeur commercial. Il réussit tout ce qu'il entreprend. D'où tire-t-il cette force ?

Il fait partie d'un mouvement occultiste qui enseigne un secret préservé depuis des siècles : l'art des images mentales. Il sait se « motiver » en visualisant précisément ce qu'il désire. Il puise dans cet exercice l'énergie qui l'anime.

Napoléon pratiqua l'art de la guerre en imagination pendant des années. De là vint son succès. Peu à peu, il commença à craindre l'échec et il programma inconsciemment sa chute. Une étude attentive de la dernière partie de sa vie montre que son servomécanisme était branché sur l'échec.

Les servomécanismes, s'ils s'éloignent de leur objectif, rectifient leur trajectoire en fonction de l'erreur et poursuivent leur but. Lorsque nous programmons l'échec en nous, des incidents de parcours peuvent survenir. Nous pouvons commencer à réussir, rencontrer un succès « par erreur ». Si notre objectif inconscient est l'échec, nous serons inexorablement ramenés vers lui. De là l'idée de ce *Fatum* grec, du destin qui nous pousse là où nous ne voudrions pas aller.

## ***Comment résoudre un problème***

Maxwell Maltz considère notre vie comme une suite de résolutions de problèmes, depuis celui qui semble

le plus facile (comment rattraper cette balle au tennis) jusqu'à ceux, nouveaux, pour lesquels notre expérience ne nous sert pas beaucoup. Là encore, la comparaison avec l'ordinateur va être utile.

Dans le premier cas, un ordre simple sera donné : rattraper la balle et la renvoyer. La suite des opérations sera prise en charge par notre subconscient (servomécanisme).

Dans le second cas, tout comme le programmeur qui écrit son programme, il va nous falloir analyser consciemment les données du problème, accumuler les informations et fournir tous ces éléments à la machine. Les résultats viendront d'eux-mêmes.

La créativité est curieusement similaire.

Il faut penser à un problème, en faire le tour, se relaxer, et... la solution apparaît.

Tous les artistes, inventeurs, créateurs parlent de l'inspiration, des muses, des idées qui sont « dans l'air ». Les musiciens nous diront que l'air leur est venu « comme ça ». Les calculateurs prodiges lisent directement les résultats sur un tableau ou dans une scène « imaginaire ».

Mais nos contemporains, le cartésien français en particulier, veulent tout résoudre par la pensée rationnelle. Le mythe de la raison, de la logique qui peut tout, nous entraîne à douter de ces facultés intuitives et automatiques de créativité. Nous sommes anxieux, nous attendons les résultats dans la crainte et dans l'inhibition. L'enseignement traditionnel : « demande, et il te sera accordé », « ne craignez rien »... est oublié et paraît inacceptable à l'homme moderne. Dans un état de tension continue, il bloque les rouages de sa créativité et décharge continuellement son énergie, même en dormant, comme une batterie toujours sous tension.

## ***Créer, c'est se ressouvenir***

Lorsqu'un mot vous échappe, lorsqu'il est « sur le bout de votre langue », il vous suffit de vaquer à vos occupations habituelles pour qu'il revienne peu de temps après, comme issu d'une recherche automatique. La solution d'un problème apparaît souvent de la même façon.

Schubert dit un jour à un ami que, pour lui, composer était juste « se souvenir d'une mélodie et la transcrire ».

Pour faire cela, il faut être persuadé que ce que l'on cherche existe déjà. C'est ici que la psychocybernétique rejoint le paranormal.

## ***La créativité, phénomène parapsychologique ?***

Notre servomécanisme travaille à partir des données que sont notre expérience, notre connaissance, notre mémoire. Mais pourquoi ne travaillerait-il pas aussi à partir d'autres informations paranormales ?

Arthur Koestler, dans *les Racines du hasard*, cite le professeur Broad :

« Si la connaissance paranormale et la causalité paranormale sont des faits, il est probable qu'elles ne se bornent pas aux très rares occasions dans lesquelles elles se manifestent sporadiquement de façon spectaculaire, ni aux conditions très spéciales dans lesquelles on peut en établir expérimentalement la présence. Il se peut fort bien qu'elles opèrent continuellement à l'arrière-plan de nos vies normales. Notre compréhension d'autrui comme nos mésententes, notre humeur en certaines occasions, les idées qui nous viennent soudain sans cause évidente à l'introspection, nos réactions émotives immédiates et inexplicables à l'égard de certaines personnes... tout cela pourrait être déterminé partiellement par une cognition paranormale et des influences causales paranormales. »

Si, comme nous le verrons par la suite, il vous est possible de puiser des informations dans n'importe quel cerveau au monde, dans un « esprit universel », un « inconscient collectif », une « conscience collective », s'il vous est, de plus, possible d'influencer mentalement votre entourage, la résolution d'un problème à l'aide de ces moyens devient un jeu d'enfant. La « chance » n'est plus un phénomène aléatoire et capricieux, elle dépend bien plus de votre façon de programmer vos objectifs.

Votre « mécanisme de réussite » « sélectionne une idée ici, un fait là, une série d'expériences passées, les associe – ou les organise en une structure élaborée qui viendra apporter ce qui manque à votre situation, compléter votre équation ou résoudre votre problème.

Lorsque cette solution apparaît au niveau de votre conscience – souvent à un moment d'inattention, lorsque vous pensez à autre chose – ou peut-être sous forme de rêve, lorsque votre conscience est au repos – quelque chose se "déclenche" et vous réalisez immédiatement qu'il s'agit de la réponse que vous cherchiez. »

Tout comme un radar « reconnaît » l'avion qu'il doit suivre.

Il y a beaucoup plus à dire sur la psychocybernétique que ces quelques pages ne peuvent le faire. Il faut surtout l'appliquer, l'essayer. La vie devient une suite de « coïncidences » étonnantes qui vous mettent en rapport avec ce dont vous avez besoin, en contact avec les personnes qui peuvent vous aider dans la poursuite de votre objectif.

Il m'est arrivé plus d'une fois d'être perplexe lorsque j'analysais la suite d'événements fortuits (la chance) qui m'amenaient là où je voulais aller, à cette image mentale que j'avais conçue des mois auparavant.

Il y a dans ces exercices un côté « magique ». Comment ne pas s'émerveiller devant les prouesses de notre esprit, surtout lorsqu'on ne voit que le résultat, comme le spectateur d'un tour de prestidigitation ?

Les manipulations, le long apprentissage n'apparaissent pas. Tout semble facile, d'où cette impression de magie. L'image mentale fait d'ailleurs partie de la magie. Elle est, avec la symbolique, un des outils maniés par les mages de tout temps.

# LE SÉMINAIRE ALPHA

## ***A la recherche d'une synthèse : la dynamique mentale***

C'est en 1969, à Sydney (Australie), que j'ai entendu pour la première fois parler de psychocybernétique. Cette méthode était utilisée par une organisation de vente pour aider ses cadres à développer leur personnalité. Les résultats étonnants dont on me parlait m'intéressèrent et je décidai d'appliquer cette méthode dès mon retour en France.

J'eus l'occasion de revoir ces résultats en Australie, aux Etats-Unis, et au Japon. Toujours avec la même efficacité.

La psychocybernétique se pratique dans un état de relaxation élémentaire. Persuadé que les mêmes exercices, dans un état de conscience différent, verraient leur efficacité décuplée, je m'intéressais à l'autohypnose, au biofeedback, à la sophrologie. Le résultat fut un séminaire d'enseignement de la « Dynamique Mentale » : le Séminaire Alpha.

## ***Le séminaire alpha***

Le premier objectif du séminaire alpha est l'apprentissage de la relaxation, de la mise en alpha.

En lisant ce livre, plusieurs personnes ont manifesté un étonnement agacé : « D'après vos descriptions, il suffit d'écouter une voix, de prendre conscience de son corps, et hop ! d'une façon magique, on est en alpha. C'est trop facile. Vous ne dites pas tout. » Ces réflexions me rappellent celles qui concernent l'hypnose : « Cela semble si facile d'hypnotiser quelqu'un ; il doit y avoir un "truc", ou un pouvoir spécial. »

Tant que l'on ne vit pas soi-même ces phénomènes, il est difficile d'en admettre la simplicité (la « banalité déconcertante », dirait le professeur Gastaut). Nous n'en avons pas l'habitude, et ils nous étonnent, nous émerveillent. « Mais comment fait-on ? »

C'est un peu comme lorsqu'on se rend chez un ami pour la première fois. Il faut faire attention au trajet, bien regarder, suivre les instructions à la lettre, et l'on peut se tromper. Finalement, au bout d'un temps plus ou moins long, on parvient chez lui. La seconde fois est plus facile, et au bout de quelque temps, il n'y a même plus d'effort : le trajet se fait tout seul.

Lorsqu'on se relaxe pour la première fois, on peut éprouver des difficultés, surtout si l'on est tendu et nerveux – or ce sont justement les nerveux qui ont le plus besoin de se mettre en alpha. Nous avons donc utilisé dans les premiers exercices du séminaire toutes les méthodes d'induction efficaces connues. Alors que dans la séquence de détente totale, il faut presque quarante-cinq minutes pour se mettre en alpha, vers la fin du séminaire, un participant mettra une à deux minutes maximum pour se mettre lui-même dans cet état de conscience. Comment cela est-il possible ? Grâce à ce que l'on appelle le signe-signal.

## ***Le signe-signal***

Le signe-signal est un claquement de doigt, un geste, un signal quelconque qui est associé mentalement à un état ou une action. De cette façon, tout comme un uniforme, par exemple, déclenche une association réflexe : le respect et la crainte, ou un feu rouge le pied sur le frein, ce geste ou ce signal pourront être associés au niveau alpha.

L'inconvénient des méthodes réflexes est généralement leur rapidité. Si le corps passe brusquement au claquement de doigt d'un état de stress à un état de détente nerveuse et musculaire profonde, le manque de transition peut provoquer des troubles. De plus, un bon signe-signal doit pouvoir être progressivement réalisé par le sujet lui-même.

On utilise fréquemment un décompte de 1 à 3 ou de 10 à 1 à cet effet, avec d'excellents résultats.

Le patient s' imagine descendant à l'intérieur de lui-même en visualisant, par exemple, un ascenseur ou un escalator, pendant que l'on décompte en suggérant qu'il se relaxe de plus en plus.

Au début, on prend le temps de l'aider à se relaxer doucement, muscle par muscle, membre par membre puis dans les séances qui suivent, on raccourcit l'induction en la remplaçant progressivement par le signe-signal.

Imaginez que quelqu'un ait perdu complètement la mémoire, qu'il sache seulement parler.

Lui décrire oralement, sans lui montrer, la façon d'allumer une cigarette, par exemple, sera presque un exploit. Il faut commencer par lui expliquer comment se présente une boîte d'allumettes, lui dire comment sortir le tiroir, prendre l'allumette, la serrer ni trop, ni pas assez fort, la gratter, ne pas se brûler, la mettre devant la cigarette, aspirer...

Par la suite, il lui suffira de vouloir allumer une cigarette pour que la série de gestes s'enchaîne automatiquement.

Pour la relaxation, c'est le même processus qui entre en jeu. Au bout de quelques exercices, il suffit de compter soi-même de 10 à 1 pour approfondir sa détente et se mettre en alpha.

Dans cette phase, le signe-signal est important. Il doit être si possible progressif et relaxant en lui-même. Un participant à l'un de nos séminaires fut incapable de se détendre à l'aide d'un décompte, car il était pilote dans l'aéronavale, et les 10... 9... 8... 7... 6... étaient associés dans son esprit à l'état de qui-vive, de stress. Il attendait le zéro, top de départ... qui n'arrivait jamais, puisque l'on s'arrête à 1.

C'est la raison pour laquelle nous avons choisi comme signe-signal principal un ensemble de symboles quasi universel : la visualisation des couleurs de l'arc-en-ciel.

## ***La symbolique des couleurs***

Comme nous l'avons vu dans l'expérience des paquets de lessive, les couleurs suggèrent des associations psychologiques. La publicité, le marketing, se sont livrés à des études sur la symbolique des couleurs. Il y a des couleurs plus chaudes ou plus froides, excitantes ou reposantes, lourdes ou légères. Max Luscher, psychologue allemand, a mis au point un test de personnalité fondé uniquement sur le choix de couleurs. C'est un test d'autant plus intéressant que l'on peut l'utiliser pour soi et voir ses goûts changer, parallèlement à sa situation psychophysiologique. L'idée que l'on aime telle couleur et pas telle autre se trouve nuancée après une utilisation régulière du test : on s'aperçoit que nos attirances pour certaines couleurs évoluent avec notre vie.

La couleur d'un objet dépend de la longueur d'onde de la lumière qu'il reflète. Lorsque l'objet reflète la gamme complète de la lumière, il apparaît blanc, lorsque au contraire il absorbe toutes les ondes lumineuses, il semble noir. Le spectre de la lumière est uniquement « l'ensemble des radiations électromagnétiques pour laquelle les yeux humains sont sensibles » (Maurice Cérébère, *la Couleur*).

Dans le haut de la gamme (vers 7 000 angströms) commence la vision, avec le rouge. Au-dessus, invisible pour la plupart des humains, c'est l'infrarouge.

Les couleurs « chaudes » sont celles qui se situent le plus près de l'infrarouge. Pourtant aucune modification thermique physiologique ne se produit. En revanche les tons chauds stimulent le système nerveux sympathique et l'activité glandulaire : la respiration, les battements de cœur s'accroissent, et la tension monte.

Prenons chaque couleur de l'arc-en-ciel.

Le rouge : Symbole du feu, du sang, de la conquête, de la virilité : il excite. Dans certaines usines de produits photographiques où l'on travaillait en lumière rouge, on fut obligé de remplacer la lumière rouge par une verte car les ouvrières manifestaient de nombreux troubles qui disparurent avec le vert. Le rouge est souvent préféré par les actifs, les enfants, les primitifs.

L'orange : Lié aux émotions, il sous-entend moins l'activité physique que le rouge et est plus accueillant, plus intime.

Le jaune : Lumineux, il évoque la lumière, la richesse. Richesse matérielle comme celle de l'esprit. Il symbolise l'activité diurne. Corps et esprit sont « branchés » mais non stimulés et mobilisés comme pour le rouge.

Le vert : Suivant qu'il est plus jaune ou plus bleu, c'est une couleur chaude ou froide. Au centre de l'arc-en-ciel, c'est la couleur de l'équilibre. Symbole de la paix, il calme le système nerveux. C'est la raison pour laquelle les tableaux d'écolier sont verts de même que les tables de jeux ou de billard. La nature elle-même prodigue plus de vert ou de bleu que de couleurs excitantes.

En Islam, le vert, symbole de la conscience spirituelle, se retrouve partout, même sur les drapeaux.

Dans l'autre moitié du spectre, les couleurs dites « froides » apaisent et équilibrent l'organisme. Près de l'ultraviolet, les bleus, les verts agissent sur le parasympathique. La respiration et les battements du cœur ralentissent, la tension diminue. Le calme et la détente physique apparaissent et facilitent la concentration, voire la méditation.

Le bleu : Couleur froide par excellence, il exprime le calme, le repos, la relaxation. On l'utilise en thérapie pour combattre la surexcitation. Pour Luscher, il est associé à la nuit, au sommeil.

L'indigo, le violet : Si la part du bleu prévaut, le violet est le symbole de l'union de l'homme et du sacré. Symbole spirituel, on retrouve cette couleur dans les pompes de l'église, dans les ordres mystiques.

Si c'est la part du rouge qui est prépondérante, c'est la puissance du règne terrestre (pourpre des rois, toque du juge).

L'ambiguïté du violet, fait de bleu (calme) et de rouge (excitant), crée un état de conscience quasi hypnotique qui privilégie son utilisation spirituelle.

Soixante-quinze pour cent des adolescents préfèrent le violet aux autres couleurs. Le violet est le monde de l'imaginaire. Il symbolise l'identification.

« Cette identification est une sorte d'union mystique, une profonde intimité des sentiments menant à une fusion totale entre le sujet et l'objet, où tout ce que le sujet pense et désire doit devenir une réalité. »

On voit que les couleurs de l'arc-en-ciel du rouge au violet sont relaxantes, détendantes. Elles semblent être un signe-signal idéal, car il est facile de se représenter mentalement une couleur : il suffit de se souvenir d'un objet coloré : tomate pour le rouge, pour l'orange le fruit, citron pour le jaune...

## ***L'effet des couleurs sur l'enfant***

Les enfants, dont les facultés de visualisation sont neuves et non occultées par le maniement unique de mots, sont d'excellents sujets. La simple visualisation des couleurs, de rouge à violet, les met en alpha. Voici quelques témoignages d'une classe de 5<sup>e</sup> :

« Le rouge était très difficile à voir. A partir du bleu, je me suis concentré. Au violet j'étais très concentré. Je n'entendais plus la voix. Je me sentais descendre. Cet exercice est très bon pour le physique car il repose beaucoup. Je me croyais dans une forêt très épaisse avec un ciel très bleu foncé. Au cours de l'expérience, je me sens plongé dans un vide sans fin. »

« Il me semble n'être plus moi pendant cette expérience. Je me souviens du rouge et du violet. Je vois donc la vie physique et la mort. Les deux contraires. Je voyais des images, des champs, des fruits, des feuilles colorées. Il me semblait planer dans l'air, dans un avion, sur un bateau dans la tempête. Des tourbillons, un tremblement de terre surtout pour le violet. Des choses cruelles pour le violet. Des choses gaies pour le rouge. »

« Au début de cette concentration, je n'ai pas vraiment participé parce que je n'étais pas dans le bain. Au milieu, le vert, j'ai fermé les yeux et j'ai vu une lueur verte qui partait et revenait. Pour le bleu, j'ai évoqué une sensation de sommeil. Le violet, des nuages qui se balançaient. »

« Le rouge évoque le sang, le drapeau communiste chez moi. »

« Rouge : je me repose, mon corps est étendu, mes pieds sont très très lourds. Je n'arrive plus à tenir ma tête. J'entends mes battements de cœur, mon ventre est lourd.

Orange : je suis de plus en plus détendu, j'ai changé de position. Mes jambes, mes mains, ma tête sont trop lourdes.

Jaune : je ne me souviens de rien.

Vert : je suis gai et je pense aux vacances. J'ai fermé les yeux car ils sont trop lourds.

Bleu-indigo : je n'entends presque rien, les bruits sont confus.

Violet : je n'entends pas distinctement votre voix. Je me sens prêt à m'endormir. »

« Le passage du jaune au vert a été dur, ce sont deux couleurs trop différentes. »

« J'avais l'impression de flotter dans l'air, la nuit. »

« A partir de l'orange, je me sentais bien, comme si je voulais me réveiller mais sans y arriver, comme si c'était l'heure de me réveiller mais que j'aie encore envie de dormir et que l'on me le permette. Puis le jaune, je me sens bien, j'ai chaud. »

« L'indigo, je ne le pensais pas, je pensais tout de suite au violet et j'avais l'impression d'être entre le sommeil et l'éveil. »

« Je trouve cette expérience très intéressante. Je me suis sentie entraînée vers la couleur orange et je suis tombée comme dans un trou qui changeait de couleur au fur et à mesure.

Chaque couleur avait une sensation pas tout à fait pareille.

Le rouge, pour moi, représentait des cerises et des fraises, des fruits de toutes les couleurs, des ballons gonflables rouges volant dans l'air.

L'orange, c'était le soleil et le vent. Les rayons se décrochaient et m'entouraient d'une couleur vive ; au jaune, je n'ai plus rien vu du tout, tout était noir. Le vert représentait une forêt, des feuilles descendant des arbres et tombant à mes pieds. Le bleu ressemblait à une rivière, la mer, la plongée sous-marine... »

« Il me semblait que lorsque je voyais certaines couleurs, surtout le bleu et l'orange, je devenais minuscule. Un point sur la terre, et puis d'un seul coup je remontais et je voyais ma tête énorme comme si celle-ci allait éclater. Le bleu, je le voyais très bien ressemblant à la nuit et moi, j'étais une petite étoile illuminant un petit coin du ciel.

L'orange me faisait penser à un feu pétillant de mille feux et moi j'étais quelqu'un regardant ce feu qui illuminait le visage me chauffant tout le corps ; et je tombais d'un seul coup presque morte (...) j'ai senti que je n'étais plus moi, comme si je m'étais métamorphosée en une autre personne. »

« J'ai senti une vague d'orange, un torrent d'orange. Un éblouissement violent qui m'aveugle... et une étendue de verdure..., et le bleu, l'indigo et le violet m'ont plongé dans une sorte d'état de transe. C'est le violet qui m'a le plus marqué. Je n'entendais plus rien et je trouvais qu'il me baignait complètement. J'ai eu du mal à remonter. »

Pour remonter progressivement, c'est la visualisation des couleurs dans le sens inverse qui est utilisée :

« Le sommeil était présent comme si je venais de dormir plusieurs heures. »

« Après l'expérience je me sentais relax. »

« La remontée : lente et douce. »

« Quand je suis remontée à la surface, j'étais relaxée. »

« Quand je suis remonté, je me sentais partir assez lentement et allant de plus en plus vite. »

« J'entends et je vois mieux qu'avant. »

« J'ai eu l'impression de remonter en scaphandrier de la mer à plus de mille kilomètres à l'heure. »  
« Je me sens bien, mais je n'ai pas envie de courir. »

Pour parvenir au même résultat – il s'agissait ici d'une première séance – un adulte « normal » a besoin de plusieurs séances, à moins qu'il ne soit artiste, qu'il n'ait une profession où l'on est proche de ses sensations.

En pratiquant au lycée la dynamique mentale, les résultats obtenus seraient encore meilleurs que ceux auxquels on parvient avec des adultes. Toutes les expériences tentées dans ce sens sont positives. Nous sommes dans un système d'enseignement traditionnel où attention et mémoire sont sans cesse sollicitées, sans que l'on enseigne aux enfants comment être plus attentif, comment mémoriser. Au lieu de stimuler les facultés de visualisation et de concentration, qui sont des aides précieuses pour se souvenir ou trouver la solution d'un problème, on les laisse s'étioler au fil des ans.

On sait que certains centres cérébraux, comme celui du langage, s'ils ne sont pas développés à temps, restent à l'état embryonnaire pour toujours. Les enfants-loups en sont la preuve. Et s'il existait un centre de facultés paranormales qui, non exercé, s'étiolerait chez la plupart des individus ?...

Revenons au séminaire alpha.

Par la visualisation des couleurs, les participants s'initient dans un premier temps à la relaxation physique et mentale. Ensuite, ils apprennent à se modifier en utilisant le niveau alpha. Ils voient comment changer leur image d'eux-mêmes, effacer les programmes de comportement négatif et leur substituer des programmes positifs. Ils appliquent enfin ces méthodes de désinhibition à un sujet particulier, le développement de l'intuition et de la transmission paranormale. Ils peuvent ainsi avoir une preuve rapide de l'efficacité de la dynamique mentale.

## ***Déroulement d'un séminaire***

Pratiquement, comment cela se passe-t-il ?

Imaginez une salle contenant une cinquantaine de personnes. Près d'un tiers d'entre elles sont là pour la seconde ou la troisième fois, car elles peuvent revenir gratuitement autant de fois qu'elles le désirent. Vous êtes vous-même là pour la première fois. Un animateur présente la séquence d'exercices qui vont suivre, leur donnant une explication théorique (l'équivalent d'un des chapitres de ce livre) et prodiguant des recommandations pratiques. Ensuite chacun se lève, et s'allonge sur la moquette, dans un remue-ménage de coussins et de couvertures. Lorsque tous les participants sont prêts, l'animateur parle, d'une voix sophronique, grave et lente :

« Préparez-vous à entrer dans vos niveaux de conscience intérieurs » ... « commencez à visualiser la couleur rouge »... etc.

Une première partie de l'exercice consiste à se mettre en alpha. Vous visualisez les couleurs, et ressentez votre corps qui s'alourdit. Vous décomptez, et vous sentez un grand bien-être vous envahir. Votre conscience est éveillée, votre corps repose calmement. Vous apprenez alors à maîtriser votre dialogue intérieur, celui que vous utilisez habituellement pour vous dire « quel imbécile je fais... je vais encore me tromper... décidément, je n'y arriverai jamais » ; vous voyez comment l'utiliser positivement, en pensant « je me réalise » ou « je peux développer ma concentration » de façon à influencer les zones subconscientes de votre esprit, particulièrement perméable dans cet état de conscience.

Puis vient l'exercice de dynamique mentale proprement dit. Vous allez, par exemple, apprendre à choisir le sujet de vos rêves et à vous en souvenir, ou encore apprendre à développer un signe-signal vous permettant de mémoriser parfaitement ce que vous désirez, et de le restituer.

Après l'exercice de dynamique mentale, l'animateur vous aidera à « remonter » en vous demandant : « Préparez-vous à quitter vos niveaux de conscience intérieurs... » Vous aurez de nouveau peu à peu conscience de votre corps, en reprenant le contrôle et reviendrez à l'état de conscience ordinaire. Vous vous sentirez bien, en harmonie avec vous-même et avec la vie.

Après une pause, ceux qui le désirent raconteront leur expérience, un dialogue s'établira entre l'animateur, les anciens et les nouveaux participants, puis un second animateur présentera l'exercice suivant, ainsi de suite quinze fois pendant ce week-end.

Voici le début du programme type d'un séminaire alpha de trois jours :

*Premier jour*, (vendredi soir)

- introduction, prise de contact avec la relaxation ;
- exercice de détente totale ;
- apprentissage de l'alpha dans des conditions difficiles : bruit, lumière... ;
- constitution d'un « écran mental », support de la visualisation.

*Deuxième jour*, (samedi toute la journée)

- prise de conscience de l'image de soi ;
- modification de l'image de soi,
- comment développer son contrôle de soi et sa mémoire (ne plus fumer, maigrir, accélérer un processus de guérison) ;
- comment développer sa créativité personnelle, comment se souvenir de ses rêves et décider de leur sujet, comment se réveiller à volonté à une heure désirée ; – comment se recharger d'énergie.

Dans ces différents exercices, la synthèse de ce que nous avons vu jusqu'à présent a été réalisée, de façon que toute personne qui désire se développer, se transformer, sans se lancer dans une psychothérapie ingérante et quelquefois destructrice, puisse le faire elle-même avec succès.

Les applications purement médicales ont été délibérément écartées, puisqu'il s'agit d'un domaine réservé à la sophrologie. Au fil des mois, notre expérience nous a conduit à rendre le plus efficace et le plus pratique possible l'apprentissage de l'alpha. A quoi servirait de maîtriser la relaxation, allongé, dans la pénombre et le silence, si l'on ne peut pas retrouver ces circonstances dans la vie quotidienne ? Nous enseignons comment utiliser le bruit, la lumière et la position pour mieux se relaxer, même si ces conditions sont défavorables.

Nous verrons la suite des exercices de concentration et d'intuition (le troisième jour), dans la dernière partie de cet ouvrage.

## ***Thérapie individuelle et groupes***

L'enseignement de la dynamique mentale est toujours collectif. Il est bien plus facile de pratiquer en groupe que d'essayer seul à l'aide d'un manuel, aussi parfait soit-il. Ayant utilisé la lecture et tous les moyens de communication existants, je ne puis que constater leur pauvreté par rapport au groupe.

J'ai, par exemple, travaillé pour le premier producteur mondial de programmes de formation. Ces cours, fort bien faits, sont enregistrés sur cassettes et constituent des ensembles à usage individuel.

Il m'a fallu renoncer à cette expérience : aussi motivés soient-ils, les acquéreurs de ces programmes ne les utilisent pas vraiment. On assiste au même phénomène que celui, bien classique, de la vente d'encyclopédies : dans la plupart des cas, l'ouvrage ne sert jamais, mais il donne un sentiment de sécurité à son possesseur. Peut-être avez-vous aussi dans votre bibliothèque des livres que vous n'avez jamais lus. Et même si vous les avez lus, en avez-vous appliqué les conseils ?

## ***La dynamique mentale, une découverte de soi***

Pour beaucoup de scientifiques, l'application rapide des découvertes est un phénomène nouveau. Il a fallu jusqu'à présent une moyenne de vingt ans entre une découverte et sa propagation. Heureusement les temps changent. En conjuguant leurs efforts, tous ceux qui connaissent la dynamique mentale nous aident à la faire connaître et à l'enseigner.

La tâche est vaste : il faut intégrer la dynamique mentale dans le système d'éducation, former des animateurs et multiplier les séminaires alpha. J'ai créé un programme de formation à l'enseignement de la Dynamique Mentale à cet effet (godefroy@ecrivain.com). Cet effort contribuera certainement à l'équilibre de notre société tout entière, minée par la routine et le stress, en quête d'un bonheur qui existe déjà en soi. En Inde, une légende illustre cette idée :

« Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre." Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Alors les dieux mineurs conclurent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui. » (Eric Butterworth, *Découvre la puissance en toi*)

L'homme est un dieu, mais il ne le sait pas. Toutes les idoles qu'il crée ne sont que des relais, car il a perdu cette connaissance, et pour développer ses facultés divines, doit avoir foi en un miroir qui lui renvoie sa propre



image.

Guérisseurs, pendules, amulettes, tables tournantes ne sont que des supports, le secret est en soi.

Faire connaître cela, donner au plus grand nombre possible de personnes les moyens d'en avoir la preuve, tel est l'objectif de la dynamique mentale.

# TROISIÈME PARTIE

## PARAPSYCHOLOGIE

« Pour voler à la vitesse de la pensée vers tout lieu existant, il faut commencer par être convaincu que tu es déjà arrivé à destination. »

Richard BACH

« La parapsychologie est la mise en évidence et l'étude expérimentale de fonctions psychiques non encore incorporées dans le système de la psychologie scientifique, en vue de leur incorporation dans ce système, alors élargi et complété. »

Robert AMADOU

## MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT DES FACULTÉS SUPRANORMALES DE CASLANT

### **Comment développer ses facultés paranormales ?**

Une question qui préoccupe l'homme depuis des temps immémoriaux. Elle prend un relief nouveau dans la lente prise de conscience à laquelle on assiste depuis quelques années.

Un journal scientifique anglais, *The new Scientist*, a questionné ses lecteurs, élite scientifique et intellectuelle, sur l'existence de la P.E.S. ; à la surprise générale, 70 % ont déclaré y croire. Ce mouvement ne fait que s'amplifier depuis la publication des travaux de Leonid L. Vassiliev sur la suggestion à distance dans les années 60. Après des résistances des milieux officiels soviétiques, en 1966, une commission de savants, la « section de bio-information de la société interunion scientifique et technique de radio-technologie et d'électro-communication A. S. Popov », plus connue sous le nom de groupe Popov, est créée officiellement pour étudier la télépathie.

Entre 1966 et 1969, un peu partout dans les pays de l'Est, les recherches s'organisent sur la P.E.S.

Deux journalistes américaines rapportent l'état de ces travaux en 1970 dans un livre, *Prodigieuses découvertes para-psychiques en U.R.S.S.*, qui fait grand bruit aux Etats-Unis.

Déjà la N.A.S.A. étudiait la « communication électromagnétique entre organismes vivants » ; la rivalité U.R.S.S.-Etats-Unis accélère les recherches. Une vingtaine d'universités ouvrent des départements de recherche en parapsychologie. A New York, le Maimonides Medical Center crée un laboratoire du rêve où sont étudiés les phénomènes parapsychologiques pendant le sommeil et sous hypnose. L'Advanced Research Projects Agency (A.R.P.A.) qui dépend du Pentagone passe un contrat de recherche sur le paranormal avec le Stanford Research Institute.

Depuis, les Américains rattrapent peu à peu le retard pris sur les Russes, laissant les autres pays loin derrière eux.

Il est amusant de penser qu'en France, par exemple, le très sérieux Institut métapsychique international, seul organisme officiel reconnu d'utilité publique destiné à l'étude du paranormal, ne subsiste que grâce aux dons d'une fondation américaine.

Si la parapsychologie a fait son entrée à l'Université de Paris VII, comme unité de valeur dans le cadre de la

maîtrise de sciences humaines cliniques, c'est uniquement parce que les étudiants ont pu choisir leur matière.

La plupart des études et des recherches ont commencé par PROUVER que les facultés paranormales EXISTAIENT. C'est ce que Rhine, à la Duke University, passa quarante années de sa vie à faire.

Les scientifiques sont à la recherche de sujets exceptionnels, comme Uri Geller ou Pavel Stepaneck, leur font

exécuter test après test, surtout préoccupés par les questions :

« Comment l'information peut-elle se transmettre ? »

« Comment cette perception extra-sensorielle est-elle possible ? »

La plupart des recherches tombent dans une impasse dès qu'il s'agit de trouver un support matériel à cette transmission.

D'après Vassiliev, il ne s'agit pas d'ondes électromagnétiques. Trente ans de travaux l'attestent. Alors quoi ? Comme le fait remarquer un mathématicien, Warren Weaver : « Je trouve ce sujet si inconfortable intellectuellement qu'il en est presque douloureux. »

Hypnotisés par ce problème, les chercheurs s'intéressent peu à la question :

« Comment développer les facultés paranormales ? »

Pavel Stepaneck est un sujet qui a « appris » à développer ses pouvoirs grâce à Milan Ryzl. Uri Geller lui-même, au-delà des prétendues révélations « extra-terrestres », explique bien comment il procède et plusieurs personnes ont développé grâce à lui leurs pouvoirs.

En télépathie et en clairvoyance, par exemple, les méthodes employées aujourd'hui étaient déjà connues au début du siècle et décrites par P. C. Jagot ou E. Caslant.

## ***Les communications extrasensorielles***

Rappelons tout d'abord les principales possibilités de communication extra-sensorielle entre deux cerveaux

Il n'existe pas encore de terminologie codifiant toutes ces possibilités. Je me contenterai donc de donner des exemples correspondant aux schémas.

Fig. 1. – *Communication simple de subconscient à subconscient*

Une preuve de l'existence de cette possibilité est l'expérience faite entre des couples de jumeaux :

Deux couples avaient la faculté d'induire des ondes alpha de l'un à l'autre. Si l'un fermait les yeux, et émettait de l'alpha, le second avait corrélativement le même tracé à l'E.E.G.

Fig. 2. – *Communication avec feed-back de subconscient à subconscient*

Extrapolation à partir du cas précédent.

Faculté mise en jeu dans le cas d'informations paranormales nécessaires à la résolution d'un problème.

Fig. 3. – *Communication de subconscient à subconscient passant le seuil d'une des consciences*

Les phénomènes d'intuition, de sympathie ou d'antipathie sont sans doute calqués sur ce schéma.

Fig. 4. – *Un agent émet consciemment une information au subconscient du sujet*

Certains cas de suggestion à distance où le sujet n'est pas conscient, d'envoûtement, de pensées ou de sentiments négatifs à l'égard de l'autre, qui affectent sa physiologie sans passer le seuil de sa conscience, correspondent à ce cas.

Fig. 5. – *Un agent émet consciemment une information au sujet qui en prend conscience*

C'est la prise de conscience du cas précédent, transmission de pensée ou lecture de pensée accidentelle.

Fig. 6. – *Un agent puise consciemment des informations dans le subconscient du sujet*

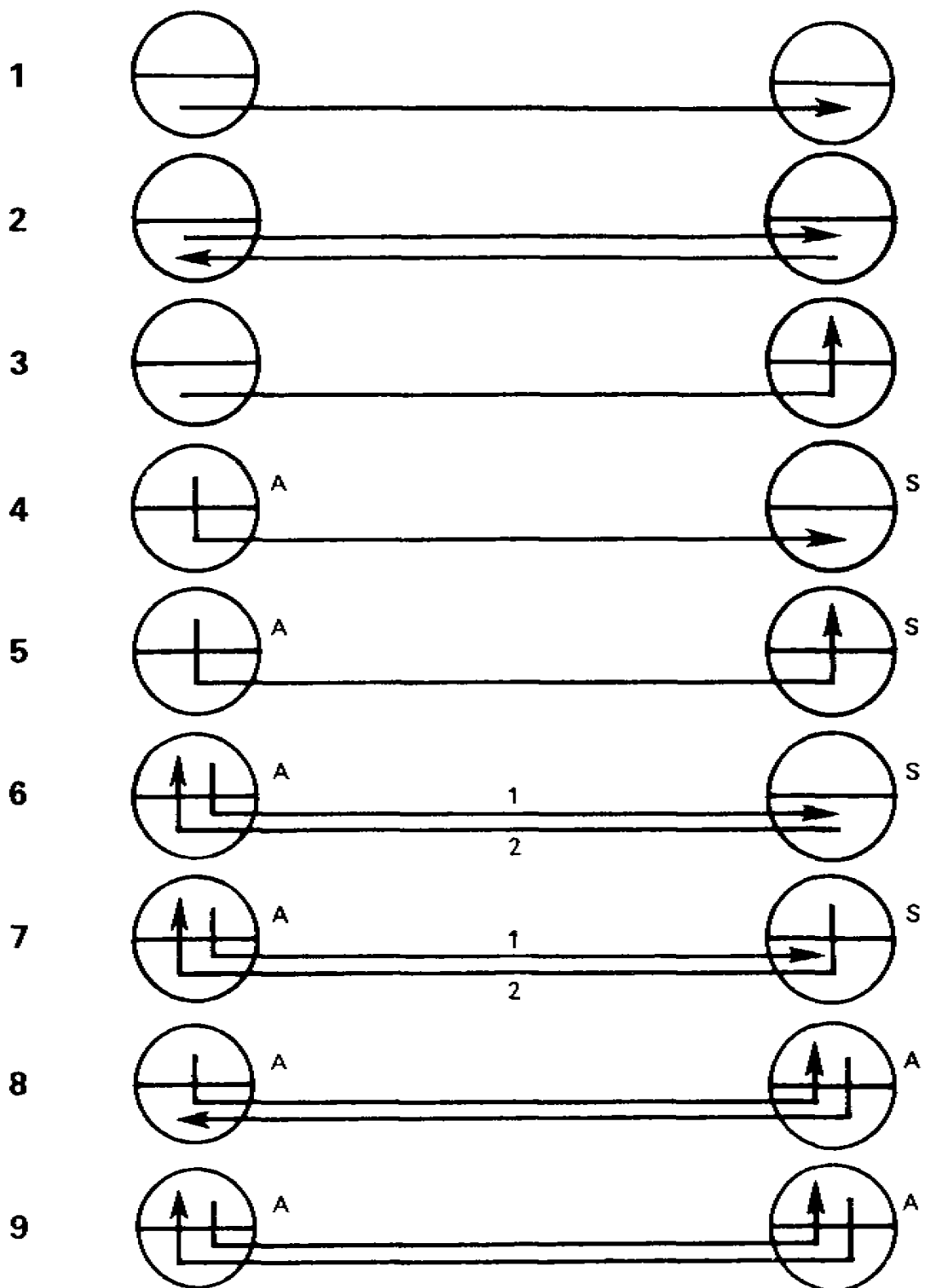
Appelée double vue ou clairvoyance, cette faculté, nous le verrons, est plus facile à acquérir que les suivantes.

Fig. 7. – *Un agent perçoit consciemment la pensée du sujet sans que ce dernier le sache*

C'est le phénomène appelé lecture de pensée.

Fig. 8. – *Deux personnes, dont l'une sera appelée « Percipient » parce qu'elle reçoit le message. L'agent émet consciemment le message, pendant que le percipient se « branche » sur lui*

C'est la transmission de pensée en sens unique.



A Agent

S Sujet

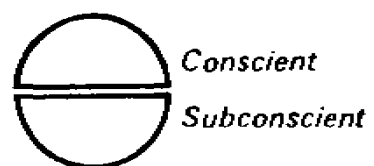


Fig. 9. – *Deux agents communiquent dans les deux sens consciemment*  
C'est la transmission de pensée intégrale, le « téléphone mental ».

Les schémas, classés par ordre de difficulté croissante, permettent de mieux comprendre les obstacles qu'ont rencontrés les parapsychologues : Ils se sont attaqués tout de suite au plus difficile, la transmission de pensée, alors que cette faculté est apparemment la moins utile et la moins pratique de toutes (surtout depuis l'avènement du téléphone). L'intuition, la double vue sont plus spectaculaires et plus utiles.

Pour compléter le tableau, il faudrait rappeler les différents modes de transmission. Ils correspondent aux « systèmes de signalisation » étudiés par Pavlov :

- Les mots : ce sont les véhicules les plus difficiles à maîtriser, sans doute parce qu'ils siègent dans une partie du cerveau qui doit être court-circuitée pour mieux permettre la communication (second système de signalisation).
- Les images : elles permettent toutes les possibilités, sont faciles à utiliser et se prêtent généralement mieux que les mots à la transmission (premier système de signalisation).
- Les sensations, les sentiments : plus primitifs, ils se prêtent encore mieux à la transmission que les images. C'est la raison pour laquelle Marcotte a fondé son système de communication à distance sur eux, baptisant ce mode « télésthésie ».

Suivant les personnalités, ce sont les uns ou les autres qui sont le mieux perçus. Généralement, l'homme moderne ayant perdu les facultés d'« écoute » de son corps, ce sont les images mentales qui donnent le meilleur résultat.

Bien sûr, on peut utiliser les trois systèmes à la fois. C'est ce que faisait le psychiatre K. D. Kotrov, disciple du professeur Piatonov, lorsqu'il pratiquait la suggestion à distance :

« Je m'installais dans un fauteuil confortable, en dehors de tout bruit. Je fermais les yeux. Je "chuchotais" mentalement les mots de la suggestion en m'adressant à mon sujet : "Dors ! Dors ! Dors !" J'appellerai cela le *premier facteur* de la suggestion mentale.

Le *deuxième facteur*, je me représentais l'image du sujet avec une intensité d'hallucination ou de rêve. Dans mon imagination, je dessinais mon sujet profondément endormi, les yeux fermés.

Enfin, le *troisième facteur*, celui que j'estime le plus important. Je l'appellerai le facteur de la volition. Je voulais fortement que la jeune fille s'endorme. A un moment donné, ce désir se transformait en certitude, puis en une sorte d'extase du triomphe de la réussite. »

## **La méthode de Caslant**

Eugène Caslant écrivit au début du XX<sup>e</sup> siècle un petit ouvrage intitulé : *Méthode de développement des facultés supranormales*.

Son mérite est d'avoir su tirer des sciences occultes une méthode simple et efficace que redécouvrent les chercheurs aujourd'hui. La justesse de ses remarques, sa grande expérience en font encore à ce jour un guide précieux (il est épuisé mais je peux vous dire où le trouver – [godefroy@ecrivain.com](mailto:godefroy@ecrivain.com))

Ancien élève de Polytechnique, il décida, dans son étude du supranormal, d'écarter toute forme religieuse ou philosophique et d'étudier ces facultés d'une manière scientifique. En observant, en expérimentant ou créant des instruments de mesure et en établissant des lois vérifiables par tous. Enfin, en présentant des hypothèses qui non seulement expliquent le phénomène, mais encore engendrent des faits nouveaux.

Les facultés paranormales plus particulièrement développées sont :

- La clairvoyance ou double vue : « Vision en pleine conscience d'un lieu ou d'une scène éloignée que le sujet ne connaît pas, ou encore dans une lecture de pensée, ou dans la perception du caractère et des intentions d'une personne inconnue et hors du champ visuel et auditif. »
- La vision rétrospective ou prémonitoire : « Dans ce cas, le sujet décrit des événements qui se sont accomplis dans un passé lointain qu'on veut, ou dépeint des scènes qui se réaliseront dans le futur. »

Tout d'abord, pourquoi appeler ces facultés supranormales et non paranormales ?

Le mot « paranormal », du grec *para* : « à côté de », sous-entend la rareté de phénomènes qui sont sensés échapper à la norme. Comme cette définition ressemble à celle de l'anormal, nombreux sont ceux qui associent

la parapsychologie à la psychopathologie, considérant que celui qui sombre dans l'étude du paranormal, ou le vit, est un cas pathologique – du ressort du psychiatre. En réalité, de nombreux malades mentaux sont sujets à des expériences de transmission de pensée ou de clairvoyance. La maladie sert de catalyseur, de révélateur, et de nouvelles facultés voient le jour à la faveur d'un dérèglement cérébral.

Inversement l'homme normal qui vit une situation paranormale a tendance à la minimiser, à l'ignorer ou à la taire, de peur de passer pour un « fou ».

En fait, l'expérience et la pratique m'ont prouvé d'une manière irréfutable que tout individu possède ces facultés à l'état latent. Elles ne sont donc pas, à proprement parler, *paranormales* ni *anormales*, mais plutôt normales.

Caslant parle de *supranormales* parce qu'il pense qu'il existe, en plus de notre subconscient, un super- ou supra-conscient régisseur de ces pouvoirs. Ce dernier peut nous donner des informations supranormales par l'intermédiaire de l'Imagination, « phénomène subjectif auquel nous sommes tous soumis, mais dont nous ne soupçonnons généralement pas la portée ». Qu'est-ce que l'Imagination ? « L'imagination peut se définir comme étant la faculté de percevoir intérieurement des images. » Mais qu'est-ce que l'image ? « C'est le souvenir d'un groupe de sensations élémentaires. »

Le processus est le suivant : certains excitants, comme les particules ou certaines fréquences d'ondes électromagnétiques, provoquent en nous une sensation. Cette sensation, une fois enregistrée par nos cellules cérébrales, ne s'efface jamais complètement. Elle peut même réapparaître, quoique souvent affaiblie, sans excitant. C'est le souvenir.

Un ensemble de sensations constitue l'image, le subconscient est une sorte de magasin d'images qui s'associent par affinité.

« Mais comme nos impressions sont, dans une certaine mesure, communes à d'autres personnes, il en résulte que le subconscient renferme, parmi nos souvenirs, des images qui se retrouvent dans le subconscient d'une autre individualité. »

Formant une sorte de « pont » entre deux subconscients, l'image nous permettra, occasionnellement et dans certaines conditions de « puiser » des informations dans le subconscient d'autrui.

Considérant que le cerveau fonctionne comme émetteur ou comme récepteur, il y a donc deux sortes d'images : les images émises et les images reçues.

« Il y a par conséquent deux sortes d'imagination : l'imagination active et l'imagination passive. »

Parlant de l'imagination active, qui est le véhicule de l'activité mentale de l'homme, qui lui permet de penser, de comprendre, d'inventer et de se souvenir, Caslant ajoute :

« Si nous connaissions ses lois, et si nous savions les appliquer, nous pourrions guérir nos maladies sans médecin et sans médicament, transformer notre être et réaliser des miracles. »

La base de la méthode sera l'activation de l'imagination passive, puis l'élimination progressive de toute imagination active. Qu'il s'agisse d'imagination active ou d'imagination passive, l'image qui surgit est toujours liée à la précédente.

C'est le phénomène de l'association, étudié par Jung. Caslant préconise donc, pour faire apparaître une image passive sans lien avec la précédente, l'utilisation d'un instructeur qui suggère cette image.

Le développement des facultés supranormales est effectué à deux : un sujet et un instructeur.

Ce dernier utilise la voix comme inducteur : « On installe confortablement le sujet, on l'incite à masquer ses yeux avec ses mains pour ne pas être gêné par la lumière. » Puis on le conduit à un « calme intérieur » en l'invitant à « se souvenir d'un lac calme au soleil couchant ou de s'imaginer de grandes étendues monotones ».

Il est regrettable que Caslant n'ait pas connu la sophrologie : les images qu'il essaie de produire chez son sujet « rappellent celles du rêve, ou mieux celles qu'on perçoit le soir ou le matin avant de dormir ou dans l'instant qui précède le réveil, le cerveau étant à demi entre la veille et le sommeil ». Une bonne définition des ondes alpha...

Le sujet mis dans cet état de conscience particulier, l'instructeur prononce un mot, en lui demandant de décrire les sensations, les images qui surviennent alors.

Trois cas peuvent se présenter :

« Ou bien il ne se produit aucune impression, ou bien il survient une réminiscence, ou bien il surgit une image inconnue. »

Dans le premier cas, le sujet est préoccupé, il faut briser la chaîne de ses pensées :

- en suggérant d'autres mots,

- en lui demandant de se souvenir d'un objet familier,
- en l'invitant à faire travailler son imagination créatrice.

Dans le deuxième cas, il faut continuer à suggérer d'autres mots jusqu'à ce qu'apparaisse une image inconnue.

Si elle ne vient pas d'elle-même, Caslant suggère la technique de *l'accrochage* : ayant suscité, par exemple, l'image d'une voiture, l'instructeur suggère au sujet qu'il monte dedans, prend le volant et se promène. Ces actions entraînent des images nécessairement nouvelles, ce qui est le but recherché.

Deux problèmes peuvent alors survenir :

1. Le sujet revient à des images actives, à des projections de problèmes personnels.

Dans ce cas, il s'agit d'une introspection critique qui fait douter de la réalité des impressions subjectives ; il élabore des hypothèses rationnelles qui court-circuitent son imagination passive.

C'est la raison pour laquelle l'attitude de l'instructeur est primordiale. Elle doit être rassurante, donner confiance en lui au sujet. Une forte empathie et une imagination fertile sont nécessaires.

2. Il n'arrive pas à se concentrer sur l'image, qui apparaît comme un flash et s'évanouit, ne laissant qu'une impression fugitive.

Il faut alors lui demander de se rappeler l'image, puis de la préciser en lui demandant : « De quelle marque est cette voiture ? Quelle est ton impression ? »

Des phrases du genre « quelle est ton impression ? » « quel sentiment as-tu sur... ? » « as-tu la sensation que... ? » sont préférables à « qu'en penses-tu ? », « à ton avis... »

L'imagination passive, l'intuition se manifestent par des impressions, des sentiments, des sensations. La pensée, le raisonnement ramènent le sujet au stock d'images de son subconscient.

Il faut donc éviter de le laisser se perdre dans ses pensées, stimuler constamment son imagination passive par des questions, en évitant d'induire la réponse. Pour l'instructeur, une bonne formation aux techniques de non-directivité rogériennes est utile. Il doit savoir reprendre l'induction en main lorsqu'il sent que l'imagination active reprend le dessus, mais garder ensuite une démarche maïeutique.

## ***La voyance directe ou double vue***

C'est la faculté la plus simple à développer, mais aussi la plus étonnante :

« Son principal avantage est de démontrer avec évidence l'existence des facultés supranormales. Le sceptique qui vérifie la réalité d'une scène décrite par la voyante et qui s'accomplit au moment même de la vision à mille lieues de distance, cesse obligatoirement d'être incrédule. »

Caslant est optimiste lorsqu'il dit cela, car l'incrédulité est, comme les mauvaises herbes, une hydre à plusieurs têtes qui repoussent à mesure qu'on les coupe.

Les raisonnements sophistes auxquels un incrédule a quelquefois recours pour expliquer ce qui le dépasse m'ont toujours étonné. Lorsqu'on lui remet les faits en mémoire, il s'excuse, mais avec le temps, son souvenir se déforme pour laisser place au scepticisme.

Ces cas presque pathologiques sont heureusement assez rares. Deux ou trois expériences de double vue vécues dans des conditions de rigueur scientifique suffisent généralement à convaincre définitivement les participants de la réalité du phénomène.

Caslant pense qu'une transition, un fil conducteur, est nécessaire pour amener les images recherchées.

« Par exemple, si je lui demande de visiter le bureau de M. X., qu'il ne connaît pas, mais que je connais, je lui dis de penser à moi, puis à M. X., par mon intermédiaire, ensuite à la maison de M. X., enfin à son bureau. »

L'expérience ne m'a pas convaincu du grand intérêt de ces transitions. Une fois les facultés de visualisation et d'imagination passive bien développées, le sujet n'a besoin que d'un nom ou d'un mot situé dans l'espace et dans le temps pour « voir ». Si je demande, par exemple, à un sujet de décrire M. P., quarante-cinq ans, qui habite Mexico, sans moi-même connaître cette personne, il le fera immédiatement, pourvu qu'il ne doute pas de ses facultés, qu'il soit en alpha, et qu'il ait suivi un bon entraînement. L'agglomérat d'informations suscite une image, sans besoin de transition. Peut-être Caslant utilisait-il les transitions comme filtres, éliminant peu à peu les phénomènes normaux liés à l'imagination active.

## ***Qualité des descriptions en double vue***

La qualité de description dépend « uniquement de la culture littéraire [du sujet] ». Avec le temps, il améliore ses perceptions de telle sorte qu'il se trouve souvent gêné par l'obligation d'exprimer ce qu'il ressent par des mots. L'expression des sentiments ne trouve pas dans le langage un outil suffisant pour exprimer les nuances

subtiles de l'âme humaine, les perceptions extra-sensorielles (qui passent d'ailleurs souvent par des perceptions sensorielles) sont aussi un mode d'information nuancé – premier système de signalisation de Pavlov – qui rechigne à entrer dans le cadre des mots – deuxième système.

Lorsqu'il s'agit de sentiments ou de sensations, le sujet les « vit » physiologiquement tout comme s'il s'agissait de la réalité. Le cerveau semble jouer avec le corps comme le musicien avec un instrument.

C'est la raison pour laquelle l'expérience d'Edgar Cayce est plus facile à réaliser que la transmission de mots. La mort, les accidents sont des sensations tellement vives qu'elles provoquent souvent des cas de télépathie spontanée. La maladie, la douleur sont à un moindre degré des images mentales très vives, faciles à « capter », puisqu'elles s'expriment fortement par les sensations.

Ressentir l'état physique et mental d'un cas suggéré par l'instructeur permet de mieux comprendre l'empathie, la sympathie, la télépathie. Pour quelques instants, on partage les impressions de l'Autre. On a l'« impression » d'être Lui.

Lorsque l'instructeur demande d'où vient la maladie, et même quelquefois sans qu'il le demande, le sujet en trouve les causes psychologiques, puisées dans l'inconscient de l'Autre. Il a accès à des informations dont le malade lui-même n'a pas conscience. C'est un des intérêts de la double vue. Si l'on veut aider quelqu'un, la connaissance supra-normale que l'on peut avoir de ses problèmes est extraordinaire. Caslant a effleuré ces possibilités lorsqu'il dit :

« J'ai constaté maints cas où la personnalité était décrite avec une justesse supérieure à ce qu'en pouvaient dire ses intimes. »

Mais il remarque par ailleurs :

« La double vue est la faculté la plus facile à obtenir et la moins intéressante, comparativement aux autres. Elle peut servir les intérêts pratiques, mais nullement la connaissance, car elle n'apporte aucun élément qu'on ne puisse obtenir par d'autres voies. »

Très souvent, j'ai vécu des situations où, bien au contraire, la double vue apportait une lumière nouvelle sur la maladie d'un proche. Cette dernière n'est souvent que la traduction d'un sentiment de frustration, d'une peine ou d'une révolte intérieure. Connaître la cause par des moyens supra-normaux, c'est en guérir plus facilement les effets.

## ***Le pouvoir d'un nom***

Je suis étonné par le pouvoir du nom. Un simple nom, comme il y en a des milliards sur terre, et toute une existence surgit dans la conscience du clairvoyant. Comment cela est-il possible ? Les moines tibétains cachent leur nom, car ils pensent que le connaître donne à leurs éventuels ennemis tout pouvoir sur eux.

Une compagnie de téléphone fit un recensement des mots utilisés dans le langage courant. Un mot arrivait en tête, de loin : le mot « je ». « Je » c'est pour moi Christian Godefroy. Si quelqu'un prononce mon nom dans une conversation, même éloignée, je l'entends. Mon nom est dans mon subconscient le mot qui présente le plus d'associations possibles. Il n'est pas étonnant que ce nom éveille des images lorsqu'il est suggéré à un sujet.

Certains noms posent des problèmes : que se passe-t-il pour une femme ? Doit-on suggérer son nom de jeune fille ou son nom de femme mariée ? J'ai tenté l'expérience, avec de bons résultats dans les deux cas. Souvent, le nom de jeune fille évoque une image plus floue. Utiliser les seconds prénoms ne suffit pas pour tromper le sujet : il trouve quand même. J'ai même changé quelquefois le nom, en inventant. Il arrive qu'un portrait surgisse quand même, mais il est erroné. Le plus souvent, c'est l'échec, rien n'apparaît.

## ***La vision rétrospective ou prémonitoire***

S'il est une faculté qui semble heurter le bon sens, c'est bien la prémonition. Tout d'abord parce que le temps conditionne notre vie et notre être. Il « ne se rattrape jamais », et sa maîtrise semble un rêve d'illuminé. Prévoir est la préoccupation de tous et reste le grand point d'interrogation.

Mais le hasard n'est pas tout à fait un hasard. Il y a quelques années de cela, je me suis associé à D. P. .... un homme d'une cinquantaine d'années, pour monter une affaire, me fiant à ses promesses. L'entreprise périclita de sa belle mort, et l'un de mes amis, avocat, me fit remarquer qu'il n'y avait rien d'étonnant à cela : « A cinquante ans, qu'a-t-il réussi dans sa vie ? Ni sa vie professionnelle, ni son mariage, ni ses enfants, rien. Rien d'étonnant dans cet échec. » Il était guidé par le même programme que celui qui l'avait fait échouer partout ailleurs. Si mon esprit avait pu prendre connaissance de ces images d'échec enregistrées dans le subconscient de D. P., j'aurais pu pressentir ce qui allait arriver. Si l'on admet que ce sont les hommes qui ont une image mentale précise de ce qu'ils veulent atteindre qui y parviennent, prévoir l'avenir devient : prendre connaissance de ces images, les organiser, et, ayant toutes ces probabilités, dégager l'image la plus probable, le « portrait-robot » du futur.



« Les voyantes ne considèrent jamais l'avenir comme rigoureusement déterminé : c'est pourquoi les prémonitions comportent souvent des erreurs et doivent toujours être envisagées comme de simples probabilités. »

Imaginez-vous dans une petite pièce sombre, face à une femme qui vous tient les mains. « Une extra-lucide ». Elle vient de vous donner des renseignements sur vous qui vous bouleversent. Habile psychologue, elle a su compenser l'irrégularité de ses facultés par une observation minutieuse de vos traits, de vos mains, de vos habits. Elle vous parle de votre futur. « Je vous vois... » L'image qu'elle vous décrit va pénétrer au plus profond de votre esprit.

Votre subconscient va enregistrer cette image. Elle va vous préoccuper. Vous en rêverez peut-être. Après ce que nous avons vu sur la psychocybernétique, quoi de très étonnant y aurait-il à ce que cette image se réalise ? La jeune fille à qui l'on prédit qu'elle épousera un homme blond ne verra plus que les hommes blonds, tout comme on ne voit plus que des « Uno » dès que l'on est au volant de sa nouvelle voiture, une « Uno ». Au volant d'une Rolls, on ne verrait plus que des Rolls. Le cerveau sélectionne l'information reçue et privilégie celle qui entre en « résonance » avec les circuits cérébraux préexistants.

La mythologie est pleine de ces prophéties qui se réalisent malgré soi. Prenons l'histoire d'Alexandre le Grand. Il aurait précipité du haut de sa tour le mage qui lui avait prédit qu'il tuerait son propre père. La prédiction se révéla exacte : le mage était son vrai père. Il n'est pas impossible qu'elle soit en partie vraie. Le programme « tuer son père » devait se réaliser malgré sa volonté, en lutte avec son imagination marquée par cette prédiction.

Croire que c'est le fait du Destin, c'est mélanger cause et effet. Je préfère programmer le futur, plutôt que le deviner, de peur que cette vision ne m'influence. Je n'ai pas besoin de connaître mon futur, puisque grâce aux outils mentaux que nous avons vus jusqu'à présent, j'en ai quasiment la maîtrise. Toutefois, l'intuition, le « conseil en cours de route » peut être utile. Ce que l'on appelle quelquefois « instinct » peut se révéler extrêmement précieux dans certains cas. C'est la raison pour laquelle les exercices préconisés par Caslant sont utiles. Ils développent l'intuition. Intuition du futur, et du passé.

## ***La post-cognition est plus facile à développer***

« Les visions du passé [...] sont plus faciles à obtenir, parce qu'elles concernent des événements réalisés, dont les images composantes sont, par conséquent, associées définitivement. »

Le début de la méthode est le même. Mais au lieu de faire dériver l'image, de pratiquer l'accrochage,

« On la maintient, au contraire, dans le champ de la conscience ; puis on invite le sujet à l'envisager avec un effort de mémoire, comme on fait dans la pratique du souvenir ; ou encore à la considérer avec un effet de recul. »

On commence par poser une série de questions sur un objet, pour aller à la limite du souvenir. Puis, en insistant encore et en suggérant la passivité du sujet, on suscite des images passives et des impressions liées au passé de l'objet. Cette faculté fait certainement partie de celles qui permettent à un antiquaire de « sentir » une pièce ancienne ou du « toc ». L'expérience joue un rôle, certes, mais l'information supranormale aussi.

« La vision du futur s'obtient de même, avec cette différence qu'on invite le sujet à regarder l'objet, non plus avec un effet de recul, mais avec la pensée d'une avance dans le temps. » « On aide le sujet en l'exerçant à grouper les images, en dirigeant son attention sur les à-côtés de la question, et en le ramenant sur celle-ci par des points de vue différents, de manière à lui faire trouver des contrôles par lui-même. La manière de guider le sujet joue un rôle prépondérant dans la valeur de la prémonition. »

Comme dans la double vue, les images sont souvent floues, inconsistantes, et le sujet peut être tenté d'essayer d'analyser ses sensations. « On change l'image dès qu'on sent l'effort », nous conseille Caslant. Dès que la volonté entre en jeu, il y a inhibition des facultés supranormales.

L'impression que j'ai à chaque fois que je pratique moi-même ces exercices est très comparable à celle d'une séance cinématographique : je ne suis pas maître des images qui surgissent. Elles ont leur vie propre. Je les décris, j'essaie de mieux les regarder, mais j'ai souvent l'impression que l'instructeur a plus de pouvoir que moi sur elles. Une des grandes difficultés réside dans l'impression que l'on a d'être le jouet de son imagination. Il m'arrive, encore aujourd'hui, de m'excuser de ce que je dis, de ne pas oser décrire certaines images qui me viennent à l'esprit, puis, surmontant mes hésitations, j'en parle. Ces indications sont souvent les plus précises de toutes.

Lorsque, par exemple, on me demande de voir le passé de M. Daniel F., je ressens une douleur légère à la main gauche associée à une image de terrain de hand-ball. Je n'ai jamais joué au hand-ball de ma vie, et c'est ma

description détaillée qui fait prononcer le mot hand-ball par mon instructeur. Je n'ose pas parler de la douleur, sans doute due à une contraction de ma main. Connaissant les règles de la post-cognition, je fais finalement part de ce détail, à regret. Plus tard, j'apprends que le jeune homme s'est fracturé la main gauche en jouant au hand-ball.

Certaines personnes, les femmes surtout, n'éprouvent pas autant cette dualité de la conscience qui analyse, critique, regrette.

Une fois l'image créée, la confiance acquise, elles vivent tellement la situation que cela peut les épuiser. Elles s'exclament, sont émues par les images qui apparaissent, comme si elles les vivaient vraiment.

Caslant insiste beaucoup sur les intentions du sujet. Si elles sont pures, désintéressées, altruistes, tout va bien. Dans le cas contraire, une censure vient inhiber toute possibilité.

J'ai même remarqué que les intentions de l'instructeur lui-même peuvent être un frein. S'il compte se servir des informations dans un but plus ou moins louable, la communication ne s'établit pas. S'il ne se sent pas concerné par la réussite de son sujet, impliqué, les images sont plus faibles.

Caslant explique le phénomène en disant que lorsque le sujet est intéressé par ce qu'il dit, lorsqu'il s'agit de questions qui le concernent, il rentre dans son subconscient, et la liaison avec la supra-conscience est coupée. Le circuit est à nouveau fermé.

## ***Résumé de la méthode***

En résumé, avec un bon instructeur, les facultés presque floues au départ, bien inférieures en qualité aux images de souvenirs, par exemple, se perfectionnent de plus en plus à mesure que l'on s'entraîne. Suivant le don du sujet, elles peuvent se manifester dès la première séance, ou mettre longtemps à apparaître. Dans tous les cas :

- a) obtenir un état de calme physique et mental chez le sujet,
- b) susciter une image, fruit de son imagination passive,
- c) poser des questions, ne pas laisser la volonté, la raison et le raisonnement s'en mêler,
- d) noter toutes les réponses par écrit ou enregistrer la séance,
- e) aider le sujet du mieux que l'on peut, l'intention est au moins autant ressentie que ce que vous faites,
- f) lorsque l'expérience est finie, faire très attention à ce que Caslant n'appelle pas encore la « désophronisation ».

« Il importe de prendre autant de soins à ramener le sujet de l'état subjectif à la vie objective qu'on en a pris pour le mettre en état de concentration, sous peine de provoquer des fatigues, vertiges et malaises dus à la circulation imparfaite de la vie fluidique et nerveuse, surtout lorsque le sujet est sensible et très imaginaire ou s'est développé sans guide. »

Il préconise la visualisation de soi, la reprise du contrôle musculaire et la respiration profonde pendant le retour.

Le développement de cette méthode par un élève de Caslant, Robert Desoille, a donné lieu à la naissance d'une psychothérapie : le rêve éveillé dirigé (R.E.D.). Exploration de la symbolique du rêve avec l'aide d'un guide, le R.E.D. ou onirothérapie donne d'excellents résultats. Surmonter les obstacles symboliques rencontrés dans le rêve éveillé désinhibe remarquablement.

Si la méthode de développement des facultés supranormales tend à développer un état « entre la veille et le sommeil » pour que le sujet soit conscient de son imagerie mentale, parce que cet état est particulièrement propice à l'imagination passive, il y a un moment où nous sommes tous plongés dans cet état de conscience privilégié : lorsque nous rêvons !

## **LE RÊVE,**

### **PHÉNOMÈNE PARAPSYCHOLOGIQUE**

#### **« La nuit porte conseil »**

Une étude statistique des phénomènes parapsychologiques spontanés a montré que près des deux tiers d'entre eux survenaient sous forme de rêves, le dernier tiers se produisant à l'état de veille.

En effet, les circonstances propices : ondes alpha, déconnexion du néo-cortex, stimulation de l'imagerie mentale, sont toutes réunies pendant certaines phases du sommeil.

De là, les rêves « prémonitoires » qui tiennent tant de place dans la vie des anciens, comme le montrent par exemple *l'Iliade* ou la Bible.

Rappelons rapidement l'état actuel de nos connaissances du rêve et du sommeil.

Qu'est-ce que le rêve ? « Une suite de phénomènes psychiques se produisant pendant le sommeil. » Si l'on s'en tient à cette définition, le rêve est intimement lié au sommeil, puisque entre les phases hypnagogiques (qui précèdent et qui suivent l'endormissement), notre activité psychique ne cesse pas. Elle est plus ou moins dense, plus ou moins nette et frappante, mais elle est continue. Tout comme il est difficile d'arrêter notre pensée à l'état de veille (seuls certains initiés y parviennent), il est difficile – voire impossible – d'arrêter notre activité mentale la nuit, contrairement à l'opinion courante.

#### **Première étape : tout le monde rêve**

Après avoir cru que certains rêvaient et d'autres non, la connaissance onirique fait un pas en avant avec la psychanalyse. On peut ne pas se souvenir de ses rêves, mais néanmoins, tout le monde rêve.

#### **Deuxième étape : la découverte de la phase R.E.M. (Rapid Eyes Mouvement)**

On s'aperçoit qu'à certaines phases du sommeil, le dormeur a des mouvements rapides des yeux, horizontaux ou verticaux. Cette phase est appelée « paradoxale » parce qu'elle se traduit à l'E.E.G. par le « paradoxe » suivant : alors que le sommeil correspond à des ondes lentes thêta, delta, la phase R.E.M. est accompagnée d'ondes plus rapides alpha, bêta, généralement caractéristiques de l'état de veille (ou de demi-veille pour l'alpha).

On s'aperçoit vite que ces phases paradoxales correspondent aux rêves :

Dement et Kletman ont montré que « lorsqu'on réveille des dormeurs pendant ou immédiatement après des épisodes de sommeil paradoxal, on obtient des souvenirs très précis des rêves. En revanche, des réveils provoqués en dehors du sommeil paradoxal ne s'accompagnent que rarement de souvenirs de rêve ».

De là à penser que les rêves ne se déroulent que pendant la phase paradoxale, il n'y avait qu'un pas.

C'est ce que la plupart des revues et des livres continuent à déclarer alors que les dernières études l'infirmement.

#### **Troisième étape : le rêve, un spectacle permanent**

Rêves complets ou fragmentaires, idées et images décousues se déroulent continuellement, même entre deux phases paradoxales. Ces dernières s'accompagnent d'une activité physiologique profonde, ce qui les rend peut-être plus faciles à mémoriser, mais elles ne sont pas pour autant nos seules périodes de rêve. Elles sont sans doute enregistrées parce que notre conscience, quoique affaiblie, est active.

#### **Les phases du sommeil**

Le scénario d'une nuit normale est le suivant : vous commencez par une phase d'alpha, rêverie qui précède l'endormissement.

Si vous « tombez de sommeil », cette phase ne durera que quelques secondes. Autrement, elle peut durer jusqu'à une dizaine de minutes. Peu à peu, apparaissent des ondes plus lentes, thêta et surtout delta. Toutes les quatre-vingt-dix minutes, vous produisez de nouveau des ondes rapides, pendant une période qui va progressivement de quelques minutes (5, 10) au début de la nuit à une demi-heure aux approches du réveil. C'est la phase paradoxale. Au fil des heures, votre « plongée » en ondes lentes est de moins en moins profonde, pour être proche du rêve éveillé, au moment du réveil.



## ***Quatre-vingt-dix minutes, un cycle biologique***

J'ai souvent pensé qu'un public qui écoute l'orateur, le formateur ou assiste à un film n'est pas bien différent du dormeur : toutes les quatre-vingt-dix minutes, il faut organiser des pauses ou un divertissement déchargeant le trop-plein d'énergie des participants (un peu de gymnastique, par exemple). Dès qu'on omet par inadvertance de suivre cette règle sacrée, les mouvements d'impatience ou de distraction énervée se manifestent immédiatement, rappelant à l'ordre l'organisateur. Je suis sûr que les entreprises gagneraient en efficacité en organisant toutes les heures et demie une « pause active ». La régulation de ce cycle biologique se fait pour l'instant grâce aux « toilettes », aux « notes de service urgentes à porter soi-même », ou aux distributeurs automatiques.

Tout le monde rêve, mais nous ne nous souvenons, dans le meilleur des cas, que d'une partie de nos rêves : la phase paradoxale.

Cependant, certains d'entre nous ne se souviennent pas ou mal de ces rêves. Comment faut-il procéder pour s'en souvenir ?

## ***Comment se souvenir de ses rêves***

Tout d'abord, avant de s'endormir, il est bon de se relaxer, de se mettre en « alpha », puis de se répéter quelques formules positives : « Je veux me souvenir d'un de mes rêves, je peux me souvenir d'un de mes rêves, et demain matin, je me souviendrai parfaitement de ce rêve. » Si l'on éprouve toujours des difficultés, on peut ajouter « j'ai le droit de me souvenir d'un rêve », l'exprimant mentalement comme un syndicaliste revendiquant ses droits, avec conviction et chaleur. On peut parfaire cette « programmation » en se visualisant le lendemain matin, se réveillant, se remémorant un rêve et le notant avec satisfaction sur le carnet ou le cahier prévu à cet effet. Le sentiment de satisfaction et de facilité que l'on doit ressentir pendant cette visualisation est important. Le lendemain matin, en se réveillant, il faut éviter tout ce qui met en bêta : penser à l'heure, bouger, ouvrir les yeux, etc. Restant immobile, on se remémore le rêve. Une image survient, qui en entraîne une autre, puis vient une scène, et ainsi de suite. Lorsque l'histoire est complète, on peut bouger, ouvrir les yeux, et retranscrire le rêve sur un papier.

Peu à peu, on change les « formules positives » pour les mettre au pluriel : ce sont plusieurs rêves qui reviennent en mémoire.

## ***Un nouveau mot pour autosuggestion***

Pourquoi ai-je écrit « formules positives » et non « autosuggestion » ? Parce que le mot autosuggestion, comme le mot hypnose, est entaché d'une série d'idées fausses et négatives. Tout comme Caycedo forgea les mots « sophrologie » et « terpnos logos », il faudrait créer un nouveau mot pour autosuggestion. Une étudiante en psychologie, ayant assisté à un séminaire alpha, fit le commentaire suivant : négatif : « l'autosuggestion » c'est dépassé et c'est enfantin, positif : en revanche, j'ai beaucoup aimé les « formules positives »...

## ***Le rêve, voyage dans l'inconscient***

En psychanalyse, l'étude de l'inconscient part de l'analyse des rêves, mécanisme de compensation psychologique, où les comportements refoulés s'expriment par la voie du symbole. Nier cette explication de l'activité onirique serait vain. Mais limiter le rêve à cela, comme beaucoup le font, est une erreur. Freud lui-même, dans son essai sur *la Psychanalyse et la télépathie*, met en relief les relations télépathiques entre le patient et le psychanalyste, surtout pendant leurs rêves. La situation psychanalytique d'étude des images mentales est particulièrement propice aux communications télépathiques et nombre de psychanalystes en témoignent.

Montague Ullman qui anime, avec Stanley Krippner, le laboratoire du rêve du Maimonides Hospital, fut intrigué par ce genre de phénomènes.

Un jour, par exemple, l'un de ses patients lui rapporta un rêve où il était question d'un chat, d'alcool et de crème fraîche. Quelle ne fut pas la surprise de Montague Ullman qui avait assisté justement la veille à la projection d'un film de psychologie expérimentale où un chat avait été rendu alcoolique et où on le présentait préférant de l'alcool à de la crème fraîche !

## ***Le laboratoire du rêve : la télépathie dans le sommeil***

Afin de vérifier expérimentalement l'hypothèse d'une amélioration des transmissions télépathiques pendant la phase paradoxale, on organisa une série d'expériences qui se révélèrent probantes. L'une d'entre elles, par exemple, fut la transmission de scènes picturales choisies parmi les tableaux du musée de New York. Soixante-douze œuvres furent choisies en raison de leurs couleurs vives et de leur contenu émotionnel. Chaque

reproduction fut glissée dans une enveloppe opaque. Le percipient choisissait l'agent, celui qui allait se concentrer sur le tableau désigné au hasard, isolé du monde extérieur. Puis le percipient se couchait et s'endormait. A chaque phase paradoxale, l'agent prévenu se concentrait sur l'image.

Le percipient racontait ensuite ses rêves, et un juge extérieur évaluait les correspondances, si, dans certains cas, des déformations ou des transferts survenaient. La majeure partie des expériences furent positives, quelquefois même parfaites.

Pour un tableau de Dali, par exemple, *le Sacrement de l'Eucharistie*, l'agent rêva d'un groupe de gens, de bateau de pêche, de nourrir des foules et d'un verre de vin. Ces éléments correspondaient aux décompositions et aux associations auxquelles s'était livré l'agent en regardant cette œuvre.

Dans une autre expérience, près de deux mille personnes assistant à un concert pop se concentrèrent sur une image projetée au-dessus de l'orchestre : un yogi méditant dans la position du lotus. Le percipient fit un rêve sur « un saint homme qui méditait en recueillant l'énergie du soleil ».

Des expériences encore plus étonnantes furent menées avec un Anglais qui avait souvent des rêves prémonitoires, Malcom Bessent. Ce dernier fut réveillé après chaque phase R.E.M. et raconta ses rêves. Le lendemain, un chercheur déterminait de façon aléatoire un mot pris dans un livre, puis l'associait à une gravure ou à un tableau. Par exemple, pour le mot « corridor », il choisit *Corridor à l'hôpital Saint-Paul*, reproduction d'un tableau de Van Gogh, qui représente, on le sait, un personnage, seul au milieu du couloir en béton d'un asile d'aliénés.

Or Bessent avait rêvé deux fois au cours de la nuit précédente d'une bâtisse en ciment où se trouvait un malade malheureux. Trois fois il avait parlé de personnel médical.

## ***Le rêve, séance de créativité***

Le rêve comme voyage dans l'inconscient permet de résoudre la « cause par l'effet », l'inhibition ou la difficulté psychologique par la voie du symbole. C'est la démarche du R.E.D., rêve éveillé dirigé.

Le rêve comme voyage dans l'inconscient collectif permet de ramasser çà et là les éléments extérieurs nécessaires à la résolution d'un problème.

Le rêve comme support créatif coordonne, organise, associe et résout l'équation proposée à notre subconscient. « La nuit porte conseil », dit le dicton. Tartini écrivit *la Sonate du diable* pendant un rêve. Mendeleiev aurait trouvé ses fameuses « Tables » en dormant. Banting a eu en rêve l'idée de l'insuline, qui maintient en vie des milliers de diabétiques. Edison, Einstein, Franklin avaient pour habitude, lorsqu'ils voulaient trouver la solution d'un problème, de faire « un petit somme ». Betcherev, Coleridge, Voltaire se réveillèrent quelquefois avec à l'esprit un nouveau poème entièrement créé.

Peut-être vous-même vous êtes-vous couché un jour avec un problème en tête, trouvant la solution au réveil. S'il

existait un moyen de renouveler cet exploit à volonté, cela vous intéresserait-il ?

## ***Comment résoudre un problème en dormant***

Edison avait pour habitude de faire chaque soir la liste des problèmes qu'il voulait résoudre pendant la nuit. Chaque matin, il récoltait sa moisson d'idées et d'inventions.

Nous pouvons tous mettre en branle les mécanismes paranormaux et créatifs qui agissent pendant nos rêves. Il suffit :

1. De visualiser le résultat final de ce que l'on recherche.
2. De procéder, en « alpha », à un monologue intérieur : « Cette nuit, mon esprit va résoudre... (tel problème). Lorsque je me réveillerai, demain matin, je me souviendrai de la solution, soit sous forme de rêve, soit sous forme d'une "inspiration" pendant la journée. »

La principale difficulté de cet exercice n'est pas de résoudre le problème subconsciemment, mais de s'en souvenir. Une association d'idées, pendant la journée, peut faire resurgir la solution. A moins qu'elle n'ait été transcrite en rêve. Souvent, il faut plusieurs nuits pour en venir à bout. Bizarrement, le rêve de la nuit suivante continue celui de la précédente, et ainsi de suite, jusqu'à résolution du problème. Pour ressusciter l'information plus facilement, on peut l'associer à un geste, un signal.

Certains écrivains ne trouvent l'inspiration que lorsque règne une odeur particulière dans leur bureau, ou à certaines heures, seulement dans des conditions bien précises. Il y a association réflexe.

Il en est de même, par exemple, pour certaines personnes qui ne trouvent le sommeil que dans certaines conditions : oreiller, drap en coton, orienté de telle façon, après avoir pris un café, etc.

On peut créer la même association réflexe entre un signal et ce travail de créativité onirique, puis entre le même signal et le souvenir.

Un verre d'eau, par exemple. Boire un demi-verre d'eau le soir en se disant : « C'est tout ce que j'ai à faire pour trouver la solution de... », puis boire le reste le lendemain en répétant la phrase, constitue une bonne association réflexe.

Un geste, une position, une image peuvent être le « signal ».

## **Se réveiller à volonté**

Le docteur Hubert Larcher, dans *les Domaines de la parapsychologie*, rapporte trois cas de réveil à volonté.

« ... Une jeune femme avait coutume de demander aux âmes du purgatoire de bien vouloir la réveiller à l'heure qu'elle souhaitait : elle s'endormait en formulant cette prière et n'avait jamais manqué d'être exaucée avec une parfaite exactitude, quelle que fût l'heure fixée pour son réveil.

Nous avons observé un processus à peu près identique chez une veuve qui, au lieu de prier les âmes du purgatoire, s'adressait à son défunt mari. Ce procédé fut toujours d'une totale efficacité. En outre, tout se passait comme si son époux, ayant une intime connaissance de son caractère, prévoyait la lenteur d'un réveil habituellement pénible, car elle commençait à reprendre conscience vingt minutes avant l'heure choisie. »

Autre exemple :

« Un étudiant qui obtient le même résultat par une simple autosuggestion juste avant de s'endormir, sans aucun recours aux âmes du purgatoire ou à un parent décédé ; bien mieux : il réussit à programmer plusieurs réveils pendant une même nuit de sommeil. »

Les trois exemples ont un trait commun : « Entre la veille et le sommeil », le sujet confie un programme à son subconscient. Quelle que soit sa croyance, sa prière est exaucée. Le résultat renforce la foi initiale.

Sans avoir recours à une explication mystique, il suffit de visualiser l'image d'un réveil-matin, de mettre le repère en face de l'heure désirée, en pensant : « Il me suffit de penser fortement à cette heure pour me réveiller à temps, frais et dispos. » On peut renforcer le programme en ajoutant, le lendemain matin : « A chaque fois que j'utilise ce réveil mental avec un désir sincère de le voir fonctionner, mon réveil est plus exact et efficace. » En raison de la loi de l'effet inverse, si l'on prononce une « formule positive » inacceptable, ou si l'on n'y croit pas, on peut obtenir le contraire de ce que l'on cherche (se réveiller à midi, alors qu'on devait prendre un avion à neuf heures). L'approfondissement de la conscience, la mise en alpha évitent ce phénomène. L'exercice de cette faculté, comme celui de nombre de fonctions mentales, a tendance à renforcer son efficacité.

## **Le cerveau : une fabrique de symboles**

Un des freins qui « bloque » la plupart des gens qui se souviennent de leurs rêves est cette apparente irrationalité, ces scénarios aux situations, personnages, objets incompréhensibles donc mystérieux.

Dès que quelqu'un sait que je fais de la psychologie, il vient me raconter ses rêves pour que, dans ce dédale, je lui montre son fil d'Ariane.

Un exercice permet de bien comprendre ce qu'est un symbole. Les participants doivent écrire tous les mots qui leur viennent à l'esprit à l'énoncé d'un mot : « mère », « pie », « lait ». On obtient ainsi une liste qui correspond aux associations, aux liaisons entre mère, par exemple, et : douceur, sécurité, tendresse, amour, compréhension, affection, sentiment, bénédiction, Dieu, institutrice, mer, vie, enfant, etc.

Pour une partie de ces associations, mère est un symbole, une image propre au sujet. Un autre aurait pu dire : colère, dureté, méchanceté, tyrannie, etc.

soit l'inverse. Mais si l'on fait faire cet exercice à quantité de gens en recherchant la constante, on retrouvera mère toujours liée à vie ou affection, par exemple.

Ce sera alors un symbole collectif. Un arbre, par exemple, évoquera la paix, la majesté pour la plupart des humains. Nous avons vu qu'une couleur évoquait généralement tel ou tel sentiment. Si le psychanalyste peut s'y retrouver grâce aux symboles classiques, seul le patient connaît certaines de ces associations et peut les élucider.

La personne qui connaît le mieux (inconsciemment) la signification du symbole est celle qui l'exprime

Pourquoi les rêves symboliques ne sont-ils pas compréhensibles ? Parce qu'une partie de l'association a disparu dans la chausse-trappe de la Censure, un ensemble d'inhibitions qui « bloquent » la partie logique et évidente du message.

Voilà donc qui complique la situation, car si le symbole est utilisé par notre esprit dans nos rêves pour exprimer nos problèmes psychologiques, il est tout autant utilisé lorsqu'il s'agit d'une fonction créatrice ou paranormale. Le message n'apparaît en « clair » que lorsqu'il évite la chausse-trappe.

## **Chacun peut-il comprendre ses rêves ?**

Aussi surprenante que puisse paraître l'idée, si l'on peut fabriquer son rêve, on peut le comprendre. C'est une question de déconditionnement et d'habitude.

Nous vivons dans un monde de spécialisation où chaque tâche est prise en charge par un spécialiste ou une machine : nous remplaçons les cellules cérébrales intéroceptives par un appareil biofeedback tout comme nous utilisons des appareils automatiques. Un jour viendra peut-être où nous ne saurons plus du tout sentir notre corps et nous passer de machines. S'en remettre à quelque chose ou à quelqu'un, lui faire toute confiance, c'est perdre un peu plus son libre arbitre. Nous devrions apprendre à comprendre nos rêves, sans avoir pour cela toujours recours à un psychologue.

*Premièrement* : ayant programmé le sujet d'un rêve, on ajoute « je vais comprendre ce rêve », « chaque jour, je comprends mieux mes rêves ».

*Deuxièmement* : il est indispensable d'avoir un cahier sur lequel on note ses rêves et ses éclairs d'inspiration. Tout comme l'image apparaît au fur et à mesure que l'on reconstitue un puzzle, au fil des jours la connaissance de soi et la compréhension de notre propre symbolique s'améliorent. On peut même voir s'amorcer un message de plus en plus clair.

*Troisièmement* : il peut arriver qu'un élément échappe. Il suffit alors de se mettre en alpha pour mieux les comprendre. Caslant conseille de « descendre », partant du principe qu'il existe des plans de la conscience. Vers le haut, on obtient des images symboliques, vers le bas, leur signification exprimée en mots. Descendre, c'est passer de l'objectif au subjectif, de l'image à ce qu'elle signifie pour nous.

L'occultisme repose sur un maniement des symboles qui doit amener une modification des structures mentales, et donc de la conscience. Les Tarots, par exemple, sont des ensembles de symboles qui modifient les associations subconscientes.

Malheureusement, depuis Hermès Trismégiste, fondateur des sciences « hermétiques », la symbolique a évolué avec l'humanité. (Rappelons les paroles de l'Egyptien Hermès Trismégiste : « En vérité, sans fausseté, en certitude et en vérité parfaites, ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, pour l'accomplissement des miracles de la Chose-Unique. Et comme toute chose procède du Un par la médiation du Un, ainsi toutes les choses tirent leur origine de la Chose-Unique par adaptation... »)

L'étude des sciences occultes oblige donc souvent à comprendre un langage dépassé, pour l'utiliser ensuite comme on le faisait il y a des siècles. Une démarche plus intelligente serait l'utilisation des symboles actuels pour stimuler la conscience et la dégager des limites qui l'entravent. C'est ce qu'a fait José Silva.

## ***Le laboratoire mental***

Le laboratoire mental est une pièce construite dans notre imagination.

Il comporte une table, un fauteuil, deux chaises, tous les outils audiovisuels, téléphone, télévision, enceintes acoustiques, écran mural, etc. Un calendrier, une pendule, un ordinateur, une connexion internet, une bibliothèque, un ascenseur, une porte de sortie, des armoires à pharmacie et des armoires à instruments et mécanismes.

Bâti à l'endroit où on le désire, il dégage une grande impression de sécurité, de bien-être propice à la concentration. Il correspond un peu à l'idée du cabinet de Montaigne. Toutes les opérations mentales effectuées en alpha peuvent être réalisées dans ce laboratoire.

*Prenons un exemple* : j'ai perdu mon portefeuille hier. Impossible de le retrouver. Je cherche... Rien. Je me concentre pour voir l'endroit où je l'ai laissé, lorsque je l'ai utilisé pour la dernière fois. Je ne suis sûr de rien. Je me mets donc en alpha, et dans mon laboratoire, assis dans mon fauteuil, je change la date du calendrier, l'heure de l'horloge pour revivre les scènes d'hier. Première visite : je l'ai encore. Deuxième : je l'ai toujours. Troisième : je ramasse mes papiers, je les laisse à droite, vais vers la gauche, pensant revenir le chercher, j'engage une conversation et je sors. Eureka !

Au lieu d'être préoccupé par cette disparition, de croire que ce portefeuille est « quelque part » chez moi et de mettre tout sens dessus dessous, j'ai maintenant une certitude. Je sors de ma relaxation, téléphone à l'assureur chez qui je l'ai laissé. « Nous l'avons bien. Nous allons vous prévenir. »

*Un autre exemple* : Il m'est habituellement très difficile de me concentrer en imagination sur le visage d'une personne qui m'est chère. L'image est floue, incertaine. Plus je tends ma volonté, plus le visage échappe.

Depuis que j'utilise le laboratoire, j'ai la surprise de voir apparaître sur la télévision les personnages que je désire. Leurs contours sont précis. Je peux même voir la couleur de leurs yeux. J'en étais incapable auparavant.

Donner un support imaginaire à nos fonctions mentales, utiliser les symboles de notre siècle : communication, savoir, action, permettent, semble-t-il, de court-circuiter les voies cérébrales inhibées et d'en créer de nouvelles plus performantes. Le laboratoire, bien entendu, trouve une utilisation évidente pour la télépathie, la double vue, la prémonition ou la post-cognition.

Je n'ai jamais vu deux laboratoires mentaux se ressembler. Certains terrent le leur dans un abri souterrain.



D'autres le construisent sur une autre planète. Les matériaux utilisés sont souvent révélateurs : acier, pierre, glace ou bois, moquette, cuir ; luxueux ou ascétiques ; moyenâgeux ou futuristes. Ils correspondent toujours aux aspirations les plus profondes de leur créateur. Ce dernier peut trouver alors un état de paix et d'harmonie que lui interdisent son bureau et sa secrétaire bruyante, la circulation, les enfants, la radio ou la télévision. Il est dans un endroit de rêve, contemple le paysage qui lui plaît et se sent en sécurité. La confiance en soi est très importante pour éviter tout réflexe inhibiteur.

Le docteur Lozanov, qui a créé un « centre de suggestopédie » à Sofia, dépendant du ministère de l'Education bulgare, enseigne les langues d'une bien curieuse façon :

L'élève doit se démunir à son entrée de tous ses effets personnels, et devenir ce qu'il a toujours voulu être. Il change de nom et s' imagine, pour les quelques mois de son apprentissage, être une nouvelle personne.

L'enseignement est prodigué pendant que les élèves, en groupes, sont en alpha. Les résultats sont étonnants. En anglais, par exemple, le niveau de la licence est obtenu en trois mois.

Mais on ne peut pas rentrer dans un « centre de suggestopédie » chaque fois que l'on veut libérer ses facultés mentales, et le laboratoire est aussi un excellent moyen, toujours disponible.

## **Les assistants**

Deux assistants prennent place sur les deux chaises, aux côtés du fauteuil : un homme et une femme. L'idée d'utiliser des assistants pour développer l'intuition est assez ancienne : en 1937, Napoleon Hill expliquait, dans un chapitre sur le « sixième sens », qu'il avait eu l'idée de créer dans son imagination un cabinet d'hommes illustres dont il voulait acquérir certaines qualités.

Ce qui n'était, au début, qu'un exercice d'autosuggestion prit une curieuse tournure.

Tous ces gens se mirent à prendre leurs petites habitudes. Lincoln, par exemple, était toujours en retard. Napoleon Hill avait souvent quelques difficultés à éviter des altercations entre de telles personnalités.

« Ces dernières années, mon expérience a pris une tournure complètement nouvelle. Je vais voir maintenant mes conseillers imaginaires avec chaque problème difficile auquel je dois faire face. Les résultats sont souvent étonnants... »

John C. Lilly, le célèbre neurologue, après s'être penché sur les dauphins, a étudié la conscience humaine par la méditation, le L.S.D., l'hypnose, la Gestalt-thérapie, le rêve, la privation de stimuli extérieurs. Il a aussi fait l'expérience de la mort, dans divers accidents.

« Chaque fois, j'ai vu la mort de très près, ou bien j'ai pensé que j'allais mourir, chaque fois, deux personnages, sortes de mentors, revenaient me voir. Maintenant, chaque fois que je dois faire quelque chose, ces personnages apparaissent et me disent en quoi cela consiste. » Lorsqu'on lui a demandé : « S'agit-il de projection poétique de votre propre imagination ? » il a répondu : « Les deux guides sont peut-être des aspects de mon activité mentale au niveau du surmoi (...). Je ne sais pas... »

Carlos Castaneda, initié à la magie indienne, a, lui, des « alliés ». L'Eglise catholique nous dote d'anges gardiens.

L'idée de José Silva – deux assistants, un homme et une femme – est intéressante parce qu'elle correspond au concept d'*animus* et d'*anima* développé par Jung. Chez l'homme, l'*anima*, partie féminine, intuitive, artiste est refoulée pour des raisons culturelles (un homme ne doit pas être efféminé. Il faut être viril).

L'inverse est vrai pour la femme. L'*animus*, sa partie logique, rationnelle, conceptuelle est bridée (une femme ne doit pas être masculine ou « hommasse »).

« C'est parce que nous ne les utilisons pas consciemment et intentionnellement comme fonctions que l'*anima* et l'*animus* sont encore des complexes personnifiés. Aussi longtemps qu'ils se trouvent dans cet état, ils doivent être reconnus et acceptés en tant que personnalités parcellaires, relativement indépendantes. Ils ne peuvent pas

s'intégrer au conscient tant que leurs contenus sont ignorés de celui-ci... »

Symboliser l'*animus* et l'*anima* permet de faire jouer des parties de nous-mêmes qui sont ordinairement refoulées.

La neurophysiologie est venue récemment amener une nouvelle pierre à cet édifice : il semble que les deux hémisphères cérébraux aient des activités distinctes. L'hémisphère droit correspondrait à l'*anima*, et à l'espace, alors que le gauche dirigerait l'*animus* et le langage.

Robert E. Ornstein, découvreur et promoteur de cette idée, regrette l'antagonisme latent qui existe dans notre civilisation entre deux « modes de pensée distincts » la pensée linéaire, logique, verbale, glorifiée par le

droit, les sciences, qui s'oppose au sentiment, à l'intuition, plus développés dans les arts, la musique ou la religion. En fait ces deux modes de pensée ont édifié notre monde, et privilégier l'un serait une erreur.

Bien au contraire, il faut retrouver un équilibre entre les deux hémisphères cérébraux, savoir assumer notre état d'homme complet, tout comme vingt-quatre heures comprennent le jour et la nuit. L'imagination, le rêve, l'intuition propres à l'hémisphère droit doivent être pris en considération et non mis en sommeil comme le cartésianisme mal compris a tendance à le faire. Ornstein voit dans le développement de cette partie de nous-mêmes un facteur « essentiel pour notre survie individuelle et culturelle ».

Il m'arrive souvent de converser avec un théosophe ou un spirite qui me disent avec un air entendu : « vous parlez d'assistants », mais pourquoi masquer la réelle signification de ces « entités », de ces « gardiens du seuil » ?

Je ne doute pas que, croyant à ces esprits, ils en obtiennent ce à quoi ils s'attendent. Il est dommage qu'ils soient, à mon avis, dupes d'eux-mêmes.

Comme le dit John Lilly :

« Tout ce que nous croyons vrai est vrai, ou bien le devient dans notre esprit, dans certaines limites qui restent à déterminer expérimentalement et individuellement. Ces limites sont, à leur tour, de nouvelles croyances qui doivent être transcendées. »

## **LE RÊVE LUCIDE**

Devant mes yeux, défilent, comme au cinéma, des images. Ce sont des bandes dessinées, au tracé sûr, aux couleurs vives. Je lis les « bulles » avec émerveillement : le style est rigoureux, imagé, la trame est bien trouvée, le dialogue vivant.

Je rêve.

Je rêve, mais je suis conscient, lucide. J'assiste, en spectateur éveillé, au spectacle de ma propre création onirique. Comment est-il possible qu'un piètre dessinateur, qui n'a jamais songé à écrire la moindre bande dessinée, puisse imaginer, par la magie du rêve, pareil spectacle ?

Je regarde les détails, j'analyse : incroyable. Puisque j'en suis l'auteur, je voudrais changer une image, modifier le scénario : en vain. Tout au plus, suis-je capable de « recadrer » l'image, d'en agrandir un détail. En suis-je bien l'auteur ?

Un soir où nous nous rendions à la campagne, faisant part de mes expériences à un ami, je lui expliquai mes tentatives de Rêve Eveillé Autonome (R.E.A.), un mot que j'avais forgé pour nommer ce phénomène curieux :

« Il m'est arrivé, par hasard, il y a un an, de vivre un rêve lucide. Quel laboratoire du rêve peut être plus passionnant que soi-même ? Je décidai donc de renouveler la situation en m'aidant de formules positives : "Je peux (je veux) éveiller ma conscience lorsque je rêve" "Lorsque j'ai un rêve lucide, je me repose parfaitement" "Je peux modifier mes rêves lorsque je le désire". Comme dans le Rêve Eveillé Dirigé (R.E.D.), je m'aperçus que surmonter consciemment les difficultés survenues en rêve modifiait mon comportement, dans une sorte d'autothérapie : le R.E.A. était né. »

Enthousiaste, j'expliquai tout cela avec le sentiment de l'inventeur qui sait que sa méthode est unique et que toute autre serait moins simple.

Arrivé chez moi, je me dirigeai vers ma bibliothèque. J'y trouvai, par hasard, un livre de Hervey de Saint-Denis *les Rêves et les moyens de les diriger*.

Il m'avait été offert un an auparavant par un ami, et je ne l'avais pas ouvert.

Préfacé par Robert Desoille, ce livre décrit le rêve lucide, évoque l'idée du R.E.A. Or, il a été publié pour la première fois en... 1867 ! J'appris depuis qu'en 1896, un chercheur britannique, Frederik Van Eeden, avait renouvelé l'expérience en l'appelant « rêve lucide ». Aujourd'hui, Carlos Castaneda utilise, lui aussi, une méthode de contrôle des rêves enseignée par son guide, Don Juan :

« Cette technique consiste à faire durer les images assez longtemps pour les observer soigneusement. Pour acquérir ce contrôle, il faut sélectionner un objet à l'avance et apprendre à le retrouver dans ses rêves. Don Juan m'avait conseillé de prendre mes mains comme point de repère, et d'osciller ensuite entre mes mains et les images du rêve. Au bout de quelques mois, je savais retrouver mes mains en dormant et immobiliser les images de mes rêves. Cette technique me fascinait à tel point que j'avais toujours hâte d'aller me coucher. » (Sam Keen, « Entretien avec Carlos Castaneda », in *Psychologie*)

Un de mes correspondants, après avoir participé à un séminaire alpha, me fait part de ses expériences :

« Si je suis en bonnes conditions (pas de trop grande fatigue ou de préoccupation trop mobilisante) et si je le programme en alpha (condition *sine qua non*), une partie de ma conscience assiste à mes rêves. Je me demande souvent "dois-je ou non noter ce rêve ?" pendant qu'il se déroule. Parfois, je juge, j'interprète déjà certaines données du rêve pendant son déroulement. Au début, le sujet avait un rapport très net avec les événements survenus la veille, l'avant-veille, etc. Puis au bout d'un mois, j'ai commencé à évoluer consciemment dans une symbolique plus complexe. Je note mes rêves au fur et à mesure (...). Un dimanche, j'en ai même noté sept différents de suite (mon record à ce jour). »

## **Le phénomène du « déjà vu »**

L'un des intérêts primordiaux du rêve lucide, à part son aspect thérapeutique, sur lequel je ne m'étendrai pas ici, est la vérification des hypothèses faites sur le sommeil et le rêve. Parce que l'on se souvient mal de ses rêves, parce qu'ils ont souvent un aspect mystérieux, on leur a prêté les significations les plus fantaisistes. L'une d'entre elles, rapportée par Lobsang Rampa, serait une séparation du corps et de l'esprit survenant pendant le sommeil, corps et esprit restant attachés par une « mince corde d'argent ». Nous verrons plus loin que le dédoublement existe, mais de là à dire qu'il se produit régulièrement pendant les rêves il y a là un pas que l'expérience réfute.

Hervey de Saint-Denis eut, à ce propos, une expérience curieuse : il rêva qu'il se promenait dans Bruxelles, où il n'était jamais allé.

« Voici qui est bien singulier, me disais-je, il n'est vraiment pas presumable que mon imagination invente absolument tant de détails. Supposer, comme les Orientaux, que l'esprit voyage tout seul, tandis que le corps sommeille, ne me semble pas davantage une hypothèse à laquelle on puisse s'arrêter. Et cependant, je n'ai jamais visité Bruxelles, et cependant, voilà bien en perspective cette fameuse église de Sainte-Gudule que je connais pour en avoir vu des gravures. Cette rue, je n'ai nullement le sentiment de l'avoir jamais parcourue, dans quelque ville que ce soit. Si ma mémoire peut garder, à l'insu même de mon esprit, des impressions si minutieuses, le fait mérite d'être constaté ; il y aura là très certainement le sujet d'une vérification curieuse. L'essentiel est d'opérer sur des données bien positives, et par conséquent, de bien observer. »

Il note aussitôt une quantité de détails : l'enseigne d'un marchand, son nom, le numéro de la rue, les couleurs, etc. Allant un jour à Bruxelles, il décide de vérifier.

Sainte-Gudule lui semble être une vieille connaissance mais point de rue, point de boutique.

« A dire vrai, j'aurais été plus effrayé qu'enchanté d'une réussite inespérée, qui m'eût jeté nécessairement dans les régions de la fantaisie et du merveilleux. »

L'histoire ne s'arrête pas là. La rue et la boutique existaient bien. Ces détails étaient justes. Hervey de Saint-Denis s'en aperçut à Francfort où il n'était pas venu depuis près de dix ans.

« Qu'on juge de mon étonnement, quand je me vis en face d'une maison si exactement pareille à celle de mon ancien rêve, qu'il me semblait presque avoir fait un retour de six ans en arrière et ne m'être encore point éveillé. »

Cela ne veut pas dire que les phénomènes de clairvoyance dans le sommeil qui expliqueraient l'impression du « déjà vu » ou « déjà vécu » soient inexistantes.

Hervey de Saint-Denis travaillait en « circuit fermé », alimentant son imagerie mentale de clichés souvenirs d'une précision extraordinaire.

Le lecteur comprendra l'intérêt de cette lucidité dans le sommeil pour étudier les rêves prémonitoires ou télépathiques.

Alors que nombre de scientifiques croient encore qu'entre les phases paradoxales il n'y a pas de rêves, Hervey de Saint-Denis écrivait déjà en 1867 :

« A quelque moment de mon sommeil que je me sois éveillé ou fait réveiller, j'ai toujours eu le sentiment d'un rêve interrompu. »

« Le passage de la veille au songe s'opère graduellement sans qu'il y ait suspension de la pensée. »

## **Les conditions du rêve lucide**

En résumé, trois conditions nous sont données par H. de Saint-Denis pour diriger nos rêves :

« 1. Posséder en dormant la conscience de son sommeil, habitude qui s'acquiert assez promptement par le seul fait de tenir un journal de ses rêves.

2. Associer certains souvenirs au rappel de certaines perceptions sensorielles, de manière que le retour de

ces sensations, ménagé pendant le sommeil, introduise au milieu de nos songes les idées-images que nous avons rendues solidaires.

3. Ces idées-images contribuant dès lors à former les tableaux de nos rêves, employer la volonté (qui ne fera jamais défaut quand on saura bien que l'on rêve), pour en guider le développement selon l'application du principe que penser à une chose, c'est y rêver. »

Le sommeil lucide est encore pour moi une expérience en cours. J'ai eu des difficultés à le maîtriser (quoique grâce à la dynamique mentale j'y sois parvenu en quinze jours, au lieu des deux cent sept jours qu'il fallut à Hervey de Saint-Denis). A un certain moment, je dus arrêter parce que cela enlevait une certaine qualité à mon sommeil. Je surmontai cet obstacle deux mois plus tard avec la seconde formule positive.

J'éprouvais encore des difficultés à diriger le rêve, me contentant d'en être spectateur lucide. Aujourd'hui, je continue mes recherches dans cette voie.

## **L'ENTRAINEMENT À LA TÉLÉPATHIE**

Nous sommes en 1960. Son travail dans la fonction publique lui laissant des loisirs, Henri Marcotte se passionne pour la rééducation visuelle. Il étudie notamment la méthode du « Flash ».

Un myope, les yeux fermés, imagine l'objet qu'il va voir. Il ouvre et referme rapidement les yeux et obtient un éclair de vision nette. Cet éclair est ensuite prolongé et lié au clignement en association réflexe.

Une autre partie de sa méthode : la prise de conscience des sensations organiques qui accompagnent l'accommodation, cette dernière passant ainsi peu à peu sous contrôle volontaire. (Nous sommes proches du biofeedback et de la relaxation dynamique.)

En cours de rééducation, il enregistre souvent des déformations caractéristiques de l'image chez ses élèves.

Or, un jour, lisant un ouvrage de Warcollier (René Warcollier est un digne représentant de cette lignée de chercheurs français dont Robert Desoille a fait partie, qui ont accumulé, avec patience et minutie, expériences et observations sur la télépathie), sur les transmissions télépathiques, il note avec étonnement les mêmes déformations de l'image perçue télépathiquement que celles qu'il connaissait, par exemple, avec un myope retraçant le dessin qu'il voit, lorsque ce dernier est à la limite de sa vision correcte !

Si donc la transmission télépathique se heurte aux mêmes difficultés qu'une mauvaise vision, pourquoi ne pas essayer d'appliquer la même méthode de rééducation visuelle ?

Il propose, en 1964, à l'Institut métapsychique international, de faire des recherches dans ce sens. L'ancienne équipe de René Warcollier se joint à lui.

Après quelques tâtonnements, il fait une première découverte : la méthode des « tops ».

### ***Devenir télépathe en quelques minutes***

Essayant de transmettre le nombre de lignes dessinées sur un papier, l'équipe de Marcotte a l'idée suivante : l'agent parcourt la feuille de papier avec un crayon, s'arrêtant à chaque ligne. Le percipient doit dire « top », lorsque l'agent s'arrête. Les scores de réussite montent brusquement, à une allure vertigineuse. Marcotte comprend alors que le mouvement, les sensations qu'il provoque, sont mieux perçus que la vision. Il perfectionne l'exercice et baptise ce nouveau « phénomène » la *Télesthésie*, télépathie sensorielle.

Le percipient et l'agent sont installés l'un en face de l'autre, un écran large et épais les isole complètement.

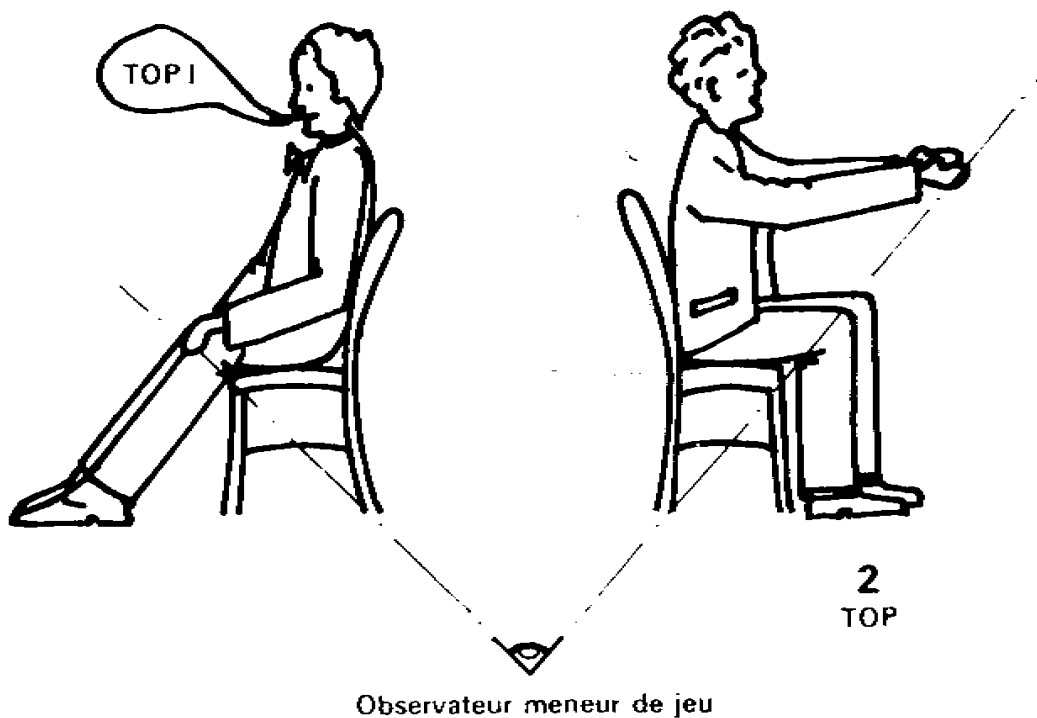
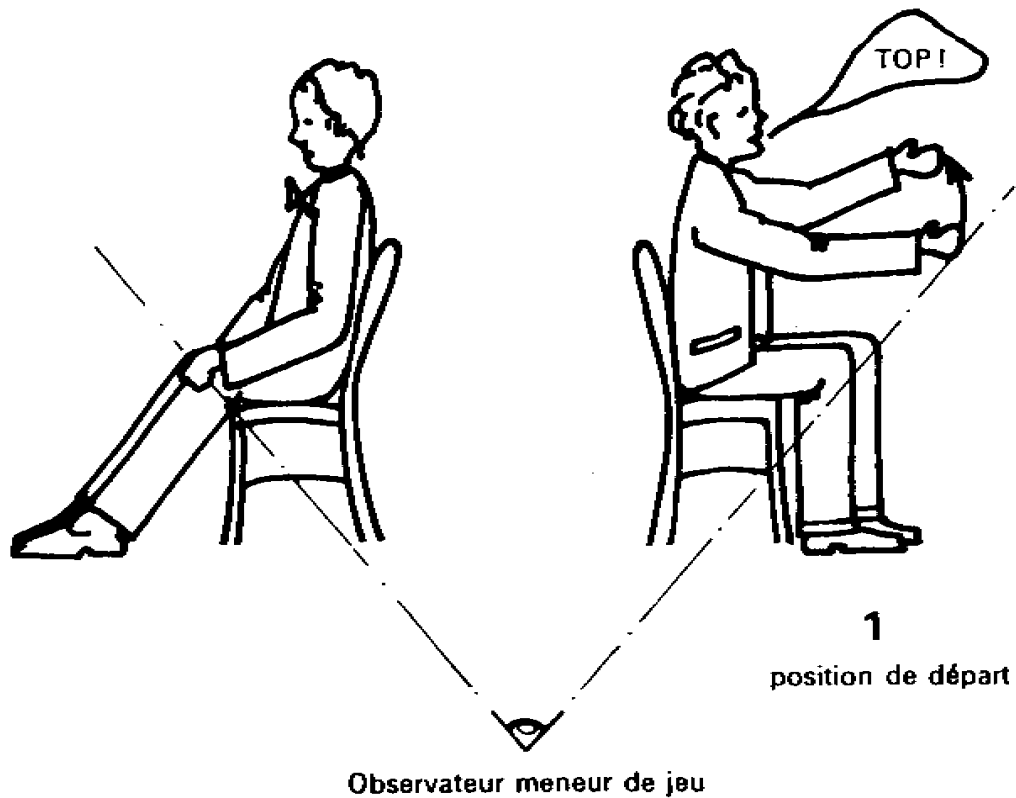
L'agent va effectuer un mouvement régulier comme s'il traçait une droite sur la table en se servant de son doigt comme crayon. En partant, il dit « top » et pense à l'endroit où il va arrêter son geste en même temps qu'il avance. Il essaye de faire sentir ce qu'il fait à son percipient. Ce dernier doit dire « top » au moment où le geste est terminé. Il faut un meneur de jeu, qui est mis au courant par l'agent du geste projeté. L'exercice peut être réalisé avec plusieurs agents. Dans ce cas, le percipient « sent » plus facilement la réponse. Curieusement, chaque individu a une force émettrice qui lui est propre et qui se développe avec l'expérience.

Le percipient, pour sa part, essaie de sentir le mouvement et l'arrêt, et de voir en imagination le mouvement. Il dit « top » lorsqu'il sent l'arrêt. Un meneur de jeu vérifie le synchronisme du « top » et de l'arrêt et encourage le percipient, en lui donnant les indications de correction. « Un peu rapide », etc.

L'exercice peut être effectué avec deux chaises dos à dos. On peut le pratiquer par téléphone à des milliers de kilomètres, mais dans ce cas la tâche de meneur de jeu est difficile. Un circuit de télévision est indispensable.

Au bout de quelque temps, quelle que soit la variation de rythme, la synchronisation devient parfaite, avoisinant souvent 100%.

Les conditions de succès sont le recueillement sur soi, l'écoute de ses sensations et de celles de l'autre. Aucun à-coup ne doit survenir, aucune hésitation dans le geste car l'intention première serait dans ce cas reçue par le percipient.



Le fait que le mouvement soit mieux perçu que l'image ou le mot a été une découverte pour Marcotte et son équipe. Elle s'inscrit dans le cadre des systèmes de signalisation, le plus archaïque étant le plus facile à percevoir.

Il arrive fréquemment que lorsqu'on fixe la nuque d'une personne, celle-ci se retourne brusquement, ayant senti « le poids de notre regard ».

Les Soviétiques ont effectué des travaux qui prouvent l'existence de cette perception.

Ils combinent fréquemment l'image et la sensation tactile. Kuni essaya de transmettre l'image et la sensation d'une tasse de thé chaud qu'il tenait dans sa main droite à 17 personnes hypnotisées. Ils éprouvèrent tous, peu ou prou, le sentiment de chaleur. Il se piqua ensuite à l'aide d'une aiguille : 17 cris de douleur vinrent en écho.

On voit donc que le test qui consiste à demander au percipient de deviner une carte à jouer, test qui est à la base de toute la recherche occidentale, est l'un des plus mauvais moyens d'obtenir une communication paranormale.

L'autre découverte de Marcotte est issue d'une comparaison du « top » et du « flash ». C'est le « top visuel ».

L'agent et le percipient ferment les yeux ; l'agent ouvre brusquement les yeux, puis les referme. Le percipient voit alors une très faible lueur, accompagnée d'une sensation cœnesthésique dans les yeux qu'il signale en disant « top ».

Vient ensuite l'idée d'introduire un dessin dans le flash. Elle donne d'excellents résultats, à condition :

1. Qu'il y ait présynchronisation à l'aide du « top visuel » (sinon c'est l'échec).
2. Que le percipient se concentre non sur le dessin mais sur son phosphène, c'est-à-dire sur l'image résiduelle rétinienne. Lorsqu'on regarde une ampoule électrique, par exemple, une impression reste sur la rétine, c'est le phosphène, sorte de négatif de l'impression lumineuse.
3. Qu'il y ait chronesthésie, c'est-à-dire repérage dans le temps. Télépathie, prémonition, post-cognition se mélangeant quelquefois, la mise au point d'un système de repérage dans le temps est nécessaire.

Aujourd'hui Marcotte et son équipe maîtrisent un véritable « téléphone mental ». Ils ont réussi à développer un ensemble d'opérations qui permettent de faire retentir une « sonnerie mentale » avant d'établir la communication télésthésique ordinaire.

Lorsqu'on demande à H. Marcotte à quoi sert sa méthode d'entraînement, il répond qu'elle permet une meilleure communication entre les êtres, une meilleure compréhension. Mais il est hostile à toute idée de sentiment ou d'émotion introduite dans son système.

Tout est froid, mécanique, presque objectif dans sa démarche. Est-ce le meilleur moyen d'obtenir des résultats ? Ses contradicteurs en doutent.

## **TÉLÉPATHIE ET CHAMP AFFECTIF**

Vous leur posez une question. Ils répondent de concert la même phrase en même temps.

Elle pense à quelque chose : il « lui retire le mot de la bouche ».

Il commence une phrase. Elle la termine.

Elle se fait mal. Il souffre.

Ils pensent souvent les mêmes choses au même moment, devinent ce que l'autre ressent.

Ce sont des amoureux.

Lorsqu'on « partage » les sentiments de quelqu'un, lorsqu'on l'aime, on se met en communication affective avec lui. C'est la mère qui se lève parce qu'elle sent que son enfant a besoin d'elle à l'autre bout de la maison ; le mari qui se réveille en sursaut au moment où son épouse périt dans un accident à des milliers de kilomètres de là.

Ce sont les formes de télépathie les plus fréquentes. Les ouvrages de Rhine, de Warcollier, de Vassiliev rapportent de nombreux témoignages de communication paranormale entre deux êtres qui s'aiment.

La parapsychologie a conçu pour expliquer cela la notion de « champ affectif ».

Tout expérimentateur connaît bien l'importance du champ affectif dans les transmissions télépathiques. Afin de réunir les meilleures conditions de succès, divers moyens sont mis en œuvre pour mettre en jeu ce champ : intérêt passionné, rivalité, sympathie réciproque, rythmes musicaux, climat émotif, etc.

Le plus petit champ affectif est l'égoïsme, le plus grand la communion avec l'univers. Leurs différents degrés : sympathie, amour, altruisme, correspondent à des relations télépathiques différentes. William James considérait les phénomènes paranormaux comme une preuve de spiritualité. Parlant des pouvoirs des yogis, P. Lebaillien dit : « Ils sont le sceau de [leur] transmutation. »

Si l'on veut développer ces facultés paranormales, il faut agrandir son champ affectif. Au-delà de la famille, des amis, il faut développer une harmonie avec autrui, une communion avec l'univers. Nous sommes des parties d'un tout. De même que l'ensemble des cellules cérébrales constituent un cerveau, chaque individu est l'élément d'un vaste système de communication humaine : l'inconscient collectif. L'ensemble de nos ordinateurs cérébraux, de nos subconscients, reliés les uns aux autres, pourrait constituer ce que certains appellent une « intelligence infinie... ».

Mais cette harmonie n'est possible que lorsqu'on est déjà en paix avec soi-même. Il est amusant de constater que tous les grands initiés ont transmis le même message : Lao-Tseu, Bouddha, Jésus, Mahomet, ont dit : « Aime ton prochain comme toi-même. » Non pas « plus que toi-même » mais « COMME toi-même ».

Pour faire cela, il faut déjà s'accepter tel que l'on est et s'apprécier, s'aimer.

Nous sommes à la frontière qui sépare la mystique de la parapsychologie, les relations humaines de la mystique, et pourtant, l'un éclaire l'autre. La parapsychologie prouve que l'être humain n'est pas ce « moi » égaré dans un monde hostile et étranger, la mystique a exploré d'autres champs de connaissance, d'autres issues où le paranormal est quotidien. Nul n'est contraint de franchir le cap. Peut-être la mystique d'aujourd'hui sera-t-elle le paranormal de demain et le paranormal d'hier la psychologie de demain...

## **DES PROFONDEURS DU TEMPS : L'AURA**

« Or, l'éternel Dieu avait formé l'homme de la poudre de la terre, et il avait soufflé dans ses narines un souffle de vie, et l'homme fut fait en âme vivante. » (*Genèse*, 2, 7)

Depuis des siècles, l'homme se penche sur le mystère de la vie. Une fois tous les éléments chimiques mis en présence, comment donner le souffle à un corps, lui insuffler la vie ?

En latin, le « souffle » se disait « aura ». L'aura, pour les occultistes, les médiums, serait une sorte de halo enveloppant le corps, visible aux seuls initiés.

Ce serait une émanation du champ d'énergie qui nous anime, appelé « corps subtil », « corps astral » ou « double éthérique ».

Pendant une éclipse solaire, on voit les rayonnements, les gerbes de flammes apparaître au contour du soleil, le reste disparaissant derrière la lune. De la même façon, le « corps éthérique », masqué par le corps physique, ne laisserait voir que son rayonnement, l'« aura ».

On avait bien noté une curieuse correspondance entre les descriptions de ces « auras », qu'elles proviennent de yogis, de théosophes, de clairvoyants ou de mystiques, mais de là à penser qu'il n'y avait que coïncidence ou conspiration, il n'y avait qu'un pas ; il fut vite franchi : l'aura n'était décidément pas un sujet sérieux, encore moins scientifique.

### **La découverte de Kirlian**

Pourtant un homme, Semyon Davidovitch Kirlian, avec l'aide de sa femme Valentina, a réussi à convaincre la très rationnelle et très matérielle science soviétique de l'existence de ce qu'il appelle un « corps-énergie » fait de « bioplasma ».

Dans le monde entier, des chercheurs se penchent sur l'« effet Kirlian ». Nombre d'hôpitaux commencent à s'équiper d'« appareils Kirlian ».

Ils exploitent l'une de ses possibilités : le dépistage précoce des maladies, qu'il s'agisse d'un cancer ou d'une maladie mentale, grâce aux couleurs de la « bioluminescence ».

« ... Un feu d'artifice éclatait sur un fond d'azur et d'or, des gerbes d'étincelles multicolores jaillissaient au milieu de flammes et d'éclairs éblouissants. Certaines lumières avaient l'éclat régulier des cierges, d'autres encore éclataient, aveuglantes, pour ensuite se ternir lentement. Certaines passaient comme des météores fulgurants. A divers endroits, on voyait flotter comme des vapeurs obscures. Des feux follets éblouissants sillonnaient d'étincelants labyrinthes, comme un vaisseau spatial en quête de nouvelles galaxies. » (S. Ostrander et L. Schröder, *Fantastiques recherches parapsychologiques*)

Il ne s'agit ni d'un rêve, ni de l'imagination débridée d'un poète : un académicien soviétique du *præsidium* décrit les jeux de couleurs qui s'échappent du « bioplasma » d'une main, vue dans le viseur de l'appareil photographique Kirlian.

1939. Un électrotechnicien de Krasnodar, venu pour réparer un appareil haute fréquence utilisé en électrothérapie, aperçoit un éclat lumineux entre la peau d'un patient et l'électrode qui le relie à la machine. Il essaie de photographier ce phénomène, redécouvrant ainsi une variante de l'effet corona, bien connu en électricité.

*Première découverte* : la couronne ainsi photographiée varie avec l'activité vitale du corps qui l'émet. Kirlian voit les réserves d'énergie de l'animal ou de la plante sains, il les voit diminuer lorsque le corps est malade ou se fane, et disparaître lorsque la vie n'est plus. Autour d'un corps vivant, une intense activité bioluminescente ; autour d'un corps mort, rien.

*Deuxième découverte* : il existe une sorte de corps d'énergie fait de bioplasma, intimement lié au corps physique.

Prenant une feuille et lui faisant subir une légère amputation, le schéma énergétique de la feuille complète apparaît quand même, la partie amputée étant moins lumineuse.

Ce « fantôme » d'une partie de la feuille vient confirmer l'hypothèse du corps-énergie. Ce phénomène pourrait bien expliquer la sensation durable qu'éprouvent certains amputés de posséder un membre « fantôme ». Aucune autre explication satisfaisante n'a pu y être apportée à ce jour.

*Troisième découverte* : examinant deux feuilles d'essence végétale semblable, cueillies au même moment, Kirlian note une différence. L'une des feuilles dégage de petites flammèches qu'il n'avait jamais vues



auparavant.

Ces deux feuilles étaient bien de la même espèce, mais l'une d'elles venait d'une plante à laquelle on avait inoculé une grave maladie végétale.

Bien avant que la maladie ne se manifeste dans l'organisme de la plante, elle apparaissait clairement dans son sosie énergétique.

Cette propriété ne vaut pas seulement pour les plantes, mais encore pour l'homme ; de là ses applications médicales.

Ayant examiné les photos de Kirlian, un chirurgien de Leningrad, Mikhaïl K. Gaikine, se demanda s'il ne serait pas possible de rapprocher les 700 points d'acupuncture de ces photos. Cette intuition se révéla fructueuse : pour la première fois, l'acupuncture trouvait une vérification dans la recherche scientifique. Les cartes classiques des points où l'acupuncteur plante ses aiguilles pour rétablir l'équilibre énergétique correspondent exactement aux « soleils » des photos Kirlian.

Grâce au procédé Kirlian, le docteur Gaikine et un ingénieur de Leningrad, Mikalevsky, purent mettre au point

un appareil qui détecte au dixième de millimètre près le point d'acupuncture.

Cet appareil porte le nom de « tobiscope ».

Cette découverte fut officiellement patronnée par l'Union soviétique et présentée à l'exposition universelle de Montréal.

## ***Recherches aux Etats-Unis***

Ebranlé pendant la guerre de Corée par les prémonitions qu'il avait de la mort de ses amis soldats, un Américain de quarante-trois ans, Kendall L. Johnson, décida de s'inscrire au cours de parapsychologie du docteur Thelma Moss, à l'université de Californie de Los Angeles.

Son professeur parla un jour de l'appareil Kirlian, dont il avait rapporté les plans d'un voyage en U.R.S.S. Aucun professionnel n'avait pu en tirer « d'effet Kirlian ». Johnson releva le défi, quoique sa carrière dans les assurances et les affaires ne le prédisposât pas à ce genre de réalisation.

Il parvint à des résultats suffisamment satisfaisants pour que l'université prête des locaux, que la C.I.A. et la N.A.S.A. envoient des experts examiner les développements possibles de cette technique.

Moss et Johnson, tout en copiant l'appareil de Kirlian, pourtant protégé par quatorze brevets internationaux, orientèrent leurs recherches vers le paranormal.

Le fameux magnétisme et les magnétiseurs furent un de leurs champs d'expérience. Ils découvrirent qu'avant l'imposition et les passes magnétiques, l'aura d'un guérisseur est très forte, plus forte que celle d'un homme ordinaire, et qu'après ce travail, elle devient faible, alors que celle du malade s'agrandit et s'éclaire.

Serait-ce l'explication de ce picotement accompagné de chaleur ressenti généralement par le patient ?

Ils essayèrent ensuite l'expérience de la « feuille fantôme », en vain. Peut-être était-ce dû à leur équipement moins perfectionné que celui des Kirlian. Le professeur E. Douglas Dean, qui utilise un appareil Kirlian construit en Tchécoslovaquie, dit avoir obtenu en tous points les mêmes résultats que ceux de Kirlian. Par contre, Richard F. Szumski, directeur du laboratoire de photographie de l'université de l'état de San Joué, après avoir essayé des centaines de fois, sans succès, a renoncé. Quant à deux autres chercheurs, William Tiller et David Boyers, ils estiment les résultats trop faibles pour donner lieu à des applications.

## ***Des couleurs pour lire les pensées***

L'aura d'un être humain semble être autant liée à l'activité psychique qu'à l'activité physique de celui-ci. Une personne déséquilibrée, nerveuse, a une aura irrégulière, étroite. Au contraire, une personne équilibrée a une aura régulière, brillante et large. La couleur de l'aura indique l'état émotif du sujet.

Le bleu correspond au calme, à la relaxation, à la concentration. Au contraire, le rouge est le signe d'états émotionnels, violents. Rouge et bleu sont les deux composants de base d'une aura. La distraction, les soucis, survenant après une période de calme, se traduisent par des taches rouges qui se mélangent au bleu. La colère détermine une aura rouge et large (on ne peut s'empêcher de penser à l'expression « voir rouge »). Le rouge est aussi la couleur qui signale un désordre dans l'organisme, ou une blessure. Il est intéressant de constater que dans la clairvoyance, les troubles physiques sont souvent signalés par une lueur rouge.

L'aura est liée aux phénomènes parapsychologiques. Il semble que les ordres télépathiques commencent par être perçus par le corps-énergie. Les expériences menées en Union soviétique montrent que l'aura réagit avant la conscience. En modifiant le corps-énergie grâce à l'acupuncture, on peut même stimuler le siège des facultés paranormales.

## ***L'effet d'étreinte***

K. Johnson et le docteur Mors ont donné le nom « d'effet d'étreinte » au contact de deux auras.

Lorsque l'on caresse un visage, lorsque l'on tient une main, des interactions d'auras se produisent. Il y a une sorte de transfert d'énergie. Les kinésithérapeutes parlent souvent de maux qu'ils suppriment chez leurs clients par le massage... pour les ressentir eux-mêmes quelque temps après.

Johnson confie que ce qu'il préfère dans ses recherches « c'est qu'elles montrent qu'il y a une extension de notre être au-delà de notre peau, que nous avons un autre corps fait d'énergie, qui agit réciproquement avec notre environnement ».

L'aura-Kirlian est-elle une découverte scientifique fondamentale ? Tout le laisse à penser. Bien que ses applications aient tardé pendant plus de trente ans à voir le jour, l'intérêt qu'elle rencontre aujourd'hui s'accroît de plus en plus. Mais la plus grande portée de cette invention est peut-être symbolique. Pour la première fois, la science rejoint un concept occultiste, religieux, millénaire :

Sur ce point, « Zoroastre s'accorde avec Héraclite, Pythagore avec saint Paul, les Kabbalistes avec Paracelse. Elle règne partout (...).

La substance vibrante et plastique que manie à son gré le souffle de l'Esprit Créateur (...) subtilisée dans le système nerveux de l'animal, elle transmet sa volonté aux membres, ses sensations au cerveau. Bien plus, ce fluide subtil forme des organismes vivants semblables aux corps matériels. Car il sert de substance au corps astral de l'âme, vêtement lumineux que l'esprit se tisse sans cesse à lui-même. Selon les âmes qu'il revêt, selon les mondes qu'il enveloppe, ce fluide se transforme, s'affine ou s'épaissit. Non seulement il corporise l'esprit et spiritualise la matière, mais il reflète, dans son sein animé, les choses, les volontés et les pensées humaines en un perpétuel mirage. »

Ce texte, tiré des Grands Initiés d'Edouard Schuré, a été écrit en 1889.

Sans parler de retrouvailles de la religion et de la science, on peut quand même noter aujourd'hui une meilleure compréhension entre deux mondes jusque-là antagonistes.

## ***L'aura et les fantômes***

Les fantômes ne sont plus à la mode. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, les grands médiums produisaient des « ectoplasmes » de la plus belle espèce, en laboratoire, avec pour témoins des esprits aussi distingués que Pierre et Marie Curie ou Bergson.

J'ai eu le plaisir de rendre visite à Robert Tocquet, dont j'ai déjà parlé. Il a bien connu ces expériences. Rationaliste convaincu de la réalité de plusieurs « apparitions » suscitées par Kluski ou Rudi Schneider, il ne se laisse pas prendre au piège de la crédulité.

Je lui ai demandé comment expliquer ces phénomènes étranges.

« Pour moi, ce serait une émanation du médium lui-même, représentant son rêve intérieur.

S'il fait apparaître un visage connu, c'est en puisant un souvenir dans l'inconscient d'une personne présente. Je tiens pour preuve de l'aspect matériel de cette représentation le fait que le médium enregistre de nettes pertes de poids après ces manifestations. »

Peut-être est-ce une faculté insoupçonnée de l'aura ? Se modeler au gré de son possesseur.

Peut-être les manifestations physiques telles que torsions de cuillères, déplacement d'objets à distance, etc., sont-elles dues aussi à ce champ d'énergie focalisé et contrôlé...

Ce que la science à ce jour n'a pas encore authentifié à propos du corps-énergie, ce sont les...

# PHÉNOMÈNES D'EXTÉRIORISATION

## DU CORPS-ÉNERGIE

La plupart des médiums, nous l'avons vu, se dépersonnalisent pour utiliser leurs facultés paranormales.

A l'état de conscience ordinaire, ils sont effrayés par les pouvoirs qu'ils possèdent et étonnés des propos qu'ils ont tenus. Lorsque dans un état de transe, ils endossent une autre personnalité, souvent la soi-disant « âme » d'un médecin défunt, de nouvelles facultés voient le jour, qu'il s'agisse par exemple d'opérer rapidement, sans anesthésie, à l'aide d'instruments précaires (José Arigo), de guérir ou d'établir un diagnostic et une prescription psychique (Edgar Cayce).

Lorsqu'ils sont en transes et qu'on leur demande comment ils peuvent diagnostiquer l'état d'un patient, ils déclarent voir le « corps subtil » et l'aura. « Les changements perpétuels de couleurs et de mouvements sont dus à l'évolution de l'état des organes. » Le docteur Lang dit opérer le corps subtil, la guérison se transférant peu à peu au corps physique. Pour cela il l'« écarte lentement du corps physique ».

Il existe des milliers de témoignages de personnes qui ont eu l'impression de s'« écarter de leur corps physique » à un moment ou à un autre.

Souvent, il s'agit d'un dédoublement provoqué par l'anesthésie, avant une opération chirurgicale.

Le récit suivant donne une bonne idée du scénario ordinaire de ce genre d'expérience.

M<sup>me</sup> J. P. se fait opérer sous anesthésie : « J'eus soudain l'impression d'être libérée en dehors de mon corps mais pourtant pleinement moi-même. » Elle ajoute : « Je contemplai mon corps étendu au-dessous de moi sur le lit. Il y avait dans la chambre les deux sœurs de ma belle-mère. L'une assise sur le lit réchauffait mes mains, tandis que l'autre de l'autre côté, immobile, me regardait. Bien que je n'eusse pas le moindre désir de rentrer dans mon corps, je me sentis poussée, contre ma volonté, à rentrer dedans...

La plus remarquable partie de mon expérience, cependant, fut celle-ci : à peine réveillée, je posai une question : "Où est M<sup>me</sup> K. ?" M<sup>me</sup> K., en fait, n'était pas là quand on m'avait anesthésiée, mais elle était venue me voir après que l'on m'eut anesthésiée. Questionnée par ma belle-mère, je lui répondis : "Je l'ai vue ici à tel endroit !" »

Anesthésie vient de *an-aisthêsis*, privation des sens. Or le dédoublement ne se produit que lorsqu'il y a altération des sens ordinaires. On a l'impression que l'extériorisation de la sensibilité ne se produit que lorsque l'acheminement des sensations ne peut plus se faire par la voie normale.

Reprenons le cas de P.E.S. le plus simple, la double vue.

Bizarrement, c'est en fermant les yeux que le clairvoyant « voit ».

L'une des plus grandes voyantes du XX<sup>e</sup> siècle, Vanga Dimitrova, qui « voit » tellement bien qu'elle reçoit une rente de l'état bulgare pour exercer son métier... est aveugle. Il arrive qu'une personne perdant la vue développe une vision extra-rétinienne des couleurs.

La Russie se livre à de nombreuses expériences parapsychologiques sur des sourds-muets : ce sont les meilleurs sujets.

Sous hypnose, la projection des sens paranormaux permet de faire ressentir au sujet ce que ressent l'hypnotiseur.

La P.E.S. n'agit souvent que lorsque la fonction naturelle est interrompue ou affaiblie.

Sous hypnose, sous l'effet de certaines drogues, dans des états de conscience différents, les sens ordinaires peuvent être projetés à distance. Un sujet entend quelquefois sans peine une conversation qui se déroule à trois cents mètres.

Le dédoublement ou extériorisation complète de la sensibilité ne serait qu'une extrapolation de ces possibilités.

« Le sujet éprouve l'impression d'être sorti de son corps et de se retrouver à la place qu'il occuperait en effet si ses perceptions suivaient le canal de ses sens normaux. Bref, tout se passe comme si sa conscience pouvait circuler à l'extérieur de son corps, à des distances parfois considérables.

Ce phénomène peut être interprété comme une illusion engendrant l'impression fausse que l'information est trop éloignée pour parvenir normalement au sujet, et que c'est donc le sujet qui se déplace vers l'objet en

recourant à des moyens paranormaux ; il n'y aurait en fait aucune escapade hors du corps, mais plutôt un grossissement, une exaltation des facultés sensorielles. » (Docteur Hubert Larcher, *les Domaines de la parapsychologie*)

Quelques vérifications ont été effectuées en laboratoire, par l'American Society for Psychical Research, notamment avec un sujet habitué à « sortir de son corps », Ingo Swann, artiste et écrivain.

Il devait décrire un ensemble d'objets ou de dessins placés dans une pièce isolée et fermée à clef. L'expérience réussit régulièrement, mais la difficulté résidait dans la façon de différencier le dédoublement de la clairvoyance, ou de la télépathie. On eut recours à des repères dans l'espace : sans donner de « preuves », ils pouvaient donner des indications intéressantes. Swann put situer les objets dans l'espace. Durant les différentes expériences, il continuait à entendre et à parler, décrivant ses sensations, et le principal sens projeté fut la vision. Les essais tactiles, gustatifs, olfactifs échouèrent.

## ***Comment développer l'extériorisation de la sensibilité et le dédoublement***

Les trois théories émises pour expliquer le dédoublement, sont :

1. L'extériorisation de la sensibilité avec illusion de dédoublement.
2. Le dédoublement proprement dit, la conscience se projetant réellement à l'endroit où ses sens la perçoivent.
3. Le corps subtil quittant le corps, le corps physique restant en état de léthargie profonde avec une apparence de mort.

Mon expérience personnelle me fait pencher pour la première interprétation, car il m'est arrivé, en projection mentale, de voir des objets ou des personnages disparaître lorsque je voulais les toucher ou m'en saisir. Il s'agissait de constructions mentales recrées à partir d'informations sensorielles paranormales.

Quelle que soit l'explication du phénomène, que ce soit 1, 2 ou 3 ou les trois ensemble, on peut essayer de développer cette faculté de projection de la conscience hors du corps.

Quelles sont les conditions requises pour produire le phénomène ?

1. *Se mettre en alpha*. Les témoignages sont concordants : un état « entre la veille et le sommeil » prédispose au dédoublement. M<sup>me</sup> S., par exemple, dit :

« Généralement, quand je quitte mon corps, il est dans un état semi-conscient, intermédiaire entre la veille et le sommeil. Parfois, j'ai l'impression de vivre dans deux mondes simultanément. Je peux voir mon corps étendu sur le lit et je peux entendre les voix dans ce monde et dans l'autre état de conscience. »

2. *Extérioriser peu à peu les sensations*. Le yoga donne une excellente méthode. On commence par se concentrer sur ses pieds et ses mollets, prendre conscience des sensations de ces parties du corps, puis on écarte sa conscience vers le haut, comme si le corps-énergie pouvait se séparer du corps physique et flotter au-dessus. A ce moment, les pieds et les mollets ne sont plus ressentis. On ne sent plus son corps à cet endroit. On continue ainsi en remontant jusqu'au cou. Arrivé là, on sent ce corps-énergie se déverser dans sa tête, comme un torrent, passant par le cou. Ensuite, on sent sa conscience s'échapper et se diriger à l'extérieur, derrière la tête, puis où on le désire (Voir description de *Schultz* concernant le Training autogène).

Partager et expliquer ce genre de sensation, purement subjective, est difficile. Il faut vivre ce voyage mental pour savoir vraiment ce qu'il en est.

Cette manière de procéder doit s'approcher des mécanismes naturels de dédoublement, car les descriptions spontanées y ressemblent.

« D'abord mes pieds, puis mes jambes, devinrent engourdis, comme si la vie était sortie d'eux, et j'eus la sensation d'être tiré vers le haut, la tête la première. »

3. *S'aider de formules positives*. Un travail préparatoire aide considérablement l'apparition du phénomène. Le dédoublement est plus difficile que la clairvoyance, où un seul sens ou un groupe de sens s'extériorisent. Ici, tous les sens doivent le faire ensemble.

José Silva propose, dans sa méthode, une formule du genre :

« Je suis en train d'apprendre à développer mes cinq sens, ma concentration et à projeter mon esprit dans n'importe quel endroit ou à n'importe quel niveau de l'univers. »

Je lui préfère la formule suivante :

« Je développe mes facultés de concentration et de projection mentale. J'apprends à projeter ma conscience et tous mes sens dans la direction que je désire, à n'importe quel endroit ou à n'importe quel niveau de l'univers. »

Il est en effet inexact de ne parler que de cinq sens. Nous en avons plus d'une vingtaine : sens de l'équilibre, de la direction, du poids, etc.

Il est nécessaire d'extérioriser tous ces sens, pour retrouver une conscience parfaite pendant le dédoublement.

## ***Essai d'expérimentation***

Dans le séminaire alpha, nous faisons un essai d'extériorisation complète.

Beaucoup de participants ne « décollent » pas. Ils vivent ce voyage en imagination. Certains réussissent des dédoublements parfaits, d'autres n'y parviennent qu'à moitié.

Plusieurs conclusions peuvent être dégagées de ces expériences.

### **1. L'aspect réel de l'expérience.**

Les détails notés pendant le voyage se sont fréquemment révélés exacts. Contrairement à ce que vécut Hervey de Saint-Denis, les informations enregistrées ici ne sont pas le fait d'un circuit subconscient « fermé », mais bien « ouvert ». Je citerai, par exemple, le cas de M. T., qui pendant son voyage, faisant une incursion chez ses beaux-parents, où était gardée sa fille, voit cette dernière tomber durement sur le sol et pleurer. A sa reprise de conscience (ordinaire), il ne cesse d'importuner sa femme : il faut qu'elle aille téléphoner à ses parents pour aller « aux nouvelles ».

A la seconde précise où il avait vu l'accident, sa fille s'était bien blessée, sans gravité heureusement.

Il arrive, bien sûr, fréquemment que l'imagination vienne aussi se mêler à ces informations, montrant l'aspect cérébral du dédoublement.

### **2. Les sensations vécues s'expriment physiquement.**

Très souvent, comme dans l'expérience de Cayce, les sensations vécues s'expriment physiquement. Certains participants sourient pour exprimer leur joie, d'autres traduisent par de légères contractions musculaires leurs mouvements et leurs sensations.

On a l'impression que la P.E.S. est une « tête chercheuse » qui vient stimuler directement les centres cérébraux des sensations, la traduction physique se faisant corrélativement.

Dans nos expériences, jamais, à ce jour, le « voyageur mental » n'a été vu pendant son dédoublement. Tout au plus est-il ressenti quelquefois et reçoit-il un appel téléphonique le lendemain. « N'aurais-tu pas pensé à moi, ou rêvé de moi hier ? » Pourtant on rapporte de nombreuses situations où le double était vu par des témoins. On parle alors de « bilocation ».

Un des plus fameux cas fut celui du major Tudor Pole, industriel, archéologue et écrivain. Pendant la dernière guerre, il fut, un jour, pris brusquement par la fièvre alors qu'il était dans sa maison, un bateau voguant sur le Nil. Il était si faible qu'il ne put prévenir ses serviteurs, afin qu'ils regagnent un village et préviennent le médecin. Brusquement, il entend frapper à sa porte. Est-ce un serviteur ? Non. C'est un homme, un médecin sans doute, bizarrement vêtu : au lieu de porter des vêtements tropicaux, il est en redingote.

Il le salue avec affabilité et s'assoit sur son lit. Le major se dit qu'il a été envoyé par la Résistance pour lui porter secours. Il le remercie mais le médecin lui répond qu'il arrive un peu trop tard. Il lui conseille d'envoyer un de ses serviteurs chercher un remède spécial chez tel herboriste, puis lui délivre une ordonnance.

A ce moment, le major réalise qu'il peut voir au travers du chapeau que le médecin a posé sur son guéridon. Se reprenant, avec un flegme tout britannique, il lui demande qui il est et d'où il vient.

Le visiteur lui répond qu'il est médecin et que depuis quelque temps, il a pris l'habitude de fermer un peu plus tôt son cabinet tous les soirs, de se concentrer en priant et en demandant d'être envoyé où il serait le plus utile.

Après avoir assuré au major qu'il guérirait rapidement, et lui avoir souhaité une bonne convalescence, il s'en alla le plus naturellement du monde.

Rapidement guéri, dès son retour en Angleterre, le major essaya par tous les moyens de retrouver son fameux médecin. Il parvint même à persuader la B.B.C. de diffuser cette histoire sur son antenne et de demander à son sauveur de se faire connaître. Quelque temps plus tard, il prit contact avec le major Pole, qui le reconnut.

Il s'agissait d'un médecin écossais qui se livrait régulièrement à ce genre d'expérience.

Sa seule inquiétude : que cette habitude ne vienne à l'oreille de l'ordre des médecins et qu'il ne fût radié.

Il paraît étrange que le corps-énergie porte des vêtements. La réalité du dédoublement semble peu probable. Il s'agirait plutôt d'une télépathie tellement saisissante qu'elle crée des « hallucinations » sensorielles parfaites.

## L'EXPÉRIENCE DE CAYCE

Voilà... « La boucle est bouclée. » Après ce petit tour d'horizon, revenons à l'expérience qui m'a amené à m'intéresser au paranormal : le diagnostic mental à distance. Un an après avoir décidé de créer le séminaire alpha, à la suite de tentatives, de perfectionnements, nous organisons notre premier séminaire, en janvier 1974. Tout se déroula fort bien. Les participants étaient tous des amis, des relations qui nous connaissaient et étaient intrigués par ce que nous leur avions dit de l'alpha.

Tout va bien, sauf pour ma mère. Confiante au début, elle doute maintenant d'elle-même, et à l'avant-dernière partie du séminaire, au diagnostic mental à la Cayce, elle ne peut plus se relaxer.

Très nerveuse, elle est inquiète. Je vais la rassurer, m'enquiert auprès de son « directeur » et de son « observateur » du cas qu'il faut diagnostiquer. On me remet la feuille. L'auteur y a noté : « cataracte interne de l'œil droit. »

Autre renseignement noté : c'est une petite fille de dix ans. « Détends-toi... Dé – tends-toi... »

Elle plonge, bercée par ma voix qui la met en confiance.

Lorsque je lui demande ce qu'elle voit :

« Je ne vois rien, c'est flou. »

Puis, brusquement, c'est parti. Pendant près de quarante minutes, ma mère va parler d'une enfant qu'elle n'a jamais vue, sera émue par ses difficultés, partagera ses joies et ses peines, dira ce qu'il lui faudrait pour qu'elle se rétablisse.

Lorsqu'on connaît quelqu'un aussi bien – sa mère –, qu'on la voit soudain transformée en « médium », et que l'intensité émotionnelle du discours vous fait bien sentir la gravité de la situation, cela crée un choc. Voici le texte des notes que j'ai prises :

« C'est une petite brune, aux cheveux courts au carré. Son œil droit. Il est mauvais. Je n'y peux rien. Il faudrait qu'elle développe d'autres sens, qu'elle reprenne goût à la vie. Elle a besoin d'air, de la nature, de jouer. Son autre œil n'est pas mauvais, elle devrait le faire travailler plus. Elle a une petite bouche, des lèvres minces. Elle a soif d'apprendre, d'étudier. Il faudrait lui enseigner la musique. Il faut lui apporter beaucoup pour qu'elle ne se sente pas abandonnée. Il lui faudrait des animaux, un chien. Qu'elle aille se promener avec lui, qu'elle courre (...) qu'elle fasse quelque chose de ses mains, qu'elle se sente utile, qu'elle apporte quelque chose à d'autres êtres qui ont besoin d'elle, besoin de tendresse. Ses parents ne lui en donnent pas assez. Ils devraient la traiter comme une enfant normale, ne pas lui faire sentir son handicap, etc. »

Quarante minutes... Je ne peux plus l'arrêter. Elle décrit le cadre de vie, la maison, le caractère des parents. Un petit attroupement se forme autour de ce cas si longuement traité.

Dans une telle masse de renseignements, certains doivent être erronés ! Nous allons voir l'auteur du cas. Sa stupeur est indescriptible. Chaque phrase éveille en lui une résonance plus grande.

« C'est exact, parfaitement exact, en tous points. »

En repensant aux centaines d'expériences dont j'ai été le témoin depuis, je revois ce chef d'entreprise entraîné par sa femme, incrédule, qui donne le cas de son père, dont la maladie est mal définie.

« Ce monsieur n'habite pas *exactement* à Lille... plutôt la banlieue. Il a perdu sa femme il y a neuf ans, et ne s'est pas remis de cette perte, d'autant plus que son fils ne vient jamais le voir. Il prend des pilules homéopathiques. Assez corpulent, souffre de maux de tête. A besoin de l'affection de son fils. »

Tout se révéla juste. Bouleversante révélation pour un homme au cœur durci par les affaires. Il est très rare que des dates précises soient avancées.

Je me souviens de cette jeune femme, assurée, qui déclara : « Elle n'a rien. Rien du tout. Elle se plaint pour que l'on s'occupe d'elle. Elle rouspète toujours, ne tient pas en place, etc. »

Lorsqu'on est censé trouver une maladie ou une difficulté physique, il faut avoir de l'aplomb pour tenir pareil propos ! C'était vrai, jusque dans le moindre détail.

Le diagnostic dépend de la personnalité de son auteur.

« Je vois un homme de petite taille, corpulent, au visage rond, en costume sombre. Il n'y a pas de signes extérieurs de maladie. Peut-être une maladie qui couve ou qui vient d'être soignée. Son cœur bat trop vite. Je lui conseille de faire une cure d'amaigrissement, progressive, contrôlée. Il n'est pas enthousiasmé par l'idée. Il faudrait lui signaler les dangers de son obésité, le pousser. Il ne semble pas soucieux de sa santé... plutôt du genre bon vivant. C'est un gourmand ! Problème de glandes ? Il faudrait lui trouver des compensations sur

d'autres plans. Sexuels ? »

Il y a les cas tragi-comiques :

« Vieux garçon. Râle après les infirmières. Irascible, lève sa canne pour me frapper. Sourd. N'aime pas la compagnie des gens qui rabâchent. »

Le déséquilibre provient « du mari qui ne veut plus faire l'amour, parce qu'il se croit trop vieux ». « Pantalon suspendu par des bretelles qui soutiennent un ventre gigantesque. »

Les cas tragiques :

« Elle a besoin de faux médicaments, pour faire croire que c'est sérieux... Son problème c'est la solitude. » « Elle a peur de mourir. »

« Il vit par devoir, mais il n'a pas envie. »

« Cette personne ne semble pas avoir de vie. Pourtant elle ne fait pas vieille. *Elle pourrait être morte.* » C'était le cas quelques mois plus tard.

Un original :

« On dirait un homme qui fait des westerns, joue au James Bond... »

C'était un véritable agent secret.

Quelquefois, l'étudiant refuse d'examiner le cas.

« Je ne veux pas rentrer dans son corps, je déteste cet individu, il est méchant. »

« Je veux sortir vite, j'ai une impression de malaise, d'angoisse. »

Le simple fait de voir une personne qui était riante et détendue (normale) quelques instants auparavant, ressentir brusquement de fortes émotions, des sensations physiques quelquefois douloureuses, est une expérience bouleversante.

Bien sûr, il ne faudrait pas croire que toute personne parvienne à ce genre de résultat dès la première tentative. Trente à quarante pour cent y arrivent. Vingt à trente échouent, les autres mélangent imagination active et imagination passive. Tout le monde réussit la seconde ou la troisième fois. C'est une des raisons pour lesquelles il est possible, après un premier séminaire alpha, d'y participer à nouveau autant de fois qu'on le désire.

Au fil des diagnostics, on retrouve les maladies courantes de notre époque : les cas les plus fréquents sont le cancer, l'ulcère gastrique, les troubles de circulation et d'articulation.

Les causes sont très souvent psychologiques.

Il est étonnant de constater le grand nombre de malades qui souffrent de solitude morale et manquent d'affection et de tendresse.

## LA GUÉRISON À DISTANCE

Lorsqu'on communique avec une personne qui souffre, lorsque l'on « vit » dans son propre corps les impressions qu'elle ressent, quoi de plus normal que de penser à l'aider.

Nous avons vu le pouvoir de suggestion sur notre organisme. Janet, Richet ont démontré l'existence de la « suggestion à distance ». Pourquoi donc ne serait-il pas possible d'aider un malade à distance en se concentrant mentalement sur l'image de sa guérison ?

Cet exercice couramment pratiqué par certains guérisseurs peut de prime abord éveiller un certain scepticisme. L'idée désagréable que l'on puisse être guéri malgré soi doit y être pour quelque chose. Le cérémonial qui entoure ce genre de pratique (photo trempée ou mise en contact avec de l'eau « magnétisée », bougie, etc.) confine à la magie, donc à l'obscurantisme.

Ne rejetons pas pour autant, là encore, le bébé avec l'eau du bain : pourquoi ne pas épurer, rationaliser ces pratiques pour développer une guérison à distance qui ne soit pas le fait de puissances occultes ou divines invoquées, mais bien la mise en jeu d'un processus de communication parapsychologique ?

Ce travail se faisant au niveau de l'inconscient, l'utilisation d'une symbolique est intéressante.

C'est la raison pour laquelle José Silva mit dans son « laboratoire mental » tous les instruments et remèdes habituellement utilisés pour guérir.

Tout comme l'hypnotiseur, dans la suggestion à distance, « voit » l'image de sa patiente endormie, notre expérimentateur va « voir » le traitement et la guérison accomplis.

L'expérience tend à prouver que l'intention, la volonté d'aider et de trouver une solution comptent plus que



la procédure elle-même.

Néanmoins, la guérison mentale effectuée sans procédure, sans exercice de dynamique mentale, reste lettre morte. « Les bonnes intentions sont comme des chèques sans provision », disait Oscar Wilde.

Dans la vie courante, on pressent quelquefois le pouvoir de ces facultés en disant à une personne qui va traverser une période difficile : « Je vais penser à toi. » Penser à quelqu'un dans un état de conscience différent, plus concentré, peut réellement l'aider.

Les résultats les plus extraordinaires, quantifiables en laboratoire, sont obtenus sur les maux bénins : céphalées, arrêt d'écoulement du sang et cicatrisation accélérée, douleurs diverses.

Il est souvent difficile de faire l'exercice à l'insu du sujet, pour que ce soit bien une suggestion à distance et non une suggestion simple.

Souvent certains participants ayant pratiqué la guérison à distance sur un proche pendant un séminaire alpha voient à leur retour ce dernier évoquer un mieux soudain, ou la suppression du mal.

« Ma sœur Irène et moi-même avons eu un résultat positif sur l'état de santé de notre mère qui souffrait alors d'une cystalgie et a cessé, ce jour-là même, d'avoir mal. »

A mon avis, les limites de ces possibilités sont celles de l'expérimentation, de l'agent, et du pouvoir de la suggestion sur le percipient.

Ce qui pourrait expliquer l'inégalité des résultats obtenus.

Ce procédé, tout comme la sophrologie, souffre d'un handicap : le temps. Quelques dizaines de minutes sont nécessaires pour aider efficacement quelqu'un à se détendre et à réguler ses diverses fonctions.

Il en va de même pour les soins « à distance ». Les médecins sont de plus en plus pressés, comme leurs patients d'ailleurs. Prendre son temps est passé de mode, et le temps est devenu si rare que sa valeur suit une courbe inflationniste vertigineuse.

Les conditions pour effectuer cet exercice de dynamique mentale ?

- être en alpha ;
- visualiser un travail de guérison symbolique dont le processus, variable selon les cas, survient généralement de soi-même, comme inspiré ;
- s'aider de formules positives :

« J'apprends à transmuter toute imperfection ou mauvais fonctionnement du corps ou de l'esprit humain en une situation équilibrée et parfaite. »

Voici le programme du troisième jour du séminaire alpha, synthèse de la troisième partie de ce livre, l'entraînement à la parapsychologie :

*Troisième jour* (toute la journée du dimanche) :

- création du laboratoire ;
- puis des assistants ;
- exercices d'extériorisation de la sensibilité simples, puis plus complexes, allant jusqu'à la perception intuitive des préoccupations et des pensées d'une personne, puis l'établissement d'un dialogue intuitif vérifié ensuite ;
- exercice à la Cayce, avec contrôle des résultats ;
- essai de guérison à distance ;
- expérience d'extériorisation.

L'objectif de ces exercices n'est pas de faire de chaque participant un médium. Il est de montrer que chacun porte en lui un minimum de facultés qu'il peut développer s'il le désire.

## LES DANGERS DE LA PARAPSYCHOLOGIE

Dans son courrier des lecteurs, *Psychologie* publiait ce témoignage :

« La lecture d'un article publié dans *Psychologie* intitulé : "J'ai participé à un séminaire alpha" m'avait fortement intéressée et je m'étais promis d'aller voir de plus près ce qui se passait réellement dans ce séminaire.

J'avais fait part de mon projet à des amis ; aussi bien à ceux qui, sensibilisés par la parapsychologie, pouvaient me prêter une oreille attentive qu'à ceux qui, d'emblée, risquaient de se gausser.

Ce qui ne manqua pas. Je pense en particulier à cet ami d'enfance, psychiatre de profession, qui maîtrisant sa hargne, ne cacha pas son aversion pour le monde dit paranormal. Ce psychiatre m'avait donc, certes très patiemment, expliqué que ce genre d'attrance ressortissait d'une structure de personnalité de type schizoïde. Il tenta de me dissuader en me disant que les personnes – parmi lesquelles il rangeait les "bonnes femmes" qui consultaient pour un oui ou pour un non leur cartomancienne, les imbéciles qui croyaient à l'existence d'extra-terrestre, les fanatiques avides de faire tourner les tables, d'interroger des verres ou des soucoupes (et j'en passe !) – étaient toutes plus ou moins hystériques et que ces pratiques correspondaient tout bonnement à un besoin. Par conséquent, vu leur besoin latent, elles y trouvaient leur compte.

Pourquoi pas ? En tout cas, pas du tout convaincue par ces arguments, je laissais cet ami avec son sourire condescendant et décidais de tenter à mon tour l'aventure. Ce qui fut chose faite deux semaines plus tard. »

L'auteur de la lettre racontait ensuite son expérience de diagnostic-guérison mentale, insistant sur le fait qu'il ne pouvait s'agir d'une transmission de pensée directe, car certains détails inconnus des personnes présentes s'étaient révélés exacts par la suite. Elle ajoutait :

« L'originalité du séminaire se situe à mes yeux, ailleurs, sur une autre scène. L'aspect que je voudrais aborder est sans aucun doute plus délicat à exposer puisqu'il s'agit de faire part d'une expérience personnelle, de tenter d'expliquer ce que le séminaire m'a apporté par rapport au développement de ma personnalité. Appelez ça comme vous voulez : suggestion, méthode Coué ou autre chose, peu importe.

Toujours est-il que j'ai la conviction d'avoir désormais à ma disposition un outil qui me permet de mieux me réaliser et de modifier notamment ce qui me paraît être des imperfections. Je peux donc, à ma guise, recourir à cet ami fidèle pour l'objectif que je m'assigne et j'obtiens des résultats, sans effort particulier. Je n'irai pas jusqu'à dire que ma vie est transformée, mais disons que ma vie professionnelle et privée, mes relations avec autrui et même ma façon de me voir se présentent sous un jour différent qui est, je crois, positif.

Il demeure néanmoins un point sur lequel il convient, je pense, de mettre en garde. Il ne s'agit pas de tomber dans le piège qui consiste à s'imaginer que l'on peut obtenir, par ce biais, des pouvoirs extraordinaires ou mystérieux. A partir de quoi toutes les excentricités et les aberrations peuvent se donner libre cours. Est-il besoin de préciser qu'il ne s'agit pas d'éveiller chez les participants les vieux rêves et les convoitises de puissance de l'humanité ? Le principal objectif est simplement d'accéder à un plus grand contrôle de soi-même et de développer son potentiel. »

M<sup>me</sup> M., Meudon

Cette mise en garde n'est pas superflue. Le développement des facultés paranormales attire comme des aimants certains déséquilibrés qui espèrent y trouver une justification de leur comportement. Le docteur Hubert Larcher, un des responsables de l'Institut Métapsychique International, me déclara un jour être submergé de demandes de certificats médicaux qui justifieraient le dérèglement mental de leurs auteurs, au nom de la parapsychologie.

### La prédisposition

Lorsqu'un déséquilibré est attiré par la parapsychologie, il n'y a pas à rendre cette science responsable de ses troubles, si ces derniers existaient déjà antérieurement.

Mais il pourrait en être autrement dans le cas d'une personne prédisposée.

Pendant la grande époque du spiritisme, nombre de ses fanatiques, crédules excessifs, sombraient dans un chaos intellectuel où le bric-à-brac des notions mal assimilées les menait à la folie.

« J'ai constaté un cas particulièrement frappant d'une psychose schizomaniaque aiguë chez un officier dont la constitution schizoïde était apparue évidente depuis son enfance et dont la crise délirante était survenue à la suite d'une longue séance de table tournante. »

Le fait qu'il y ait une vie après la mort ou non n'est en rien cause de ce déséquilibre.

C'est la pensée magique, l'appel à des forces surhumaines qui déroute la raison.

La croyance aux « esprits » développe des hallucinations quelquefois dramatiques. Ce sont les « possédés », victimes de leurs propres fantasmes.

Les « prédisposés », les esprits faibles cherchent un terrain propice à l'épanouissement de leur déséquilibre. Ce dernier peut être canalisé pendant un certain temps (dans une organisation extrémiste, une secte mystique ou magique, un mouvement comme la scientologie, par exemple) mais quelquefois, il y a rupture et perte de la raison.

C'est un des arguments avancés par l'occultisme pour cacher sous des termes ésotériques, inaccessibles au commun des mortels, son savoir. La lente initiation, avec ses innombrables étapes, permet d'éliminer en chemin l'adepte qui n'est pas prêt.

La parapsychologie, parce qu'elle ne fait que déplacer la frontière entre réel et imaginaire, sans les mélanger, est moins dangereuse. Appliquant une démarche scientifique à l'étude de l'irrationnel, elle vient au contraire essayer d'éclairer telle ou telle masse obscure qui subsisterait dans l'océan des connaissances.

Elle se développe à une époque où le niveau intellectuel de la population, grâce aux progrès de l'enseignement et aux mass média, s'est considérablement élevé.

Néanmoins, une conclusion s'impose, qui vaut pour la parapsychologie : il est préférable d'aborder ces domaines, comme tous ceux qui impliquent peu ou prou l'émotivité, avec la plus grande prudence. Celui qui n'a pas un bon équilibre nerveux, avant de s'intéresser à ces phénomènes, devra apprendre à se maîtriser.

## ***Le comportement magique***

Souvent la logique et la raison semblent quitter ceux qui s'adonnent aux sciences occultes.

Une bonne explication du comportement, « magique » de nombre d'initiés a été trouvée par B. F. Skinner. Ce célèbre psychologue américain a enfermé des pigeons affamés, pendant douze heures.

Un distributeur automatique laissait tomber quelques grains à intervalles réguliers. Lorsqu'il mit fin à l'expérience, il nota un comportement étrange chez la plupart de ces animaux. Les uns levaient constamment une patte, d'autres allongeaient le cou aussi fort qu'ils le pouvaient, d'autres encore battaient l'air de l'aile gauche, etc. Comment expliquer ce phénomène ?

Skinner s'aperçut qu'au début de l'expérience, alors que les pigeons exploraient leur cage, les grains étaient tombés au moment où ils effectuaient un mouvement particulier. En concluant qu'il s'agissait d'une relation de cause à effet, ils avaient donc répété « jusqu'à plus faim » ce mouvement « magique ».

Leurs efforts se trouvant récompensés chaque fois, ils s'étaient convaincus de l'intérêt de leur pratique, sans s'apercevoir que le distributeur leur prodiguait en fait de la nourriture à intervalles réguliers.

Skinner a appelé cette expérience « l'étude de la naissance des superstitions ».

Si nous donnons trop vite foi à des coïncidences, pourquoi ne pas fermer les yeux en conduisant à cent quarante à l'heure, et compter jusqu'à dix afin d'influencer favorablement les dieux ?

Ou encore éviter de marcher sur les interstices des trottoirs, de passer sous une échelle, de sécher un parapluie ouvert chez soi...

Pourquoi ne pas demander « aux esprits » ou à une tireuse de cartes comment se conduire ?

Dans le comportement magique, la récompense est souvent là, mais on n'en connaît pas la vraie cause. De là à se fier de plus en plus à ces « apparences » de causes et à abdiquer devant son propre subconscient, devenu ordinateur sans maître, il n'y a qu'un pas.

Dans le séminaire alpha, un questionnaire préalable permet d'éliminer les cas pathologiques.

De plus l'acquisition d'un niveau de relaxation, les exercices de maîtrise de soi qui précèdent les exercices para-normaux mettent à l'abri de tout danger. La progression lente, l'appel au rationnel, affaibli mais toujours en éveil, ne permettent pas la perte de contrôle.

L'objectif n'est pas de privilégier une partie intuitive, voire irrationnelle de notre être, mais, tout en conservant nos qualités de logique et de « doute cartésien », de ressusciter une sensibilité aux êtres et aux choses dont la froide raison peut nous priver. Le but c'est l'équilibre.

## ***L'utilisation des pouvoirs pour le mal***

Souvent, certains participants s'inquiètent de voir l'étendue des facultés paranormales : connaître les pensées intimes d'une personne, l'influencer dans le sens que l'on désire n'est-il pas dangereux ?

Les premières tentatives faites dans le domaine de la psychiatrie montrent que les méthodes telles que la dynamique mentale peuvent entraîner dans certains cas la rémission de maladies mentales notamment en libérant et en canalisant l'activité de l'imaginaire, de nouveau séparé du réel.

La fiabilité de ces facultés n'oblige pas encore, comme dans « la machine à lire les pensées », à répéter inlassablement des chapelets mentaux qui assureraient l'inviolabilité de la conscience.

Tout d'abord, se pose la question du mal. Qu'est-ce que le mal ? Nous le prendrons au sens commun : ce qui cause de la douleur, de la peine, du malheur, ce qui est mauvais, nuisible, pénible.

Chacun a sa propre notion du mal.

Faire le mal, c'est entrer en conflit avec les règles établies, inculquées pendant notre enfance, notre « Surmoi ».

Le surmoi est certainement l'agent de cette « loi de retour » chère aux occultistes.

Faisant le mal, on se culpabilise inconsciemment et l'auto-sanction ne tarde pas à apparaître.

Dans le développement des facultés paranormales, il est bon de renforcer les garde-fous conscients du surmoi en répétant une formule positive : « En développant ces facultés, je ne peux pas faire de mal aux autres ou à moi-même ; plus j'essaie et moins j'y parviens. »

Dans l'éventualité d'une velléité consciente ou inconsciente de développer des facultés paranormales afin de nuire à son prochain, cette injonction agira à titre préventif, pour éviter l'action négative et la loi de retour.

Cependant, j'ai la conviction qu'une personne qui désirerait utiliser ses facultés paranormales au-delà des barrières morales imposées par son éducation, le pourrait.

Qu'elle utilise à cet effet l'autosuggestion, l'hypnose ou la dynamique mentale importe peu. Elle trouvera le moyen.

Les ouvrages de magie noire se trouvent chez n'importe quel libraire. Les personnages inquiétants et inquiets qui veulent faire école ne manquent pas non plus.

Les hypnotiseurs entretiennent pieusement la légende qui veut qu'on ne puisse pas faire faire à un sujet sous hypnose ce que sa morale réprouve.

En fait, lorsqu'on est déterminé, il n'en est rien. Jules Liégeois, professeur de droit à la faculté de Nancy, ami de Bernheim, suggéra à ce dernier une série d'expériences. Voici le récit d'un meurtre :

« Désireux de voir jusqu'où peut aller la puissance de la suggestion chez Cl..., j'ai un jour provoqué une scène véritablement dramatique. Je lui ai montré contre une porte un personnage imaginaire, en lui disant que cette personne l'avait insulté ; je lui donne un pseudo-poignard (coupe-papier en métal) et lui ordonne d'aller la tuer. Il se précipite et enfonce résolument le poignard dans la porte, puis reste fixe, l'œil hagard, tremblant de tous ses membres." Qu'avez-vous fait malheureux ? Le voici mort. Le sang coule. La police vient."

Il s'arrête, terrifié ! On l'emmène devant un juge d'instruction fictif, mon interne.

"Pourquoi avez-vous tué cet homme ? – Il m'a insulté. – On ne tue pas un homme qui vous insulte. Il fallait vous plaindre à la police. Est-ce que quelqu'un vous a dit de le tuer ?" Il répond : "C'est M. Bernheim." Je lui dis : "On va vous mener directement devant Monsieur le Procureur. C'est vous qui avez tué cet homme. Je ne vous ai rien dit, vous avez agi de votre propre chef."

On le mène devant mon chef de clinique faisant fonction de procureur. "Pourquoi avez-vous tué cet homme ?

Il m'a insulté. – C'est étrange ! On ne répond pas à une insulte par un coup de poignard ! Etiez-vous dans la plénitude de vos facultés intellectuelles ? On dit que vous avez le cerveau dérangé parfois. – Non, monsieur ! – On dit que vous êtes sujet à des accès de somnambulisme. Est-ce que vous n'auriez pas obéi à une impulsion étrangère, à l'influence d'une autre personne qui vous fait agir ? – Non, monsieur ; c'est moi seul qui ai agi, de ma propre initiative, parce qu'il m'a insulté ! – Songez-y, monsieur, il y va de votre vie. Dites franchement, dans votre intérêt, ce qui est. Devant le juge d'instruction, vous avez affirmé que l'idée de tuer cet homme vous a été suggérée par M. Bernheim. – Non, monsieur, j'ai agi tout seul ! – Vous connaissez bien M. Bernheim, vous allez à l'hôpital où il vous endort ? – Je connais M. Bernheim seulement parce que je suis en traitement à l'hôpital où il m'électrise pour guérir ma maladie nerveuse, mais je ne le connais pas autrement. Je ne puis pas vous dire qu'il m'a dit de tuer cet homme, parce qu'il ne m'a rien dit." Et le procureur improvisé ne put lui arracher la vérité puisque la vérité pour lui était ma suggestion dernière : qu'il avait agi de son propre mouvement. La signification de cette expérience au point de vue psychologie et médico-légal appelle bien des réflexions !

D'autres tentatives réussies furent menées dans des conditions parfaitement réelles : meurtres, empoisonnements, billets à ordre signés sous hypnose, etc.

J. Liégeois évoque quelques erreurs judiciaires imputables à la suggestion.

Tout cela est bien vieux, me direz-vous, ce n'est plus possible aujourd'hui.

Un de nos contemporains, Wolf Messing, célèbre télépathe soviétique, pouvait influencer l'esprit d'autrui par suggestion mentale.

Il échappa ainsi à ses gardes en leur suggérant de tous se rendre dans la pièce où il était enfermé. Dans la cohue générale, il se glissa dehors.

Voici un exemple parmi d'autres qui devrait nous obliger à réfléchir : l'idée communément reçue selon laquelle personne ne peut commettre sous hypnose un acte contraire à sa conscience est peut-être erronée.

Créer une situation émotionnelle telle que le sujet outrepassse ses principes moraux pour sauver son enfant ou venger sa femme, par exemple, est possible sous hypnose.

Les polices criminelles du monde entier ont des dossiers de « crimes commis sous hypnose ».

La suggestion, les facultés paranormales, armes redoutables, peuvent, comme la force nucléaire, être utilisées pour le bien ou pour le mal. Doit-on renoncer à les utiliser sous prétexte qu'elles peuvent aussi servir le

mal ? Un médicament est souvent un poison utilisé à faibles doses. Renonce-t-on pour autant à son utilisation ? L'inefficacité seule est inoffensive. Il en va de même pour tout savoir. « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. »

## CONCLUSION

*« Jonathan, et ce furent là ses dernières paroles, continue à étudier l'amour. »  
Richard BACH*

Milan Ryzl déclara un jour :

« La plus grande partie de la recherche parapsychique en Union soviétique concerne la transmission d'impulsions d'attitudes, ou la recherche du contrôle subliminal de la conduite d'un individu. »

Aux Etats-Unis, la plupart des recherches importantes sont « Top secret » militaire.

Mao Tsé-Toung a demandé à ses chercheurs de faire « un bond en avant » dans la recherche paranormale.

On peut se demander si la prochaine guerre mondiale ne sera pas psychologique et parapsychologique.

Déjà les conditions de la vie moderne portent de plus en plus atteinte à notre paix intérieure, à notre équilibre, à notre liberté.

Connaître les mécanismes de l'esprit humain, apprendre à se retrouver soi-même, développer d'une manière harmonieuse ses facultés paranormales, voilà ce qui me paraît être le gage d'une vraie liberté.

Certains peuvent être effrayés par les possibilités qui s'offrent à l'homme. Les ignorer ne les supprime pas pour autant.

Ces facultés sont. Si nous ne les développons pas pour nous-mêmes, d'autres le feront et prendront l'avantage.

Les moyens de communication moderne ont été utilisés pendant la dernière guerre comme des armes. Ils sont aujourd'hui des instruments de paix rapprochant des milliers d'êtres humains.

Les facultés paranormales, super-communications de demain, sont peut-être déjà des armes de la guerre secrète. Souhaitons qu'elles deviennent source de rapprochement entre les individus, genèse d'une prise de conscience universelle.

L'interdépendance des êtres vivants sur la terre – et dans le cosmos –, la preuve vécue de leur essence commune mènera peut-être – qui sait – sinon à l'amour, du moins à une meilleure compréhension de l'humanité tout entière et à la Paix.

# ANNEXES

## ANNEXE I

### LE TRAINING AUTOGÈNE

Décrivons le T.A., et plus particulièrement son cycle inférieur. (le cycle supérieur est une technique de psychothérapie profonde qui n'a pas sa place ici.)

#### **Conditions matérielles**

Elles sont celles que l'on retrouvera pour tous les exercices d' « états seconds » :

- pièce tranquille (s'assurer qu'aucun bruit ne viendra troubler la relaxation) ;
- température ni trop chaude, ni trop froide ;
- demi-obscurité.

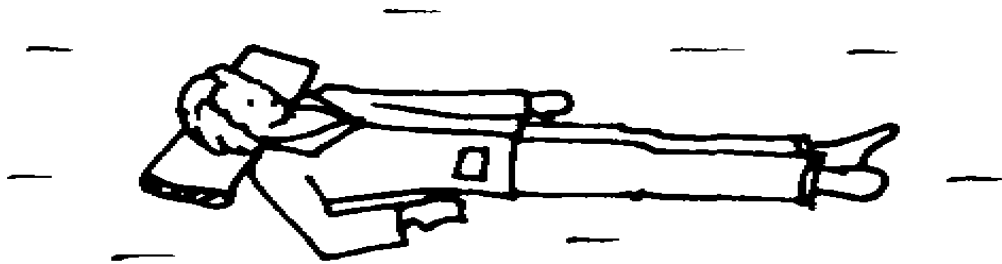
#### **Position**

Pour un premier exercice, il est préférable de s'allonger. On prendra soin de mettre un coussin sous la nuque. Les bras resteront en légère flexion le long du corps, paumes vers le bas. Les pieds seront tournés vers l'extérieur.

On peut aussi s'installer dans un fauteuil confortable. L'idéal est de pouvoir fléchir les avant-bras d'un angle de 135° qui correspond exactement à l'équilibre entre fléchisseurs et extenseurs. Toute la surface plantaire doit être en contact avec le sol, et la nuque, la tête doivent être bien soutenues par des coussins si besoin est. Enfin, les genoux seront écartés de façon à relâcher les muscles des cuisses (fig. 2).

Si l'on ne dispose ni d'un fauteuil, ni de coussins, on peut s'installer sur une chaise ou un tabouret. C'est la position en « cocher de fiacre ».

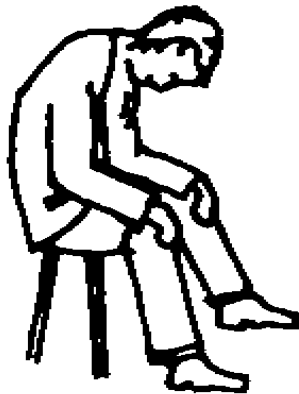
Le corps s'affale, se tasse verticalement sur lui-même, tête relâchée vers l'avant, dos rond. Comme précédemment, les cuisses sont relâchées et les avant-bras reposent sur elles (fig. 3).



*fig. 1*



*fig. 2*



*fig. 3*

### **Premier exercice**

- a. On ferme les yeux.
- b. On se représente mentalement, d'une manière aussi intense que possible la formule :  
« Je suis tout à fait calme. »

L'image mentale évoquée peut être une scène paisible, au milieu de la nature : bord de mer, campagne, montagne.

Il faut essayer de développer l'image mentale dans toute son acceptation : visuelle, auditive, olfactive,



gustative et tactile.

c. On passe ensuite à la seconde formule :

« Mon bras droit (gauche pour les gauchers) est tout lourd. » Quelques instants plus tard, cette sensation de lourdeur est effectivement ressentie.

d. On « revient » alors à la « surface » de la façon suivante :

1. Faire plusieurs flexions et extensions énergiques du bras.
2. Inspirer et expirer profondément.
3. Ouvrir les yeux.

e. Progressivement, au fil des séances, on ajoute les formules suivantes :

« Mes deux bras sont lourds, mes bras et mes jambes sont lourds, tout mon corps est lourd. »

## ***Deuxième exercice***

Répétant les deux précédentes, on ajoute une formule complémentaire :

- a. « Je suis tout à fait calme. »
- b. « Mes bras (et mes jambes) sont tout lourds. »
- c. « Mon bras droit (gauche pour les gauchers) est tout chaud. »

On ajoute par la suite : « les deux bras sont chauds », puis « les deux bras et les deux jambes sont chauds ».

A mesure que l'on progresse, on abrège ces formules de la manière suivante :

- a. calme.
- b. lourdeur.
- c. chaleur.

## ***Troisième exercice***

En refaisant toujours les exercices précédents, on ajoute : « Mon cœur bat calme et fort. »

## ***Quatrième exercice***

Toujours en refaisant les exercices précédents, on ajoute : « Respirer calmement. »

Ou mieux encore :

« Ça respire » ou « je suis tout respiration ».

## ***Cinquième exercice***

On ajoute, en se concentrant sur la région du plexus solaire (approximativement à mi-distance de la ligne qui joint le nombril au sternum – l'endroit où se rejoignent les côtes flottantes –)

« Mon plexus solaire est tout chaud. »

## ***Sixième et dernier exercice***

On ajoute une sensation fugitive et agréable de fraîcheur sur le front (comme un léger courant d'air) pendant quelques secondes :

« Mon front est agréablement frais. »

Chaque exercice doit être pratiqué pendant au moins quinze jours avant de passer au suivant.

Il faut toujours remonter à la surface comme l'indique le premier exercice.

A partir du second exercice, il est conseillé d'être sous contrôle médical (ou au moins de demander l'avis de son médecin traitant).

Les exercices se font au rythme de deux fois par jour pendant un temps très court au début (une minute).

Ils peuvent être allongés par la suite, au gré du sujet.

## ANNEXE II

### LA FORMULE COMPLÈTE DE COUÉ

Voici la formule complète d'Emile Coué :

« Vous dites au sujet : "Asseyez-vous et fermez les yeux. Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y graver, s'y incruster, qu'il faut qu'elles y restent toujours fixées, imprimées, incrustées, et que, sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-même devrez y obéir. Je vous dis d'abord que, tous les jours, trois fois par jour, le matin, à midi, le soir, à l'heure des repas, vous aurez faim, c'est-à-dire que vous éprouverez cette sensation agréable qui fait penser et dire : 'Oh ! que je mangerais donc avec plaisir !' Vous mangerez en effet avec plaisir et grand plaisir sans toutefois trop manger. Mais vous aurez soin de mastiquer longtemps vos aliments de façon à les transformer en une espèce de pâte molle que vous avalerez. Dans ces conditions, vous digérez bien et vous ne ressentirez, ni dans l'estomac, ni dans l'intestin, aucune gêne, aucun malaise, aucune douleur, de quelque nature que ce soit. L'assimilation se fera bien, et votre organisme profitera de tous vos aliments pour en faire du sang, du muscle, de la force, de l'énergie, de la vie, en un mot.

Puisque vous aurez bien digéré, la fonction intestinale s'accomplira normalement et tous les matins, en vous levant, vous éprouverez le besoin d'évacuer et, sans avoir jamais besoin d'employer aucun médicament, de recourir à un artifice quel qu'il soit, vous obtiendrez un résultat normal et satisfaisant.

De plus, toutes les nuits, à partir du moment où vous désirerez vous endormir jusqu'au moment où vous désirerez vous éveiller le lendemain matin, vous dormirez d'un sommeil profond, calme, tranquille, pendant lequel vous n'aurez pas de cauchemars, et au sortir duquel vous serez tout à fait bien portant, tout à fait dispos.

D'un autre côté, s'il vous arrive quelquefois d'être triste, d'être sombre, de vous faire de l'ennui, de broyer du noir, à partir de maintenant il n'en sera plus ainsi, et au lieu d'être triste, sombre, au lieu de vous faire du chagrin, de broyer du noir, vous serez gai, bien gai, gai sans raison, c'est possible, mais gai tout de même, comme il pouvait vous arriver d'être triste sans raison. Je dirai plus : même si vous avez des raisons vraies, des raisons réelles de vous faire de l'ennui et du chagrin, vous ne vous en ferez pas.

S'il vous arrive parfois d'avoir des mouvements d'impatience ou de colère, ces mouvements, vous ne les aurez plus ; vous serez, au contraire, toujours patient, toujours maître de vous-même, et les choses qui vous ennuyaient, vous agaçaient, vous irritaient, vous laisseront dorénavant absolument indifférent et calme, très calme.

Si quelquefois vous êtes assailli, poursuivi, hanté par des idées mauvaises et malsaines pour vous, par des craintes, des frayeurs, des phobies, des tentations, des rancunes, j'entends que tout cela s'éloigne peu à peu des yeux de votre imagination et semble se fondre, se perdre comme dans un nuage lointain où tout doit finir par disparaître complètement. Comme un songe s'évanouit au réveil, ainsi disparaîtront toutes ces vaines images.

J'ajoute que tous vos organes fonctionnent bien ; le cœur bat normalement et la circulation du sang s'effectue comme elle doit s'effectuer ; les poumons fonctionnent bien ; l'estomac, l'intestin, le foie, la vésicule biliaire, les reins, la vessie, remplissent normalement leurs fonctions. Si l'un d'entre eux fonctionne actuellement d'une façon anormale, cette anomalie disparaît un peu chaque jour, de telle sorte que, dans un temps peu éloigné, elle aura disparu complètement, et cet organe aura repris sa fonction normale.

De plus, s'il existe quelques lésions dans l'un d'eux, ses lésions se cicatrisent de jour en jour, et elles seront rapidement guéries.

J'ajoute encore ceci, et c'est une chose extrêmement importante : si, jusqu'à présent, vous avez éprouvé vis-à-vis de vous-même une certaine défiance, je vous dis que cette défiance disparaît peu à peu pour faire place, au contraire, à de la confiance en vous-même, fondée sur cette force d'une puissance incalculable qui est en chacun de nous. Et cette confiance est une chose absolument indispensable à tout être humain. Sans confiance en soi, on n'arrive jamais à rien, avec de la confiance en soi, on peut arriver à tout (dans le domaine des choses raisonnables, bien entendu). Vous prenez donc confiance en vous, et la confiance vous donne la certitude que vous êtes capable de faire non seulement bien, mais même très bien toutes les choses que vous désirez faire, à la condition qu'elles soient raisonnables, toutes les choses aussi qu'il est en votre devoir de faire.

Donc, lorsque vous désirerez faire quelque chose de raisonnable, lorsque vous aurez à faire une chose qu'il est de votre devoir de faire, pensez toujours que cette chose est facile. Que les mots : *difficile, impossible, je ne peux pas* ; *c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de...* disparaissent de votre vocabulaire, ils ne sont pas français. Ce qui est français, c'est : *c'est facile et je peux*. Si vous considérez la chose comme facile, elle le devient pour vous alors qu'elle semblerait difficile aux autres, et cette chose, vous la faites vite, vous la faites

bien, vous la faites aussi sans fatigue, parce que vous l'aurez faite sans effort. Tandis que si vous l'aviez considérée comme difficile ou impossible, elle le serait devenue pour vous, tout simplement parce que vous l'auriez considérée comme telle. (Ici Coué suggérait que le suggestionneur introduise les suggestions spécifiques du cas qu'il a à traiter.)

En somme, j'entends qu'à tous points de vue, tant au point de vue physique qu'au point de vue moral, vous jouissiez d'une excellente santé, d'une santé meilleure que celle dont vous avez pu jouir jusqu'à présent. Maintenant, je vais compter jusqu'à 'trois' et quand je dirai 'trois', vous ouvrirez les yeux et sortirez de l'état où vous êtes, et vous en sortirez bien tranquillement ; en en sortant, vous ne serez pas engourdi, pas fatigué le moins du monde, tout au contraire, vous vous sentirez fort, vigoureux, alerte, dispos, plein de vie ; de plus, vous serez gai, bien gai et bien portant sous tous rapports. Un, deux, trois. »

(Emile COUÉ, *la Maîtrise par l'autosuggestion consciente*, Oliven, 1970, p. 32 à 36)

## ANNEXE III

### A PROPOS DE LA QUERELLE SUR LE RYTHME ALPHA

Le professeur Gastaut, éminent électroencéphalographiste, aujourd'hui décédé, s'était lancé depuis quelques mois dans une campagne de dénigrement systématique de l'apprentissage du rythme alpha.

Après une déclaration fracassante à l'inauguration du VIII<sup>e</sup> congrès international d'électro-encéphalographie qui a soulevé de vives controverses, il avait continué déclarations télévisées et articles polémiques.

*Psychologie* ayant repris un extrait de l'article précédemment publié dans *le Monde* sous le titre « Les charlatans du rythme Alpha », j'aimerais vous soumettre ces quelques réflexions :

Le professeur Gastaut n'est pas sans connaître les méfaits du « stress », des réactions d'alarme et de défense qui provoquent une réaction d'hyperactivation du système nerveux sympathique.

La plupart des maladies dites « psychosomatiques », des angoisses et des tensions y trouvent leur origine.

On peut donc penser que la réaction et la maîtrise d'un état hypométabolique permettraient à l'homme d'améliorer sa santé et son équilibre.

Or, comme le fait remarquer très justement le professeur Gastaut, tous les états qui entraînent une situation hypométabolique s'accompagnent de modifications électro-encéphalographiques, notamment une production accrue d'ondes alpha.

Comment s'étonner alors que des chercheurs se soient penchés sur le phénomène et aient essayé de le reproduire à volonté, voire de l'enseigner ? Ils y sont parvenus à l'aide de procédés alphas divers : drogues, appareils de biofeedback, méthodes plus traditionnelles de méditation et de relaxation.

Bien sûr, l'engouement excessif pour la technique du biofeedback a entraîné une exploitation commerciale abusive aux U.S.A.

Cela veut-il dire pour autant que l'enseignement du rythme alpha soit une entreprise malhonnête et ses promoteurs des charlatans ?

C'est ce que le professeur Gastaut insinue pourtant, rejoignant le lot des rationalistes misonéistes qui condamnaient, par exemple, la transfusion sanguine en 1925.

(...)

La liste est longue, des découvertes qui furent violemment combattues par les plus grands représentants de la science et de l'ordre établi.

On comprend qu'un électroencéphalographiste s'inquiète de voir « son emblème, le rythme alpha » (*sic*) lui échapper et frayer avec cette science nouvelle, la psychologie.

Qu'il justifie cette réaction émotionnelle en traitant le rythme alpha de « banalité déconcertante », en déplorant qu'on envisage d'atteindre en quelques heures des niveaux de conscience que l'enseignement traditionnel oriental réserve à des années de pratique et de recherche, en mélangeant parapsychologie et spiritisme (« accès à la perception extra-sensorielle pour communiquer avec les absents »), n'est-ce pas aller un peu loin ?

Le professeur Gastaut semble ignorer que le ralentissement du métabolisme cérébral caractérisé par le rythme alpha permet d'atteindre facilement le niveau de conscience recherché. La déconnexion partielle du néo-cortex rend extrêmement sensible à la suggestion ; les zones subconscientes de notre personnalité peuvent être alors influencées et contrôlées. D'où l'idée de ce « Mind Control » qui fait fureur aux U.S.A.

En Europe, nous connaissons ces techniques, uniquement appliquées à la médecine, sous le nom de sophrologie.

1 500 médecins la pratiquent en France. Sont-ils des charlatans ?

J'ai suivi, avec une équipe de psychologues, des séminaires dérivés du « Mind Control ». Nous avons perfectionné, rationalisé ces techniques mentales auxquelles *Psychologie* a consacré sa page de couverture sous le nom de dynamique mentale.

Aurait-il mieux valu, comme d'habitude, attendre cinq ou dix ans pour bénéficier de l'avance considérable que prennent les U.S.A. dans le domaine du développement personnel ?

Certes, le « rythme alpha ne doit pas servir à l'exploitation d'un public crédule et désarmé », le rythme alpha n'explique rien, c'est un moyen et non une fin. En faire une fin en soi est certainement une exploitation commerciale abusive, mais sous-entendre qu'il ne sert à rien, qu'il ne facilite pas l'exploration de couches de notre conscience et de facultés mentales inconnues jusqu'alors est de la mauvaise foi – ou de l'ignorance.

On peut déplorer que les Américains cherchent toujours à « faire des dollars » et qu'ils aient pris pour cible un appareil si cher au docteur Gastaut, l'électro-encéphalographe. C'est le propre du monde moderne. Il est de

plus en plus difficile de conserver son domaine, son savoir pour soi. Nous ne sommes plus aux temps où le latin protégeait nos Thomas Diafoirus du ridicule.

La société élitiste se meurt, ou prépare de nouvelles élites : ceux qui cherchent à se perfectionner, à se développer, à progresser. Ils ne sont « ni victimes, ni crédules, ni désarmés ».

Qu'ils soient psychologues, cadres, médecins, chercheurs, étudiants ou mères de famille, ils sont souvent venus à nous après avoir vu le résultat de la dynamique mentale sur un de leurs proches. Ils sentent qu'ils peuvent compter sur nous, ils deviennent des amis, et nous avons la joie de recevoir chaque jour des témoignages des bénéfices qu'ils retirent de l'apprentissage de la maîtrise des rythmes lents du cerveau, et plus particulièrement de l'alpha.

Christian H. GODEFROY

Responsable du séminaire Alpha.

## ANNEXE IV

# EXERCICES PRATIQUES DE PSYCHOCYBERNÉTIQUE

### ***L'écran mental***

Vous allez tout d'abord développer vos facultés de visualisation et de concentration en vous constituant un écran mental (Exercices tirés de *l'Esprit de la lettre*, Suryakanta).

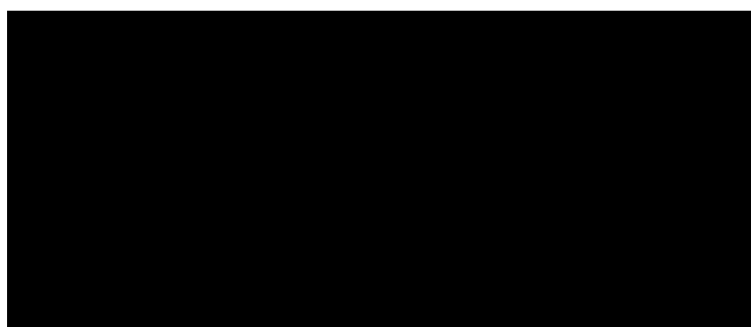
### ***Première étape : l'attention visuelle***

Installez-vous confortablement, mettez le rectangle noir ci-dessous à 70 cm de vous, au niveau du cœur. Posez-le sur une table si vous êtes assis sur un siège, ou sur une chaise si vous êtes assis « en tailleur ».

Commencez par vous détendre (vous pouvez enregistrer le texte du chapitre sur la sophrologie, ou vous procurer un texte plus élaboré, enregistré sur MP3, auprès de l'auteur - [godefroy@ecrivain.com](mailto:godefroy@ecrivain.com)). Respirez lentement et profondément. Détendez plus spécialement les petits muscles autour des yeux, les muscles de votre mâchoire et de votre langue.

Lorsque vous êtes détendu, concentrez votre regard sur le rectangle pendant dix respirations. Si vous ressentez de la fatigue ou des picotements dans les yeux, fermez-les jusqu'à la fin du cycle de dix respirations.

**NE REGARDEZ QUE LE RECTANGLE. NE LAISSEZ PAS VOTRE REGARD DEVENIR FLOU.**



Répétez ce cycle de dix respirations quatre fois.

Faites cet exercice une fois par jour. Au bout de quelques jours, lorsque vous maîtrisez votre attention visuelle, passez à l'étape suivante.

## ***Deuxième étape : la concentration du regard sans ciller***

Installez-vous confortablement comme dans l'exercice précédent. Commencez par vous détendre. Respirez lentement et profondément, d'une respiration diaphragmatique.

Détendez les petits muscles autour des yeux, les muscles de vos paupières, de votre mâchoire et de votre langue. (Si vous avez tendance à être tendu, essayez pendant les jours prochains de décoller votre langue du palais.)

Concentrez ensuite votre regard sur le rectangle, pendant dix respirations. ESSAYEZ DE NE PAS CILLER, c'est-à-dire de ne pas cligner des paupières. Si vous ressentez de la fatigue ou des picotements dans les yeux, fermez-les jusqu'à la fin du cycle de dix respirations. REGARDEZ bien le rectangle, aiguisez votre regard.

Répétez ce cycle de dix respirations cinq fois.

Faites cet exercice une fois par jour. Lorsque vous le maîtrisez bien, passez au suivant.

## ***Troisième étape : concentration des pensées***

La pensée ressemble à un cheval sauvage. Elle va, elle vient, s'échappe. Cet exercice vous aidera à maîtriser votre pensée. Vous avez déjà franchi une étape importante avec le contrôle du regard, passons maintenant à l'activité mentale.

Installez-vous, détendez-vous, et concentrez non seulement votre regard sur le rectangle, mais aussi vos PENSÉES. Pour penser constamment à ce rectangle, réfléchissez, par exemple, à sa couleur, à sa forme, au papier et à l'encre qui en font la matière, à tout ce qui correspond à ce rectangle.

Attention : ne laissez pas échapper votre esprit dans une association rectangle – géométrie – école – enfants – vacances – soleil, etc. Gardez votre esprit dans l'attente d'une idée supplémentaire. Un peu comme si, ayant vidé une bouteille, vous attendiez les dernières gouttes.

Faites cet exercice pendant dix respirations, cinq fois de suite aujourd'hui.

Continuez cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez maîtriser votre pensée. Ensuite, passez au suivant.

## ***Quatrième étape : visualisation du rectangle***

Visualiser, c'est faire surgir ou resurgir par la pensée, l'imagination, une image mentale. C'est l'idée du « troisième œil », de l'œil du mental.

Lorsque nous imaginons nos prochaines vacances, ressuscitons un souvenir d'enfance, nous utilisons la visualisation.

Nous allons développer cette faculté.

Pour cela, vous allez recommencer l'exercice précédent puis après chaque cycle de dix respirations, IMAGINER le rectangle les yeux fermés, et continuer à garder vos pensées sur lui.

Attention : lorsqu'on regarde une ampoule électrique allumée, en refermant les yeux, il reste une impression sur la rétine, le phosphène, IL NE S'AGIT PAS ICI de fixer le rectangle coloré qui restera sur l'écran de vos paupières, mais bien de faire jouer votre imagination.

(A peu près à 3 cm au-dessus de vos paupières, à quelques distances des yeux.)

Bien sûr, le rectangle aura tendance à se déformer, à disparaître.

Prenez patience et recommencez jusqu'à parvenir à bien le visualiser pendant au moins deux respirations.

Ensuite passez à l'exercice suivant.

## ***Cinquième étape : transformation en écran mental***

Recommencez l'exercice de la veille, mais maintenant essayez de MODIFIER LE RECTANGLE jusqu'à ce qu'il devienne un écran de cinéma, ou un écran de T.V. aussi grand que possible. Recommencez deux ou trois fois.

Lorsque vous ressuscitez son image, prenez l'habitude de bouger légèrement votre index comme si vous pressiez le bouton d'une visionneuse de diapositives.

Cette association-réflexe vous aidera ensuite à mieux visualiser.

## ***Comment visualiser les couleurs de l'arc-en-ciel***

Il suffit de penser à un objet de couleur et de le garder le temps de deux respirations sur votre écran mental. Pour le rouge, imaginez par exemple une tomate, une orange pour l'orange, un citron pour le jaune, de l'herbe pour le vert, le ciel pour le bleu, une prune pour l'indigo et une améthyste pour le violet. Restez un peu plus

longtemps sur la couleur violette.

## ***Comment utiliser votre écran mental pour vous mettre en alpha***

« Remémorez-vous une scène de votre passé, agréable et relaxante. Il y a toujours un moment, dans la vie de chacun, où l'on s'est senti relaxé, détendu, en harmonie avec le monde. Choisissez votre propre scène du passé relaxante et ressuscitez son image détaillée. »

Cela peut être, par exemple, une scène de vacances au bord de la mer. Voyez la mer, le ciel, les branches des palmiers qui ondulent sous la brise, l'écume des vagues qui avancent, se déversant en rouleaux. Entendez-vous le bruit des cigales ? Le bruit de la mer ? Sentez-vous le soleil sur votre peau ? Le sable chaud qui épouse votre corps ? Retrouvez cette sensation de bien-être et restez dans cette scène de la nature au moins une minute.

## ***Modifier l'image de soi***

Commencez par vous représenter vous-même ou votre écran mental. Imaginez chaque détail. Le point important est de voir cette image aussi vivante et précise que possible. Voyez vous comme un personnage évoluant sur votre écran. Chaque jour, pendant trente minutes, voyez-vous agissant d'une manière appropriée, réussissant ce que vous entreprenez.

« La façon dont vous avez agi hier n'a aucune importance. Il n'est pas nécessaire non plus d'essayer de croire que vous agirez d'une façon idéale demain. Votre système nerveux prendra soin de cela en temps utile – si vous continuez cet exercice.

Voyez-vous agissant, sentant, "étant" comme vous voulez être. Ne vous dites pas : "Je vais agir comme cela demain." Dites-vous seulement : "Maintenant, pendant trente minutes, je vais m'imaginer agissant de cette façon."

Imaginez ce que vous ressentiriez si vous aviez déjà le type de personnalité que vous recherchez. Si vous avez été craintif et timide, voyez-vous agir parmi les gens à l'aise, décontracté, et vous sentant bien de ce fait.

Si vous avez été anxieux, angoissé dans certaines situations – voyez-vous agir calmement et délibérément, agir avec confiance en soi et courage – et vous sentant confiant et épanoui grâce à cela. »

Cet exercice bâtit de nouveaux programmes d'expérience positive qui se substitueront peu à peu aux anciens.

Au début, vous pouvez utiliser une technique de sophrologie, la sophro-acceptation progressive (voir lexique) pour faciliter l'acceptation de ce nouveau comportement.

Une période de vingt et un jours est nécessaire avant que le changement apparaisse. Il s'imposera, vous vous surprendrez à agir différemment, sans effort. **NE VOUS FAITES PAS VIOLENCE POUR CHANGER.** Cela viendra tout seul, sans volonté.

Si par exemple, vous voulez arrêter de fumer, voyez-vous sans cigarette, détendu et vous sentant bien. Imaginez-vous refusant une cigarette, sans ressentir le « manque ».

Procédez par étapes lorsque l'objectif est ambitieux. Souvenez-vous : faites jouer tous vos sens. Plus vous les ferez jouer, plus cette image semblera réelle, et mieux elle se réalisera.

Vous allez modifier des programmes de comportement sur lesquels votre volonté a peu d'effet. Ne vous culpabilisez pas parce que vous obtenez un résultat sans effort de volonté. Concentrez votre effort sur la visualisation, non sur la réalisation.

## ***Comment supprimer une allergie, une peur, une douleur***

Grâce à la visualisation, vous allez pouvoir organiser différemment vos associations cérébrales. Si, par exemple, la vue d'une souris, à la suite d'un choc émotif remontant à votre enfance, vous donne une allergie quelconque, il vous suffira d'associer une sensation de bien-être avec l'image mentale de cette souris.

Au début, cela peut être difficile. Concentrez-vous sur la sensation de bien-être. Pensez à votre affection pour votre chien et associez-la à l'image de la souris. Par la répétition, cette association se renforcera et se substituera à la précédente.

Pour une douleur, il suffit de remplacer cette sensation par celle du froid, de l'engourdissement.

La première étape consiste à imaginer une sensation de froid à votre main droite, de retrouver l'image mentale de l'engourdissement, puis de transférer cet engourdissement à la partie que l'on veut insensibiliser. Cette pratique est appelée sophro-substitution sensorielle par les sophrologues, et les dentistes l'utilisent souvent.

Si vous avez peur dans certaines circonstances, associez ces circonstances à l'état que vous recherchez.

Si vous avez été marqué par un événement, si vous voulez l'effacer de votre mémoire, revivez-le en imagination et voyez-le se dérouler comme vous auriez voulu qu'il se déroule. Faites-le autant de fois qu'il le faut pour substituer le nouveau schéma à l'ancien.

Tous ces exercices de psychocybernétique ne vous seront utiles que dans la mesure où vous répondrez à la question suivante. Très peu de gens s'en donnent la peine. Pourtant, c'est une première étape indispensable.



Prenez donc un papier, un stylo, et répondez à cette question :

« QUE VOULEZ-VOUS ? »

Choisissez ensuite parmi ces objectifs, le plus important. Puis programmez-les, voyez-vous pouvant l'atteindre, voyez-vous l'ayant déjà atteint.

Lorsque vous sortez de votre niveau alpha, utilisez une formule positive : « Dans un instant, je vais revenir à l'état de conscience ordinaire et ouvrir les yeux. Lorsque je le ferai, je serai parfaitement éveillé, ma tête et ma nuque seront relaxées, je serai rechargé et en harmonie avec la vie. »

Continuez, progressez, vous deviendrez peu à peu, au-delà des croyances et des « clichés » qui entravent votre progression personnelle, le vrai vous, celui qui peut atteindre l'harmonie et le bonheur.

## BIBLIOGRAPHIE

Les annotations, purement subjectives, n'engagent que l'auteur.

ABREZOL (docteur Raymond), *la Sophrologie dans notre civilisation*, éd. Inter-marketing group, Neuchâtel, Suisse, 1973. Ouvrage original. A lire.

ALPHONSI (Philippe) et PESNOT (Patrick), *l'Œil du sorcier*, éd. Laffont, 1973. Une enquête intéressante sur un cas d'envoûtement en France de nos jours.

BACH (Richard), *Jonathan Livingstone le goéland*, éd. Flammarion, 1973. Une très belle histoire. Un très grand succès de librairie mondial.

BERGIER (Jacques) et DUVAL (Pierre), *Nos pouvoirs inconnus*, éd. Encyclopédie Planète, 1963. Préfacé par Rémi Chauvin, parfaitement accessible à tous, ce livre est une excellente introduction à l'étude de la parapsychologie.

BOYES (Dennis), *Yoga Nidra, le yoga du sommeil éveillé*, éd. Epi, 1973. L'auteur passe en revue les différentes techniques. Utile pour le praticien.

CARREL (docteur Alexis), *l'Homme, cet inconnu*, éd. Le livre de poche encyclopédique, n° 445-446. Un grand classique, un auteur qui n'était pas effrayé par une vision globale de l'homme, même sous son aspect parapsychologique.

CASLANT (Eugène), *Méthode de développement des facultés supranormales*, éd. Jean Meyer, 1937. Un ouvrage curieux, utile, presque introuvable (sauf auprès de l'auteur à [godefroy@ecrivain.com](mailto:godefroy@ecrivain.com))

CAYCEDO (docteur Alfonso), *Progrès en sophrologie*, éd. Emergé (Barcelone), 1970. La sophrologie dans ses applications médicales.

CAYCEDO (docteur Alfonso), *Dictionnaire abrégé de sophrologie*, Emergé, Barcelone, 1972. Très utile pour communiquer avec un sophrologue.

CHAUCHARD (docteur Paul), *le Cerveau humain*, éd. P.U.F., 1968.

CHAUCHARD (docteur Paul), *Hypnose et suggestion*, éd. P.U.F., 1970.

CHAUCHARD (docteur Paul), *Savoir persuader (psychophysiologie de la persuasion)*, éd. C.E.P.L.

Malgré une vue quelquefois moralisante, P. Chauchard reste le maître-divulgateur de la physiologie de la conscience. A lire.

CHERCHÈVE (docteurs R.) et BERRANGER (E.), *Qu'est-ce que la sophrologie ?*, éd. Privat, 1973. Une vue personnelle de la sophrologie.

CHERTOK (docteur L.), *l'Hypnose*, éd. Payot, 1963. Bon ouvrage de référence qui commence néanmoins à dater.

COUÉ (Emile), *la Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, éd. Oliven, 1970. Intérêt essentiellement historique.

DÉRIBÉRÉ (Maurice), *la Couleur*, éd. P.U.F., 1964. Vulgarisation des connaissances sur la couleur. Lire M. LUSCHER pour l'approche psychologique.

DESOILLE (Robert), *Théorie et pratique du rêve éveillé dirigé*, Editions du Mont-Blanc, 1961. Intéressante théorie du R.E.D. éclairée par les découvertes de Pavlov, suivie de cas.

DICHTER (Ernst), *la Stratégie du désir*, éd. Fayard, 1961. A lire. Garde toute sa saveur.

DURAND DE BOUSINGEN (docteur Robert), *la Relaxation*, éd. P.U.F., 1961. Très bonne synthèse.

ELIADE (Mircea), *le Chamanisme et les techniques primitives de l'extase*, éd. Payot, 1974. Ouvrage universitaire qui fait le tour de la question.

ENCAUSSE (docteur Philippe), *Sciences occultes et déséquilibre mental*, éd. Dangles, 1958. Un peu ancien. (L'auteur est le fils de Papus.)

FERGUSON (Marylin), *la Révolution du cerveau*, éd. Calmann-Lévy. Intéressant. Fait le point des recherches actuelles sur le cerveau. A lire.

FOURASTIÉ (Jean), *Comment mon cerveau s'informe*, éd. Laffont, 1974. Le journal d'une recherche qui suscite la réflexion.

FRETIGNY (docteur Roger) et VIREL (André), *l'Imagerie mentale, introduction à l'onirothérapie*, éd. Mont-Blanc, 1968. Dense et compétent.

HILL (Napoleon), *Think and grow rich*, éd. Wilshire book, 1966. Psychologie de la réussite financière. Un chef-d'œuvre dans son genre.

HUTTON (Bernard), *Il nous guérit avec ses mains*, éd. Fayard, 1973. Témoignage et dossier indulgents sur un médium-médecin.

GEISSMANN (docteur Pierre) et DURAND DE BOUSINGEN (docteur Robert), *les Méthodes de relaxation*, éd. Dessart, 1968. Une étude exhaustive des méthodes de relaxation.

Institut Métapsychique International (I.M.I.), *la Science et le paranormal*, chez l'auteur, 1955. Textes du

colloque d'Utrecht. Classique plutôt destiné au psychologue ou au parapsychologue.

JACOBSON (docteur Nils O'), *la Vie après la mort*, éd. Presses de la cité, 1973. Plaidoyer pour l'hypothèse de la survivance.

JAGOT (Paul C.), *Méthode pratique d'autosuggestion*, éd. Danglès, 1923. Faute de mieux reste le classique du genre.

JAGOT (Paul C.), *l'Influence à distance*, éd. Danglès (rééd. 1971). Date un peu. Vision occultiste du phénomène. Des réflexions judicieuses.

JUNG (Carl C.), *Dialectique du moi et de l'inconscient*, éd. N.R.F., 1964. A l'heure où l'on commence à découvrir l'œuvre de Jung en France, un ouvrage à lire.

KOESTLER (Arthur), *les Racines du hasard*, éd. Calmann-Lévy, 1972. Très bon livre. Rapports entre la physique et le paranormal.

LARCHER (docteur Hubert) et RAVIGNANT (Patrick), *les Domaines de la parapsychologie*, éd. C.A.L., 1972. Panorama des phénomènes parapsychologiques, suivi d'un dossier sur la télépathie.

LILLY (docteur John C.), *the Center of the cyclone*, éd. Julian Press, 1972. Récit souvent passionnant de l'expérience intérieure d'un neurologue.

LUSCHER (Max), *Color test*, éd. Aubanel, 1974. Etude de la signification psychologique des couleurs, suivie d'un test de personnalité.

MALTZ (Maxwell), *Psychocybernetics*, éd. Prentice Hall, 1960. Classique à lire.

MANOLESCO (Sir Jean), *l'Hypnotisme*, éd. de l'Homme, 1970. L'expérience d'un hypnothérapeute acquis au paranormal.

MANOLESCO (Sir Jean), *Vaudou et magie noire*, éd. du jour, 1972. Folklore du Vaudou haïtien, entrecoupé de récits vécus.

MUCCHIELLI (Roger), *Psychologie de la publicité et de la propagande*, Entreprise moderne d'édition. Très bonne synthèse.

MULDOOM (S.) et CARRINGTON (H.), *les Phénomènes d'extériorisation du corps astral*, éd. Dervy, 1966. 92 récits d'extériorisation.

OSTRANDER (S.) et SCHREDER (L.), *Fantastiques recherches parapsychiques en U.R.S.S.*, éd. Laffont, 1970. Passionnant. A lire.

PATRY (André), *Matière, vie et psychisme*, éd. Léméac, 1973.

PÉROT (René), *Parapsychologie expérimentale, PSI*, René Pérot chez l'auteur : Audende (Gironde), 1964. Approche statistique de la parapsychologie.

PLANSON (Claude), *Vaudou : un initié parle*, éd. Jean Dullis, 1974. Vigoureux et documenté. A lire.

RAGER (docteur G. R.), *Hypnose, sophrologie et médecine*, éd. Fayard, 1974. L'ouvrage le plus complet sur la question. A lire.

RHINE (J. B.), *la Double puissance de l'esprit*, éd. Payot, 1971. Résumé des travaux et réflexions de Rhine. A lire.

RHINE (Louisa C.), *les Voies secrètes de l'esprit*, éd. Fayard, 1970. Une somme de témoignages validant les différentes formes de P.E.S.

ROHEIM (Geza), *Magie et schizophrénie*, éd. Anthropos, 1974. Vision traditionnelle et analytique du sujet. SAINT-CLAIR (David), « Macumba » ou « Magie brésilienne », éd. Denoël, 1972. Une expérience vécue. Le choc de croyances primitives étayées par les faits, sur un esprit occidental traditionnel.

SAINT-DENIS (Hervey de), *les Rêves et les moyens de les diriger*, éd. Tchou, 1964. Une étude qui n'a pas son pareil à ce jour.

SCHULTZ (docteur J. H.), *le Training autogène*, éd. P.U.F., 1958. Par le créateur de la méthode, un exposé de ses possibilités.

SCHURÉ (Édouard), *les Grands initiés*, éd. Livre de poche, n° 1613 à 1615. Depuis bientôt un siècle, ce livre a fait seul son chemin et ses nombreuses rééditions témoignent de l'intérêt qu'il rencontre. Romancé.

TOCQUET (Robert), *Développez votre volonté, votre mémoire, votre attention*, éd. Productions de Paris, 1969. Ouvrage pratique

TOCQUET (Robert), *la Guérison par la pensée et autres prodiges*, éd. Productions de Paris, 1970. Une étude bien menée du sujet, avec contre-examen des supercheries, démarche chère à M. Tocquet, similaire à celle de : *les Pouvoirs secrets de l'homme*, éd. « J'ai lu » et *les Mystères du surnaturel*, éd. « J'ai lu ». A lire.

VASSILIEV (L. L.), *la Suggestion à distance*, éd. Vigot frères, 1963. Grand classique à lire. Clair et rigoureux.

VERALDI (Gabriel et Brigitte), *Psychologie de la création*, éd. C.E.P.L., 1972. Bonne synthèse accessible à toute personne, même non spécialiste (comme tous les livres de cette collection).

VITTOZ (docteur Roger), *le Docteur Vittoz et l'angoisse moderne*, éd. Levain. Une méthode de rééducation du contrôle cérébral et de développement personnel trop peu connue.

WATSON (Lyal), *Histoire naturelle du surnaturel*, éd. Albin Michel, 1974. Un panorama des phénomènes paranormaux qui ne manque pas d'humour. L'auteur, un scientifique, y émet des hypothèses séduisantes.

WILSON (Colin), *l'Occulte*, éd. Albin Michel, 1974. Thèse philosophique sur la faculté « X » (les pouvoirs paranormaux). Se lit comme un roman.

## LEXIQUE

N'ont été repris dans ce lexique que les mots qui n'étaient pas expliqués dans le texte.

**Agent** : Celui qui agit. En parapsychologie, celui qui, dans une transmission télépathique, émet l'information. Il fournit des impressions au « percipient ».

**Bilocation** : « Projection d'un "double" du corps hors de celui-ci avec transfert, sur ce "double", des fonctions du corps, alors perçues "comme par le double". La bilocation est dite subjective lorsque le "double" apparaît à distance du corps à un percipient. Elle est dite objective si le "double" manifeste sa réalité matérielle en un endroit différent de celui qu'occupe le corps du sujet. » (H. Larcher et P. RAVIGNANT, *les Domaines de la parapsychologie*)

**Bioluminescence** : Traduction visuelle du bioplasma.

**Bioplasma** : Plasma biologique fait de particules ionisées, organisées en constellations. **Plasma** : ici gaz ou vapeur totalement ionisé, source d'énergie, contenu dans le champ magnétique du corps.

**Catalepsie** : Suspension complète du mouvement volontaire des muscles, souvent accompagnée d'une tension musculaire générale.

**Censure** : Refoulement dans l'inconscient des éléments de la vie psychique que la société, les parents (ou leur image) ne tolèrent pas (doctrine de Robert Freud). La censure déforme certains processus mentaux en leur interdisant d'entrer tels quels dans le conscient.

**Chronesthésie** : Sensation du temps.

**Clairvoyance** : Perception extra-sensorielle d'objets, d'êtres ou d'événements, sans le secours télépathique d'un agent susceptible de la communiquer.

**Cœnesthétique** : Qui est senti en même temps.

**Cognition** : Connaissance.

**Conscience collective** : « En sophrologie, on part du principe de l'existence d'une conscience avec des qualités et caractéristiques universelles communes à tous les êtres humains. Cette conscience permet aux êtres humains de pouvoir se comprendre et de communiquer. » (A. Caycedo, *Dictionnaire abrégé de Sophrologie*)

**Créativité** : Faculté de création.

**Déconnexion** : Moment où la conscience passe de l'extériorisation à l'intériorisation, de la veille au sommeil. Caractéristique du niveau « sophroliminal ».

**Désophronisation** : « Lorsque la personne retrouve l'état ordinaire de vigilance, à la fin du processus sophronique. Elle peut être auto-dirigée ou dirigée par une autre personne. » (A. Caycedo, *Dictionnaire abrégé de Sophrologie*)

**Directif** : Qui a un caractère de directivité.

**Directivité** : En pédagogie, méthode de transmission de l'information imposée, maintenant les « élèves » dans la dépendance du « maître » et de son savoir.

**Dissociation** : Désintégration de la psyché ou d'une partie de celle-ci, fonctionnant plus ou moins indépendamment, voire opposée à l'ensemble initial.

**Double vue** : Perception extra-sensorielle des objets, par extension : clairvoyance dans le temps présent.

**Hypnagogique** : Qui précède ou suit immédiatement le sommeil.

**Idéoplastique** : Action par laquelle toute représentation mentale d'un objet ou d'un corps tend à produire cet objet ou ce corps.

**Inhibition** : Action d'un fait psychique qui empêche ou modère une faculté mentale ou physique. Etat d'impuissance qui en découle.

**Maïeutique** : Du grec « art de faire accoucher ». Méthode suscitant l'idéation ou la réflexion.

**Médium** : En spiritisme : intermédiaire qui peut communiquer avec les esprits ; par extension : toute personne à l'origine de faits paranormaux.

**Misonéisme** : Résistance à la nouveauté, au changement.

**Non directif** : Qui a un caractère de non-directivité.

**Non-directivité** : En pédagogie, méthode qui laisse libre cours à l'expression d'autrui, à son auto-développement. **Onirique** : Relatif aux rêves.

**Onirothérapie** : Méthode de thérapie par le rêve éveillé.

**Percipient** : Celui qui reçoit. En parapsychologie, celui qui, dans une transmission télépathique, reçoit l'information. Il reçoit les impressions de l'« agent ».

**P.E.S.** : Perception extra-sensorielle. Perception paranormale qui ne doit rien aux perceptions normales.

Terme qui englobe la télépathie, la clairvoyance, la double vue, la pré et la post-cognition (en anglais, E.S.P., extra-sensory perception).

*Post-cognition ou post-monition* : Connaissance paranormale du passé.

*Prémonition ou pré-cognition* : Connaissance paranormale du futur.

*Psyché* : Du grec « âme ». L'ensemble des phénomènes psychiques formant l'unité personnelle.

*Réintégration* : Phénomène mental par lequel un état de conscience passé se reproduit lorsque son élément central est rappelé.

*Rogérienne* : De Rogers, père des méthodes pédagogiques non directives.

*Schizoïde* : Etat prédisposé à la schizophrénie ou qui en est caractéristique.

*Schizomaniaque* : Qui est atteint de schizophrénie.

*Schizophrénie* : « Psychose caractérisée par une désagrégation psychique (ambivalence des pensées, des sentiments, conduite paradoxale), la perte du contact avec la réalité. »

*Schéma corporel* : Représentation mentale, conceptualisation des parties du corps.

*Schéma existentiel* : Représentation mentale, conceptualisation de l'existence en tant que réalité vécue ou à vivre.

*Scream* : ou « dynamique émotionnelle ». Méthode de thérapie de groupe où les participants sont invités à exprimer leurs émotions refoulées sous forme de cri, libérant ainsi les mécanismes inhibiteurs perturbants (cf, *le Cri primal* d'Arthur Janov).

*Sémantique* : Etude du langage considéré du point de vue de sa signification, de son sens profond

*Servo-mécanisme* : Système asservi à une information extérieure permettant de maintenir l'équilibre de la réponse et de la commande quelles que soient les variations de celle-ci et les perturbations.

*Sophro-acceptation progressive* : Ayant procédé à une sophronisation, le sophrologue demande au sujet « de se représenter une image positive dans un avenir proche, c'est-à-dire une situation où il intervienne personnellement, qu'il choisisse une scène qui puisse se passer dans un ou deux mois où il se représente à lui-même à une heure du jour ou de la nuit agréable, en la compagnie de personnes qui lui sont agréables, ou seul, et une fois cette image obtenue, il en informe le sophrologue par un signe convenu auparavant. Ce sophrologue s'emploie alors à renforcer, avec un ton persuasif, tout d'abord l'acceptation du schéma corporel du patient, lui indiquant qu'il se surprendra agréablement de se trouver physiquement et mentalement bien, etc. Puis il tâchera de favoriser l'acceptation progressive du "schéma existentiel" en renforçant le fait que les choses qui l'entourent lui sont agréables (...). Les séances postérieures raccourciront la projection mentale de l'image future jusqu'à en arriver aux jours suivant l'entraînement ». (A. Caycedo, *Dictionnaire abrégé de Sophrologie*)

*Sophronisation* : Processus qui amène à la modification de l'état et des niveaux de conscience, afin de parvenir à l'état sophronique, et plus particulièrement au niveau sophroliminal.

*Sophronisé* : Qui est parvenu à un état de conscience sophronique.

*Subconscient* : Partie de notre inconscient qui peut remonter à la conscience et influencer notre conduite. Il entretient des liens profonds avec notre mémoire, notre vie psychique et sentimentale. Il affleure dans nos rêves et dans nos lapsus, oublis, actes manqués. Pour certains auteurs : inconscient.

*Suggestopédie* : Méthode d'enseignement révolutionnaire utilisant le niveau alpha pour développer « une perception calme et intuitive des données qui sont présentées », deux ans d'enseignement peuvent être assimilés en vingt jours, avec une meilleure mémorisation.

*Symbole* : Ce qui représente autre chose en vertu d'une correspondance analogique ou associative.

*Télépathie* : « Forme particulière d'information ou de communication des êtres vivants transmise par influence directe (c'est-à-dire sans l'intermédiaire des organes des sens déjà connus) des processus neuropsychiques d'un individu, sur les processus neuropsychiques d'un autre individu. (L. L. Vassiliev, *la Suggestion à distance*)

*Télésthésie* : Sensibilité hors de la portée normale des sens.

*Transe* : Du latin *transitus*. « Passage d'un état à un autre impliquant un changement de niveau de la sensibilité, de l'activité et de la conscience, soit ensemble, soit séparément. » (H. Larcher et P. RAVIGNANT, *les Domaines de la parapsychologie*)

*Voyance* : Forme de clairvoyance où le sujet tend à tirer une vision générale de faits particuliers, ou d'un support.

*Zener* (cartes de) : Cartes utilisées pour les expériences de parapsychologie. Un jeu est composé de cinq cartes représentant des symboles différents : cercles, croix, vagues, étoile et carré.

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier tout particulièrement Joëlle de Gravelaine, directrice de la collection « Réponses », qui a accueilli mon projet avec enthousiasme, m'a prodigué aide et conseils et m'a permis de mener cet ouvrage à bonne fin.

Je remercie mon premier éditeur, Robert Laffont, dont la façon de concevoir son métier m'a toujours inspiré sympathie et respect. Il a toute ma gratitude pour la confiance qu'il m'a montrée en soutenant mon travail.

J'exprime aussi ma reconnaissance aux amis qui m'ont fourni des informations et encouragé dans cette entreprise, spécialement Robert Barrat, André Castane, Arlette Delamare, Christine Dutilloy, Jean-Claude Gimet, Alexandre Godefroy, Philippe Lecomte, Pierre-Luc Minelle et Marc Stenne.

Je remercie les auteurs et éditeurs des ouvrages qui ont servi de base à certains passages, notamment le docteur Rager et les éditions Fayard pour le chapitre sur l'hypnose, Robert Tocquet et les Productions de Paris pour la partie sur la guérison par la pensée.

J'ai particulièrement apprécié l'accueil que m'ont réservé les professeurs Paul Chauchard et Robert Tocquet, le docteur Hubert Larcher lorsque je me suis adressé à eux pour m'éclairer sur certains points.

Je remercie enfin Jacques Giraud pour ses corrections éclairées, Jeannine Godefroy-Raynié, ma mère, et Solange Valin, pour leur contribution importante à la réalisation matérielle de cet ouvrage.