

COLLECTION
MÉDECINE
SOCIÉTÉ

Les images, monnaie universelle de l'esprit

Enquête sur l'efficacité symbolique
des pratiques chamaniques, jungiennes
et hypnotiques.

Élodie Richardet

Les images, monnaie universelle de l'esprit

Enquête sur l'efficacité symbolique
des pratiques chamaniques,
jungiennes et hypnotiques

Élodie Richardet

Georg Editeur bénéficie d'un soutien de l'Office fédéral de la culture pour les années 2021-2025.

Cet ouvrage est publié avec le soutien du Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS) et de la Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Neuchâtel.



Couverture: Jennifer Freuler

Georg Editeur
Genève
www.georg.ch

Pour ses textes © l'auteure 2025

ISBN (papier): 9782825713303
ISBN (PDF): 9782825713310

DOI: 10.32551/GEORG.13310

Cet ouvrage est publié sous la licence Creative Commons CC BY-NC-ND
(Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification)



Les images, monnaie universelle de l'esprit

Enquête sur l'efficacité symbolique
des pratiques chamaniques,
jungiennes et hypnotiques

Élodie Richardet

CMS / Collection Médecine Société

CMS est née en 1999, placée sous la responsabilité d'un Comité de rédaction constitué de personnalités scientifiques d'orientations multiples. Les volumes publiés proposent une réflexion pluridisciplinaire, se rapportant à l'ensemble des questions de santé et de médecine envisagées dans leur sens le plus large. L'accent est mis autant sur les implications pratiques que sur les enjeux théoriques, et sur le croisement pluriel des perspectives, qu'elles soient sociologiques, médicales, juridiques, éthiques ou historiques.

CMS se veut le témoin engagé des débats contemporains sur la maladie, la santé et leurs implications sociales, politiques, économiques ou culturelles, et s'adresse à un public comprenant tout à la fois l'ensemble des professionnel·le·s de la santé et de la médecine et tou·te·s celles et ceux qui se sentent concerné·e·s par ces enjeux.

Comité de rédaction

Anne-Françoise Allaz, Thierry Buclin, Luca Chiapperino, Raphaël Hammer, Céline Mavrot, Claude-François Robert, Béatrice Schaad

Comité de lecture du présent volume

Anne-Françoise Allaz, Gaspard Aebischer*, Vincent Barras*

Directeur de collection

Yannis Papadaniel

* Ces membres ont quitté le comité CMS en décembre 2024.

Remerciements

Ce livre découle d'une thèse de doctorat en anthropologie et reflète mon désir de partager les fruits de cette recherche fascinante au-delà des cercles académiques.

Ce livre est aussi le résultat d'un long voyage, et je souhaite exprimer ma gratitude à tous ceux qui m'ont accompagnée :

Mes enfants, Noé, Tifaine et Isaac, méritent un remerciement tout particulier pour avoir partagé leur maman avec cette passion dévorante.

J'ai beaucoup de gratitude envers ma famille, pour leur amour et leur soutien constant. Tout spécialement pour mon mari, Renaud, et ma mère, Hélène Glauser-Degrange, notamment pour leur aide précieuse dans la relecture orthographique et syntaxique de ce travail.

J'ai une pensée émue pour la lignée de femmes intelligentes de ma famille qui n'ont pas eu l'opportunité de poursuivre leurs études. J'honore ma grand-mère, dont le rêve d'ethnologie, esquissé dans son journal au Congo et à travers ses peintures, continue d'inspirer ma quête de connaissance et de compréhension de l'altérité.

Un grand merci à Christian Ghasarian, mon directeur de thèse, dont l'accompagnement a été déterminant pour mener à bien cette aventure.

Je remercie les personnes qui ont contribué à enrichir cette recherche par leur temps et leur partage et dont certains ont joué un rôle clé dans mon parcours de vie :

Annick Cudré-Mauroux, Barbara Whiatker, Carine Roth, Charles Chalverat, Christophe Chammartin, Daniel Taiana, Denis Jacquard, Éric Bonvin, Evy Tausky, Floriane Udressy, Françoise Loertscher-Rouge, Isabelle Siclari, Isaline Chammartin, Jean-Mary Grezet, Lissia Hamilton, Maria Kendler, Marlyse Schweizer,

Mireille Rosselet-Capt, Natalie Hunt, Olivier Guex, Pauline de Mars, Pierre-Yves Gadina, Simone Schlegel, Ulla Straessle.

Ma reconnaissance s'étend également aux membres du jury qui ont évalué ma thèse avec rigueur et bienveillance : Éric Bonvin, Isabelle Célestin-Lhopiteau, Michael Houseman, Nancy Midol.

Merci à Vincent Barras, directeur de la collection Médecine et Société, pour son accompagnement qui me permet de présenter une thèse académique à un public élargi.

Cette aventure n'aurait pas été la même sans chacun de vous. Merci du fond du cœur.

Sommaire

Remerciements	5
Introduction	9
Chapitre 1 – Hypnose, Analyse jungienne et Chamanisme	15
Chapitre 2 – La perception de la réalité : en deçà des mots, au-delà des concepts, les images	27
2.1 En deçà des mots : les sensations, les perceptions	28
2.2 Sans les mots : un vécu indicible, une expérience liminale	40
2.3 Au-delà des concepts : les symboles, une réalité imaginaire	52
2.4 Expérience liminale, réalité imaginaire et sciences cognitives	61
Chapitre 3 – Changer sa perception de la réalité : les paramètres de l'efficacité symbolique	71
3.1 Espace transactionnel	72
3.2 Espace transitionnel	80
3.3 Espace imaginal	85
3.4 Figures imaginaires	89
3.5 Figures transactionnelles	92
3.6 Figures transitionnelles	96
3.7 Paramètres de l'efficacité symbolique et dispositif thérapeutique	102

Chapitre 4 – Réalité imaginaire :	
perspectives anthropologiques	119
4.1 Anthropologie du rite et efficacité symbolique	120
4.2 Les paramètres anthropologiques de l'efficacité symbolique	133
Conclusion	141
Bibliographie	147

Introduction

Depuis les années 1970, en Europe de l'Ouest et en Amérique du Nord, un nombre croissant de personnes s'investissent dans des thérapies qualifiées d'« alternatives » ou de médecines dites « complémentaires ». Cette tendance a été soulignée par le sociologue Alain Ehrenberg, qui décrit l'émergence, au cours des quatre dernières décennies, d'un vaste marché de l'équilibre intérieur, caractérisé par sa diversité. L'ethnopsychiatre Tobie Nathan observe quant à lui que la psychothérapie connaît un succès sans précédent, couvrant désormais une gamme étendue d'événements de la vie, tels que l'apprentissage scolaire, l'adolescence, les premières rencontres sexuelles, la grossesse, l'accouchement, les deuils, les chocs et les traumatismes ainsi que les défis liés au vieillissement. Selon l'anthropologue François Laplantine, la quête de spiritualité, de plus en plus assimilée à certaines formes nouvelles de psychothérapies, représente l'un des phénomènes sociaux et culturels les plus marquants de la fin du xx^e siècle.

Dans le cadre de ma recherche de doctorat, j'ai orienté mon intérêt vers les pratiques distinctes de l'hypnose, du chamanisme et de l'analyse jungienne. Cette orientation découle de ma propre expérience au sein de ces disciplines. Plus spécifiquement, mon enquête s'est concentrée sur la compréhension spécifique du rôle des images au sein de ces spiritualités alternatives et de ces thérapies complémentaires. En effet, en qualité de participante engagée dans chacune de ces pratiques thérapeutiques, l'observation récurrente du recours partagé aux images avait suscité une série de questionnements.

Lors d'entretiens approfondis avec des praticiens reconnus de l'hypnose, du chamanisme et de l'analyse jungienne, j'ai

minutieusement exploré la manière dont l'utilisation des images s'intègre dans leur pratique respective, et de quelle manière elle contribue aux bénéfiques perçus par celles et ceux qui adoptent ces approches. Cette méthodologie comparative m'a permis de mettre en relief une dimension partagée entre les trois disciplines, permettant ainsi des rapprochements pertinents entre ces expériences thérapeutiques spécifiques.

D'après Ian Edgar¹, pionnier dans l'exploration anthropologique des ressources imaginatives, on retrouve les images² dans les pratiques mystiques de toutes les principales religions. En étayant ses propos sur les recherches de nombreux auteurs, il décrit la place centrale des images et de l'imagination dans des traditions aussi variées que la pratique mystique et monastique chrétienne à travers les âges, la pratique tantrique, le bouddhisme tibétain, la tradition Sufi, le chamanisme. De même, pour la psychologue Jeanne Achterberg³, les images sont une des plus anciennes et des plus importantes ressources de guérison dans le monde entier. Selon ces auteurs, comme pour moi à l'époque et aujourd'hui plus encore, « la notion d'image en soi est peut-être un moyen de relier ces différentes traditions et perspectives⁴ ».

Si les images se retrouvent dans les principales religions, si elles sont une des plus anciennes et plus importantes ressources de guérison, elles font aussi l'objet d'éternelles controverses. De l'antiquité au surréalisme en passant par la réforme et la contre-réforme, tant parmi les juifs, les chrétiens que les musulmans, l'interdit de représentation oppose iconodoules et iconoclastes, défenseurs des images comme allégories ou comme icônes. D'une certaine manière,

1 Edgar 2004.

2 Les images dont il est question dans cet ouvrage et dans ces pratiques ne sont pas uniquement visuelles. Il arrive également qu'on parle d'images sonores, kinesthésiques, voire olfactives, ou gustatives.

3 Achterberg 1985.

4 Edgar 2004, 9-10, ma traduction.

on retrouve ce même conflit entre les personnes qui s'investissent dans les thérapies et spiritualités alternatives et celles qui s'insurgent contre l'ésotérisme de ces pratiques. Tout comme il y a plus de mille ans, les positions se durcissent encore lorsqu'il est question du statut de l'image : représentation ou présentation ? Nous y reviendrons.

Aujourd'hui, alors que cette controverse persiste, que la pensée dominante continue à cantonner l'imagination au monde de l'enfance et du loisir, à la considérer comme une fuite de la réalité, tant les sciences cognitives que l'anthropologie tendent à démontrer le rôle central des images dans nos existences. Chercheurs et cliniciens identifient l'importance de l'imagerie dans la régulation des émotions, la vie de l'esprit, le changement thérapeutique⁵.

Toutes nos perceptions, nos idées, nos mots sont élaborés à partir d'images. L'imagination n'est pas un détail ajouté à l'humain, elle est au cœur même de la vie cognitive et affective. La recherche expérimentale en psychologie cognitive et comportementale démontre, pour sa part, que le travail avec les images mentales a un impact plus fort que les mots sur les émotions négatives et positives, les souvenirs, les croyances, la représentation de soi et du monde⁶, dans des pathologies aussi variées que les douleurs chroniques, la dépression, l'anxiété, les phobies sociales, les stress post-traumatiques, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles alimentaires, les cauchemars récurrents, etc.⁷.

Néanmoins, pour les différents chercheurs et cliniciens, il ne suffit pas de constater que le travail avec les images favorise le changement thérapeutique, il est nécessaire d'en savoir plus sur les mécanismes qui sous-tendent la transformation des images et la manière optimale de

5 Hackmann *et al.* 2011.

6 Voir dans la bibliographie : Holmes *et al.* 2006 ; Holmes et Mathews 2005, Morina *et al.* 2017.

7 Berna *et al.* 2011 et 2012 ; Kirkham 2015 ; Nanay 2017 (études en lien avec les douleurs chroniques) ; Ma et Lo 2022 (dépression) ; Lloyd et Marczak 2022 (anxiété) ; Wild et Clark 2011 (phobies sociales) ; Hackmann 2011 (stress post-traumatique) ; Morina *et al.* 2017 ; Strohm *et al.* 2021 (souvenirs aversifs) ; Kunze *et al.* 2019 (cauchemars) ; Fink-Lamotte *et al.* 2022 (troubles obsessionnels compulsifs) ; Cooper 2011 (troubles alimentaires).

la réaliser. Ce livre offre des pistes pour comprendre plus finement le processus qui favorise le changement thérapeutique, l'« efficacité symbolique » pour les anthropologues, lorsqu'on recourt aux images. Sur la base d'une analyse minutieuse de différents processus thérapeutiques, du discours d'une trentaine de praticiens, je propose de nous intéresser aux éléments clés à prendre en considération dans le travail avec les images. Chacun des éléments identifiés est mis en perspective avec les découvertes récentes d'une part, des sciences cognitives d'autre part, de l'anthropologie sur l'efficacité symbolique.

Ainsi, après avoir présenté plus spécifiquement dans quels courants s'inscrivent les praticiens d'hypnose, d'analyse jungienne et de chamanisme que j'ai rencontrés, nous nous aventurerons au cœur du processus commun que réunissent ces pratiques, au-delà de leurs différences. Nous découvrirons comment une attention soutenue aux perceptions, aux cinq sens, amène les personnes à faire des expériences dont les chamanes parlent en termes de *démembrement* (les mots en italiques sont des citations issues des récits de mes interlocuteurs). Nous envisagerons cette expérience induite par l'attention aux sensations, sous le prisme des théories sur « La construction sociale de la réalité⁸ ».

Selon les tenants de cette théorie, apprendre à parler ne sert pas uniquement à pouvoir communiquer. Les mots viennent catégoriser et généraliser l'expérience sensorielle et singulière du monde qui nous entoure. Une catégorisation est une généralisation indispensable pour fonctionner au quotidien, pour acquérir des habitudes, pour communiquer. Mais face à une difficulté existentielle, revoir le « mode d'emploi » qui fonde nos automatismes, qui sous-tend les associations que nous faisons instantanément, sans même nous en rendre compte, entre ce qui est perçu et le sens que nous lui attribuons, peut s'avérer bénéfique. D'une certaine manière, porter son attention aux perceptions, revenir à une expérience sensorielle et singulière amène à ébranler la réalité qui a été cristallisée au moment de l'acquisition de langage.

8 Berger et Luckmann 2006.

Plusieurs témoignages illustreront combien cette expérience de *démembrement* peut s'avérer effrayante lorsqu'elle se produit de manière spontanée, hors cadre thérapeutique, le plus souvent dans des moments charnières de l'existence (maladie, deuil, adoption, voyage initiatique, etc.), lorsque la réalité prise comme allant de soi se dérobe. Cependant, dans un contexte thérapeutique, et plus particulièrement dans le travail avec les images, ce *démembrement*, accompagné de manière sécurisante, semble être une condition pour permettre à une nouvelle réalité de se consteller, pour recevoir une image en *cadeau*. Les éléments déconstruits sont rassemblés, articulés, et se présentent, grâce à l'image, sous une nouvelle forme. Voilà de quoi semble relever l'efficacité symbolique.

Mais plus précisément encore, dans ce livre, nous allons nous intéresser aux paramètres de cette efficacité symbolique. Quelles sont les conditions nécessaires pour que la personne impliquée dans ce processus de changement puisse vivre dans la confiance et dans une perspective bénéfique l'expérience de *démembrement*. Qu'est-ce qui permet à la personne de reconsidérer les certitudes sur la base desquelles elle s'est construite, d'adopter un nouveau point de vue en abandonnant celui qui la définissait ? Comment accompagner la transition entre ce moment, où ce qui était n'est plus, mais ce qui sera n'est pas encore ? Comment orienter le processus de manière à ce que l'image qui se constelle soit positive et pertinente ? Nous verrons que si une image est offerte en cadeau, comme une récompense, un nouveau possible, ce sont les images qui permettent également d'accompagner le processus de manière optimale. Des images émergent sous la forme de figures et d'espaces transitionnels, des images sont mobilisées en tant que figures et espaces transactionnels.

Comme le relève Tanya Luhrmann, professeure d'anthropologie à l'université de Stanford connue pour ses recherches sur l'efficacité symbolique des pratiques religieuses et spirituelles, les personnes qui s'autorisent à ressentir ce qu'ils imaginent comme plus réel, à

mobiliser des espaces transitionnels et transactionnels⁹, à dialoguer avec des figures transitionnelles-transactionnelles par le biais des images, semblent avoir « un outil thérapeutique puissant entre leurs mains¹⁰ ». Des outils susceptibles d'expliquer, toujours selon Luhmann, comment l'investissement dans des pratiques religieuses et spirituelles prolonge l'espérance de vie¹¹, renforce le système immunitaire, baisse la pression artérielle¹².

9 Le terme « transitionnel » se rapporte à la nature d'objets ou de phénomènes facilitant la transition psychologique, tandis que le terme « transactionnel » se rapporte aux échanges et interactions entre les individus.

10 Luhmann 2013, 172.

11 Hall 2006.

12 Koenig et Cohen 2002.

Chapitre 1

Hypnose, analyse jungienne et chamanisme

Il est probable qu'il existe autant de manières de pratiquer le chamanisme, l'analyse jungienne et l'hypnose, que de praticiens. Dès lors, il m'a semblé important de vous présenter les thérapeutes que j'ai rencontrés. Qui sont-ils ? Comment procèdent-ils ? Quelles références mobilisent-ils ?

Dans le cadre de ma recherche de doctorat qui fonde le présent ouvrage, je me suis longuement entretenue avec vingt-quatre praticiens, à nombre égal pour chacune des approches. Ce « réseau d'acteurs » s'est développé à partir de quelques informateurs privilégiés qui m'inspiraient. Je considère certains comme des mentors. Ce sont eux qui m'ont ensuite dirigée vers des collègues, partageant généralement les mêmes valeurs. Ainsi, plusieurs de mes interlocuteurs se connaissent, se côtoient personnellement ou professionnellement. De même, il est courant qu'un thérapeute rencontré au cours de cette étude par rapport à une pratique spécifique soit également initié, ou même formé aux autres pratiques, auxquelles il peut dès lors aussi recourir. Il peut même parfois les associer dans le processus thérapeutique. Mais intéressons-nous plus spécifiquement aux références et aux valeurs partagées par ce réseau d'acteurs.

Hypnose : Milton Erickson, François Roustang et Teresa Robles

La majorité des praticiens d'hypnose avec qui je me suis entretenue sont membres actifs de l'Institut romand d'hypnose suisse (Irhys) et interviennent dans le certificat d'études avancées (CAS) en art et techniques hypnotiques proposé par la Haute École santé-social du Valais. Si tous s'inscrivent dans la filiation de Milton Erickson, les thérapeutes mentionnent deux autres noms de référence : François Roustang et Teresa Robles.

On tend à considérer Milton Erickson (1901-1980), psychiatre et psychologue américain, comme l'un des pères de la thérapie brève, à la base du renouvellement de l'hypnose. Il collabore notamment avec les anthropologues Margaret Mead et Gregory Bateson, cofondateurs de l'école de Palo Alto¹ en Californie. Son approche repose sur la conviction que le patient possède en lui les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre. Il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles.

François Roustang (1923-2016), philosophe français, ancien jésuite et psychanalyste, se forme à l'hypnose auprès d'hypnothérapeutes américains, eux-mêmes élèves d'Erickson. Roustang prend de plus en plus ses distances par rapport à la psychanalyse et, peu à peu, s'impose comme une référence dans le milieu francophone de l'hypnose. Il collabore avec plusieurs instituts d'hypnose et notamment l'Institut romand d'hypnose suisse. Il mentionne un intérêt particulier pour les théories du philosophe Georg Wilhelm Friedrich Hegel, en mettant en avant notamment ses contributions dans le domaine du magnétisme animal.

1 L'école de Palo Alto est un courant de pensée et de recherche ayant pris le nom de la ville de Palo Alto en Californie, dans les années 1950. L'école est notamment à l'origine de la thérapie familiale et de la thérapie brève. À noter que dans la partie analytique, je me réfère abondamment à George Herbert Mead, considéré comme le fondateur de la première école de Chicago, alors qu'une de mes principales références en termes de méthodologie anthropologique est Howard Becker, considéré comme l'un des principaux représentants de la seconde école de Chicago.

Teresa Robles, invitée à plusieurs reprises à l'Institut romand d'hypnose suisse, est fondatrice et directrice du Centre Erickson à Mexico. Titulaire d'une maîtrise en anthropologie sociale, elle effectue un doctorat en psychologie clinique. D'après mes interlocuteurs, Robles fait de nombreux liens avec la culture chamanique de son pays.

Pour Roustang, l'hypnose est un état de veille intense, une vigilance accrue, qui s'oppose à la veille restreinte que nous connaissons dans notre vie de tous les jours. « Loin d'être passive, l'hypnose nous permet, par l'imagination, d'anticiper et de transformer nos comportements et nos agissements. » Pour cette référence dans le milieu francophone, l'hypnose, « cette veille plus large et plus fine, peut devenir un art de vivre² ». L'hypnose peut se pratiquer en solitaire (on parle alors d'autohypnose), dans une relation thérapeutique individuelle ou parfois en groupe. Comparée à l'analyse jungienne et au chamanisme, l'hypnose est la forme thérapeutique la mieux reconnue par la médecine dite « conventionnelle ». Elle est de plus en plus pratiquée dans les hôpitaux. Les pièces consacrées à l'hypnose sont relativement sobres. On y observe peu d'éléments spécifiques en dehors de sièges, parfois une table de massage ou de consultation, un matelas, des coussins. Il arrive qu'une carte postale, un tableau, des livres d'images attirent l'attention. L'hypnose peut se pratiquer aussi bien couché, assis que debout (même si ce dernier cas de figure est relativement peu fréquent).

Analyse jungienne : jeu de sable, théâtre pour l'individuation et l'imagination active

Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin psychiatre suisse, fut l'élève de Sigmund Freud (1856-1939) dont il se sépara en raison de divergences théoriques et personnelles. Jung est le fondateur de la psychologie analytique. Les psychanalystes jungiens que j'ai rencontrés recourent principalement à trois outils :

- l'imagination active telle que l'a théorisée Jung lui-même ;
- le jeu de sable développé par Dora Kalff, analyste formée à l'institut Carl-Gustav-Jung de Zurich ;

2 Roustang 2003.

- le théâtre pour l'individuation tel que proposé par la danse-thérapeute Laura Sheleen, inspirée par ses recherches sur le symbolisme et les mythes.

Selon Jean-Pierre Cahen, qui a traduit de nombreux ouvrages de Jung en français, la technique de « l'imagination active consiste en une sorte de méditation, un état de conscience légèrement modifié dans lequel le sujet se concentre tout particulièrement sur les images qui montent spontanément de l'inconscient, en vue de leur mémorisation, et de leur transcription comme on le ferait au sortir d'un rêve nocturne³ ». Dans la thérapie jungienne, l'imagination active est souvent employée à la suite d'un rêve, pour voir dans quelle direction le rêve pourrait se développer. L'imagination peut prendre la forme d'une visualisation mais aussi d'un dessin, d'une peinture, d'une création en terre, d'un jeu scénique. Une de mes interlocutrices spécifie : *peu importe le médium utilisé quand on prolonge le rêve par des images appelées consciemment...*



Terre-apie (photo mise à disposition par l'un de mes interlocuteurs).

3 Cahen 2018, 1395.

Le jeu de sable est une technique de méditation conçue par Dora Kalff et inspirée de la théorie analytique jungienne. Il s'agit d'une forme de thérapie créative qui utilise l'imaginaire et qui s'adresse à tous les âges. Dans le jeu de sable, les images intérieures peuvent être transformées par les mains, à l'aide du sable et d'un grand choix de figurines, en une image visible et tangible. Le dispositif du jeu de sable se compose d'un ou deux bacs remplis de sable fin, accompagnés de figurines abondantes sur des étagères voisines ainsi qu'une source d'eau à proximité pour ajuster la consistance du sable. La dimension des bacs, limitée au champ visuel d'une personne debout devant le bac (environ 55 x 70 cm), dirige l'attention vers l'activité dans le bac plutôt que vers d'autres éléments. L'objectif du jeu de sable est de faciliter un processus de confrontation avec les images inconscientes, qui émergent au fil de la séance.



Jeu de sable : après avoir plongé son visage et ses mains dans le sable, cet animal a pris forme à partir de l'empreinte laissée : l'attaque d'un ours ? (photo mise à disposition par l'un de mes interlocuteurs).



Jeu de sable : *la rencontre du cheval et du poisson* (photo mise à disposition par l'un de mes interlocuteurs).



Jeu de sable : *une enceinte avec à l'intérieur comme un village – des maisons, des édifices religieux de différentes cultures, un roi sur son trône au pied d'une tour – et en son centre un puits et une femme* (photo mise à disposition par l'un de mes interlocuteurs).

Laura Sheleen, Américaine établie en France, reconnue par la Société française de psychologie analytique, poursuit un travail de formatrice-thérapeute avec des stages de « mythodrame, masques, jeux masqués » et de « danse : corps, espace, temps ». Dans ce qu'elle nomme *Théâtre pour l'individuation*, les acteurs sont invités à jouer leurs *images intérieures*⁴.



Théâtre pour l'individuation selon Laura Sheleen (photo mise à disposition par l'un de mes interlocuteurs).

4 Sheleen 1985 et 1986.



Masques et mythodrame selon Laura Sheleen (photo mise à disposition par l'un de mes interlocuteurs).

S'inscrivant dans la filiation jungienne, nombreux sont les praticiens rencontrés qui se réfèrent volontiers à l'analyste jungien James Hillman (1926-2011) qui a conceptualisé la notion de « psychologie archétypale ». En 1959, Hillman est nommé directeur d'études de l'Institut de Zurich. En 1978, il retourne aux États-Unis pour diriger les *Graduate studies* à l'université de Dallas et est cofondateur du Dallas Institute for Humanities and Culture. S'il est un des principaux développeurs du travail de Jung, il a néanmoins rencontré des résistances au sein des auteurs et analystes jungiens qui considèrent certaines de ses propositions comme étant trop éloignées des concepts principaux de la théorie jungienne. Dans la perspective qui est la notre, il est intéressant de noter que chez Hillman la phénoménologie prend le pas sur la métaphysique et l'imagination sur l'inconscient.

Selon Cyrille Champagne⁵, chercheur à l'Institut d'hypnose parisien « l'Arche », pour Hillman, la psyché s'exprime d'une part à travers des images à explorer et dynamiser et non pas à expliquer.

⁵ Imaginal et imagination active – hypnologie 2016 (www.youtube.com).

D'autre part, le Moi évolue au sein d'un univers d'images, les images ne sont pas confinées à l'intérieur du Moi. À noter qu'Hillman, tout comme Roustang, écrit plusieurs ouvrages dans lesquels il prend ses distances notamment avec la psychanalyse, mais plus généralement encore avec la psychologie. Il a notamment écrit *Revisioning psychology* (1975). Pour Champagne, il s'agit d'un jeu de mots. En effet, avec le terme anglais « *revisioning* », il suggère d'une part, qu'il est nécessaire de « revoir » la psychologie. D'autre part il exprime aussi l'idée de réintégrer l'image (*visioning*) dans la psychologie.

Alors que dans les années 1950, un cercle d'intellectuels, avec Erickson au centre, émerge à Palo Alto, en Californie. Parallèlement, depuis les années 1930 en Suisse, des idées se croisent entre anthropologues, sociologues, linguistes, praticiens d'hypnose, psychologues et psychosociologues. Ces penseurs se réunissent annuellement à Ascona dans ce qu'ils appellent le « cercle d'Eranos ». Gilbert Durand, professeur de sociologie et d'anthropologie, connu pour ses travaux sur l'imaginaire et la mythologie, écrit à propos de ce cercle d'Eranos, que c'est « en marge de toutes les universités du monde que, librement, des universitaires des plus éminents créèrent une science anthropologique nouvelle dont la base reposait sur la faculté essentielle du sapiens sapiens : à savoir son incontournable pouvoir de symboliser ». Dans ces cercles se retrouvent notamment Jung, Hillman, Durand, Henry Corbin, Mircea Eliade, Joseph Campbell, Martin Buber, Gérald Holton, Karoly Kerényi, Erich Neumann, Paul Radin, etc. Selon Champagne, c'est à partir des cercles d'Eranos qu'est née la psychologie archétypale. À l'époque, la psychologie était fortement influencée par des méthodologies positivistes, principalement héritées de la biologie, et centrées sur les aspects pathologiques. L'approche de la psychologie archétypale rompt avec ce prisme en reconnaissant que quelque chose structure les expériences subjectives, jouant un rôle dans notre psyché et notre esprit, que ce soit pathologique ou non. Cela se manifeste à travers le « pouvoir de symboliser » et l'« imagination symbolique ».

Dans les pièces où l'on pratique le jeu de sable, outre les bacs à sable, s'imposent des étagères aux rayons couverts de petites figurines.

Les ateliers d'art-thérapie mettent à disposition le matériel nécessaire à la création : grandes tables, chaises, panneaux muraux sur lesquels il est possible de peindre, gouache, acrylique, pinceaux, pastels, craie, terre à modeler, ciseaux, fixatifs, de quoi confectionner des masques, etc., ainsi que des espaces d'expression. Dans les autres cabinets jungiens, on trouve de nombreuses références à la pratique : mandala, arbre de vie, livres de contes, recueil de mythologie, ouvrages d'auteurs jungiens, le fameux « Livre rouge » de Jung.

Chamanisme : Michael Harner, la Foundation for Shamanic Studies et le Core Shamanism

Les praticiens de chamanisme qui m'ont ouvert la porte ont presque tous suivi l'enseignement de *Core Shamanism* dispensé par la Foundation for Shamanic Studies (FSS), tel que Michael Harner (1929-2018) l'a développé. Harner a enseigné l'anthropologie à l'université de Californie, Berkeley, ainsi qu'à Columbia et à Yale. Il a été titulaire de la chaire d'anthropologie de la New York Academy of Sciences. Sur la base de ses études académiques du chamanisme, il entreprit de réintroduire « les pratiques chamaniques dans des régions du monde d'où elles avaient disparu⁶ ». Selon lui, le *Core Shamanism* regroupe les caractéristiques « quasi universelles et communes du chamanisme », tels que les *voyages* dans d'autres mondes (appelé *monde d'en haut* ou *monde d'en bas*, *mondes invisibles*, *monde des morts* par mes interlocuteurs). C'est le rythme du tambour qui emmène et accompagne les chamanes formés à la Foundation for Shamanic Studies dans la *réalité non ordinaire*.

Si pour Harner, le *Core Shamanism* convient particulièrement aux Occidentaux qui aspirent à un système relativement libre d'influences culturelles, c'est justement ce que déplore le seul de mes interlocuteurs qui ne s'est pas initié au chamanisme avec la FSS. Il me dit : *Avec Harner, je ne sais pas comment ils font pour*

6 Harner 2014.

se poser... moi j'ai besoin de cette tradition, j'ai besoin d'avoir ce regard d'ancêtres...

Parmi les praticiens du *Core Shamanism*, tous effectuent les soins « classiques » enseignés dans le cadre de la FSS, soit les *voyages* dans les *mondes invisibles*, le *monde des morts* accompagnés par un *animal allié*, un *animal de pouvoir*, un *guide*, pour effectuer soit un *recouvrement d'âme*, soit une *extraction chamanique* (extraction d'entités nuisibles) ou encore chercher des informations par rapport à la demande du patient. Par ailleurs, certains chamanes pratiquent également le *counseling*. Dans la pratique du *counseling*, *c'est la personne qui voyage. La personne écoute un enregistrement* (rythme du tambour). *Elle part en voyage. Toi tu es à côté, tu restes là et la personne, elle, raconte son voyage à haute voix*. Alors que dans les soins classiques, *la personne ne voyage pas, c'est vraiment le praticien chamanique qui va, avec le tambour, se mettre en état modifié de conscience pour faire le voyage, pour la personne, avec cette demande...* On retrouve avec la pratique du *counseling* le fait de favoriser l'émergence des « images » chez le patient.

Lors de certaines cérémonies chamaniques, les personnes se retrouvent en nombre pour pratiquer (un nombre très variable) alors qu'à d'autres moments ces mêmes personnes pratiquent seules. Il est assez fréquent de pratiquer dans la nature, d'effectuer des rituels autour d'un feu. À l'intérieur, dans les pièces consacrées au chamanisme, on trouve généralement de la sauge pour faire des fumigations (purifier la personne et l'atmosphère), des instruments de musique comme des tambours ou des hochets. Il peut y avoir des pierres semi-précieuses telles qu'un quartz rose. Dans la pratique du chamanisme, il est courant que le patient soit couché, sur une table de massage ou à même le sol.

Chapitre 2

La perception de la réalité : en deçà des mots, au-delà des concepts, les images

Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser à la manière dont les praticiens, tant d'hypnose, de chamanisme que d'imagination active jungienne, passent d'une réalité conceptuelle à une réalité imaginale par le biais de l'attention aux perceptions. Grâce aux théories sur « La construction sociale de la réalité¹ » des sociologues Peter Berger et Thomas Luckmann, nous comprendrons comment porter notre attention sur les sensations, les perceptions, permet de questionner la réalité culturelle que nous avons intégrée au moment de l'acquisition du langage. La réalité cristallisée dans les mots est relativisée. Le moule généralisé des concepts, qui formatent instantanément la compréhension de ce qui nous entoure, est déconstruit. C'est alors que des images singulières, incarnées, novatrices peuvent émerger. La description que font mes interlocuteurs du monde qui s'ouvre alors à eux, grâce aux images qu'ils reçoivent en *cadeau*, nous amènera à nous interroger : Que disent les sciences cognitives de cette « réalité imaginale » que les thérapeutes décrivent avec tant d'enthousiasme ?

1 Berger et Luckmann 2006.

2.1 En deçà des mots : les sensations, les perceptions

Commençons par l'importance que les acteurs rencontrés accordent à l'attention portée aux perceptions. Explorons les différentes facettes de cette attention aux perceptions. Tout d'abord, nous verrons comment l'attention aux perceptions semble permettre d'induire et d'amplifier ce que les hypnotérapeutes nomment « transe », les jungiens « imagination active », les chamanes « voyage ». Ensuite, comment la description phénoménologique² de la situation qui amène le patient à consulter semble favoriser une certaine forme d'empathie, une *mimesis* chez le thérapeute. Généralement, le processus thérapeutique se poursuit par une attention soutenue aux perceptions du contexte élargi, ce qui invite le patient à quitter l'espace restreint du symptôme. Enfin, mes interlocuteurs indiquent que cette attention aux perceptions implique une perspective dynamique qui *ébranle la fixité, la rigidité, l'étroitesse, qui* accompagne généralement le mal-être.

Induction d'un état de conscience modifié

Au sein des trois pratiques étudiées, l'attention aux perceptions permet à la fois d'induire et d'amplifier une transe, une imagination active, un voyage. Selon H5³, un état de conscience modifié se résume même à cette attention aux perceptions : *il n'y a pas d'autres choses nécessaires à cela. Si une personne est attentive à ses perceptions, elle va rentrer tout de suite dans une expérience que nous faisons tous plusieurs fois par jour ou même... beaucoup plus qu'on ne le croit... être absorbée dans un monde perceptif... Et ces perceptions ce sont n'importe lesquelles, c'est leur douleur si les patients*

2 Une description phénoménologique est une description méticuleuse de détails qui ne passe pas par le filtre de nos idées et de nos théories mais plutôt par une mise en éveil de tous les sens.

3 Chacun.e de mes interlocuteurs a accepté de donner son nom, mais j'ai bien entendu « anonymisé » les citations en employant la lettre « J » pour les analystes jungiens, la lettre « C » pour les praticiens chamaniques et la lettre « H » pour les praticiens d'hypnose. J'ai ensuite aléatoirement attribué un chiffre entre 1 et 8 à chacun.

viennent avec une douleur, mais ça peut être la luminosité dans la pièce, le son de la voix, c'est égal, mais c'est dans l'univers perceptif.

En hypnose, l'attention portée aux sensations, aux perceptions, est une des techniques de base, enseignée comme telle pour induire l'état hypnotique. *Ce sont des techniques très fines qui remettent la personne « dans sa sensorialité première »,* dirait Roustang (H8). *Tu te trouves dans un espace où tu remets les sens en éveil,* explicite H1.

Dans le cadre des pratiques néo-chamaniques et de l'imagination active, l'attention aux perceptions est moins explicite mais néanmoins présente. Ainsi, plusieurs praticiens du jeu de sable décrivent : *D'abord on dit « toucher le sable », c'est quelque chose qui induit déjà une certaine... comment dire... un relâchement d'un peu tout ce qui est mental... c'est du ressenti...,* exprime J2, alors que ses doigts miment délicatement l'acte de sentir par le toucher. *Donc moi je pense que l'induction cénesthésique se fait par le toucher. Sauf qu'il y a des personnes justement qui ne touchent pas... mais elles sont captivées par une figurine... elles disent : « Oh mais cette fée, avec ses ailes... »,* me dit J5 alors que nous nous sommes levées pour aller ensemble toucher le sable et explorer du regard les centaines de figurines qui occupent les étagères recouvrant les murs du cabinet. Des techniques que l'on pourrait rattacher à l'art-thérapie, la peinture, le modelage, le théâtre, la danse, etc. Il s'agit de détailler, de concrétiser, de jouer un thème, une image, un rêve, un mythe, une problématique. Dans ces démarches, de toute évidence, l'attention aux perceptions est centrale.

Dans les pratiques néo-chamaniques, l'attention se porte essentiellement sur le son : *Comment induire l'état de transe, cela se passe toujours avec le son du tambour... ou du hochet, ou de la guimbarde... mais toujours par un son...,* souligne C2 alors que nous nous sommes retrouvés en fin d'après-midi sur son lieu de travail. Néanmoins, d'autres sens, notamment l'odorat, peuvent jouer un rôle : *L'odeur de la sauge, ça me met en connexion...,* souffle C5 avant un autre long silence.

Dans les trois pratiques, il est courant de recourir à la respiration pour focaliser l'attention de la personne sur ses perceptions. Pour débiter une imagination active, J5 suggère à la personne de sentir les points d'appui, sentir sa respiration, puis ensuite laisser les images venir... De son côté, H8 note : *l'induction de la respiration, c'est un prétexte. C'est rendre la personne attentive à son ressenti : « En ne faisant rien, vous pouvez sentir que vos côtes se soulèvent... ».*

Amplifier l'état de conscience modifié

Une fois le *voyage* initié, la *transe induite*, le *niveau mental abaissé*, le thérapeute et le patient vont communiquer sur le mode des perceptions pour perpétuer et *amplifier* encore l'expérience.

Pour amplifier les perceptions, H8 mentionne qu'elle utilise beaucoup la spatialisation : *Vous êtes où ? Votre force de vie est-elle à votre droite ? Vous êtes à combien de mètres ? Qu'est-ce qu'il y a sous vos pieds ?* Pour H8, *ces questions spatiales enracinent la transe...*

H2 me relate comment elle questionne une patiente en train de vivre une expérience dans un lac :

- C'est un lac de plaine ou de montagne ?
- En montagne... je suis en montagne... ;
- Ah... alors vous avez cette couleur particulière de l'eau des glaciers ?
- Oui, oui... cette couleur turquoise...

H3 me décrit comment elle a accompagné dernièrement un patient en train de se faire opérer : *On est parti au tea-room. Il a visualisé le chemin pour aller à cet endroit qu'il aime... Puis on a mangé une tarte aux pommes. On est parti dans tous le Vakog⁴ de la tarte aux pommes : les gros morceaux, la consistance de la pâte, les couleurs des pommes...*

⁴ Vakog est l'acronyme de nos cinq sens, à savoir : la vue, l'audition, le kinesthésique (et cénesthésique), l'olfactif et le gustatif.

Une description phénoménologique de la problématique

Plusieurs thérapeutes emploient le terme de « phénoménologique » pour expliciter leurs pratiques en lien avec la description détaillée des perceptions impliquées dans la situation qui amène la personne à consulter : *Moi, ce dont j'ai besoin, c'est d'avoir le paysage de la personne... une observation phénoménologique, une peinture...*, spécifie H8 en dirigeant son regard vers un des tableaux de la pièce. Outre le fait de *mettre la personne dans sa sensorialité première*, d'induire déjà un état de conscience modifié, cette description minutieuse fondée sur les sens favorise une certaine forme d'empathie, de *mimesis*.

H4 relève qu'il ne peut pas accompagner une personne dans ses difficultés sans qu'il n'ait pu, au préalable, tenter de ressentir avec ses propres perceptions ce que la personne vit. Il m'explique dans l'intimité de son cabinet à quelques pas du lac : *Quand une personne vient me voir, je lui demande : « Apprenez-moi à avoir le même problème que vous ». Le but est de ressentir, de voir, comme la personne, sans passer par mes propres filtres. Si la personne me dit « pour te sentir bien tu dois sentir le souffle de la vie traverser ton corps » ... D'accord, là je commence à pouvoir sentir. Mais je demande encore de préciser : « Ce souffle je le sens passer lentement ou rapidement ? ». En recourant à la notion de mimétisme, H8 décrit quelque chose de similaire : *Je mimétise, il y a du mimétisme... du mimétisme dans un sens, puis encore dans un autre, et encore un autre...* en laissant son stylo griffonner quelques formes sur la feuille devant elle. On retrouve aussi cette idée de mimétisme, de se mettre dans la situation de la personne grâce aux détails, à l'attention aux perceptions chez les jungiens : *Souvent je demande des exemples pour pouvoir essayer de me mettre dans les situations avec eux.**

Attention aux perceptions, élargie au contexte

À certains moments, l'attention du praticien et du patient ne se porte plus sur les perceptions en lien avec la problématique qui amène le patient à consulter, mais sur les perceptions présentes dans l'instant.

En effet, si l'attention aux perceptions permet d'induire ou d'amplifier une imagination active, un état de transe, un voyage, elle permet aussi d'inscrire la problématique qui a amené le patient à consulter dans un contexte plus large. Pour Roustang⁵ et la psychologue-psychothérapeute Isabelle Célestin-Lhopiteau⁶, la problématique devient symptomatique justement parce qu'elle est isolée, or cette attention aux perceptions permet au patient de *quitter un espace restreint*.

Une recontextualisation que H7 illustre en jouant devant moi une séquence de thérapie : *Vous êtes là, vous êtes en transe, vous êtes en lien avec ce feu, vous êtes en lien avec cette toux... Pendant ce temps, il y a des oiseaux qui passent, il y a un petit peu de ciel bleu... ce n'est peut-être pas tout à fait bleu, c'est peut-être gris foncé... vous n'êtes pas tout seul dans l'univers, vous n'êtes pas juste votre symptôme... il y a autre chose aussi... ça s'élargit... et cela, ça fait quelque chose...*

H4 souligne que si pendant longtemps il pensait que le cœur du travail était au niveau des suggestions hypnotiques, puis, avec le temps s'est imposée à lui l'intime conviction que *la partie la plus importante, c'est de faire en sorte que l'attention du patient, sa curiosité, soient concentrées sur ce qu'il capte sensoriellement*. Il ajoute : *Je pense aussi que nous sommes des êtres reliés à un ensemble ou à un monde plus grand... même pas dans sa dimension très globale... mais au nuage, au vent, au soleil, à la lumière, à la pluie, aux sons qui nous entourent, au chant des oiseaux... je pense que c'est lorsqu'on refait partie de cet ensemble et qu'on est à nouveau connecté à cet ensemble que l'on peut aller puiser dans certains endroits les ressources dont on pourrait avoir besoin... L'attention aux perceptions va nous mettre en relation avec le monde, avec l'environnement... ce n'est pas juste être absorbé en soi... en soi, c'est un peu le monde aussi, mais c'est d'être dilué dans le monde qui va amener des choses...* (H5).

5 Propos recueillis par Léon Wisznia pour le site Conférence et débats.fr (l'agenda des savoirs et des idées), Paris et Île-de-France (Célestin-Lhopiteau 2011, 20).

6 Membre du jury de ma thèse, Isabelle Célestin-Lhopiteau est responsable du diplôme universitaire « Hypnose et anesthésie » à la faculté de médecine de Paris.

On accepte d'être juste une infime partie de cet immense tout qui nous dépasse complètement... moi, je ne suis qu'un petit grain de sable là-dedans..., exprime C2. C3 me parle d'une nouvelle manière de pratiquer le chamanisme : Maintenant, je ne ferme plus les yeux, je tape sur le tambour et j'obtiens mon état de conscience modifié en observant ce qui se passe autour de moi dans la nature.

Pour Célestin-Lhopiteau, « nous pourrions dire que le patient dans la transe hypnotique, tout comme dans la transe chamanique, est amené à quitter un espace restreint, enfermé sur une douleur, une souffrance, pour rentrer dans un espace ouvert, où il va percevoir différemment, et entrer dans un contact direct avec ce qui l'entoure. Ce type d'expérience nous montre l'importance de permettre au patient d'accéder à une attitude, à une position qui lui permette un échange avec son environnement, qui permette à chacun de ses sens d'accueillir la richesse et la complexité de la réalité⁷ ».

On peut se demander, avec l'un de mes interlocuteurs⁸, si cette attention aux perceptions présentes dans l'instant ne sert pas en partie à déjouer les mécanismes de ce que l'on appelle « l'analyse préattentive ». Diriger l'attention consciemment sur des perceptions qui ne sont pas automatiquement détectées par une « veille de bas niveau » permettrait-il d'agir sur le processus qui formate notre perception de la réalité « avant même que notre pensée ou notre conscience n'intervienne » ?

L'attention dynamique au processus évolutif

La transe est induite, amplifiée, et, à partir de là, la situation se met à évoluer. L'attention aux perceptions, selon mes interlocuteurs, permet de rendre vivant un thème, une question, ou une image (J2). H5 développe : La perception, c'est une expérience qui change en permanence... comme la vie... il n'y a pas d'état fixe... on n'arrive pas à arrêter la perception. Ou alors, lorsqu'elle est

7 Célestin-Lhopiteau 2011, 124.

8 Bonvin 2012, 289.

trop fixe, elle devient préoccupante... Dans des pathologies, des souffrances psychiatriques, les personnes n'arrivent plus à sortir de cette perception... elles sont emprisonnées dedans... Le monde de la perception est un monde extrêmement dynamique, labile, fluide... donc l'attention va permettre de suivre cela.

Cette attention au *monde de la perception, labile, fluide*, se distingue, toujours pour H5, du monde de la pensée. Il me dit en mimant des cadres, les arêtes d'une structure avec ses mains sur la table : *La pensée est redoutable, parce qu'elle chosifie les choses... elle nous extrait de la vie... elle nous donne l'illusion du pouvoir...* Selon H5, la focalisation sur la raison et non sur les perceptions découle d'un choix culturel. Un choix qui nous a conduits à envisager le monde qui nous entoure en termes de choses figées, et non pas comme une expérience qui change en permanence comme la vie. Un choix qui nous amène la plus grande partie de notre quotidien, selon J2, à quitter *cette couche où la dynamique est vivante.*

Une réflexion que l'on retrouve aussi chez l'anthropologue Laplantine (2005). Selon lui, pour que reprenne vie ce qui a été, par le biais des concepts, « stabilisé et soumis à un régime de quasi-glaciation », il faut faire preuve d'« attention à la vie ». Pour Roustang, « on laisse libre cours non pas à l'inconscient, mais à une sensorialité qui ébranle la fixité de notre appréhension habituelle des choses et des êtres. Le mal-être, quelle que soit sa forme, relève toujours de la rigidité et de l'étroitesse. Or, ce sentir se caractérise par une circulation incessante, une mise en communication et en correspondance. En d'autres termes, si nous allons mal, c'est que nous ne voyons pas, que nous n'entendons pas, que nous ne sentons pas. En nous immergeant dans le sentir sans réflexion, nous réapprenons la finesse et la perspicacité du sentir⁹ ».

Comment l'attention aux perceptions permet-elle à une situation d'évoluer, permet que *la vie reprenne* ? Mes interlocuteurs illustrent cette évolution avec plusieurs exemples tirés de séances thérapeutiques. En s'intéressant « phénoménologiquement » (soit en

9 Roustang 2008, 170-171.

s'intéressant à la description méticuleuse de détails qui ne passe pas par le filtre de nos idées et de nos théories mais plutôt par une mise en éveil de tous les sens) aux images vécues en état de conscience modifié, ces images se mettent à évoluer spontanément, sans passer par la réflexion ou la volonté. Voici quelques témoignages :

Le patient vous raconte qu'il est dans la mer démontée... qu'il arrive à une île déserte... sur cette île tout est complètement désolé. Alors, en tant que thérapeute, vous demandez : « Quelle est la partie vivante, quelle est la force de vie présente dans ce tableau ? » La personne dit : « C'est tout gris, ça ne va pas, il n'y a rien du tout... c'est un paysage comme lunaire... » Et puis tout à coup elle dit : « Oh, il y a une petite pousse verte... » « Ah... Très bien. Elle est où ? À droite, à gauche ? » « Ah elle est là, un peu sur la droite... toute petite et puis il y a des rochers tout autour » « D'accord... Ils sont de quelles couleurs les rochers tout autour ? » (Là c'est un processus où on va demander à la personne d'être de plus en plus précise sur ses images...) À un moment donné elle dit : « Ah ça pousse, c'est en train de grandir. » Alors vous accompagnez « c'est ça, c'est ça... et alors ? » « Ah ça grandit encore... » Cela prend beaucoup de temps, c'est un processus. Puis ça devient un grand haricot énorme... comme dans l'histoire des enfants avec les haricots géants. Et puis après... « Ah c'est un arbre... » Alors là on touche à une image beaucoup plus puissante que juste la petite salade... C'est l'arbre ! me raconte H8.

H5 me relate une séance consacrée au vertige : *C'est un homme qui souffrait de vertige mais qui voulait aller en montagne. Alors, on fait une expérience toute simple... « D'accord, allons-y, maintenant en imagination, on va gentiment prendre un chemin... on va gravir la montagne et on va voir ce qu'il se passe... »... Assez rapidement il se trouve effectivement au bord d'un précipice... Il dit : « Ça ne va pas du tout... » Je l'encourage, je dis : « Il faut continuer... qu'est-ce qu'il se passe ? » Il porte attention à ce qu'il se passe et dit : « J'ai le haut de mon corps qui veut tomber, qui veut se laisser aller dans le vide... et le bas de mon corps qui veut rester là... » Je dis : « Bon, il*

faut laisser faire... laisser le haut du corps tomber et puis le bas, il faut le laisser là... » Alors il se laisse aller à ses expériences... Moi, je n'ai pas d'inquiétude, il est dans le fauteuil, tranquille, je suis à côté... Il fait cette expérience qui est très intense pour lui... c'est très fort... Il a le bas du corps qui gît au bas de cette falaise et... le haut de son corps qui reste en haut... Je lui dis : « Il faut observer ce qu'il se passe... Qu'est-ce qu'il se passe avec le bas de ce corps ? » Il dit : « Il gît... il est là... » Puis au bout d'un moment, il dit : « Ah c'est marrant, il y a des corbeaux qui arrivent... des corbeaux noirs qui volent. » « Très bien... Allons-y... qu'est-ce qu'il se passe avec ces corbeaux ? Continuons... on va observer ces corbeaux, regarder ce qu'il se passe... » Il dit : « Ces corbeaux, c'est bizarre, ils viennent et ils sont en train de picorer dans ce corps... ce demi-corps qui gît... » Cela devient sordide mais je dis : « Très bien, il faut laisser... continuons... » Alors, d'un seul coup il dit : « C'est étrange, c'est magnifique... les corbeaux sont en train de ramener les bouts de mon corps qui sont en bas et ils les recollent sur la moitié de mon corps qui est en haut... » Ces corbeaux ont reconstitué ce corps face à cette falaise et il s'est retrouvé entier face à ce vide. C'est inimaginable un truc pareil... Il a terminé l'expérience et il était bien... il se sentait prêt à aller se promener en montagne. Ce qu'il a fait du reste... Donc qu'est-ce qui a été fait là-dedans ? Pas grand-chose si ce n'est qu'il a été accompagné dans l'expérience de la souffrance... c'est bien là, la difficulté existentielle... c'est bien là qu'il avait besoin d'être accompagné... Mais, si j'avais commencé à interpréter... à chacune de ces étapes... D'abord j'aurais eu peur... si j'avais commencé à y voir un symbole quelconque... En fin de compte, il a été fait ce symbole... il s'est réassocié cet homme... complètement... mais c'est son symbole à lui...

Jusqu'ici ce sont essentiellement des praticiens d'hypnose qui se sont exprimés, pourtant nous retrouvons les mêmes processus à l'œuvre dans les discours d'analystes jungiens ou de chamanes. Ainsi J3, analyste jungienne, qui me reçoit dans son cabinet, une petite alcôve qui jouxte son appartement, relate une imagination active à partir d'un rêve autour d'une fontaine : *J'ai dit à un homme qui*

avait rêvé d'une fontaine : « Cette fontaine elle a une eau croupie, sale... est-ce qu'on peut essayer de voir ensemble ce qu'elle devient cette fontaine ? »

De même, C6, praticienne chamanique, m'explique, après un voyage au tambour assises côte à côte sur son grand canapé, qu'avec les patients qui ne sont pas des apprentis chamanes elle procède de la manière suivante : *Je fais un peu comme j'ai fait là... je commence le voyage et puis après je demande à la personne d'entrer dans ce rêve... et la personne rêve avec moi... et... les esprits bien sûr nous aident, nous guident... jusqu'à ce que le rêve se termine bien...*

Accompagner l'incertitude

Dans cette perspective dynamique, le praticien, tout comme le patient, ne sait pas à l'avance le déroulement de la séance¹⁰, il accompagne le processus, il accompagne l'incertitude. H5 souligne, à propos de la séance avec le patient qui vient pour se guérir du vertige : *Moi je n'aurais jamais pu imaginer un truc comme ça...*

H5 s'est contenté de suivre ce qui s'est déroulé spontanément. Il souligne que cette manière de procéder, de ne pas savoir à l'avance, de ne pas enfermer des personnes dans des diagnostics, différencie l'hypnose d'autres pratiques qui cherchent à interpréter les problématiques relatées par les patients, qui cherchent à poser un diagnostic.

Bien que travaillant dans le monde médical régit par les protocoles, H2 souligne aussi : *Si on est dans une croyance, on connaît le chemin, c'est un chemin tout droit... Alors, pour moi d'emblée on est dans un faux paradigme... et ça ne fonctionnera pas...* H2 rajoute, ses doigts jouant avec un objet imaginaire exprimant la subtilité et la délicatesse, les yeux animés par l'intensité de tous les vécus dont elle tire son expérience : *Je suis dans l'accompagnement pour que la vie se remette en mouvement comme elle doit pour*

¹⁰ À noter que cette manière de procéder, en hypnose, se démarque de pratiques où l'on construit une métaphore, où l'on travaille avec des scripts. Il s'agit là d'une méthode plus particulièrement enseignée dans le cadre de l'IrhyS.

cette personne-là, à ce moment-là... et comment elle doit, je ne peux pas le savoir... cela me dépasse... je ne m'appuie pas sur une norme... Bien sûr que j'ai des normes... mais je sais aussi que la physiologie ne sera jamais exactement la même pour deux personnes. Je connais bien la limite de ce modèle... parce que je l'ai vue mille fois à l'œuvre cette limite (en tant que sage-femme).

De même, lorsque C4 accompagne un voyage dans le cadre du *counseling*, il est fréquent que ce ne soit *pas comme moi je verrai l'histoire... La personne raconte son voyage et je me dis : « Là, il faut qu'elle passe la porte... »... Mais non, elle ne la passe pas... et c'est juste pour la personne... on le comprend après...*

On retrouve une attitude similaire chez les analystes jungiens : *J'ai quelqu'un en face de moi et je me dis : « Je ne sais pas quel livre je vais ouvrir » et puis on découvre... et puis je me laisse porter, je me laisse découvrir...», me dit J3 alors que juste derrière elle trône sur un lutrin un grand livre d'alchimie ouvert sur une image colorée et mystérieuse.*

H8, continuant à griffonner, souligne encore à propos du *processus métaphorique*¹¹ : *J'ai été formée par Melchior, qui est un linguiste. Il dit : « Vos suggestions doivent être des enveloppes vides... c'est important de laisser très ouvert pour laisser la liberté à la personne de bifurquer vers sa propre forme analogique... »*

Les perceptions qui guident le praticien

Alors que le patient est invité à décrire ce qui l'amène à consulter en mettant l'accent sur ses perceptions, à porter son attention aux perceptions présentes dans l'instant, à observer comment ce qu'il perçoit en état de conscience modifié évolue, le thérapeute porte également son attention à la fois sur les perceptions du patient et sur ses propres perceptions. Certains parlent de la transe du thérapeute : *Quand je suis en transe, quand les autres sont en transe...*

¹¹ H8 et plusieurs praticiens d'hypnose préfèrent l'expression « processus métaphorique » pour souligner la dimension dynamique et évolutive d'une métaphore.

je perçois dans le corps... je peux mesurer où on en est... comment la personne entre dans le processus, comment elle avance, quand elle passe des caps, des seuils..., souligne H6 après m'avoir montré comment il induit parfois une transe à l'aide des instruments de musique de toute sorte, disposés au pied du canapé.

Quelques thérapeutes qui se connaissent partagent le terme d'*antennes palpatoires* : *Je suis entièrement branchée sur elle, je suis branchée c'est pour ça que je parle des « antennes palpatoires »...* (H8) *Cela ouvre des antennes dites « palpatoires »... ce n'est pas juste cortical, c'est un petit peu plus profond...* (H7).

Mais la plupart des praticiens se réfèrent à l'intuition, au ressenti plutôt qu'aux *antennes palpatoires* : *Je fonctionne beaucoup avec mon intuition, je ressens les trucs forts...* (H3). *J'ai l'impression que c'est beaucoup au ressenti... et moi et la personne on sent quand c'est juste... avec le cœur... si ça vibre...*, exprime C3 en jouant avec la bougie placée sur la table entre nous. Porter son attention sur ses propres sensations permet, selon J2, *de sentir où est le chemin pour la personne... je crois que c'est ce que j'essaie de sentir... là où il y a une ouverture pour cette personne... où est-ce qu'il y a une vraie ouverture pour aller plus loin...*

Pour résumer, selon les praticiens rencontrés, la description détaillée par un patient de la manière dont il perçoit une situation permet au praticien d'essayer de ressentir comment la personne ressent la situation en question. Par ailleurs, l'attention aux perceptions induit et amplifie un état de transe, d'imagination active, un voyage. L'attention aux perceptions présentes dans l'instant permet d'inscrire la problématique qui amène un patient à consulter dans un contexte plus large et de favoriser l'évolution et la transformation de la problématique. D'autant que l'attention aux perceptions favorise l'attention à la vie, au mouvement, alors que la raison, avec ses concepts, envisage les choses de manière figée ce qui est en soi générateur de mal-être, voire même pathologique. Dans ce processus, le thérapeute porte également son attention sur ses propres perceptions. C'est sur la base de son ressenti, de son intuition et de ses antennes palpatoires qu'il accompagne

le patient vers le vivant. C'est cette ouverture, cette humilité du thérapeute qui ne sait pas à l'avance, qui favorise un processus créatif plutôt qu'un diagnostic qui ramènerait l'expérience du patient dans un cadre interprétatif préétabli. Comme l'écrit Roustang : « La solution de nos problèmes se trouve au-dehors, dans une appréhension nouvelle de notre situation. Pour cela, il s'agit de laisser venir à nous tout ce qui est alentour¹². »

2.2 Sans les mots : un vécu indicible, une expérience liminale

Si *l'absorption dans un monde perceptif* permet d'envisager une situation sans passer par les filtres de nos pensées et de nos théories, si la *sensorialité première* peut aboutir à une « refonte de notre position actuelle », c'est, selon Roustang toujours, parce qu'elle tient compte de tous les facteurs que nous ne sommes pas capables d'appréhender par un effort d'intelligence explicite. C'est parce qu'elle mélange toutes les données, tous les facteurs dont dépend l'existence et dont nous ne sommes pas conscients. Or, faire concrètement l'expérience de « lâcher » les pensées et les théories cristallisées dans les concepts, accepter que toutes les données se mélangent, vivre une « refonte de sa position actuelle » peuvent être des expériences déstabilisantes.

Ainsi nous verrons que *l'absorption dans un monde perceptif* introduit les acteurs dans une dimension où *il n'y a pas de paroles, pas de pensées, d'explications... pas de raisonnement encore... ce n'est que du vécu...* (J2). Si parfois cette expérience est proche d'un ressenti associé à l'enfance ou à *l'animalité*, d'autres fois, les praticiens empruntent la notion de « démembrement » aux chamanes pour qualifier leur vécu. Pour ma part, j'ai choisi le terme de « liminal », en référence à l'anthropologie du rite. Dans les rites, et plus particulièrement dans les rites initiatiques, l'étape « liminale » correspond à cette phase entre deux constructions de

¹² Roustang 2008, 170-171.

la réalité, entre deux statuts sociaux. Par exemple, dans les rites de la puberté, lorsque l'initié passe par le moment ritualisé où il quitte le statut d'enfant mais n'a pas encore acquis le statut d'adulte. Les anthropologues spécialistes du rite comme Victor Turner, Claude Lévi-Strauss, Carlo Severi, Michael Houseman relèvent que cette étape du rite se distingue par une certaine absence de forme, comme « une aire d'ambiguïté », « une sorte de limbe social ».

Une dimension indicible

L'absorption dans un monde perceptif amène les pratiquants dans un espace où les mots, les pensées, se font rares. C'est une dimension dont j'ai l'impression qu'elle est indicible..., relève H5 alors que nous nous entretenons dans l'ambiance presque aseptisée d'un bureau administratif d'hôpital. *Je crois que c'est ça qui est très important dans cette approche... on vit quelque chose à un niveau plus entier, global, et le corps en fait partie...*, mentionne J2 alors que mes yeux se portent sur une des poupées destinées aux enfants qui viennent la consulter. *Dans cet espace symbolique... je ne peux que vivre ce paradoxe qui me laisserait sans mot... donc c'est avant les mots... c'est plus vaste que des concepts...*, note H2. *C'est une des caractéristiques du voyage chamanique de nous amener dans d'autres mondes... vers quelque chose de complètement... hors de mes représentations...*, explicite C5.

Mes interlocuteurs rapprochent cette expérience d'une dimension où *il n'y a pas de paroles, de pensées, ni d'explications... ni de raisonnement encore... où ce n'est que du vécu...* un vécu expérimenté durant l'enfance. *L'arrivée du chamanisme dans ma vie, cela a plutôt été des retrouvailles qu'une découverte... cela a été... « mais oui ! C'est ce que je faisais enfant » ... rien d'étrange... juste « super ! »,* mentionne C7. Tout comme C6 me dit, après m'avoir raconté recourir au chamanisme pour gérer les douleurs articulaires liées à son âge : *Cela m'a beaucoup rapproché du style de vie que j'avais quand j'étais enfant...*, me dit C6. *On peut se reconnecter avec quelque chose qui a déjà existé au début de notre vie...*, m'explique J6. *La transe*

et la relation hypnotique, c'est une exploration, comme lorsqu'on était tout petit... je ne sais pas, il y a quelque chose de très régressif... , relève H7. Pour mes interlocuteurs, ce que l'on nomme état de conscience modifié était probablement celui d'origine et on l'a bien modifié... aussi maintenant on cherche à apprendre des tas de choses que l'on avait perdues, parce qu'on est devenu trop spécialisé... les enfants fonctionnent ainsi... (C6). Dans les différents récits, il s'agit d'apprendre des choses que l'on avait oubliées. Il est question de retrouvailles, d'avoir l'impression de rentrer à la maison, de se reconnecter avec quelque chose qui a déjà existé au début de notre vie.

Cet état de conscience d'origine, mes interlocuteurs le rapprochent aussi de ce qu'ils imaginent être la perception animale. H5 relève que l'être humain a une capacité à s'extraire de ces contextes qui est très forte. Il dit : *C'est génial d'un côté... puis de l'autre, on échappe un peu à la vie... alors que l'animal, lui, il est totalement inséré dans son contexte... H8, dont le chat aux longs poils blancs ronronne à nos côtés, se réfère à l'éthologue Vinciane Despret, à la philosophe des sciences Isabelle Stengers et à Roustang. Elle souligne que pour eux, ainsi que pour elle, c'est l'animalité en nous qui guérit... ce n'est pas le mental et le volontarisme... et notre culture qui nous a coupés, déracinés... on est en culture hors sol tout le temps... (H8).*

À noter que sur la base de l'analyse des discours et de ma propre expérience, je fais l'hypothèse que si l'expérience favorisée par les trois pratiques étudiées peut être vécue comme des retrouvailles avec un état d'origine, proche d'un style de vie de l'enfance ou d'une certaine animalité, elle s'en différencie toutefois par une capacité réflexive, soit la capacité à, à la fois être *totalement inséré* dans son contexte, et en même temps, s'observer en train de vivre *quelque chose à un niveau plus entier, global, où il n'y a ni paroles, ni pensées, ni explications, ni raisonnement encore...* Mais pour le moment, intéressons-nous plus précisément au vécu de cette expérience de sensorialité première qui conduit vers « une aire d'ambiguïté », « une sorte de limbe social », l'étape liminale du rite.

Liminalité ou démembrement de la réalité

Pour les praticiens, cet état d'absorption dans un monde perceptif, un état qui *a déjà existé au début de notre vie*, permet de ne plus vivre avec des *prothèses, hors sol*, en *s'écartant un peu de la vie*, mais permet de retrouver une *sensorialité première* capable de nous guider. Néanmoins, si cet état de conscience élargi, dynamique, décentré, permet de *se réinsérer dans son contexte*, il amène aussi à vivre des expériences qui peuvent être déstabilisantes. Les chamanes parlent de ces expériences en termes de *démembrement* : *J'ai connu des démembrements spontanés de gens qui n'avaient jamais entendu parler du chamanisme et qui disaient : « Je suis toute dépecée, en morceaux, je suis décomposée... »* Des choses qui *pourraient faire peur en psychiatrie... Alors moi, à ce moment-là, je dis : « Ah oui... tout comme dans le travail chez les chamans, il y a le démembrement et... vous ne pouvez pas, vous... mais vos animaux, ont la capacité de vous recomposer... »* (H8) Comme nous l'avions vu dans l'expérience du vertige relatée par H5.

Michael Harner fait le même constat. Il relève dans son ouvrage *Caverne et Cosmos* qu'il a été surpris au gré des séminaires qu'il animait par le nombre d'expériences de *démembrement*. De leur similitude avec les récits des chamanes autochtones, notamment sibériens. Selon mes interlocuteurs, ces expériences de *démembrement* sont à mettre en lien avec le fait que dans cet état d'absorption dans le monde perceptif règne une certaine *confusion au niveau des mots*, de même que les perceptions de l'identité et du temps sont relativisées.

Je trouve intéressant de mettre les expériences de *démembrements* ainsi que ce vécu *indicible* – où il est *difficile de mettre des mots*, où il *n'y a pas de paroles, de pensées, d'explications, de raisonnement*, en lien avec les théories de Berger et Luckmann¹³ sur

13 Si je me réfère ici aux théories sur le langage de Berger et Luckmann, notons avec le sociologue Hartmut Rosa (2018, 102) qu'une longue tradition de philosophie du langage allant de Johann Georg Hamann, Johann Gottfried Herder et Wilhelm von Humboldt jusqu'à Ludwig Wittgenstein et Charles Taylor a démontré que le langage ne se contente pas de désigner les réalités du monde, il les crée. Pour le linguiste, théoricien et formateur d'hypnose Thierry Melchior aussi (1998, 302), « le langage,

la construction de la réalité au moment de l'acquisition du langage, au moment de l'acquisition des concepts, des mots, qui permettent de généraliser une expérience singulière et incarnée.

Pour Berger et Luckmann, s'appuyant sur les théories de psychologie sociale de Georges Herbert Mead¹⁴ et de phénoménologie sociologique d'Alfred Schutz¹⁵, un individu acquiert les codes en vigueur dans une société, une culture grâce à ce qu'ils nomment la « socialisation primaire ». C'est dans la relation avec ses parents, sa famille proche, ces « autrui significatifs », que l'enfant effectue cette première socialisation. C'est notamment lors de l'apprentissage de sa langue maternelle que les rôles et les attitudes passent d'une réalité concrète, singulière à une réalité abstraite et généralisée. L'« autrui significatif » devient « autrui généralisé », une relation symétrique est établie entre la réalité objective et subjective. La réalité telle qu'elle est vécue sensoriellement et affectivement au sein des relations avec cet « autrui significatif » devient LA réalité prise comme allant de soi. Quels que soient les événements qui viendront questionner cette vision du monde, la construction de la réalité apprise lors de la socialisation primaire reste empreinte de ce sentiment de certitude quant au caractère originel et inévitable du monde intériorisé.

Si la socialisation primaire reste toujours empreinte de ce sentiment de certitude, sans être jamais complètement déconstruite, elle connaît cependant des inflexions majeures. Soit au travers de socialisations secondaires, soit lors de ce que Berger et Luckmann nomment « alternations ». La socialisation secondaire est corrélée avec l'intériorisation de « sous-mondes » institutionnels. Cette socialisation secondaire intervient notamment au moment de l'adolescence dans les groupes de pairs ou lors de l'apprentissage d'un métier. La socialisation secondaire exige l'acquisition de vocabulaires spécifiques, de rôles, associés

de toute évidence, ne se borne pas à se référer (au sens de "se rapporter à") ce qui existe » il inter-fère avec ce dont il parle. Selon cet auteur on peut même dire qu'une des fonctions majeures du langage est de pro-férer, de « faire surgir », « causer », « créer », « produire ».

14 Mead 1934.

15 Schutz 1950.

à des compréhensions tacites, des colorations affectives. Cependant, la socialisation secondaire traite toujours avec une identité déjà intériorisée et avec une réalité déjà construite.

D'après Schutz, aussi longtemps que ces socialisations à la réalité, prises comme allant de soi fonctionnent, donnent les résultats escomptés, « nous ne nous intéressons pas à savoir si ce monde existe réellement ou s'il est simplement un système cohérent d'apparences consistantes. Nous n'avons aucune raison de jeter un doute sur nos expériences confirmées qui, croyons-nous, nous livrent les choses telles qu'elles sont réellement. Il faut une motivation spéciale pour nous obliger à réviser nos croyances antérieures, comme lorsqu'il y a irruption d'une expérience "étrange" que l'on ne peut subsumer sous la réserve de connaissance disponible ou qui est inconsistante avec elle¹⁶. » Je fais l'hypothèse que c'est généralement « une motivation spéciale qui nous oblige à réviser nos croyances antérieures » qui amène les patients à s'adresser à l'un des praticiens interviewés. C'est pourquoi, je rapproche les pratiques qui font l'objet du présent ouvrage de ce que Berger et Luckmann nomment « alternation ».

L'alternation est en quelque sorte une socialisation secondaire radicale. Elle ressemble à une socialisation primaire mais s'en différencie du fait qu'elle ne commence pas *ex nihilo*. Néanmoins, les processus conduisant à une « alternation » impliquent un « démantèlement », une « désintégration de la structure nomique antérieure ». Cela n'est pas sans nous rappeler les expériences de *démembrement, avant les mots... plus vastes que les concepts...* dans lesquelles *il n'y a pas de paroles, il n'y a pas de pensées, d'explications... de raisonnement encore...* décrites par les personnes interviewées. Peut-on dire qu'ils font l'expérience de la « désintégration de la structure nomique antérieure » ? Est-ce cela l'expérience de la *transe* ?

Les recherches de l'anthropologue Jean Duvignaud¹⁷ paraissent soutenir cette hypothèse. Pour cet auteur, la transe décompose un processus social, elle « laisse le champ libre à une possibilité

16 Schutz 1987.

17 Duvignaud 2007.

indéfinie ». « On pénètre dans la transe pour découvrir une région imprécise et vague de l'être où nous existons, sans être quelque chose. » Cette « dépossession des rôles sociaux débouche sur un état d'indétermination, une situation astructurelle ». C'est « à travers cette expérience que l'homme trouve le courage d'anticiper sur l'expérience humaine actuelle et d'affronter des émotions inédites. Déjà, il n'est plus enfermé dans le rôle qu'il a reçu du passé. Déjà, il a dépassé la région souvent piétinée de la vie commune. Une liberté inconnue se découvre alors... ». Selon Duvignaud, il y a là quelque chose qui se passe, que les anthropologues effacent trop souvent de leurs analyses.

Expérience liminale induite ou spontanée

Le même type d'expérience de transe, de démembrement, apparaît parfois spontanément, hors cadre thérapeutique ou spirituel, lorsque la construction de la réalité prise comme allant de soi est ébranlée, dans des moments charnières de l'existence. Généralement, ces expériences spontanées sont plus déstabilisantes, plus marquantes. *Cela peut venir à tout moment mais ça ne vient pas si souvent. Moi je le vois plutôt dans des moments importants... pendant des moments de crises... quand il y a des grands changements... par exemple à l'adolescence ou au tournant de la vie... lors d'une confrontation à la mort... ou bien sûr, lors d'une naissance aussi* (J6).

H5 souligne que si les expériences spontanées sont particulièrement intenses, elles sont néanmoins de la même nature que ce qui est expérimenté dans le cadre de pratiques étudiées : *cela prend une texture plus forte... mais c'est de la même nature.*

Au cours de nos entretiens, plusieurs de mes interlocuteurs m'ont fait part de ce type d'expériences. Pour H3, c'est à 11 ans, alors que sa famille d'accueil décide de l'adopter. Pour C8, c'est lorsqu'elle est enceinte et qu'on lui annonce un cancer. C'est au moment du décès de leur père que ça se produit pour C2 et H2, ou encore lors d'un voyage en Inde à la fin de l'adolescence pour H6. Après un accident

où elle se trouve entre la vie et la mort pour C1. Ces récits semblent corroborer l'hypothèse selon laquelle ces expériences sont en lien avec « la construction de la réalité ». En effet, si elles peuvent être induites en portant son attention sur les perceptions plutôt que sur les concepts qui cristallisent la réalité prise comme allant de soi et acquise depuis le langage, ces expériences de *démembrement*, de « désintégration de la structure nomique » semblent aussi se produire lorsque la réalité est déconstruite « spontanément », lorsque ce qui était pris comme allant de soi est ébranlé par des événements existentiels. On retrouve aussi ce type d'expérience dans les récits d'expériences initiatiques¹⁸. Ces témoignages en lien avec des moments charnières de l'existence, de la même nature que les expériences initiatiques ou induites dans les thérapies qui nous intéressent, renforcent la pertinence, de les qualifier d'expérience « liminale » et de recourir à l'anthropologie du rite, et plus particulièrement des rites de passage, pour les analyser.

Phénoménologie et liminalité

Nous venons de voir que dans ces expériences liminales, alors que la réalité n'est plus structurée par des concepts qui organisent la lecture de la réalité, *en un sens tout se mélange*. Il n'est pas anodin que plusieurs pratiquants se réfèrent à la phénoménologie pour aborder ce phénomène. En effet, pour Maurice Merleau-Ponty, qui a entrepris de radicaliser la phénoménologie husserlienne, ni ce qui se perçoit, ni ce qui est perçu ne sont pleinement passifs, ni pleinement actifs dans l'événement de la perception. En un sens, tout se mélange :

« Mon regard s'accouple avec la couleur, ma main avec le dur et le mou, et dans cet échange entre le sujet de la sensation et le sensible, on ne peut pas dire que l'un agisse et l'autre pâtisse, que l'un donne sens à l'autre¹⁹. »

18 Je fais l'hypothèse qu'on pourrait y inclure les expériences avec substances psychotropes.

19 Merleau-Ponty 1979.

Pour les phénoménologues, lorsque nous oublions ou réprimons notre implication sensuelle, nous figeons conceptuellement cette implication réciproque du sujet et de l'objet, nous objectivons chacune de nos interactions avec le monde qui nous entoure ainsi qu'avec nous-même. Nous ne faisons plus l'expérience des choses dans leur diversité phénoménale, nous ne les appréhendons que dans ce que nous avons rendu disponible en elles sur le plan conceptuel. Ce faisant, on néglige « qu'il demeure toujours une fissure, une crevasse qui nous sépare du monde ou de l'Autre que l'on cherche à appréhender, et que c'est précisément et seulement dans cette déchirure, dans ce qui demeure indisponible, dans ce qui se dérobe, que peuvent venir au jour l'expérience et la vitalité réelle²⁰. » Theodor W. Adorno, philosophe, a dénoncé et critiqué ce phénomène, qu'il nomme « penser identifiant », par le biais duquel on rend intellectuellement disponible une chose – un objet, un événement, un processus – une fois qu'on l'a conceptualisée.

Je fais l'hypothèse que dans la pratique de l'hypnose, de l'imagination active jungienne ou du chamanisme, praticiens et patients, en portant leur attention aux perceptions, en entrant dans cet espace *un peu avant les mots*, où il n'y a pas *de pensées, d'explications, de raisonnement*, entrent en relation avec ce qui demeure indisponible, au-delà d'un « penser identifiant ». Une expérience qui peut se révéler déstabilisante, qui peut donner l'impression d'un *démembrement* de la réalité mais qui permet aussi d'appréhender une « vitalité réelle ».

Une polyphonie plutôt qu'une identité

Au-delà d'une réalité incarnée, affective et singulière qui se généralise avec l'acquisition de la langue maternelle, c'est aussi l'identité qui se cristallise. Ainsi, pour Mead, Berger et Luckmann, tout comme pour l'ethnopsychologue Tobie Nathan, parallèlement à l'établissement d'une réalité dès lors prise comme allant de soi, c'est aussi l'identité qui est intériorisée. En généralisant qui sont « les

20 Rosa 2020.

autres », l'enfant généralise qui il est en miroir. « Pour un individu, sa langue maternelle est le lieu d'où diffuse son sentiment d'identité²¹. »

Par conséquent, s'investir dans les pratiques étudiées semble non seulement amener les acteurs à déconstruire la réalité prise comme allant de soi, à faire l'expérience des choses dans leur diversité phénoménale, mais aussi à relativiser la notion d'identité, à envisager un pluralisme identitaire. Pour J7, au travers des expériences suscitées par ces pratiques, *on réalise qu'on est fait de toutes sortes d'énergies différentes que l'on peut moduler selon les circonstances... des énergies qui sont parfois même opposées... Et si l'on s'ouvre à cette pluralité, les choses ne sont plus aussi figées et l'avenir aussi tracé...*

H4 insiste lors d'une formation : *C'est une vraie petite société à l'intérieur. Il y a plein de monde à tous les étages. On s'envoie des messages, c'est formidable toute la vie qu'il y a à l'intérieur, toutes ces petites parties qui communiquent. Et si d'une certaine manière notre conscience peut pacifier et faciliter la communication entre ces parties, eh bien, c'est tout à fait bénéfique.*

Selon J5, accueillir cette *polyphonie* nécessite *une très grande bienveillance ou bonté, un grand respect envers soi-même*. Les acteurs évoquent plusieurs raisons à la peur que suscite l'accueil des *différentes parties de nous-mêmes*. D'une part, la rencontre de cette *polyphonie* fait peur parce qu'il s'agit d'accueillir des dimensions que l'on cherche parfois à inhiber. D'autre part, il s'agit d'accueillir des parties qui, très souvent, sont en conflits, qui génèrent des tensions : *Il y a des entités en moi-même qui sont sans arrêt en train de se bagarrer...* (H5). Et, du moment que *quelque chose se crispe entre deux entités* (H5), cela crée une émotion négative qu'on souhaite éviter. En s'ouvrant à la *polyphonie* qui l'habite (ou le traverse), le patient se trouve donc confronté à des conflits, à des paradoxes. *C'est un monde extrêmement riche parce que ce n'est pas le monde du « ou... ou... » c'est le monde du « et... et... »...*, me dit J1 en mimant les plateaux d'une balance avec ses mains.

21 Nathan 2001, 44.

Un état de confiance modifié

Les praticiens soulignent que pouvoir vivre ce type d'expérience, qu'il s'agisse d'appréhender la réalité dans sa diversité phénoménale ou l'identité dans sa polyphonie, *nécessite une confiance vraiment très grande dans le processus...* (J1). Nathan relève que la réalité à laquelle on est socialisé, et l'identité qui se cristallise en miroir, permettent de « clôturer l'espace psychique ». « Cette structure permet de se mouvoir, de penser, d'aimer et de travailler en évitant frayeur et perplexité²² » et c'est cette structure qui est ébranlée, voire momentanément et partiellement désintégrée. Parce que s'il est important d'acquérir cette structure qui permet de fonctionner, de développer des habitudes, des automatismes, de partager un langage et des codes sociaux dans une culture donnée, il est tout aussi important qu'il existe des espaces permettant de questionner cette structure, ces codes partagés, la réalité et l'identité prises comme allant de soi. Ce qui, nous l'avons relevé, semble être le propre de la *transe*.

H6 évoque l'idée d'un *état modifié de confiance*. *C'est un état modifié de confiance oui... parce que je lâche un peu d'une certaine manière... je ne suis plus dans la maîtrise...* Même si, souligne J4, *il faut pouvoir lâcher pour être dans cet état-là... quand on est tout le temps dans le contrôle ce n'est pas possible...* D'après J8, *si quelqu'un est très « défendu », cela va être beaucoup plus difficile...* Il s'agit d'apprendre à tenir compte et à supporter la relativité de la réalité et de l'identité, d'apprendre à jouer avec des *univers multiples*.

Nous verrons, dans la partie consacrée à l'anthropologie du rite, que pour les spécialistes de cette discipline²³, les dispositifs rituels qu'ils qualifient d'« antistructure » permettent aux alternatives potentielles, à la nouveauté, d'émerger lorsque le système normatif, la « structure » en place le requiert. Mais faire l'expérience

²² Nathan 2001, 157.

²³ Turner 1969, 1974 ; Sutton-Smith 1972 ; Houseman et Severi, 1994.

de l'indétermination, d'une situation astructurelle, d'une région imprécise et vague de notre être nécessite un apprentissage. Un apprentissage que, selon le neuropsychiatre Iain McGilchrist²⁴, notre culture n'a pas favorisé. Nous y reviendrons dans la partie consacrée aux sciences cognitives.

Pour résumer, retenons que porter son attention aux perceptions amène dans une dimension *un peu avant les mots*, un peu *en deçà des concepts*. Une dimension qui questionne la réalité et l'identité prises comme allant de soi, cristallisées, depuis l'acquisition du langage. La dimension *indicible*, le vécu dans le cadre des pratiques étudiées semblent être de même nature que celui expérimenté dans des moments charnières de l'existence, des temps de crises, où la réalité et l'identité prises comme allant de soi sont ébranlées. Dans ces expériences spontanées, comme dans les pratiques, non seulement la réalité cristallisée au moment de l'acquisition du langage est déconstruite, l'identité est relativisée mais les clôtures de l'espace psychique sont aussi questionnées. On comprend combien ces expériences peuvent être déstabilisantes. Mais peut-être est-ce là, la condition nécessaire pour sortir du « régime de quasi-glaciation ». Une déstabilisation nécessaire « pour que reprenne vie ce qui a été stabilisé », ce que « nous avons rendu disponible sur le plan conceptuel » dans le « penser identifiant » que pointe Adorno. Nous verrons dans le prochain chapitre qu'oser entrer dans cette « crevasse qui nous sépare du monde ou de l'Autre », oser faire l'expérience de « ce qui se dérobe », de « ce qui demeure indisponible », permettent à de nouvelles perspectives d'émerger lorsque le système normatif en place le requiert. Selon mes interlocuteurs, faire l'apprentissage de la liminalité, se socialiser à la polyphonie intérieure ainsi qu'à la coexistence des possibles même paradoxaux, amènent à *recevoir* des *cadeaux*. C'est vers ces *cadeaux* que nous allons maintenant nous tourner.

24 McGilchrist 2012.

2.3 Au-delà des concepts : les symboles, une réalité imaginaire

Dans les pages qui suivent, je rends compte des *cadeaux* que peut offrir le processus présenté jusqu'ici. La mise en place du dispositif thérapeutique ne garantit pas un *insight*, une *révélation*. Il est cependant courant que le processus débouche sur une *surprise*, une *image qui relie*. Après avoir vu au chapitre précédent comment *l'attention aux perceptions, l'absorption dans un monde perceptif* conduisent à *démembrer* la réalité et l'identité prises comme allant de soi, nous envisagerons dans le présent chapitre comment une image apparaît par *surprise*, comme un *cadeau*, pour *relier* les éléments *démembrés* d'une manière jamais imaginée auparavant. *Tout à coup, une image naît, crée une unité, réunit les éléments, relie toutes les parties, réorganise les pièces du puzzle.*

Une surprise, un cadeau

On ne peut pas convoquer volontairement des images, me dit H8. Mais par contre, selon J2, on peut préparer le terrain pour que cela puisse se produire. Pour que cela puisse à un moment donné faire « tilt ». Le fait de prêter attention, d'être dans une sorte de respect, d'attendre que l'inconscient se manifeste... permet de recevoir des cadeaux (J1).

Plusieurs praticiens expriment cette idée de *cadeau* : *Je le considère à la fois comme un cadeau, quelque chose qui m'a vraiment été donné à dessein... (C1). Tu ouvres, et puis il y a quelque chose qui vient... le parfait cadeau... c'est juste ce dont tu avais besoin... (C7). Grâce à l'image, je peux concevoir un nouvel aspect dans ma vie en quelque sorte, qui vient de plus profond que moi... je ne sais pas comment dire... (J5).*

Mes interlocuteurs stipulent que ces *cadeaux* ou ces *prises de conscience* arrivent *tout à coup* : *On laisse l'énigme flotter... se promener... et tout à coup on peut avoir une intuition... (H8). Une intuition, une image qui résonne et qui ouvre une porte (H6).*

Tu sais en allemand il y a un très bon mot pour des idées... on dit « ein Einfall ». Cela veut dire « ça tombe dedans » et vraiment je le sens comme ça... j'ai des « Einfälle » (C6).

Il y a un effet de surprise, ce qui apparaît est totalement nouveau, jamais conçu, jamais imaginé, jamais pensé auparavant : Je crois que pour moi ce qui est vraiment important... et je l'ai écrit quelque part (rires) dans mes réflexions (dans un article d'une revue sur le jeu de sable)... ce qui est très important en fin de compte est la prise de conscience... La prise de conscience « ah c'est cela qui m'habite, c'est ça qui vit en moi... ». Toujours dans cette dimension de surprise... parce que si ce n'est pas une surprise, c'est déjà du préconçu, du prépensé... (J2). C'est quelque chose de totalement nouveau... complètement et radicalement nouveau... imprévisible... impensable... et pour cause... on ne peut pas penser... c'est quelque chose de nouveau qui fait irruption... (H2).

Spécifions que le même processus est à l'œuvre pour le thérapeute qui accompagne l'incertitude, le vécu du patient, sans attentes définies à l'avance : Avec les patients, c'est la même chose quand j'ai tout à coup une forme d'intuition... l'image vient (H4). Je me laisse complètement guider et il me vient des trucs incroyables des fois, des citations parfois, des bouts de poèmes... (H8).

L'image, une interface qui relie, un symbole

Mes interlocuteurs envisagent l'image reçue comme une surprise, un cadeau, comme un connecteur, une interface qui relie : Ce que j'essayais d'expliquer sous forme « d'effet de surprise », c'est comme si on se trouvait à la rencontre de quelque chose qui ne vient pas de nous... comme si on « se trouvait face à quelque chose » du mystère du monde... Pour moi une image est une interface. Elle est... comme un connecteur... comme un relais entre deux sortes de réalités (J5). Oui, il y a une rencontre... Simplement tout à coup, les choses sont claires... (J6). Tout d'un coup, il y a comme une image qui réunit des éléments d'une façon créative... (J2). À un moment

donné, il y a vraiment une image qui fait sens et que je vis comme un mandala... qui relie toutes les parties de mon psychisme... qui fait appel à tous les sens... « à l'éprouvé » dans sa globalité... (H2). *On porte les « opposés » qui peuvent nous habiter, on les travaille, on les réfléchit, on en souffre... et puis le symbole serait ce troisième terme qui peut tout à coup naître pour les unifier... Pour créer quelque chose qui apaise la tension (J2). Les images, elles, ont cette fonction aussi où peu à peu le puzzle se reforme (H1).*

La référence à l'étymologie du mot *symbole*, pour faire le lien entre les *images* et cette *surprise*, ce *cadeau*, qui *tout à coup*, *relie*, *unifie*, *réunit les éléments*, *reforme le puzzle*, revient souvent dans le discours des praticiens : *Voyez « symbolon » c'est mettre ensemble. Il y a vraiment deux faces et puis il y a cet Unus Mundus mystérieux dans lequel tout est totalement unifié (J5). Le symbole, c'est en quelque sorte cette réassociation qui s'est faite entre deux choses qui étaient tendues... « Symbolos » c'est comment on associe une image de l'esprit ou l'imagination à la vie... (H5). Un symbole, cela unit deux mondes, le conscient et l'inconscient... (J1). Le symbole est à la jonction entre l'image qu'on crée et celui qui regarde... (H1).*

On retrouve ce point de vue dans l'un des dictionnaires des symboles de références pour les jungiens :

« À l'origine, le symbole est un objet coupé en deux, fragments de céramique, de bois ou de métal. Deux personnes en gardent chacune une partie, deux hôtes, le créancier et le débiteur, deux pèlerins, deux êtres qui vont se séparer longtemps... En rapprochant les deux parties, ils reconnaîtront plus tard leurs liens d'hospitalité, leurs dettes, leur amitié. [...] Par analogie, le mot s'est étendu aux jetons, qui accordent le droit de toucher soldes, indemnités ou vivres, à tout signe de ralliement, aux présages et aux conventions. Le symbole sépare et met ensemble, il comporte les deux idées de séparation et de réunion ; il évoque une communauté, qui a été divisée et qui peut se reformer. Tout symbole comporte une part de signe brisé ; le sens du symbole se découvre dans ce qui est à la fois brisure et lien de ses termes séparés²⁵. »

25 Chevalier 1982, XIII.

« C. G. Jung appelle fonction transcendante²⁶ [...] cette propriété des symboles d'établir une connexion entre des forces antagonistes et, par conséquent, de surmonter des oppositions et se frayer ainsi la voie vers un progrès de la conscience²⁷. »

Dans un article, l'un des thérapeutes avec lequel je m'entretiens a écrit :

« Jung définit la fonction transcendante (l'imagination active) comme étant la faculté que possède l'inconscient de sécréter un troisième terme dans des situations de polarité apparemment indépassables. Pour trouver l'issue, on peut s'en remettre à cette fonction qui réunit les opposés dans une conjonction dynamique. Cela veut dire qu'il s'agit de supporter le conflit jusqu'à ce que surgisse l'événement inattendu qui retourne la situation ou la place sur un autre plan. La solution créatrice peut apparaître comme un renouvellement porteur de vitalité et de sens, comme un salut divin²⁸. »

Le symbole pour exprimer l'indicible

Alors que la personne fait l'expérience des paradoxes, de la polyphonie, qu'elle ose sortir du « penser identifiant » et entrer dans cet espace où *les mots manquent*. Dans ce vécu de confusion au niveau des mots *mais en même temps très clair au niveau de l'expérience* (H2), *la meilleure manière de décrire ce que le conscient ne peut pas appréhender encore* (J1) semble être le recours aux images.

Si le symbole est un *connecteur*, qui *relie les parties, apaise les tensions*, il est aussi *la meilleure expression possible de quelque chose d'inconnu encore... quelque chose que le conscient ne peut pas appréhender... le conscient ne sait pas encore ce que c'est... ou n'arrive pas à mettre la main dessus... cela bloque... et le symbole arrive là... (J1)*.

26 Il est intéressant de noter que « fonction transcendante » est le premier nom que Jung avait donné à « l'imagination active » (Jung 2018, 47).

27 Chevalier 1982, XXIII.

28 Chalverat 2011, 166-167.

C'est là, quand les mots manquent, qu'à un moment donné on a besoin d'images et de symboles pour parler des choses plutôt que des mots..., relève J3, dont les livres ouverts sur un lutrin offrent de nouvelles images, différentes lors de chaque entretien.

Parce que c'est inaccessible au niveau de la pensée... il faut passer par l'image... alors il est clair que l'image ouvre..., affirme J7. Car, pour Jung, « le symbole n'enserme rien, il n'explique pas, il renvoie au-delà de lui-même, vers un sens encore dans l'au-delà, insaisissable, obscurément pressenti, que nul mot de la langue que nous parlons ne pourrait exprimer de façon satisfaisante²⁹ ».

Et, c'est bien cette expression par les images comme seul moyen d'appréhender ce qui est encore *insaisissable, inaccessible au niveau de la pensée, mais obscurément pressenti*, qui s'effectue au sein des pratiques étudiées. *Par les images, on peut faire ce travail justement, par le travail de l'hypnose, par le travail du chamanisme...*, confirme H8. Même si paradoxalement, les praticiens relèvent que les mots peuvent être des images :

Il y a des expressions langagières, ou une façon de parler, qui sont très proches de l'image aussi... ou très proches de ce vécu-là aussi... c'est la poésie, ce sont les contes... (J2).

Je pense que la poésie peut avoir le même pouvoir évocateur que la peinture... et même plus... (C1).

Pour moi, une représentation symbolique cela peut être une phrase. Cela peut être un rythme de tambour. Cela peut être une image... Cela peut être un parfum, un goût..., précise H4 après m'avoir fait part de l'importance du jazz pour lui.

En mettant ces propos en lien avec les réflexions du chapitre précédent, sur la construction/déconstruction de la réalité, on découvre une certaine logique au fait que les mots, par le biais desquels une réalité a été cristallisée, ne peuvent pas exprimer, dans un premier temps du moins, la nouveauté qui est encore *insaisissable* mais « obscurément pressentie ». Les mots sont les véhicules de la réalité

29 Chevalier 1982, XIV.

généralisée, prise comme allant de soi jusqu'ici. Les concepts catégorisent et cloisonnent la réalité de manière à ce que l'on puisse s'en saisir. Mais lorsque cette réalité a besoin d'être revisitée, adaptée, revitalisée, les mots ne peuvent que projeter la structure connue du passé sur le futur. Après la déstructuration, c'est l'image qui permet de mettre en lien les éléments qui ont été déstructurés et de projeter la nouveauté sur le futur. Pour Roustang, l'imagination « est le moyen de prélever quelques liaisons inouïes capables de rajeunir notre raison fatiguée de ses répétitions lancinantes. Comme tous les inventeurs, créateurs ou artistes le savent, c'est elle qui, dans la nuit de la confusion passagère, nous éveille à une intelligence recommencée des êtres, des choses et du monde³⁰ ».

La réalité imaginale

Si l'image est la meilleure expression possible de quelque chose d'inconnu encore, les praticiens insistent sur le fait que les symboles ne sont vraiment pas des *représentations*. *Ce n'est pas du symbolisme*³¹ qui permettrait d'interpréter une réalité psychologique sous-jacente. Si le symbole induit la construction d'une nouvelle perception de la réalité, il s'agit de ne pas chercher à le considérer comme un « signe » représentatif d'une typification de la réalité « concrète » ou « conceptuelle », mais comme l'expression d'une troisième réalité.

Henry Corbin, philosophe et islamologue, propose le terme « imaginal », lorsqu'il traduit la philosophie soufie perse d'Ibn Arabi, pour nous parler d'une troisième réalité qui s'ajouterait aux mondes sensible et conceptuel. Lorsqu'on admet l'existence de ce troisième monde, le symbole n'est plus considéré comme une représentation soit du monde sensible, soit du monde conceptuel.

« Le symbole est un objet imaginal. Un objet qui n'est pas réel dans le monde sensible, un objet qui n'est pas non plus réel dans le monde conceptuel, mais

30 Roustang 2003, 49.

31 Au sens communément accepté du symbolisme comme représentation.

qui apparaît comme un objet qui est réel dans le monde imaginal... La boule noire dans la gorge, ce n'est pas une allégorie. La personne sait bien qu'il n'y en a pas, mais pourtant, c'est bien réel pour la personne... On a tendance à dire que le symbole est un objet de transformation du domaine sensible au conceptuel ou du conceptuel au sensible. C'est vrai dans une conception où il n'y a que deux domaines. Mais, dans une conception où il y a trois domaines, dans une philosophie intégrant l'imaginal, le symbole n'est pas une représentation, il n'est pas non plus une transformation, c'est un objet imaginal³². »

En hypnose, Teresa Robles donne l'exemple d'un patient qui dit se sentir « dans une impasse » :

« Pour la personne en transe, le symbole, c'est cela même qu'il représente. Cette personne est dans une impasse. Si, au cours du travail en hypnose, elle imagine que l'impasse se transforme en une avenue, ou qu'elle fait demi-tour et qu'elle sorte par où elle est entrée, elle change ce qu'elle est en train de vivre, même si sa situation concrète reste la même³³. »

Les praticiens sont unanimes, il n'y a pas besoin d'interpréter l'image, de comprendre ce qu'elle représente pour qu'elle agisse. *Pour moi... le symbole est quelque chose de vivant... Il est réel, il n'est pas matériel, il est de l'ordre de l'imaginal. Je veux dire par là que ce n'est pas une interprétation intellectuelle... Ce n'est pas comprendre le sens de la vie, c'est vivre le sens qui guérit (J1).*

Ces images que nous rencontrons dans la transe nous transforment... Elles nous dressent le poil, ouvrent la respiration ou au contraire la ferment, etc. Pour moi le symbole, c'est ce qui opère. Ce n'est pas une représentation (H8). Elle rajoute : Isabelle Stengers emploie un mot merveilleux : elle parle de « l'efficace » dans le vieux sens de l'efficace du sacrement... et cela veut dire que le rituel est guérisseur, il opère quelque chose (H8).

On retrouve dans ces propos le conflit qui opposa iconoclastes et iconophiles : *L'icône était porteuse d'une énergie, elle la matérialisait... Alors qu'ensuite l'image est devenue signe, représentation...,*

32 Cyrille Champagne : Conclusion et synthèse : hypnologie 2017 « Vers une imagination agente » (www.youtube.com).

33 Robles 2007, 24.

me dit J7 qui a une icône suspendue au-dessus de son bureau. Pour le fondateur de la psychologie archétypale, James Hillman, bien que les livres d'histoires concluent à la victoire des défenseurs des images, une lecture psychologique plus précise montre que, durant le concile de Byzance en 869 et suite au concile de Nicée en 787, c'est l'iconoclasme qui a triomphé. Selon Hillman, la charge iconoclaste contre les images ne passe pas seulement par la destruction concrète des statues, par le fait de dégrader les icônes. Nous avons gardé l'habitude iconoclaste de détruire les images à travers l'allégorie, l'illustration et l'interprétation conceptuelle. Les images sont devenues des représentations en cessant d'être des présentations dépositaires d'une puissance. D'après Hillman, depuis les conciles de Byzance et de Nicée, « Notre anthropologie, notre conception de la nature humaine n'était plus fondée désormais sur un cosmos tripartite de l'esprit, de l'âme et du corps (matière) mais sur un dualisme de l'esprit (raison) et du corps (matière). Ce passage d'un cosmos à un autre fut justement rendu possible par le concile de Nicée qui priva les images de leur authenticité intérieure³⁴. » D'une certaine manière, nous pourrions dire que les pratiques envisagées réhabilitent l'existence d'un monde imaginal.

Si nous revenons aux questions de départ, sur l'intérêt de comparer ces trois médecines dites « complémentaires » ou « alternatives », qu'avons-nous appris jusqu'ici ? Quels bénéfices en retirent les personnes investies dans ces pratiques ? Quels rôles jouent les images, l'imagination ? En quoi est-ce révélateur des lacunes de notre culture ? L'analyse des discours des vingt-quatre thérapeutes, rencontrés chacun à trois reprises, mise en perspective avec la théorie socio-anthropologique de la construction sociale de la réalité, nous a amenés à retenir quatre éléments clés :

- 1) la perception de la réalité : ces pratiques permettent de revisiter la réalité et l'identité prises comme allant de soi, le caractère originel et inévitable du monde intériorisé avec l'acquisition de la langue maternelle. Revisiter l'évidence peut s'avérer particulièrement utile lorsqu'une personne se trouve face à une

34 Hillman 1982, 129.

difficulté existentielle. Lorsque la socialisation de cette personne ne lui permet pas de sortir de l'impasse dans laquelle elle se trouve ;

- 2) l'attention aux perceptions, aux cinq sens : pour revisiter la réalité telle qu'elle a été cristallisée dans les concepts, dans les mots, au moment de l'apprentissage du langage, il importe de porter son attention aux perceptions, aux sensations. Cette attention favorisant une « désintégration de la structure nominale » permet de revenir à une expérience singulière, de sortir d'un fonctionnement généralisé et automatisé ;
- 3) l'expérience liminale : si la *transe*, induite et renforcée par l'attention aux perceptions, permet de sortir d'un fonctionnement généralisé et automatisé, ouvre un champ libre à une possibilité infinie, se confronter à la diversité phénoménale de la réalité, à la polyphonie de l'identité peut être relativement déstabilisant. Cela nécessite un état de confiance modifié ;
- 4) la réalité imaginaire : oser cet « état d'indétermination », cette « situation astructurelle » offre la possibilité de recevoir des images en *cadeaux*. Les éléments déstructurés sont réassemblés sous une forme jamais imaginée jusqu'alors. Le symbole, comme un connecteur, relie les pièces, un nouveau puzzle se constelle, permettant de porter un regard neuf sur sa situation.

Ainsi, il apparaît que les personnes investies dans ces pratiques bénéficient d'un accompagnement leur offrant « le courage d'affronter des émotions inédites », les éveillant « à une intelligence recommencée des êtres, des choses et du monde ». Les images leur permettent d'exprimer l'indicible, cette nouveauté encore insaisissable mais « obscurément pressentie ». Si, comme nous le verrons dans le prochain chapitre, les recherches récentes en sciences cognitives démontrent l'importance des expériences liminales et de la réalité imaginaire, nous verrons aussi tout au long des pages de ce livre que notre culture ne semble pas favoriser la socialisation à un tel processus.

2.4 Expérience liminale, réalité imaginaire et sciences cognitives

Sans être spécialisée dans ce domaine, il m'a paru intéressant de mettre les éléments identifiés grâce à l'analyse des récits des thérapeutes rencontrés, en lien avec certaines découvertes des sciences cognitives. Dans ce chapitre, nous nous intéresserons tout d'abord au rôle général des images dans le fonctionnement cognitif et affectif. Puis nous aborderons l'expérience liminale du point de vue des neurosciences. Enfin nous envisagerons le recours aux images pour le changement thérapeutique avec les recherches récentes en psychologie cognitive et comportementale.

La réalité imaginaire et les sciences cognitives

Pour le neuroscientifique Antonio Damasio, l'histoire des relations qu'entretiennent corps et systèmes nerveux doit être racontée dans un ordre différent. Nous faisons du système nerveux le héros de l'exceptionnel intellect humain. Mais, selon l'auteur, les récits traditionnels eurocentristes et cérébrocentristes oublient une autre chose : « lorsque les systèmes nerveux sont apparus, ils étaient les assistants du corps, les coordinateurs du processus vital³⁵ ». Dans cette coordination, les images jouent un rôle prépondérant. La capacité à générer des images a permis à chaque organisme de se représenter le monde qui l'entoure, à partir de la description sensorielle continue des événements externes et internes :

« Les cartes de chaque modalité sensorielle sous-tendent l'intégration qui permet la création des images. Et ces images, une fois déployées dans le temps sont les composantes de l'esprit. Elles sont une étape de transformation dans l'existence des organismes vivants complexes ; une conséquence heureuse de la coopération entre le corps et le système nerveux³⁶. »

35 Damasio 2017, 99.

36 Damasio 2017, 111.

Selon Damasio toujours, l'incroyable richesse de nos processus mentaux repose sur les images. Toutes nos perceptions, nos idées, tous les mots que nous utilisons (quel que soit le langage – parlé, écrit, braille, etc.) sont élaborés à partir d'images. « Les images sont la monnaie universelle de l'esprit. » L'auteur relève que si notre esprit est complexe, « il est – comme c'est si souvent le cas dans la grande histoire de la vie – le produit de la collaboration et de l'association de plusieurs éléments particulièrement simples. Il n'est pas question ici des cellules qui s'assemblent pour former les tissus et les organes, ou des gènes qui orientent les acides aminés de manière qu'ils constituent des myriades de protéines. L'unité de base de l'esprit est l'image³⁷ ».

Les images « sont en mesure de guider les actions directement et automatiquement dès leur élaboration et leur traitement (même à un niveau élémentaire)³⁸ ». Mais si les images guident nos actions « directement et automatiquement », ces images peuvent néanmoins « être modifiées, retouchées et interconnectées³⁹ ». Des possibilités qu'explorent, comme nous le verrons plus loin, la psychologie cognitive au travers de ce qu'elles nomment *imagery rescripting*.

Pour Georges Lakoff, professeur de linguistique cognitive, et son collègue Mark Johnson⁴⁰, tous les automatismes, tout ce qui sous-tend la construction de la réalité cristallisée au moment de l'acquisition du langage, soit l'entier de notre inconscient cognitif, se présente sous la forme de métaphores incorporées. Pour ces auteurs, et pour les scientifiques cognitifs en général, la pensée consciente n'est que la pointe de l'iceberg. Les 95 % sous la surface de la conscience façonnent et structurent toutes nos pensées conscientes, toutes nos opérations cognitives automatiques, toutes nos connaissances

37 Damasio 2017, 133.

38 Damasio 2017, 131-132.

39 Damasio 2017, 27.

40 « *Conscious thought is the tip of an enormous iceberg. It is the rule of thumb among cognitive scientist that unconscious thought is 95 percent of all thought – ant that may bi a serious underestimate. Moreover, the 95 percent below the surface of conscious awareness shapes and structures all conscious thought. If the cognitive unconscious were not there doing this shaping, there could be no conscious thought* » (Lakoff et Johnson 1999, 13-14.)

implicites. Les 95 % sous la surface de la conscience, notre système conceptuel inconscient, fonctionnent comme une « main cachée » qui façonne la manière dont nous conceptualisons tous les aspects de notre expérience. Mais plus encore : cette « main cachée » utilise les images, les métaphores pour définir notre métaphysique inconsciente.

Francisco Varela, neurobiologiste, et sa collègue Nathalie Depraz⁴¹ soulignent également le rôle fondamental des images. Pour eux, l'imagination n'est certainement pas un « détail ajouté » à l'humain. L'imagination est au cœur même de la vie cognitive. Elle apparaît, du point de vue des neurosciences, comme un « schéma dynamique global » (et non pas linéaire) qui permet d'intégrer à grande échelle de multiples activités concurrentes. Selon Varela et Depraz⁴², il est encore fréquent de considérer que la cognition se situe au niveau des représentations de la réalité tangible, médiatisée par les sens. Or, la cognition peut difficilement être envisagée comme un processus linéaire qui prendrait place entre les inputs sensoriels et les outputs sous forme d'action. L'esprit génère en permanence une réalité cohérente. Et au sein de ce processus, la perception est aussi imaginaire que l'imagination est fondée sur la perception. Varela et Depraz parlent de ce processus en termes d'« *enactive cognition*⁴³ ». Si je simplifie, pour ces auteurs, l'imagination va non seulement diriger le focus de l'attention, ce sur quoi le sujet va porter son attention, mais plus encore, ce qui est perçu est façonné par l'imagination. La « main cachée » de l'inconscient cognitif qui se présente sous forme de métaphores incorporées, d'images, intègre des processus multiples et concurrents lorsqu'elle dirige l'attention ou lorsqu'elle façonne ce qui est perçu.

Lorsqu'on envisage la cognition de cette manière, de nombreux dualismes disparaissent. On n'oppose plus la conscience et les faits, le corps et l'esprit, le sujet et l'objet, etc. Pour Varela et Depraz, « l'imagination est un parfait exemple de ce que l'on souhaite

41 Varela et Depraz 2001, 203-204.

42 Varela et Depraz 2001, 200-201.

43 Varela et Depraz 2001, 215.

appeler (avec Bruno Latour) un objet mixte⁴⁴ ». En effet, pour le philosophe et sociologue des sciences Bruno Latour⁴⁵ aussi, dans *Iconoclash*⁴⁶, ce sont les images qui cristallisent ce rôle de médiateur entre les représentations et les faits. C'est l'imagination qui permet de gagner en nuances et en liberté, en démultipliant les liens possibles entre des « quasi-sujets » et des « quasi-objets », plutôt que de continuer à considérer un « sujet » de la psychologie, accumulant au sein de son intériorité la totalité de son être, séparé des « objets ».

Ainsi, d'après les différents experts en sciences cognitives cités ci-dessus, l'imagination et les métaphores sous-tendent la conscience, sous-tendent le langage, ce qui est susceptible d'expliquer pourquoi, lorsque l'on porte son attention aux perceptions, qu'on fait une expérience de l'ordre de *l'indicible*, d'un espace *au-delà du langage*, *en deçà des mots*, apparaissent des images. Non seulement des images apparaissent, mais il semble que les sciences cognitives rejoignent l'idée selon laquelle accorder de la valeur à ces images favorise la relativisation de la réalité et l'identité prises comme allant de soi, permet de gagner en liberté, en jouant avec la construction de la réalité, de l'identité.

44 Traduction de "imagination is a perfect example of what we wish to call (with Bruno Latour) a *mixed object*" (Varela et Depraz 2001, 225).

45 Latour 2009, 106-107.

46 Se distinguant du geste destructeur de l'icône, le néologisme *iconoclash* proposé par Latour identifie ici le moment de la crise, de la reconnaissance du non-savoir, bref de l'indéterminé. Cette identification opère dans le cadre d'une « exposition de pensée » (p. 194). Il s'agit en l'occurrence de rendre palpable ce qui se joue dans la pensée, dont le caractère représentatif a si souvent été questionné (ici encore, on pense à la métaphysique classique et à sa figure cartésienne). En puisant ses exemples dans un dispositif triangulaire interrogeant la fabrication des images produites par la religion, la science et l'art, l'auteur propose de « documenter, d'exposer, de faire l'anthologie d'un certain geste, d'un certain mouvement de la main » (p. 144) – qualifiant de la sorte le mouvement destructeur du briseur d'idoles. Que traduit ce mouvement, contre quoi se trouve-t-il mis en œuvre, et que produit-il en définitive ? (Lenglet 2010).

L'expérience liminale et les sciences cognitives

Après avoir envisagé l'importance des images au cœur de la vie cognitive, je vous propose de nous intéresser maintenant à l'expérience liminale du point de vue des sciences cognitives. Nous nous rappelons que l'expérience liminale se caractérise par une déconstruction de la réalité et de l'identité généralisées dans les concepts pour revenir à une expérience singulière des perceptions dans l'instant. Ce qui est prévisible, attendu, de l'ordre de la routine et des automatismes, est mis en suspens pour faire face à la démultiplication des possibles induits par la variété phénoménale de la réalité et la polyphonie identitaire. Pour Roustang, c'est cette confusion passagère, inhérente à la mise en lien de la pluralité des possibles, qui « nous éveille à une intelligence recommencée des êtres, des choses et du monde ». Pour Latour, nous gagnons en nuance et en liberté lorsque, grâce à l'imagination selon Varela et Depraz, nous intégrons à grande échelle de multiples activités concurrentes. Pour mes interlocuteurs, *l'état de confiance modifié* face au démembrement de la réalité offre, *au-delà des mots, en deçà des concepts, une image en cadeau*. Une image comme présentation et non comme représentation.

Ian McGilchrist, chercheur en neuro-imagerie à l'université Johns-Hopkins, est parfaitement au fait que l'activité cérébrale s'articule en un réseau dynamique, complexe, avec des possibilités quasi infinies de connexions et n'est donc jamais confinée dans une seule région mais interagit de concert avec plusieurs autres aires cérébrales. Relevant cependant des différences conséquentes et persistantes à plusieurs niveaux entre les hémisphères, il propose, dans son ouvrage *The Master and His Emissary*⁴⁷, une réflexion sur notre relation au monde en fonction de la sollicitation de l'un ou l'autre hémisphère. Pour McGilchrist, si au cours des deux derniers millénaires, la prévalence d'un hémisphère sur l'autre et l'équilibre s'est succédé, à l'heure actuelle, dans la culture occidentale, on se trouverait dans une domination de l'hémisphère gauche sans précédent. Si l'on considère, comme je le fais, que les pratiques étudiées favorisent une socialisation à la liminalité et

47 McGilchrist 2012.

à la réalité imaginaire par le biais de l'attention aux perceptions, une socialisation qui tend à faire défaut dans notre culture, il est intéressant de relever ce que nous dit McGilchrist de cette domination de l'hémisphère gauche sur l'hémisphère droit dans notre culture.

Selon cet auteur⁴⁸, le cerveau s'occupe du monde de deux manières complètement différentes. Dans une version, celle de l'hémisphère droit, nous expérimentons un monde vivant, complexe, incarné, d'êtres individuels, toujours uniques, toujours en mouvement, un réseau d'interdépendances formant et reformant des tout, un monde avec lequel nous sommes profondément connectés. Dans l'autre, la version de l'hémisphère gauche, nous « vivons » notre expérience d'une manière particulière : une version « représentée » de la réalité contenant des entités statiques, séparables, délimitées, mais essentiellement fragmentées, regroupées en classes, sur lesquelles des prédictions peuvent être fondées.

Lorsque l'hémisphère gauche domine, l'attention est étroitement focalisée. L'hémisphère gauche donne la priorité à l'attendu. Son processus est prédictif. Il préfère positivement ce qu'il sait. Ce qui le rend plus efficace dans les situations routinières. Par contre, lorsque les hypothèses initiales doivent être révisées, l'hémisphère gauche est moins efficace. Il en va de même avec la résolution de problèmes. L'hémisphère gauche prend la solution unique qui correspond le mieux à ce qu'il sait déjà et s'y accroche. Alors que l'hémisphère droit établit des liens plus nombreux, plus larges et plus flexibles entre les choses. L'hémisphère droit présente un éventail de solutions possibles, qui restent vivantes pendant que des alternatives sont explorées.

De même, toujours d'après McGilchrist⁴⁹, l'hémisphère gauche est l'hémisphère de l'abstraction. Il extrait les choses de leur contexte. Il les représente dans des catégories génériques et non spécifiques. À l'inverse, l'hémisphère droit est plus concerné par l'unicité des objets individuels et familiers, des êtres existants. Il a une plus grande conscience proprioceptive. Pour l'hémisphère gauche, le

48 McGilchrist 2012, 40-42.

49 McGilchrist 2012, 50-52, 118, 209, 216.

langage est dénotatif et peut en venir à paraître coupé du monde, à être lui-même la réalité, alors que l'hémisphère droit privilégie les métaphores (qui incarnent la pensée et la place dans un contexte vivant). L'auteur souligne que cette capacité de l'hémisphère gauche à représenter, structurer, expliciter et prédire fait la grande force de cet hémisphère. Mais c'est aussi sa faiblesse.

Si l'on s'en tenait au seul fonctionnement de l'hémisphère gauche, nous vivrions dans un monde relativement mécanique, désincarné, abstrait, avec peu de potentiel d'innovation. Pour McGilchrist, l'explication qui permet de connaître et d'apprendre, l'attention qui isole, fixe et rend chaque chose explicite, doit être réintégrée au sens de l'ensemble, afin de ne pas rendre la relation au monde inerte, mécanique et sans vie. Si à un certain niveau les hémisphères doivent « travailler » séparément, ce qui explique la nécessaire inhibition d'un hémisphère par l'autre, à un niveau supérieur et sur des périodes plus longues, ils doivent également travailler ensemble. Or, il s'avère, selon ce chercheur spécialisé dans l'imagerie cérébrale, que l'imagination dépend justement de la synthèse du fonctionnement des deux hémisphères.

Favoriser, à un niveau supérieur et sur des périodes plus longues, une collaboration harmonieuse entre les deux hémisphères implique de reconnaître et de légitimer le fonctionnement de chacun d'eux. Or, si l'on en croit l'auteur, il semble que la relation au monde proposée par l'hémisphère droit ait été discréditée ces derniers siècles avec l'avènement du paradigme positiviste. Tout comme l'imagination d'ailleurs, pourtant résultant justement de cette collaboration. En considérant ces propos à la lumière de notre sujet, j'en viens à faire deux hypothèses. La première étant que l'expérience liminale est en lien avec la vision du monde de l'hémisphère droit. La deuxième hypothèse est que les pratiques qui nous intéressent, d'une part, invitent les pratiquants à se socialiser au fonctionnement de l'hémisphère droit, et d'autre part, à un niveau supérieur, à favoriser une collaboration entre les deux hémisphères.

La réalité imaginaire et la psychologie cognitive

Ces dernières années, la psychologie cognitive et comportementale a démultiplié les recherches expérimentales sur les « images mentales⁵⁰ ». Pour les différents auteurs, les images sont des catalyseurs, à la fois de création de sens et de changement. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) traditionnelle se concentre sur l'utilisation de moyens verbaux pour modifier le contenu des pensées et des attributions négatives afin de faciliter le changement thérapeutique. Or, la recherche expérimentale montre que le travail avec les « images mentales intrusives » a un impact plus fort que les mots sur les émotions négatives et positives.

Des études cliniques ont été menées sur le travail avec les « images mentales » pour faciliter le changement thérapeutique (*imagery rescripting*), dans des problématiques aussi variées que les douleurs chroniques, la dépression, l'anxiété, les phobies sociales, le stress post-traumatique, les souvenirs aversifs, les cauchemars, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles alimentaires, etc. Toutes ces études concluent à l'efficacité de *imagery rescripting*.

L'analyse⁵¹ des résultats des articles examinés relève trois thèmes principaux sur lesquels reposerait l'efficacité de *imagery rescripting*: les changements par rapport aux images de soi négatives, les souvenirs liés aux images et les « croyances encapsulées ». Il est facile de faire des liens avec les passages du chapitre précédent relatifs à la construction de la réalité (croyance encapsulée) et de l'identité (image de soi), cristallisées au moment de l'acquisition du langage (souvenirs) et relativisées dans les expériences décrites par mes interlocuteurs. Pour les chercheurs en psychologie cognitive, ces

50 Arntz 2012 ; Holmes *et al.* 2006 ; Holmes et Mathews 2005 ; Padfield *et al.* 2018, 80 ; Strohm *et al.* 2021 (général) ; Berna *et al.* 2011 et 2012 ; Kirkham 2015 ; Nanay 2017 (études en lien avec les douleurs chroniques) ; Ma et Lo 2022 (dépression) ; Lloyd et Marczak 2022 (anxiété) ; Wild et Clark 2011 (phobies sociales) ; Hackmann 2011 (stress post-traumatique) ; Morina *et al.* 2017 ; Strohm *et al.* 2021 (souvenirs aversifs) ; Kunze *et al.* 2019 (cauchemars) ; Fink-Lamotte, *et al.* 2022 (troubles obsessionnels compulsifs) ; Cooper 2011 (troubles alimentaires).

51 Lloyd et Marczak 2022, 280.

découvertes sont prometteuses car les souvenirs et les « croyances encapsulées » (ainsi que l'image de soi associée à ces souvenirs et ces croyances) jouent un rôle essentiel dans de nombreux types de psychopathologie.

Si toutes les études démontrent l'efficacité de l'*imagery rescripting*, les auteurs de ces études relèvent que compte tenu du potentiel de cette pratique, il est important d'étudier plus avant les mécanismes qui la sous-tendent. Pour les différents chercheurs, il est nécessaire d'en savoir plus sur l'expérience des patients en matière de travail avec les images mentales et sur la manière optimale de le réaliser. Il ne suffit pas de savoir que cette technique peut apporter des changements là où les méthodes verbales traditionnelles ne parviennent pas à modifier les croyances nocives, les souvenirs aversifs et les images de soi négatives, il faut examiner plus en détail les « médiateurs » dans les thérapies basées sur le *rescripting* et comprendre les mécanismes de changement possibles.

Il n'est pas anodin que les auteurs recourent à la notion de « médiateurs » pour examiner plus en détail le travail avec les images qui favorisent le changement thérapeutique. En effet, nous verrons, dans les pages qui suivent, que deux types de « médiateurs » sont constamment évoqués dans le discours des acteurs rencontrés : l'espace imaginal, « transactionnel » ou « transitionnel » ainsi que la présence d'un *tiers*, comme figure imaginaire « transactionnelle » ou « transitionnelle ». Deux « médiateurs », dont Damasio signifie également l'importance, comme je le soulignerai dans les prochains chapitres.

Dans ce chapitre, la mise en perspective des récits des praticiens avec les sciences cognitives et la recherche expérimentale me paraît inciter à poser un nouveau regard sur ces pratiques qui tendent dans le meilleur des cas à être considérées comme « complémentaires », comme « alternatives », voire comme « ésotériques ». Il semble que recourir à ces pratiques, non seulement socialise à la liminalité, réhabilite une vision du monde dans laquelle l'hémisphère droit est plus impliqué. Mais plus encore, le jeu avec les images facilite

le changement thérapeutique. Le travail avec les images permet de revoir ses croyances (réalité prise comme allant de soi), l'image de soi (identité prise comme allant de soi), notamment lorsque celles-ci sont nuisibles, associées à des souvenirs aversifs. Si les études publiées dans des revues à facteurs d'impact démontrent l'efficacité du travail avec les images pour un grand nombre de pathologies, elles soulignent aussi la nécessité d'explorer les mécanismes sous-jacents à ce travail favorisant le changement thérapeutique. C'est à ces mécanismes et notamment aux médiateurs qui sous-tendent l'*imagery rescripting* que nous allons maintenant nous intéresser, dans ce processus dont les anthropologues parlent en termes d'« efficacité symbolique ».

Chapitre 3

Changer sa perception de la réalité : les paramètres de l'efficacité symbolique

Tout au long du chapitre 1, au travers des témoignages des acteurs ainsi que par le biais des sciences cognitives, nous avons passé en revue le rôle, probablement trop souvent sous-estimé, des images, pour le fonctionnement de la vie tant mentale qu'affective. Il s'est avéré que les images sous-tendent toutes nos perceptions, nos idées, nos mots. Elles « sont en mesure de guider les actions directement et automatiquement dès leur élaboration et leur traitement ». Ainsi, lorsque l'on porte son attention aux perceptions, qu'on en revient, *en deçà des mots, au-delà des concepts*, à la variété phénoménale de l'expérience incarnée et singulière, à la polyphonie qui nous habite, ce sont des images qui arrivent en *cadeaux*. Ces images-*cadeaux* donnent les moyens de se saisir d'une nouvelle réalité, encore indicible, jamais pensée mais « obscurément pressentie ». On comprend dès lors que l'*imagery rescripting* puisse être plus efficace que les mots pour le changement thérapeutique.

Dans ce deuxième chapitre, nous verrons que non seulement les images agissent à notre insu, comme une « main cachée » qui dirige notre attention, formate nos perceptions, mais que c'est aussi

à l'aide des images qu'il est possible d'intervenir sur les images qui guident l'élaboration et le traitement automatique de nos perceptions, de nos pensées, de nos actions. Les sciences cognitives nous parlent des images du « second niveau » qui orientent les images du « premier niveau ». Ce sont ces images du « second niveau » qui semblent faire office de « médiateurs », favorisant le changement thérapeutique. Les praticiens d'hypnose, chamanisme et analyse jungienne, dans leur travail avec la réalité imaginaire, recourent à deux médiateurs principaux. Il s'agit, d'une part, du « contexte » dans lequel les images sont élaborées, d'autre part, « du point de vue » à partir duquel les images sont coordonnées. Nous allons maintenant détailler comment le travail thérapeutique, dans un espace « transitionnel-transactionnel », en introduisant une figure « transitionnelle-transactionnelle », permet de « jouer » avec les paramètres qui régulent généralement automatiquement nos images.

3.1 Espace transactionnel

Nous avons relevé que des images étaient reçues comme des *cadeaux*. Il semble néanmoins que pour que cela soit le cas, il importe d'orienter le processus dans un sens positif et constructif. Ainsi, nous pourrions dire qu'une sorte de négociation, de transaction s'effectue entre une part de soi qui accepte de se laisser informer, guider, par les images, sans chercher ni à les ignorer, ni à les réduire à des catégories connues, et une autre part de soi, certains praticiens la nomment *l'étincelle du témoin*, qui reste garante du processus, en fonction d'une intention définie au départ. Il s'agit d'offrir un espace pour que ce que nous pourrions appeler, comme Lakoff et Johnson, « la main cachée » qui s'exprime en images, qui guide et oriente toutes nos perceptions, nos pensées, nos actions, rencontre *l'étincelle du témoin*, qui guide et oriente, pour sa part, le processus imaginal. *L'étincelle du témoin* est garante du contexte, du point de vue et de l'intention en fonction desquels les images générées automatiquement et spontanément vont se coordonner. Ces transactions prennent place dans un « espace imaginal ».

En effet, au cours des entretiens, il est assez rapidement ressorti que pouvoir faire appel à un « espace imaginal » est aussi important que les images en soi : *Je convoque des images, mais je convoque surtout un espace en moi où il y a ces images... Je convoque un espace psychique (H2)*. Et en réfléchissant à la manière de qualifier cet espace, H2 précise : *Je préfère dire « espace symbolique »... à travers ma culture et les concepts que je porte en moi, c'est ce qui est le plus proche... juste après ce serait « métaphorique »... j'hésite entre les deux mais disons « symbolique » est celui que je préfère à cause de « symbolon¹ »... (H2)*. H8, quant à elle se réfère à Winnicott et à son concept d'*espace transitionnel* : *C'est toute cette réflexion sur la construction de l'espace imaginaire... (H8)*. Alors que H1, en référence à Jung, appelle cela « *l'espace psychoïde* » à l'intérieur de notre inconscient... un espace qui fabrique constamment des images... (H1). Cet espace, tout comme l'intention, oriente le processus, l'agencement des images.

L'orientation du processus

Pour les praticiens rencontrés, une grande partie du travail thérapeutique s'effectue autour de l'orientation du processus, de la définition de « l'intention ». *Je pense que préciser l'intention, c'est une grande partie du travail en chamanisme... (C4)*. *J'ai l'impression que c'est le truc que tu décortiques, comme une sculpture, que tu décapes petit à petit... jusqu'à y arriver, à ton intention (C3)*.

Si une grande partie du travail consiste à *décortiquer, décap*er l'intention, cela n'est pas suffisant. Mes interlocuteurs insistent sur l'importance de donner une orientation constructive, un objectif formulé de manière positive. H5 souligne : *Si on prend l'expérience de la transe hypnotique qui est... de se laisser absorber par l'univers de ses perceptions qui se transforment... si on ne fixe pas un but où on peut aller... on ne sait pas où on peut aller... il y a des gens qui peuvent complètement décompenser... parce qu'ils peuvent sombrer*

1 Voir supra les références à l'étymologie du mot « symbole ».

dans leurs peurs, dans leur univers ou que sais-je... L'expérience de la transe en elle-même peut aller dans tous les sens... et c'est pour ça que c'est si important de poser cette intention... ce qui arrive au patient, ce qu'il est en train de faire comme expérience doit simplement être orienté..., précise H5 en me donnant l'exemple suivant : Si vous faites une expérience d'imagination... je ne sais pas... vous pouvez imaginer une présence... une expérience vraiment très forte d'une présence... si vous la faites dans une église... vous sentez une présence dans une église... cela va être très différent que si vous faites l'expérience par exemple de sentir une présence quand vous êtes dans la forêt au milieu de la nuit... vous voyez ? La même expérience... vous la mettez dans des contextes différents... et cela prend une tout autre tournure...

Pour H5 toujours, c'est d'autant plus important de demander ce que la personne souhaite, plutôt que ce qu'elle ne veut plus, parce qu'on a un travers dans notre pratique médicale en tout cas, et pratiquement dans toutes les thérapies... on est formé à s'intéresser aux symptômes, à la souffrance... Alors certes, on a pu faire beaucoup en décortiquant la maladie... ce qui est sous-jacent à la souffrance et en essayant d'agir directement dessus. Mais on porte un intérêt exagéré à ce qui n'est que le ticket d'entrée dans la thérapie... on vient parce qu'on souffre, cela c'est sûr, mais on ne vient pas pour souffrir, on vient pour trouver un soulagement à cette souffrance... On retrouve ce parti pris chez les praticiens du chamanisme : *Quand ils viennent, je demande : « Comment aimeriez-vous être différent quand vous partirez d'ici, dans une heure – une heure et demie ? » Plutôt que de leur faire dire les choses négatives... je leur demande comment ils veulent être... (C6). Pour moi c'est important de savoir ce que souhaite la personne... comment elle veut se retrouver après (C5).*

Reste la difficulté de poser une intention sans contraindre le processus, soit en laissant vraiment une place à la *surprise*, aux *cadeaux*, évoqués dans les premiers chapitres. Un objectif trop défini risque de se limiter à une projection du connu, du passé, sur le futur. Pour mes interlocuteurs, il importe donc de différencier l'*intention* capable de porter le voyage, d'un *objectif* imposé par un *Moi tout-puissant*, qui

chercherait la *maîtrise mentale du processus...* (H8). *L'intention, c'est ce qui va guider ce qu'on va faire en lui donnant une forme très souple... c'est comme si on mettait la séance sous le patronage de quelque chose de plus élevé qui est l'intention...* (J5). Personnellement, je le définis à chaque entretien quasiment... parce que l'intention, elle peut évoluer, précise H5. Je pense que c'est quelque chose qui se fait au fur et à mesure et qui change tout le temps avec les choses qui émergent..., réfléchit J8 à haute voix.

J'ai mentionné plus haut et nous y reviendrons plus loin que les médiateurs, sur lesquels se fondent l'efficacité symbolique, s'expriment également sous forme d'images. Des images du « second niveau » qui permettent d'orienter les images du « premier niveau ». Dans ce sens, il est intéressant de souligner que H6 propose à ses patients, *d'aller voir leur objectif...* « *Il est comment ? Vous pouvez me faire une description de sa forme, sa température, sa couleur, ses liens ? Et est-ce que vous pouvez rester simplement à proximité de cet objectif et puis voir un peu la résonance qui s'installe entre vous et l'objectif ?* »

Posture réflexive et paradoxale

Dans les trois pratiques il y a, dans l'espace imaginal des transactions entre :

- d'une part, *une instance qui observe*, une étincelle du témoin qui laisse *la polyphonie* s'exprimer, mais qui reste aussi garante de l'intention, du processus ;
- d'autre part, un *Moi qui ne contrôle pas*, qui se laisse *impacter, impressionner* et prend part activement au processus. Cela demande au « Moi » d'*abandonner* une position de *toute-puissance... peut-être pour pouvoir gagner en puissance*. La position du « Moi » est donc paradoxale. Le « Moi » décide de ne plus être *au centre*, de faire confiance à un *processus* dont il n'est plus *le centre* et dans lequel il va être *impacté* par quelque chose qui le dépasse, sous le regard de *la conscience* qui ne *juge pas*, qui se contente d'observer. Le *Moi* reconnaît

son *impuissance* pour *s'ouvrir à une source* qui peut *l'aider*, il délègue cependant le rôle de garant du processus, de l'intention, à *l'étincelle du témoin* ;

- enfin, il y a la « main cachée » qui advient, qui impacte, le « Moi », qui génère les images qui orientent et structurent automatiquement nos perceptions, nos pensées et nos actions.

Pour décrire cette position paradoxale et réflexive, consistant à la fois à laisser advenir, se laisser impacter, et rester garants du processus, les praticiens d'hypnose emploient parfois le terme de « dissociation ». H7 décrit comment elle induit cette dissociation : *J'induis une transe, je vais dire : « Ok, observez comment vous vous mettez en transe, à quel niveau de transe... »... Si c'est « Virginie » par exemple, je vais dire : « Observez comment Virginie se met en transe... » Ce sont des techniques dissociatives qui font qu'à un moment donné on va... observer avec Virginie qui observe Virginie... H1 précise qu'il invite constamment ses patients à prendre la posture du metteur en scène et à regarder ce qui se joue sur scène. Pour lui, c'est devenu naturel de parler ainsi.*

Les jungiens parlent de cette *dissociation* plutôt en termes de « dialectique du Moi et de l'inconscient² ». Au centre du conscient, le « Moi » étant cette instance qui observe ce qui advient de l'inconscient : « La caractéristique particulière de ce processus que Jung a baptisé “imagination active”, c'est que conscient et inconscient sont au contact l'un de l'autre. En effet, le Moi conscient recueille “consciemment” les images produites par l'inconscient, il les enregistre, les mémorise au fur et à mesure de leur apparition...³. » Il s'agit de *sentir que je suis travaillé par quelque chose en moi qui n'est pas moi ou qui n'est pas le Moi... ce n'est pas autour de moi que ça tourne... c'est comme Galilée... pour les jungiens, on l'exprime en disant le Soi... Le Soi étant le centre du conscient et de l'inconscient, détaille J1.*

2 Jung 1964.

3 Cahen 2018, 1396.

Je propose maintenant de détailler successivement les différents pôles de cette posture paradoxale et réflexive, pour mieux cerner par la suite leurs transactions. Commençons par la polarité qui *advient* et qui *impacte* :

La « main cachée »

Nous avons vu dans le chapitre consacré à *l'attention aux perceptions* que dans la perspective dynamique inhérente à l'attention aux perceptions, le praticien comme le patient ne savent pas à l'avance où le processus va les emmener. Ils se contentent de suivre ce qui se déroule spontanément. Mes interlocuteurs témoignent :

À un moment donné, *une partie s'enclenche qui appelle la suite, mais on ne sait pas vraiment ce qu'on va faire avec nos mains et ces figurines* (J5).

C'est une autre langue qui parle en moi, sans que je le décide en dehors de ma volonté... justement ce sont des images... ce ne sont que des images... (J6).

Il y a ces petits mouvements idéomoteurs qui se font. On les sent se faire... c'est tout à fait indéniable. Par exemple, on sent que cela veut se tordre comme ceci ou que ça veut se lever (J5).

Quand on malaxe la terre pour la chauffer afin qu'on puisse la travailler... en ne pensant à rien du tout... On ne part pas d'un projet qu'on cherche à réaliser, on n'a pas une forme qu'on va faire passer dans la terre... Ce sont plutôt les mains, qui tout à coup... On se rend compte que ça part dans une direction que l'on n'a pas cherché à atteindre... On est là, on a ce bloc de terre devant soi et puis on le chauffe... Il y a pas mal de rêveries par rapport à la matière, par rapport à la terre... Et puis après, quand on est dans le « laisser advenir », à un moment donné on sent qu'on a le masque qui vient... Ce n'est pas ce qu'on l'a voulu de telle ou telle façon au départ, c'est que tout à coup ça prend forme dans les mains, de manière autonome... (J1).

Et puis on regarde comment l'image se transforme toute seule... puis l'opération opère... il y a des transformations au niveau de l'image et je trouve cela assez magique... c'est beau... (J7).

C8 raconte encore : *Au début je ne comprenais rien. Quand tu vois une sorte de poterie cassée avec une peinture rouge... dans le ventre, tu as beau essayer de réfléchir... Pour moi, c'était un vieux vase chinois cassé. Quand j'essayais mentalement d'analyser, cela ne voulait rien dire... mais alors absolument rien dire... Quand ensuite je laissais simplement passer ces images, et que je les visualisais... J'observais. J'étais observatrice de ce qui se passait... Et je voyais qu'il y avait quelque chose qui se reconstruisait. Un vase transparent, épais, en cristal, qui est devenu une tout autre forme, comme un tuyau... c'était devenu un vase-tuyau. Puis, il a carrément grandi jusqu'à ma tête, il ne s'est pas arrêté simplement dans le ventre. Et là, à un moment donné, il y a une lumière qui a traversé ce vase. Alors voilà... tous les jours j'observais, mais je n'analysais pas. Je me souvenais exactement de ce qui s'était passé avant, parce que chaque fois que je m'arrêtais cela recommençait au moment où je m'étais arrêtée. Ce n'est pas que j'avais une autre image qui était apparue... c'était vraiment la suite du film... (C8).*

Laisser les images se transformer toutes seules, les mouvements se faire, la forme *advenir*, une autre langue parler en soi, n'est cependant pas anodin. Comme le relève Douglas, analyste jungien, « Le plus difficile dans l'imagination active, c'est de laisser les images inconscientes se manifester en intervenant le moins possible avec sa conscience⁴. »

L'étincelle du témoin, la conscience

Tout en laissant advenir, en se laissant impacter, il y a cette étincelle du témoin qui regarde... J'aime l'idée du témoin parce qu'il ne juge pas⁵... Le témoin dont je parle ici, il observe, il est

4 Douglas 2018, 17.

5 Cette instance de *témoin qui ne juge pas* est à mettre en parallèle et à différencier du « surmoi » dans la deuxième topique de Freud. Le surmoi, dans cette deuxième topique, est l'héritier du complexe d'Œdipe, il représente plutôt une instance morale.

phénoménologue... (J2). Pour H8 aussi cette instance ne juge pas. Elle observe, elle commente souvent... mais cette présence n'est pas pesante (H8).

Chez les jungiens, l'imagination est « active » en vertu même du fait que le conscient est présent et « participe silencieusement au travail ». Pour Jung, le fait qu'il y ait cette *présence*, cette *instance qui observe*, cette étincelle du témoin qui regarde, rend l'imagination active supérieure aux rêves : « Ces images sont plus que des rêves parce qu'elles représentent un mélange et une fusion entre le conscient et l'inconscient⁶. »

Le Moi, la raison, la volonté

Dans certaines expériences spontanées ou dans le vécu rapporté à l'enfance par mes interlocuteurs, la présence du « Moi » fait défaut, les images le *traversent*. Et *si cela les traverse, je pense que ça* (le processus) *ne se fait pas... parce qu'il n'y a pas de position, il n'y a pas de « Moi » en fait qui vient se laisser « impacter » pour revenir à ce terme-là*, me dit J7. Une position partagée de manière générale et sur laquelle H4 insiste : *On a besoin d'une certaine forme de volonté, de raison... parce que c'est ce qui va permettre d'accueillir ce que j'ai appelé avant, volontairement de manière un peu provocatrice, « la folie »... mais c'est ce qui va permettre d'accueillir ce trait de folie ou cette idée tout à coup... S'il n'y a pas la raison pour l'accueillir et lui donner la possibilité de se concrétiser sous la forme d'une phrase, sous la forme d'une image, sous la forme d'une mélodie ou peu importe... s'il n'y a pas cette raison pour l'accueillir, elle va passer mais je ne vais pas réussir à en profiter...*

Ainsi le Moi, la raison, accueille, se laisse impacter par le processus mais reste libre de choisir, de concrétiser ou non ce qui se manifeste.

6 Douglas 2018, 19.

L'espace imaginal est un espace transactionnel, dans le sens où il abrite les interactions entre les différentes instances qui nous habitent ou qui nous traversent. Ainsi, il apparaît qu'une instance *laisse advenir sans juger*. Cette instance observe et accueille le processus tout en restant garante de l'intention et de l'orientation du processus. Un processus dans lequel les images se manifestent, se transforment, les gestes se font spontanément. Parallèlement, le *Moi*, s'il accepte de ne plus être au centre, s'il s'ouvre à *une source qui peut l'aider*, reste toujours libre de *choisir*, il a *son mot à dire*. Nous verrons plus loin que la tension entre le *Moi* et la *main cachée* se résout en partie par le biais du recours à une figure transactionnelle-transitionnelle, le *tiers*. Mais avant de nous plonger dans la description de cette figure et des relations développée avec ces *tiers*, intéressons-nous à la dimension transitionnelle et imaginale de cet espace ainsi qu'à son rôle du point de vue des sciences cognitives.

3.2 Espace transitionnel

Les différents praticiens se rejoignent sur le fait que le processus thérapeutique s'ouvre sur *un espace-temps non ordinaire*, un *container* qui facilite la transformation des images. Cet *espace-temps non ordinaire* permet de contenir et d'accueillir une *polyphonie*, des postures paradoxales, des relations dialectiques. Ce *container* est à la fois un *espace transactionnel* au sein duquel les points de vue opposés paradoxaux, la *polyphonie* peuvent interagir. Mais c'est aussi un *espace transitionnel* entre, d'une part, la réalité et l'identité *ordinaires*, prises comme allant de soi, et d'autre part, les images qui s'élaborent et se coordonnent spontanément, automatiquement. En effet, les acteurs insistent sur le fait que cet espace *transitionnel*, *psychoïde*, est un espace *tiers*, entre la *réalité ordinaire* et un monde de fantaisie qui serait complètement *déconnecté* de la réalité quotidienne.

Un espace pour jouer ses images plutôt que d'être joué par les images

Pour les acteurs rencontrés, l'*espace imaginaire*, qu'ils le nomment *symbolique*, *psychoïde* ou même *réalité non ordinaire*, fait office à ce que je vais qualifier, ici, d'« espace transitionnel ». Il semble que le travail que l'on peut faire avec les images dans cet espace, les symboles *reçus en cadeau*, comme une *interface qui relie* les éléments *démembrés*, désarticulés, *sont des réconciliations qui peuvent avoir lieu à l'intérieur et à l'extérieur*. De même, cet espace fait office de contenant pour les éléments *démembrés* pendant le processus allant de la déconstruction de la réalité et de l'identité prises comme allant de soi à l'émergence d'une réalité et d'une identité renouvelées.

Pour mes interlocuteurs, lorsqu'on n'entretient pas de relation avec le monde imaginal, lorsque cet espace transitionnel n'existe pas, il est plus fréquent d'être joué par ses images, que de jouer avec ses images. Les dialectiques qui ne peuvent pas se jouer dans cet *espace transitionnel* sont projetées sur les réalités concrètes et conceptuelles. Pour J7, *les choses vont se présenter de l'extérieur, avec violence...* Selon lui, s'il n'y a pas *un jeu libéré avec ces énergies-là*, on en devient *victime*. Pour H1, *le risque est d'être esclavagisé ou cannibalisé par ses images et d'esclavagiser les autres*. L'individu *n'est pas maître de lui-même... il est comme dans un jeu de billard, je ne sais pas, quelque chose comme ça...* (H7). Les praticiens chamaniques parlent de *possessions* ou d'*incorporations* qui nécessitent des *extractions*.

Pour les jungiens, ce sont des *complexes*⁷ qui nous « possèdent » ou que nous *projetons* sur notre entourage aussi longtemps que

⁷ « One of the most common shamanic theories of psychological disorder is based upon the belief that invading and possessing spirits can seize and possess the person, or steal away the soul, giving rise to pathological imbalances requiring shamanic restoration. Jung sometimes speaks in a similar manner, although with psychological intent, of those "little devils", which account for various psychopathological manifestations, but which he psychologically reinterprets as feeling toned complexes » (Smith 2007, 125). « Every person has a number of complexes. A complex itself is not harmful or resultant in significant self-defeating behavior [...]. Complexes consist of a collection of ideas and

nous n'en prenons pas conscience, que nous nous ne les réapproprions pas : *J'accorde beaucoup d'importance aux « complexes ».* *Bon c'est très jungien, mais c'est quelque chose qui m'a vraiment convaincu dans ma formation... à quel point c'était intéressant et ça allait loin de travailler avec les « complexes »...* (J5). Se réapproprier ses *complexes*, pour ne plus être joué par eux, nécessite de pouvoir jouer avec eux dans cet espace intermédiaire, transitionnel, entre la réalité ordinaire prise comme allant de soi et les images qui guident et façonnent nos perceptions, nos pensées et nos actions à notre insu. Encore faut-il que cet espace ne soit ni trop ouvert, ni trop fermé.

Un espace ni trop ouvert, ni trop fermé

Il apparaît que si l'existence de cet espace n'est pas légitimée, si cet espace est trop fermé, la dialectique conscient-inconscient va se présenter dans la vie extérieure... :

- *beaucoup dans les relations, l'environnement ;*
- *le conjoint, qui est quand même le cœur de la relation... ;*
- *mais aussi chez les voisins, les relations professionnelles, les enfants... (J7).*

D'un autre côté, si la réalité imaginaire est trop envahissante, si cet espace est trop ouvert, le risque existe que les images soient *superposées* aussi bien au monde intérieur de la personne qu'au

images organized around one or more archetypes at the complex core, and having a certain feeling tone and energy charge. All of us, for example, have a mother and father complex. They may not be harmful, but simply a collection of ideas, memories, fantasies, and emotions which are constellated around our own experiences of our parents, and which are finally organized by the mother and father archetypes. What distinguishes a pathological complex from a more or less ordinary one is the emotional charge of the nuclear core of an autonomous complex. If inner and outer events become sufficient to provoke the constellation of a complex in a strong and discordant way, it may be said to be pathological, because it remains unconscious, and tends to be autonomous in working against the part-to-whole integrity of the psyche. An autonomous complex can usurp the role of the ego, can even use the ego for its own purposes » (Smith 2007, 130).

monde extérieur, la réalité quotidienne devient alors *mythologique*. Une expérience que me décrit une des praticiennes qui a vécu plusieurs *bouffées délirantes* :

En fait, tu es consciente de tout ce que tu fais, mais tu interprètes la réalité sur un autre plan... tu transposes la réalité en autre chose qui devient presque une mythologie personnelle... pour te donner un exemple... quand j'étais à l'île Dieu, qui est déjà une île entre deux mondes... moi dans toutes mes bouffées délirantes je me retrouvais dans des endroits où tout à coup on était dans le monde du passage entre les vivants et les morts. Et en fait... c'était le jour de la Vierge, je crois que c'était l'ascension de la Vierge... donc il y avait des cérémonies... sur la grève ou sur le port, et puis... moi, je suis montée sur un bateau, un des bateaux qui fait la traversée entre le continent et l'île... en étant persuadée que ce bateau faisait la traversée de la terre au ciel... enfin qu'il fallait accompagner un convoi d'âmes... dans son voyage... donc à la fois je savais pertinemment que la réalité restait celle qu'elle était... mais c'est une transposition que... ton esprit fait, une transposition... qu'on appelle un délire même si dans mon cas je savais pertinemment que c'était une sorte de métaphore du réel, témoigne une de mes interlocutrices qui est venue me rendre visite.

Pour la professeure de psychologie Mary Watkins, on a eu trop tendance à craindre et à disqualifier les expériences imaginaires, considérées comme infantiles, voire pathologiques, et par conséquent à limiter l'accès à l'espace imaginal transitionnel, se privant d'une ressource importante. Pour Watkins, la différence entre les expériences imaginaires et les symptômes psychotiques doit être faite non pas sur la base de diagnostic psychiatrique, mais sur la base de la qualité de relation à l'imaginaire. « Suggérer qu'une personne pourrait s'entretenir avec plusieurs figures et leur permettre plus d'autonomie conduit beaucoup de cliniciens à penser que c'est encourager l'hallucination, la dissociation, la fragmentation de la personnalité, une faiblesse dangereuse de l'ego⁸. » Alors que pour

8 Watkins 1986, 135.

Watkins, « Ce qui est pathologique, c'est la relation entretenue avec les figures imaginaires et non les figures imaginaires elles-mêmes⁹. » Il semble que « lorsqu'on prend la peine d'écouter la voix, qu'on crée un environnement favorable où la voix peut s'exprimer, et qu'on n'essaye pas de la faire taire ou de la ramener à la réalité, lorsque la personne se relie activement à ses images intérieures, la nature contrôlante de ces processus psychiques autonomes est souvent adoucie, est transformée¹⁰ ». Un auteur schizophrène témoigne que : « la guérison coïncide avec un changement dans la manière d'entendre et de comprendre les esprits et pas dans leur disparition. Une liberté toujours plus grande qui comprend la capacité de désobéir à ses dieux, de s'affirmer fermement face à eux, de se différencier par rapport à leurs règles¹¹ ».

Ainsi, les pratiques imaginaires impliquent de légitimer le rôle des images dans la vie cognitive et affective, mais nécessite également de recourir à un espace imaginal. Un espace capable, d'une part, d'abriter les transactions entre les différentes instances qui s'expriment en nous ou à travers nous : *l'étincelle du témoin* qui observe, *l'étincelle du témoin* qui se laisse impacter, *l'étincelle du témoin* qui reste garante du processus, la « main cachée » qui génère des images, qui oriente et structure les 95 % de nos perceptions, émotions, pensées et actions inconscientes. Mais, d'autre part, cet espace est un sas transitionnel entre la réalité ordinaire et une imagination qui serait déconnectée de cette réalité ordinaire. Cet espace transitionnel offre un contenant aux éléments *démembrés*, à la « structure nomique démantelée ». Ce contenant permet non seulement de maintenir un lien entre ces éléments, mais il permet également, nous le verrons, d'articuler ces éléments en fonction d'un contexte, avec lequel il est possible de « jouer » dans la réalité imaginaire.

9 Watkins 1986, 147-149.

10 Watkins 1986, 28.

11 Watkins 1986, 150-151.

3.3 Espace imaginal

L'espace imaginal transitionnel nous donne les moyens d'être en relation avec l'imaginaire tout en gardant *les pieds sur terre*. Par ailleurs, cet espace *tiers* maintient la cohabitation des éléments *démembrés* pendant l'expérience liminale, jusqu'à ce qu'ils deviennent les composantes d'une réalité renouvelée. Découvrons maintenant comment cet espace prend lui-même une forme imaginale dans certaines circonstances. Ce qui nous amènera aux « images du second niveau » évoquées par les sciences cognitives. Des images qui coordonnent et orientent les images du « premier niveau » et qu'il paraît pertinent de considérer en tant que « médiateurs » du changement thérapeutique, en tant que paramètres de l'efficacité symbolique.

Le safe place, une image de l'espace imaginal

En hypnose et surtout dans l'apprentissage de l'autohypnose, construire un espace clairement délimité et sécurisé est un exercice classique, voire l'exercice de base. On nomme cet espace *safe place*. Tout comme chaque *voyage* chamanique commence et se termine dans le même lieu, « trouvé » avant chaque *voyage* :

Disons que dans les trois mondes (monde d'en bas, monde du milieu et monde d'en haut) j'ai des lieux suffisamment fixes où je sais que je vais arriver... c'est vraiment une porte d'entrée... C3 mentionne aussi : des fois plutôt que d'utiliser le tambour (pour induire l'état de conscience modifié), je vais directement dans ce lieu... Et là, je sais que je vais trouver un animal... c'est comme une porte d'entrée, comme des passages...

Il est intéressant de noter que cet espace varie peu. Pour la plupart des thérapeutes, c'est presque toujours le même espace depuis qu'ils ont commencé à pratiquer : *Disons que c'est toujours un peu la même chose le « safe place » ... Je vole au-dessus d'une forêt... ensuite, je pique dans la forêt et je me retrouve toujours vers un*

arbre, un grand arbre. Et cet arbre-là, c'est comme si c'était ma ressource, exprime H3 la voix encore pleine d'émotions à l'évocation de l'arbre dans son enfance. De son côté H2 mentionne : *J'ai un « safe place » depuis que j'ai commencé à faire de l'hypnose... cela m'a toujours plu et j'y retourne toujours...* Puis, explique H8, *à partir de là dans le « safe place », on fait beaucoup de travail... on va rencontrer la partie aidante, un animal peut-être, un arbre, un végétal, peut-être un bruit seulement, qui va servir à quelque chose... « Dans ce tableau, quelle est votre force de vie ? Comment elle est ? »*

Parfois mes interlocuteurs extériorisent dans la réalité *ordinaire* cet espace qui reste pourtant symbolique. Il peut être considéré dans le chamanisme comme un *lieu de force* : *et cet endroit-là* (un endroit de la *réalité ordinaire* avec un rocher en forme d'ours. Un endroit que C3 a associé à un endroit visualisé lors de son rêve dans lequel il s'est fait griffer par un ours) *depuis lors, c'est devenu mon lieu de force... Un endroit où je vais me régénérer et où je vais méditer... c'est vraiment très important pour moi d'y aller régulièrement...*

Espace imaginal et sciences cognitives

Au terme de cette partie consacrée à l'espace dit « imaginal », « transactionnel » ou « transitionnel » comme médiateur sous-jacent au changement thérapeutique, il me paraît à nouveau intéressant de mettre en perspective les récits des acteurs avec les recherches en sciences cognitives. Nous avons vu que pour Damasio « l'incroyable richesse de nos processus mentaux repose sur les images ». Selon lui, si les images guident nos actions « directement et automatiquement », ces images peuvent néanmoins « être modifiées, retouchées et interconnectées », notamment dans les situations qui nécessitent une intervention thérapeutique. Ces images peuvent aussi être retouchées, les connexions entre ces images modifiées dans un processus d'imagination « qui est elle-même le terrain de jeu de la créativité¹² ».

¹² Damasio 2017, 140.

Pour Damasio, le processus d'imagination consiste à intégrer des images dans des canevas plus ou moins étendus. L'agencement narratif des images se fait à partir d'un mélange complexe d'images nouvelles et remémorées¹³. Cette coordination des images est prise en charge « par les cortex d'association des deux hémisphères cérébraux, qui forment des réseaux à grande échelle. Le plus connu d'entre eux est le réseau du mode par défaut. Les réseaux à grande échelle parviennent à connecter plusieurs régions cérébrales non connexes en établissant des voies bidirectionnelles relativement étendues¹⁴ ». Les transactions imaginaires qui permettent de jouer avec les images, plutôt que d'être joués par elles, paraissent donc bel et bien intervenir dans *un espace-temps non ordinaire*. Elles semblent en effet se produire lorsque l'attention d'un individu n'est pas dirigée vers son environnement extérieur et que le cerveau est en état de repos, mais néanmoins actif. Le réseau du mode par défaut est particulièrement reconnu pour son activité accrue durant des états tels que la rêverie. Un espace-temps « transitionnel », ni passif ni actif¹⁵.

Mais ce qui retiendra encore plus spécifiquement notre attention est le fait que l'agencement narratif des images, leur coordination, « dépend des circonstances dans lesquelles se trouvent les organismes disposant des caractéristiques cérébrales requises ». Il faut que la fabrication des images soit orientée selon une perspective, un contexte. Or, cette perspective, ce point de vue précis, s'appuie sur des images. Cela aboutit à « un arrangement complexe composé : (a) des images fondamentales que nous ressentons et considérons comme essentielles dans le moment précis que nous sommes en train de vivre dans notre esprit ; et (b) des images de notre propre organisme alors

13 Tout en sachant qu'une immense partie de ce que nous stockons dans notre mémoire n'est pas liée au passé mais est composée d'éléments enregistrés en vue d'une potentielle utilisation pratique dans le futur.

14 Damasio 2017, 222.

15 Il est intéressant de noter, en lien avec le chapitre sur l'attention aux perceptions, que Damasio souligne que « tous les processus sensoriels peuvent jouer le rôle d'amorce (goût, olfaction, vue...) ». De même, toujours en lien avec l'attention aux perceptions, des recherches récentes ont montré que le réseau par défaut s'active également lors de la perception de la beauté.

même qu'il est en train d'élaborer lesdites images. Nous n'accordons que peu d'attention à ce second niveau ; ces images sont pourtant des éléments essentiels de la construction du *sujet*¹⁶ ».

En regard de ces éléments, on comprend l'intérêt, d'une part, d'une posture réflexive au sein d'un contexte imaginal, et d'autre part, de définir une intention positive pour orienter le processus de réagencement des images. La convocation en image d'un contexte bénéfique (le *safe place*, le lieu de départ et d'arrivée des pratiques chamaniques), au sein duquel se déroulent les transactions imaginaires, prend tout son sens. Par ailleurs, si l'on retient que ce second niveau d'images constitue la pierre angulaire de la conscience, celles qui permettent d'affirmer que les images qui peuplent mon esprit sont « mes » images, on comprend que mes interlocuteurs parlent de « contenant ». Selon Damasio, si l'on nous empêchait subitement de porter un regard subjectif (les images du « second niveau ») sur nos images, alors les contenus manifestes de notre esprit « partiraient à la dérive et n'appartiendraient plus à personne ». Pour cet éminent chercheur, il est très étonnant de constater qu'une simple illusion (les images du « second niveau » relatives au contexte et au point de vue) « peut à elle seule transformer notre processus mental de fabrication des images en contenus qui nous donnent une structure, une orientation. Et il est tout aussi stupéfiant de constater que l'absence de cette illusion peut rendre l'esprit dans son ensemble presque inutile¹⁷ ».

Au sein des pratiques étudiées, peut-on dire dès lors que dans un état de rêverie ou d'errance mentale, dans lequel la personne reste néanmoins garante et consciente du processus grâce à *l'étincelle du témoin*, la coordination des images, prise en charge « par les cortex d'association des deux hémisphères cérébraux », est médiatisée par des images du « second degré » relative au contexte ? Jouer avec les images relatives à l'espace imaginal serait l'un des mécanismes sous-jacents au changement thérapeutique avec les images ? Non seulement l'espace imaginal, cette « illusion de propriété », orienterait

16 Damasio 2017, 216-217.

17 Damasio 2017, 213.

l'agencement et la coordination des images qui composent notre conscience, mais il permettrait également de « contenir » les éléments manifestes de notre esprit, de maintenir « l'illusion » dont l'absence rend « l'esprit dans son ensemble presque inutile », pendant le processus de « déconstruction-construction » de la réalité et de l'identité prises comme allant de soi. Processus consistant à intervenir sur le canevas auquel les images qui guident nos actions « directement et automatiquement » sont généralement intégrées.

Si les images du « contexte » (ici l'espace imaginal) orientent et contiennent les processus d'élaboration des images qui sous-tendent tous nos processus mentaux, il faut encore tenir compte du « point de vue » sur le processus d'élaboration des images. Dans le chapitre relatif à « l'expérience liminale », nous avons vu qu'à partir de l'acquisition du langage c'est non seulement la réalité qui était désormais prise comme allant de soi mais aussi l'identité. Agir sur les mécanismes qui sous-tendent les changements thérapeutiques associés aux images implique donc de non seulement « jouer » avec les images relatives au contexte (pour orienter de manière positive le réagencement des images) mais aussi avec les images relatives au « point de vue », à l'identité. C'est ce « jeu » avec le « point de vue », l'identité, que nous allons maintenant aborder avec les figures imaginales.

3.4 Figures imaginales

Dans le monde imaginal, cette troisième réalité qui s'ajoute aux réalités conceptuelles et matérielles, alors que les acteurs portent leur attention sur l'agencement des images en train de se faire, par le biais notamment de l'activation du « réseau du mode par défaut », ils insistent sur l'importance du recours à un *tiers*. Ainsi, les pratiquants convoquent des images d'espaces inspirants, sécurisants, mais ils font également intervenir des figures imaginales bénéfiques et rassurantes, pour dépasser le conflit entre des polarités, pour articuler des éléments « démembrés », pour favoriser l'évolution des croyances encapsulées dans des souvenirs aversifs et des images de soi négatives, pour assurer la continuité entre « l'ancienne version

de soi » et la « nouvelle ». Les praticiens soulignent : *Pour moi c'est important qu'il y ait des dimensions qu'on pourrait définir comme une forme de transcendance... J'ai plein de ressources entre moi et Moi et en même temps je pense qu'on a aussi la nécessité d'être relié à quelque chose de plus grand... (H4). Pour moi la notion du tiers est très, très, importante... (H8).*

Les différentes formes que prennent les figures imaginables

Ces formes de transcurrences, ces tiers se présentent sous de multiples formes, selon les pratiques, selon les cadres théoriques auxquelles les praticiens se réfèrent. Pour certains, c'est un *animal de pouvoir*, un *guide*, un *ancêtre* alors que pour d'autres, c'est *l'inconscient*, *la respiration* ou encore *la force de vie*, *la sagesse du corps*. Ça peut aussi être un objet, une figurine du jeu de sable. Il s'agit généralement de s'en remettre à une instance qui n'est pas soi, en qui les pratiquants ont confiance mais avec qui, si c'est une personne ou un animal, ils n'ont pas de relation dans la réalité tangible. Comme le lieu de sécurité (*safe place*) et l'intention permettent d'induire un agencement alternatif des images sur la base d'un contexte idéal, le tiers semble favoriser une coordination des images en référence à un point de vue inspirant.

Les témoignages se recoupent. La forme que prend le tiers, le nom qu'on lui donne ne sont pas de la première importance, tant que sa présence est ressentie comme rassurante et bénéfique. Selon H8, Erickson utilisait « *inconscient* » par commodité... Moi j'utilise « *votre corps* » ou « *quelque chose de vous* », « *votre respiration le sait* » ou « *quelque chose le sait* »... ça peut prendre les formes que ça veut, mais en tout cas, ça, c'est guérisseur... D'après Teresa Robles, « Pour Milton H. Erickson, notre esprit inconscient est comme une partie sage parce que, disait-il, y sont enregistrées toutes nos expériences de vie que sont les apprentissages que nous pouvons utiliser pour résoudre n'importe quelle difficulté que la vie

nous présente¹⁸. » Plusieurs praticiens, en référence à Robles et à l'inconscient d'Erickson, invitent leur patient à s'adresser à *la partie sage* en eux. Mais ce *tiers* peut se présenter encore sous bien d'autres noms. *On l'appelle comme tu veux... ange ou... je ne sais pas* (C8). Le puma, *c'est le premier animal de pouvoir que j'ai rencontré qui a accepté de devenir mon allié. Il est toujours présent* (C2). Il arrive à H8 *de rencontrer un maître zen japonais que j'ai connu...* (H8). Si Robles propose de *laisser le changement aux mains de la respiration*, les praticiens peuvent aussi proposer aux patients d'observer leurs *mains* qui savent toutes seules : *Je dis aussi toujours... « laisser faire les mains, les mains savent toutes seules ce qu'elles ont envie de faire... »* (J2). *Je leur demande d'imaginer avec leurs mains, de laisser aller leurs mains, de ne pas trop focaliser sur les figurines*, m'explique J5 en faisant mine de caresser le sable du bout de ses doigts. Il arrive aussi aux thérapeutes de prendre un objet comme *tiers*. Ainsi H6 questionne : *« Et cette bille... peut-être qu'elle te regarde un peu ou toi tu regardes la bille... il y a une relation qui s'installe avec cette bille... qu'est-ce qu'elle a envie de te dire cette bille ou qu'est-ce qu'elle a envie de voir chez toi qu'elle aimerait transformer... »* (H6). Ça peut aussi être une des figurines dans le cadre du jeu de sable : *Je suggère : « Regardez les figurines... et puis il y a peut-être une figurine qui vous parle, qui a envie de venir vers vous » plutôt que d'avoir une idée rationnelle, réfléchie, cognitive...* (J6).

Alors que le contexte qui oriente l'agencement des images prend lui-même la forme d'images, les transactions qu'il abrite vont également se dessiner sous les traits de figures imaginables. Ces images animales, végétales, humaines ou objets, peuvent aussi bien présenter *l'étincelle du témoin*, la « main cachée » de *l'inconscient*, de *la force de vie*, que la *polyphonie* qui s'exprime en nous. Parmi elles, la figure du *tiers* joue un rôle particulier. Au sein de la « dialectique entre le conscient et l'inconscient », des transactions entre les postures réflexives et paradoxales, entre la *réalité ordinaire* et les *mondes invisibles*, il intercède, il guide, il protège.

18 Robles 2009, 15.

3.5 Figures transactionnelles

Les *tiers*, en tant que figures imaginales, jouent un rôle essentiel dans le processus de « déconstruction-reconstruction » de la réalité et de l'identité. Au cœur de l'expérience liminale, dans la transaction entre la « main cachée » et l'étincelle du témoin, ces *tiers* semblent guider et orienter le processus transactionnel. Tenant compte à la fois de l'intention positive (dont *l'étincelle du témoin est garante*) et des images générées automatiquement (par la « main cachée »), les figures imaginales accompagnent les pratiquants dans l'incertitude incontournable lorsque la sensorialité « ébranle la fixité de notre appréhension habituelle des choses et des êtres » afin que la vie reprenne, afin qu'une nouvelle réalité se constelle.

La « mise en veilleuse du Soi-agent »

Dans un article intitulé « Traduire les changements psychothérapeutiques en termes neuropsychologiques », le neuropsychologue Pierre Rainville décrit comment dans certains cas, notamment dans le mouvement des alcooliques anonymes, « la cession du contrôle à une puissance supérieure bienveillante et extérieure à soi » est encouragée¹⁹. Cette « mise en veilleuse du Soi-agent » favoriserait le changement en neutralisant la représentation du « Soi-agent » qui mène le plus souvent à l'acharnement et à la répétition d'actions inefficaces, voire délétères. On retrouve cette « cessation du contrôle », cette « mise en veilleuse du Soi-agent » pour favoriser le changement dans les témoignages des praticiens.

Pour Robles, en hypnose, « le fait de mettre la personne dans une position d'observateur et de laisser le changement aux mains de la respiration provoque une dissociation qui approfondit davantage la transe. De plus, on évite ainsi que le patient utilise sa volonté pour changer l'image de manière logique ou rationnelle comme si c'était une visualisation dirigée par lui-même, et cela permet au

19 Rainville 2011, 69.

changement de se faire au niveau inconscient, automatiquement, tout comme le fait de respirer est automatique²⁰ ».

Une thérapeute jungienne me décrit comment dans une imagination active suite à un rêve dans lequel son patient se trouvait au milieu de ses ancêtres, elle lui suggère :

« Et puis là, l'un de vos ancêtres va venir pour vous aider à faire votre travail... » Elle précise : *Je trouve que c'est très bien que la personne ne le fasse pas avec ses petits bras musclés... Alors il peut se passer des tonnes de trucs... une fois, l'ancêtre lui a apporté un aspirateur... je n'aurais jamais pensé qu'il apporterait un aspirateur... mais ça a été très efficace... (J5).*

À propos du fait d'éviter que le patient utilise la volonté, « ses petits bras musclés », de laisser un *tiers*, ici un des ancêtres, faire le travail, Rainville souligne que « dans une étude sur l'hypnose, le rôle des régions pariétales du cerveau dans l'altération du sentiment d'être l'agent de ses propres réponses motrices a été démontré ». Ainsi, le pratiquant laisse le processus de changement thérapeutique aux mains d'une figure imaginale. Cette figure favorisant alors la transaction entre la réalité ordinaire et une réalité « non ordinaire ».

Figures psychopompes

Dans la mythologie, un dieu « psychopompe » guide les âmes des morts. Il accompagne le passage entre le monde de vivants et un monde inconnu des vivants. Lorsqu'ils décrivent les fonctions des figures imaginales, mes interlocuteurs recourent à plusieurs reprises au terme de *psychopompe* : *On parle souvent en termes jungiens des animaux (de la réalité non ordinaire) qui sont des psychopompes... ils font le lien avec le monde des morts, le monde de l'invisible... Ils sont des médiateurs. Ils sont à la fois instincts, mais Hillman dit aussi qu'ils sont en lien avec les forces qui nous dépassent... (J7).*

20 Robles 2007, 4.

Le *tiers* comme *psychopompe* semble accompagner un travail autour de la mort, du deuil : *Le cheval-poisson est un psychopompe, c'est un animal qui aide le processus du mourir, qui est très bienveillant, qui apparaît pour nous aider à mourir sur l'autre rive* (J5).

H1 me raconte comment les abeilles ont joué, dans une transe hypnotique, un rôle salutaire de *psychopompe*, à un moment de sa vie où il traversait beaucoup d'angoisses de mort :

J'étais vraiment dans un enfer... dans une espèce de souterrain terrible... La thérapeute me dit : « Qu'est-ce qu'il y a là, encore... dans cet enfer ? » Et je regarde autour de moi... et je vois, un essaim d'abeilles... Et elle me dit : « mais... peut-être qu'elles te veulent quelque chose ces abeilles... essaye de t'approcher... ». Je m'approche de l'essaim d'abeilles... et ces abeilles s'envolent... elles me tournent autour et m'emmènent en voyage... Je les suis et elles me conduisent dans un endroit que je connais bien dans la réalité... c'est en endroit dans le sud de la France où j'adore aller... c'est une chapelle sur une montagne... Et c'est un lieu où j'adorais, pendant les vacances... aller voir le soleil se lever... et aller voir le soleil se coucher... Je n'y avais pas pensé du tout mais mon essaim d'abeilles m'y emmène... Je m'appuie contre la porte de la chapelle qui est encore bonne chaude du soleil de la journée... et je me sens parfaitement bien... tout ému parce que j'ai vécu quelque chose de très fort... Elles ont eu un pouvoir incroyable, ces abeilles ! Elles ont eu le pouvoir de me faire passer... Le pouvoir de me faire revenir... elles ont été « psychopompes » comme on dit dans le jargon... Elles m'ont permis d'oser faire ce chemin... d'oser aller explorer ces frontières...

On s'aperçoit que les *psychopompes* amènent, conduisent, font passer, avancer et parfois revenir, permettent de continuer le voyage. Ils accompagnent les sujets et leur permettent d'explorer les frontières, d'oser faire le chemin vers la vallée de la mort, le monde de l'invisible, l'autre monde. Ils sont aussi des médiateurs entre les instincts et des forces qui nous dépassent, entre le monde d'en haut et le monde du milieu ou entre le monde d'en bas et le monde du milieu, entre le conscient et l'inconscient.

Dans la perspective proposée d'un jeu avec la construction de la réalité, je fais l'hypothèse que le *tiers*, le *psychopompe*, facilite le passage d'une construction de la réalité prise comme allant de soi depuis l'acquisition du langage, à une autre version possible de la réalité. Rappelons que la construction de l'identité est concomitante à celle de la réalité. Il s'agit donc non seulement de déconstruire, de lâcher, voire de faire le deuil d'une certaine réalité, mais aussi d'oser vivre un processus au sein duquel sa propre identité est relativisée. Pour Antoine Bioy, professeur de psychologie clinique et de psychopathologie, la diminution du sentiment de contrôle, indispensable pour obtenir le changement souhaité par le patient, s'accompagne de la peur que « "l'actuel Soi" disparaisse dans un gouffre²¹ ». On comprend le rapprochement avec le « processus du mourir », on comprend le sens de recourir à une « figure transitionnelle ».

Parmi les figures imaginales, le *tiers* se distingue par sa fonction transactionnelle. Tout comme les images du « second niveau » relatives à l'espace, au contexte, structurent positivement la coordination des images du « premier niveau » en fonction d'une intention bénéfique, le *tiers* imaginal oriente le processus de manière constructive, notamment lorsqu'une personne se trouve dans une impasse, dans une « répétition d'actions inefficaces, voire délétères ». Le *tiers* fait office de *fonction transcendante* entre les polarités, les oppositions, les paradoxes. Cette figure « transactionnelle » est, tout comme le symbole, *une interface qui relie* les éléments de la réalité « démembrée », en les amenant à dialoguer et permet de recevoir en *cadeau* une image, un sens renouvelé. Cette *fonction transcendante* se substitue au « Soi-agent ». Elle permet à la personne de « lâcher » cette illusion qui « clôt l'espace psychique ». Une « illusion de propriété » dont l'absence « peut rendre l'esprit dans son ensemble presque inutile ». Ces images du « second niveau », relatives au « point de vue », guident vers une issue favorable la personne prisonnière des répétitions, des paradoxes et de l'anxiété générée par l'inconnu.

21 Bioy 2011, 50.

3.6 Figures transitionnelles

Pour le pédiatre et psychanalyste Donald Woods Winnicott, l'« objet transitionnel » est un objet intermédiaire, il n'est pas tout à fait une part du corps de l'enfant, mais il n'est pas non plus totalement un objet de la réalité externe. Ce même objet n'est pas tout à fait la mère mais il permet de ressentir l'amour de celle-ci en son absence. L'objet n'est pas tout à fait inanimé pour l'enfant malgré la conscience de celui-ci que l'objet n'est pas vivant. Tout comme pour les praticiens, les figures imaginales ne font pas partie de la réalité concrète mais sont bien réelles, en tant que figures de la réalité imaginale. D'après Winnicott, l'objet transitionnel permet à l'enfant d'affronter les situations « non familières » en l'absence de sa mère. Dans les témoignages de mes interlocuteurs, on retrouve souvent l'idée que les *psychopompes* accompagnent et protègent les sujets lorsque ces derniers affrontent des réalités inconnues ou effrayantes.

À propos de son animal allié, C4 me dit : La première fois que je lui ai demandé ce qu'on allait faire ensemble, la première chose qu'il m'a dite c'est qu'il était là pour me protéger... c'était très rassurant pour moi... Et à peu près dans tous les voyages chamaniques que je fais... il est là et il me protège... et c'est très agréable, très rassurant... (C4).

Chaque fois qu'il faut me laisser aller dans quelque chose, je vais pouvoir penser à l'encolure de ce cheval-poisson... puis on ne sait pas trop ensuite ce qui va se passer (J5).

À un moment de ma vie où ça n'allait vraiment pas bien... l'ours est apparu comme protection. Tout à coup, cet animal m'a permis de me calfeutrer, de me cacher... Lui, il gardait l'entrée pour que je puisse me soigner, m'en sortir, reprendre mon souffle et mes forces, etc. Et l'ours était le gardien de ma grotte de guérison, on va dire... de ma chrysalide (C2).

La chauve-souris est souvent là... je sais qu'elle me guette, qu'elle me guide... elle est derrière moi quoi... même si elle est au plafond... (C5).

Il en va de même lorsque les thérapeutes accompagnent leur patient :

Lorsque j'accompagne quelqu'un qui est dans une transe qui fait peur, qui est un peu mortifère... des trances pas très positives ni très relaxantes... je fais toujours référence, à la force de vie : « votre force de vie (qui était une lumière, qui était un rocher)... est-ce qu'elle est toujours là ? Est-ce qu'il est toujours là ce rocher, est-ce qu'elle est toujours là cette lumière ? » Je fais toujours appel à l'élément qui incarne, si on veut, la part de protection... (H8).

Ou alors elle dira : *Et vous savez, les Indiens dans le chamanisme, ils font des choses comme ça... il y a une puissance aidante qui les aide à se recomposer... ça peut être un animal de pouvoir, ça peut être votre force de vie... (H8).*

Nous voyons que la figure *tiers rassure*, *protège*, elle permet de *se laisser aller* lorsqu'on ne sait pas trop ce qui va se passer ensuite. Le *tiers* protège, guide lorsqu'il y a *quelque chose qui fait peur*, d'un *peu mortifère*. Cette figure transitionnelle semble permettre de vivre le processus de la *chrysalide*, de *se recomposer*.

Dans les pratiques étudiées, le *tiers* semble jouer un rôle d'« objet transitionnel » dans le processus consistant à passer d'un « Soi-agent » à un autre. Il accompagne le processus permettant d'adopter un autre point de vue sur les images, un autre point de vue favorisant une nouvelle manière d'agencer, de coordonner les images. Un point de vue *qui n'est pas seulement intérieur, intrapsychique mais aussi extrapsychique... c'est-à-dire nous sommes reliés à quelque chose dans nous et à l'extérieur de nous... (H8)*. Retenons à ce sujet le témoignage de C1 dans sa relation à *l'ours*, lors de l'un de ses voyages dans le *monde des morts* : *C'est un endroit dans lequel on arrive, et dans lequel il y a des ours qui recyclent leur peau... comme sur un tapis roulant... les peaux qui changent... et qui vont au recyclage en quelque sorte... c'est comme si l'ours était un animal psychopompe qui permet de passer d'un état à un autre.*

Nous nous souvenons que pour Damasio, les images de notre propre organisme en train d'élaborer les images permettent de structurer et d'orienter l'agencement des images. Sans ces images orientant et structurant la production et la coordination des images, les contenus manifestes de notre esprit « partiraient à la dérive et n'appartiendraient plus à personne ». Ces éléments théoriques m'amènent à envisager l'importance du recours aux *tiers* comme figure « transitionnelle ». D'une part, le recours au *tiers* semble permettre d'affronter l'anxiété générée par le fait de « lâcher » le point de vue usuel, avec le risque qu'il comporte que les contenus manifestes de l'esprit partent à la dérive et n'appartiennent plus à personne. D'autre part, le recours au *tiers* paraît garantir la continuité dans le passage d'un point de vue à un autre.

Figure transitionnelle et identités plurielles

La relation avec les figures « transitionnelles », avec les *tiers*, fait partie des apprentissages inhérents aux différentes pratiques : *Lors de nos séminaires, on nous encourage à pratiquer notre archétype de l'animal de pouvoir dans le monde réel. On nous dit : « Si vous allez en forêt, invitez le puma à venir et promenez-vous en forêt comme le puma. » Au début, cela te paraît ridicule parce que tu vas bouger comme le puma, tu vas grogner, tu vas rugir, machin, etc. Tu essayes de le faire seul dans un coin où il n'y a pas trop de monde (rires) mais tu te prends très vite au jeu... Si tu as la chance de pouvoir entrer à l'intérieur du puma, devenir le puma, eh bien, tu es vraiment le puma et tu as vraiment des crocs, et tu te déplaces vraiment comme lui, et tout à coup tu as une musculature de félin et c'est absolument extraordinaire... (C2).*

Une pratique que l'on retrouve également dans des séminaires de formation pour les analystes jungiens : *On a fait un week-end sur le symbole du chat... On a avancé à quatre pattes, on s'est donné des coups de griffes, on a vraiment chatifié notre week-end. Et puis, on a appris plein de choses sur les mœurs des chats, leur système reproductif, la manière dont ils sont parents, la manière dont ils*

s'alimentent... cela a pris une place immense... Et puis après, il y a eu ce que les Norvégiens disaient des chats, ce que les Égyptiens disaient des chats... Mais c'était sur une base vraiment d'expérience de ce que c'est que le chat... Le matou, la chatte, comment ils s'expriment, comment ils expriment leur sensualité, c'est un animal très, très, sensuel... Après ça, on ne peut plus simplement dire « alors le chat symbolise la nature sauvage dans notre féminité... » ce serait archi plat..., m'explique J5 dont le récit est ponctué de rires.

Toujours dans le registre des félins, C8 mentionne : *Des fois, si tu veux que cela se transforme... je deviens la panthère... elle est tellement proche de moi que je suis carrément la panthère...*, me dit C8 après m'avoir un instant jaugé du regard, comme pour s'assurer qu'elle serait bien comprise avant de partager cette expérience.

Mais ce ne sont pas que des expériences avec des félins, ni même que des animaux : *L'ours, je vais vraiment devenir ours... en tout cas en forêt ou en milieu sauvage... je vais devenir ours... C'est un subtil passage... il y a un moment où cela clique... il y a un moment où il y a une sensation dans le corps qui change... C'est bref, mais il y a un moment où cela fourmille autrement... tout à coup ça fait comme un grand frisson... la situation a changé...*, décrit C3 alors que son torse prend de l'ampleur.

Les pratiquants apprennent à intégrer un autre point de vue. Ils se familiarisent avec le fait de sentir, penser, bouger, comme une figure inspirante que ce soit un animal, une personne ou un végétal. Lorsqu'elle pratique l'autohypnose, H3 vit quelque chose de similaire, non plus avec un animal mais avec un arbre. Elle me dit : *Je suis face à l'arbre. Puis des fois, je peux m'approcher, je m'approche de plus en plus de cet arbre, puis je rentre en communion... Tu vois, j'en parle et je sens... c'est vraiment ici, au niveau du plexus, du tronc, je le sens l'arbre. Cela m'avait surpris de rentrer en relation à l'intérieur... mais ce n'est pas vraiment à l'intérieur comme si j'étais enfermée dans l'arbre... c'est plutôt qu'on fait un... C'est comme si mes mains, mes bras étaient les branches...*

Parmi les praticiennes chamaniques, C1 me confie une expérience dans laquelle elle fut brièvement *Marie Laveau, prêtresse vaudoue de La Nouvelle-Orléans* :

C'était comme d'avoir accès à sa propre expérience à elle. C'était être elle pendant un court laps de temps... et sentir comment elle pouvait sentir et ressentir... l'empathie qu'elle pouvait ressentir par rapport aux gens qui étaient autour d'elle... et la force qu'elle pouvait dégager à ce moment-là...

Tout comme H3 précise que si elle entre à l'intérieur de l'arbre, elle n'est pas enfermée dans l'arbre, C2 clarifie la différence qu'il perçoit entre ce type d'expérience et ce que l'on pourrait qualifier de « possession » : *Pour moi ce n'est pas une possession. Je deviens partie intégrante de ma vision et je vis quelque chose à l'intérieur d'une entité. C'est moi qui possède l'entité. C'est ma conscience qui entre dans l'entité et c'est moi qui fais l'expérience à travers un autre véhicule. Ce n'est pas une possession. Pour moi la possession c'est le contraire. Alors, c'est similaire, mais c'est vraiment l'inverse.*

Dans la pratique du jeu de sable, mes interlocuteurs expérimentent aussi cette possibilité de « faire un », de sentir comme un animal, un objet choisi pour le jeu. J5 détaille son vécu avec une figurine cheval dans un jeu de sable : *C'était un petit peu comme si je voyais avec ses yeux ce qu'il était en train de faire... Je sentais qu'il avait envie de se cacher, mais qu'il avait quand même envie d'avoir du dégagement... Donc, petit à petit, j'ai créé une forêt qui lui convenait. À la fin, il y avait un arbre avec des fruits colorés. Il se sentait bien, donc, on s'est arrêté là.*

Les pratiquants acquièrent la capacité d'adopter une autre posture en intégrant un *tiers*. Ils développent des relations avec des *tiers* singuliers en fonction des besoins, d'une problématique spécifique même si généralement ils ont une relation privilégiée avec un *tiers* qui les accompagne souvent au quotidien.

Alors étonnamment, ce n'est peut-être pas le plus important (le puma, premier allié), c'est le plus présent, le plus proche, c'est le

plus familier mais... Par la suite à travers toutes ces recherches, tous ces séminaires, toutes ces cérémonies, il y a d'autres animaux qui se sont présentés. Ce ne sont pas des alliés principaux, ils viennent pour des pratiques précises... Par exemple, en chamanisme, on parle d'extraction. Ce qui peut être assimilé à des exorcismes chez les chrétiens. Alors, quand j'ai fait des voyages pour recevoir l'enseignement sur comment pratiquer une extraction, d'autres animaux sont arrivés. Il y en a deux qui travaillent en couple d'ailleurs. C'est une chouette et un serpent, qui travaillent de concert (C2).

Mon animal principal ?... Ce n'est absolument pas lui... non, moi j'ai une ménagerie... À force d'en faire (des expériences chamaniques), tu as une ménagerie... je te parle de l'ours... mais chacun, je peux te dire à quoi il me sert, dans quel cadre je l'utilise... Pour moi ce sont des matérialisations de l'énergie, qui me parlent à moi à ce moment-là... Mon animal allié est un aigle... des fois, c'est un cygne, certaines fois, c'est une poule, d'autres fois, ce sera une autruche, des fois... il se modifie en fonction des circonstances... il joue quelque chose... il prend toutes sortes de postures... (C3).

La figure transitionnelle privilégiée accompagne, en règle générale, les acteurs dans chaque expérience « imaginaire », « transitionnelle » pour faciliter la relativisation de la réalité, de l'identité et l'émergence d'une nouvelle perspective, d'un nouvel agencement des images. C4 incorpore régulièrement son guide dans le cadre de ses diverses pratiques chamaniques (soin individuel, gardienne du feu dans des cérémonies, etc.). Elle décrit la relation intime qui s'est construite avec les années de pratique : *J'aime incorporer mon guide... j'aime le sentir là... c'est beau et puis c'est subtil, c'est dans la finesse... Tu sais, comme une intimité... je ne sais pas comment dire... de sentir un esprit à l'intérieur de moi, mais en confiance... En plus, c'est un homme... c'est hyperagréable parce qu'on a une super relation... Je suis un peu amoureuse de lui tu vois... (rires) Quand je l'incorpore, je me sens dans un corps d'homme... j'ai l'impression d'avoir les épaules qui s'élargissent... je sens que je ne bouge pas la même chose... j'ai la voix qui change si je chante..., me confie C4 sur le ton de la confiance.*

Après avoir identifié l'espace imaginal comme médiateur dans le travail avec les images qui sous-tend le changement thérapeutique, nous venons de voir l'importance du *tiers*, des figures « transitionnelle-transactionnelle », comme second médiateur, dans le processus de « déconstruction-reconstruction » de la réalité et de l'identité prises comme allant de soi. Changer de « point de vue », comme changer de « contexte » paraît impacter la structuration et l'orientation des images du « premier niveau ». Le recours au *tiers*, à une figure « transitionnelle-transactionnelle » semble faciliter le passage d'un « Soi-agent » à un autre. Néanmoins, autoriser cette figure à se substituer en son « Soi-agent » nécessite d'avoir développé une relation de confiance, une relation intime. Les pratiquants s'exercent à mimer leur « figure imaginale », à devenir et ne faire qu'un avec leur *tiers* dans la réalité imaginale. Et ainsi, peu à peu, grâce à cette relation privilégiée, tout comme les enfants avec leur « objet transitionnel », ils affrontent des réalités inconnues. Le *tiers*, comme figure tutélaire, comme *psychopompe*, protège les acteurs, les rassure dans ce processus de transition, d'une réalité à une autre, d'une identité à une autre.

3.7 Paramètres de l'efficacité symbolique et dispositif thérapeutique

Nous avons vu que les acteurs, en portant leur attention sur les perceptions plutôt que sur les concepts, vivent des expériences qui s'apparentent, de manière plus ou moins déstabilisante, à ce dont les chamanes parlent en termes de *démembrement*, une déconstruction de la réalité cristallisée dans des concepts, une « désintégration de la structure nomique ». Ils accèdent alors à une réalité imaginale qui s'ajoute aux réalités matérielle et conceptuelle. Nous avons appris que ce monde imaginal dont parlent certains philosophes depuis plusieurs siècles trouve un écho dans les recherches récentes des sciences cognitives et sciences médicales. Les sciences cognitives ont démontré l'importance cruciale des images dans l'évolution des organismes, le rôle prépondérant des images dans les échanges entre

le corps, le système nerveux central, l'environnement, les émotions et la conscience. Les recherches expérimentales en psychologie cognitive ont prouvé l'efficacité thérapeutique de la transformation des images spontanées associées à de nombreux troubles. Ces études relèvent néanmoins le manque de connaissances relatives aux mécanismes qui sous-tendent les changements thérapeutiques. Nous avons relevé, pour notre part, grâce à l'analyse phénoménologique des discours des praticiens, deux paramètres sous-jacents au réagencement des images : les images relatives au « contexte » (l'espace imaginal) et au « point de vue » (les figures imaginales), par rapport auxquels les images vont être orientées et structurées. Nous allons maintenant passer en revue comment ces compétences – le fait de légitimer la réalité imaginale, de « jouer » avec les espaces « transitionnels et transactionnels » ainsi qu'avec les figures « transitionnelles et transactionnelles » – s'acquièrent au sein du dispositif thérapeutique.

L'espace thérapeutique, un espace liminal et imaginal

Au cours d'un processus thérapeutique, souvent, dans un premier temps, il s'agit de *refaire des ponts*, de *faire des liens avec l'espace symbolique*, le *monde imaginal*. En effet, constatent les thérapeutes, très souvent les patients *n'ont plus accès à ce monde intérieur symbolique, donc il faut le retisser...* (J4). Cela implique tout d'abord d'offrir un espace-temps de *disponibilité intérieure* pour accueillir ce qui ne peut généralement pas émerger lorsqu'on est impliqué soit dans la réalité tangible, matérielle, soit dans la réalité conceptuelle. Ensuite, il s'agit de découvrir peu à peu l'intérêt d'accorder de la valeur aux images, à la réalité imaginale pour elles-mêmes, de leur offrir une place à part entière, sans chercher à les ramener immédiatement aux réalités matérielles ou conceptuelles.

Pour H4, dont le cabinet se trouve dans une maison hors des sentiers battus, peut-être que s'offrir un temps pour s'écouter est même plus important que quoi que l'on fasse, quelle que soit la pratique. *Il y a des choses qui doivent émerger, des associations que notre*

cerveau doit faire, qu'il n'aurait probablement pas fait s'il était dans la nécessité de gérer l'agenda, de gérer la voiture... Je crois que c'est aussi cela la valeur d'une séance de thérapie, ce n'est pas forcément ce qu'on en fait, c'est le temps qu'on s'offre à soi pour s'écouter...

Prendre ce temps n'est pas chose courante. Selon J7 et J6, il est probable que le simple fait de s'arrêter, de s'écouter, d'entrer dans la pièce de la thérapie dédiée à cette écoute, induise un état de conscience modifié. La conscience n'est plus tournée sur l'extérieur mais sur l'intérieur : *Pour moi c'est... d'avoir le temps... le matériel qui est là... et puis voilà... certainement que c'est un état modifié de conscience. C'est quand même rare qu'on s'octroie ces moments-là... Il faut trouver la disponibilité intérieure... pour laisser émerger... Il ne faut pas être submergé par ce que je vais encore faire demain... (J7).*

Si tu fais une retraite, que tu pars dans un endroit où tu n'as rien à faire pendant deux-trois semaines... Bien souvent, tu as une montée de l'inconscient, parce que tu n'as pas le souci extérieur. [...] Donc le Moi se retourne quelque part vers l'intérieur et l'énergie est libérée pour l'inconscient... (J7).

C'est quand même un moment en dehors de la vie, la séance... dans ce sens-là on est déjà dans une autre sphère... on peut l'appeler comme on veut... on est là pour... soi (J6).

Ainsi, dans le cadre des pratiques étudiées, l'espace-temps thérapeutique est tout d'abord un espace dans lequel on s'accorde le temps de laisser émerger les images, d'être en lien avec ces images, de sortir des automatismes et des conventions cristallisés dans les concepts, pourtant indispensables pour fonctionner en société dans la vie de tous les jours. Pour laisser une chance aux images de se déployer, les acteurs rencontrés privilégient le fait d'associer, d'*amplifier*, à l'analyse ou l'interprétation qui ramènerait instantanément l'image au statut de « représentation » plutôt que de « présentation ».

C'est en associant, en amplifiant, qu'on donne du temps à cette image... Une chance de lui faire une place... veiller à ce que l'on puisse

la retrouver facilement aussi... que cela ne dure pas juste l'espace d'un instant... De plus, je vais rajouter des harmoniques à cela, par le biais des associations et des amplifications, j'enrichis l'image... Il ne s'agit pas de couper les cheveux en quatre mais de permettre à l'image de se déployer... Quand j'étais petite, il y avait des fleurs en papier dans de petits coquillages... cela vous dit quelque chose ? On achetait ça dans les magasins de jouets, c'était de petites fleurs en papier qui avait été emprisonnées ainsi, et puis... plongées dans l'eau cela s'ouvrait et la fleur se déployait... cela faisait rêver... c'était très, très, chouette... Je pense qu'une image, elle a besoin de pouvoir... On vit dans un monde de signes et pas de symboles, on vit dans un monde rapide, dans un monde où il s'agit de comprendre... or l'image, elle a besoin qu'on l'accueille... elle est polysémique, elle est belle... Il y a quelque chose à apprivoiser... C'est donner du temps et de l'espace aux images... comme on expose du papier photographique... le temps qu'il faut pour que l'image se révèle... pour que l'image puisse se déplier, se déployer... donner toute son épaisseur... (J1).

J2 me dit : *Si cela va trop vite... et trop vite dans la réflexion du connu... alors je vais freiner un peu pour dire : « Mais qu'est-ce qu'ils vivent ces personnages ? »* Là (dans le contexte du jeu de sable avec des figurines), *on peut ramener la personne à ce niveau un peu narratif de l'histoire et du vécu des figurines...*, explique J2, qui témoigne comme ses collègues, dans le ton, le rythme de ses propos, de cette manière de prendre le temps, de laisser résonner les mots, les images polysémiques.

Pour J6, *c'est faire quelque chose, mais ce n'est pas interpréter... c'est rester au niveau du symbole... simplement, on ressent l'image et puis on essaye de la faire revivre... parce que c'est l'image qui agit...*

La relation aux images

Les thérapeutes me font part de différentes pratiques permettant d'investir les images, de leur offrir une place à part entière, soit au travers de pratiques corporelles, soit dans la création artistique,

afin de ne pas les ramener trop vite dans une réalité conceptuelle. J5 me fait part d'une *amplification* au niveau corporel : *Imaginez que tout ce que vous avez mis en place c'est dans votre propre corps. Où est-ce que vous le sentez ? Par exemple, ce cheval, où est-ce que vous le sentez à l'intérieur de vous, dans quelle partie du corps ? Il est en dialogue avec cette forêt, comment vous sentez cette forêt ? Donc on incorpore vraiment... on interprète très peu un jeu de sable... Les personnes sont invitées à sentir comment cela prend place dans leur corps. Parfois aussi, si elles ont fait un mouvement très caractéristique pour former le sable, je leur demande de le refaire par exemple. Puis de sentir ce que ça leur fait. Cet après-midi, il y avait quelqu'un qui avait une raie Manta, qui faisait des mouvements comme ça. Après le jeu de sable, au moment où elle était assise, je lui ai dit : « Refaisons peut-être ces mouvements et puis sentez comment ça joue en vous... », détaille J5 en faisant des grands gestes avec les bras pour imiter la raie Manta qui nage.*

Si les hypnothérapeutes et les chamanes n'emploient pas les termes *associations* et *amplifications*, ils pratiquent cependant de façon similaire. C5 relate que suivant l'animal qui est apparu, il invite son patient à aller s'asseoir en forêt, tenter d'apercevoir l'animal, sentir comment ce serait d'être cet animal. Quelle que soit la pratique, tous les thérapeutes favorisent la concrétisation de l'image, que ce soit en se procurant un objet ou en lui donnant forme au travers d'un processus créatif. H8 explique qu'elle s'inspire, dans sa pratique de l'hypnose du « *dreamed body*²² » du jungien Arnold Mindell : *Qu'est-ce qu'on va faire aujourd'hui ? Une douleur ? Vous voulez la dessiner ? Vous voulez la danser ? Vous voulez la crier ? Vous voulez la parler ? Qu'est-ce que vous voulez ?*

Pour C1, cela peut être *la réalisation concrète d'objet, d'artefact. Mais ça peut aussi être à travers le son, l'écriture, la musique... même le théâtre...* À propos du théâtre, J1 me dit : *C'est un formidable outil d'intégration... confectionner les masques, trouver le*

22 Mindell 1985.

bon habit... enfin tout ce travail-là... Et comment mettre en scène des images... les images dont on a besoin et qu'on a envie de donner aux autres... c'est un magnifique travail...

Mes interlocuteurs encouragent leurs patients à dessiner, peindre, créer, mais ils le font aussi pour eux-mêmes. Mais C1 peint ses voyages, les différents guides que j'ai pu rencontrer ou croiser avec mon tambour... H1 aussi souligne : *J'essayais toujours aussi, lorsque les images étaient fortes... soit de les peindre... soit de les dessiner... soit de leur donner une consistance à travers un masque...* J5 me montre quelques-unes de ses peintures dont l'une d'elles visualisée en rêve : *J'ai peint en petit format ce tableau. Juste pour me rappeler de ce motif. Ces deux chevaux blancs, cela m'avait intriguée, juste devant l'océan comme ça...*

Offrir un espace-temps pour accueillir les images et les laisser se déployer en deçà des concepts n'est cependant pas suffisant, le thérapeute accompagne le patient dans la découverte de l'intérêt d'accorder de la valeur aux images, à la réalité imaginaire. J7 m'explique que *les gens ont tendance à passer dessus...* Elle doit insister : « *Non, mais attendez, c'était quoi exactement là ? Vous étiez où ? Il y avait qui ?* » Parce qu'on sent que c'est comme de la perte de temps pour certaines personnes... De même, J6 relève pour l'une de ces patientes : *Pendant toutes ces années, c'était souvent moi en tant que thérapeute qui faisais des liens... Elle apportait un rêve, puis elle dévalorisait beaucoup le rêve : « Ce n'est rien, c'est de la bêtise... c'est juste une image... »* J3 rapporte également à propos de l'un de ses patients : *Lui-même n'avait pas conscience que c'était un grand rêve... Je lui ai montré que j'étais impressionnée par le rêve... mais lui répondait « ouais, ouais, ouais... »*. C'est le travail de transformation, le processus de « déconstruction-reconstruction », facilité par le recours aux images qui va amener le patient à prendre conscience du potentiel offert par la réalité imaginaire.

Le cadre thérapeutique : un espace « transitionnel » et « transactionnel »

Dans le « jeu » avec l'imaginal, le cadre thérapeutique *contribue à créer un cadre favorable pour que ça se passe* (H1). *On ouvre l'espace où ces choses peuvent circuler librement, peuvent retrouver une dynamique vivante...* J2, praticienne de « thérapie » avec le jeu de sable, souligne que pour Dora Kalf, fondatrice de la « thérapie par le jeu de sable », « l'espace libre » était vraiment une notion clé. Par rapport à cette pratique du jeu de sable, J2 me dit : *On s'ouvre à toutes les possibilités qui peuvent se passer mais dans un cadre protégé... dans la relation, dans le secret... Protégé des influences extérieures, et aussi des dynamiques qui peuvent être destructrices de l'intérieur...*

Il semble que la dimension de protection soit importante principalement pour deux raisons. Tout d'abord, on se rappelle que pour Damasio, les contenus manifestes de notre esprit « partiraient à la dérive et n'appartiendraient plus à personne » sans les images du « second niveau » (le contexte et le point de vue du sujet). Lorsqu'on « joue » avec les images du second niveau qui permettent en temps normal d'orienter et de structurer les images du premier niveau (les images du « contexte »), il paraît primordial d'offrir un cadre « méta » qui permette de « contenir » les contenus manifestes de notre esprit. Un cadre qui puisse se substituer au « contenant ». Un cadre qui puisse « contenir » le processus de transformation, alors que l'on cherche les nouvelles images (du deuxième niveau) qui permettront de transformer l'agencement usuel, « pris comme allant de soi », des images du premier niveau. Deuxièmement, il importe que ce processus de transformation soit préservé des influences extérieures, des réalités matérielles et conceptuelles, pour éviter que le processus ne puisse aboutir, ayant été ramené trop tôt dans la matière ou dans les concepts, deux dimensions qui cristallisent le processus.

Ainsi, le rôle du thérapeute n'est pas d'intervenir, mais de tenir le cadre pour que le processus de transformation puisse aboutir :

Tu crées un cadre... et puis tout le travail est d'être au plus proche de ton centre et de ta force, de tenir ce cadre, tout en laissant tout le possible à l'intérieur... Le cadre, il est clair, simple mais il laisse complètement l'espace à l'intérieur... plus ça se passe, plus la magie arrive..., me dit C3 qui a également suivi une formation sur le rituel. H2 parle de tenir l'abandon : Donc, ça devient une puissance incroyable dans la polarité de ne rien faire... de tenir cet abandon... de l'investir... et puis chacune va utiliser des images... Pour J1, parfois déjà rien que de maintenir fermement ce « et... et »..., parce que c'est un lieu de liberté le « et... et »..., assez rapidement les choses vont se transformer.

Si on fait référence au chamanisme, voilà, cela sera un rituel particulier ou cela sera la forme de la hutte à sudation... Il est hyper complexe le dispositif, par exemple de la prise de peyotl ou d'ayahuasca... il est différent selon les cultures, et les chamanes... mais il est super pensé et super construit... Après il y a le dispositif de l'hypnothérapeute, il y a peut-être juste deux chaises, il y a un début, il y a une fin, une pièce carrée avec une porte fermée, il n'y a personne qui rentre... Il y a les dispositifs, même dans la médecine classique... Tout cela, ce sont des dispositifs qui participent en l'occurrence à la guérison... (H2).

Il est important de pouvoir autant que possible prévoir la fin et la préparer... Je crois que c'est réellement important... de sorte que la personne ne reparte pas avec une fuite quelque part... mais qu'elle puisse contenir le processus en partant, et tout emmener, bouclé, et que toute l'énergie lui soit restituée, qu'elle puisse vraiment emballer... (J1).

On trouve bien dans les propos des praticiens l'importance de tenir le cadre tout en laissant tout le possible à l'intérieur, de tenir l'abandon, de maintenir fermement ce « et... et... », de contenir le processus, l'importance de tenir un cadre « méta » alors que le cadre usuel est amené à être transformé. Ce contenant semble également empêcher que le processus subisse des influences extérieures. Ces influences pourraient impliquer que les éléments en cours de

transformation soient ramenés prématurément dans les réalités conceptuelle ou matérielle, que le processus ne puisse aboutir. H1 me confie que l'une des premières choses que lui a dites son analyste était : « *Ce que tu amènes ici, tu n'en parles plus ailleurs.* » *C'est important, l'alchimie c'est faire la bulle... « Si tu veux que les choses se transforment, tu dois garder la chose là-dedans... »*

On retrouve les mêmes considérations chez les analystes jungiens : *Pour moi, c'est toujours très important aussi que ces choses restent à l'intérieur... Parfois cela peut aller aussi trop vite je trouve, de vouloir l'extérioriser... surtout avec les images aujourd'hui... les gens veulent vite prendre le « natel²³ », prendre une photo de la construction... Cela, je l'empêche, je ne suis pas d'accord que cela soit tout de suite à l'extérieur... moi, je trouve beaucoup plus puissant quand cela reste un travail intérieur... Peut-être que cela a à voir avec le « container »... le « container » des alchimistes... On dit que le processus ne peut se faire que s'il se passe dans un container fermé ou dans un vase... le vase alchimique... donc cela doit rester fermé pour que le processus à l'intérieur puisse se faire... (J2).*

Parmi les chamanes, pour C2 aussi, *Parler de ces choses, c'est comme si ça diluait... Le fait de la révéler, c'est comme si ça diluait sa force... Le fait de ne pas en parler et de le garder en soi, cela permet justement à cette énergie d'exister...*

Cette importance du cadre thérapeutique comme « contenant » au cours d'un processus de transformation, de « déconstruction-reconstruction », a été théorisée par Jung et le mythologue Joseph Campbell²⁴ dans le rapprochement qu'ils font entre la thérapie et le cycle « mort-renaissance ». Le cycle classique du « voyage du héros », du « voyage initiatique » que l'on retrouve dans la plupart des récits. Pour leur part, les anthropologues More et Reynolds, s'appuyant sur les écrits de Jung et Campbell, soulignent la fonction de contenant de l'espace thérapeutique : « Afin de faciliter la déconstruction nécessaire de l'ancienne structure de la personnalité, l'individu se

²³ Téléphone portable.

²⁴ Campbell 2011.

voit offrir la possibilité (avec le cadre thérapeutique) d'abandonner temporairement son autonomie, de se soumettre à un processus qui a une autonomie. Le cadre thérapeutique permet à l'individu de maintenir une orientation et une structure en cette période de déconstruction. La création d'un espace psychosocial relativement sûr dans lequel cette déconstruction et cet abandon d'autonomie peuvent se produire est intégrée au processus thérapeutique²⁵. »

Nous retrouvons les éléments que les sciences cognitives associent, dans les « images du second niveau », à la fonction du « contexte », soit la fonction d'orienter et de structurer l'agencement narratif et la coordination des images (du premier niveau) qui émergent spontanément et qui sous-tendent toutes nos perceptions, nos pensées, nos actions. Le dispositif thérapeutique s'appuie structurellement sur un espace-temps *non ordinaire* qui, d'une part, permet aux images de se manifester, et d'autre part, offre un contenant sécurisant pour le processus de transformation. Mais nous avons vu qu'il existe deux principaux médiateurs qui sous-tendent le changement thérapeutique avec les images. Il y a non seulement le « contexte », l'espace « transitionnel-transactionnel », mais il y a aussi le « point de vue », la figure « transitionnelle-transactionnelle ». Ainsi, dans le dispositif thérapeutique, outre la fonction transactionnelle-transitionnelle du cadre, il y a également la fonction « transactionnelle-transitionnelle » du thérapeute.

Le thérapeute comme figure « transitionnelle »

Dans ces pratiques imaginaires, le thérapeute intervient peu. Son rôle principal est d'accompagner la « transition » d'une réalité à une autre. Le thérapeute encourage la transformation tout en restant l'étincelle du témoin, le *gardien de l'intention*. *Le but, c'est de s'assurer que les personnes sont toujours sur leur fil... L'intervention, cela va être à la limite de les recentrer sur la fameuse intention...* (J5).

25 Moore et Reynolds 1984, 137.

H7 souligne que lors d'une transe hypnotique, son intervention verbale se limite à des phrases du type : « *Ok, observez ce qui se passe... très très bien... observez... rappelez-vous votre intention* »... Même lorsque le patient vit des choses très pénibles, H8 explicite : *Quand il décrit sa montagne, quand il décrit toute sa transe... je sais qu'on va commencer dans l'horreur et que ça va se résoudre... mais je ne suggère rien, je l'accompagne... je veille à ce qu'il ait ses protections en place... il dira oui... et à ce moment-là, ça change, ça se transforme...*

H8 ne suggère rien, n'intervient que très peu verbalement, mais encourage et accompagne la transformation : *Je fais des « mmm... mmm », « mouais... ». J'accueille... « ça change ? ça se transforme ? »... et puis je laisse des vides... « C'est comment là ? Vous pouvez m'expliquer un peu... ? »*

« *Observez... observez comment ça change...* » puis vous dites : « *Vous êtes en train de changer...* » c'est un truisme... *Je peux aussi faire une leçon de physiologie... Souvent je dis : « Je ne vais pas vous faire une leçon de physiologie et d'anatomie, c'est un peu ennuyeux... mais vous savez... les cellules... »... « Vous êtes tout le temps en train de changer, vous n'êtes jamais le même... »... Ou bien : « Vous lisez Hubert Reeves ? » puis vous parlez de l'univers... « Observez cette planète qui est là-bas, c'est votre passé. Elle n'existe peut-être déjà plus, vous ne savez pas... vous observez le passé en regardant l'univers »... et les gens observent que cela change pendant la séance... (H7).*

Le thérapeute, garant du cadre, de l'intention, ne fait rien d'autre que suggérer et accompagner le processus de transformation. Cependant, nous avons vu que cette transformation pouvait être assimilée à une expérience décrite en termes de *démembrement* par les chamanes, qu'il s'agit de déconstruire la réalité et l'identité prises comme allant de soi, de jouer avec les paramètres dont l'absence s'accompagne de la peur que « l'actuel Soi » disparaisse dans un gouffre. Accompagner un tel processus n'est pas anodin. Comment le thérapeute accompagne ces expériences de « *démembrement* »

de la réalité, de l'identité ? Comment reste-t-il garant du cadre, du processus ? Comment permet-il au patient de s'investir dans cette transformation et de la vivre jusqu'au bout ? Le praticien intervient peu verbalement pendant le *voyage*, la *transe*, l'*imagination active*, mais cela n'est pas synonyme de « ne rien faire ».

Pour J4, le thérapeute montre le chemin par un *travail en miroir*. H1 explique : *Si la personne est en train de travailler son aspect intérieur sur le jeu de sable, moi je dois aussi travailler le mien si je veux qu'il se passe quelque chose... ce n'est pas du tout la même chose que si la personne faisait un jeu de sable toute seule et qu'ensuite elle le prenne en photo et qu'elle dise : « c'est super ce que j'ai fait, un beau jeu de sable »... Le fait que ce soit dans une relation thérapeutique, que je vive aussi quelque chose même si je n'en dis pas grand-chose, est un transformateur...*, mentionne J5 dans la pénombre de la pièce, à cette heure où les consultations sont terminées.

Offrir un champ dans lequel les choses se passent, un travail en miroir implique pour le praticien d'être lui-même familier avec ce processus de transformation, ces expériences de démembrement. *Si moi je ne vais pas souvent dans cet état, si je ne sais pas y aller juste avant... il n'y a rien qui agit... C'est là-dessus que je m'appuie... Dans ma vie, j'ai déjà traversé des labyrinthes... je peux être d'autant plus ferme et d'autant plus en sécurité...* (H2). C'est donc leurs expériences personnelles et professionnelles répétées du monde imaginal et des processus de transformation qui permettent aux thérapeutes d'accompagner leurs patients. Cette familiarité leur permet d'offrir en miroir la confiance nécessaire pour appréhender la peur inextricablement liée à ces processus : *Quand tout à coup on sent que l'autre a peur d'être fou... il faut que j'arrive à considérer cela avec une certaine sérénité, à me dire : « Je fais confiance à la structure de la personne, à ses protecteurs et aux miens aussi »...* (J5).

Plus je suis confiant, plus ils seront confiants... plus moi je suis déjà en transe, plus ils entreront en transe... il y a cette synergie qui s'installe rapidement... (H6).

Oui, parce que vous, vous devez être dans une confiance... c'est ça la base aussi, la confiance totale que la personne a tout à l'intérieur d'elle pour guérir, corps et âme... (H7).

Effectivement, faire confiance à la méthode, à ses outils, parce qu'on les a expérimentés comme sujet, qu'ensuite on les a étudiés pendant des années, qu'on a vu des foulditudes de cas... (J5).

À force de fréquenter ses propres images, de visualiser... ou d'effectuer ses voyages chamaniques, on apprend à pouvoir vraiment rentrer dans l'univers de l'autre et l'accompagner avec une forme de présence qui permet à l'autre de développer ça dans une grande liberté... (H8).

Si je suis en difficulté lors d'une thérapie... je peux me placer dans une sorte de « safe place »... dans un lieu où je suis bien et en sécurité... [...] Et, je peux convoquer le tigre... ou invoquer le tigre... donc postuler qu'il est là (H8).

En tant que thérapeute vous devez être « safe », c'est ce que j'enseigne à tous mes élèves en hypnose et c'est ce que mes superviseurs m'ont toujours dit : « D'abord tu dois être "safe"... ». Donc ma manière d'être « safe » pour moi, c'est de me mettre en transe... évidemment comme je suis visuelle je vais me retrouver dans un paysage alors admettons le Perito Moreno (H7).

Familier avec le processus, le thérapeute incarne la confiance indispensable au patient pour s'engager dans le travail de « déconstruction-construction ». Le *travail en miroir* permet au patient d'appréhender avec plus de confiance la peur inextricablement liée au processus de transformation, il lui permet aussi de peu à peu développer et intégrer cette « figure transitionnelle » pour lui-même, de même que, par la suite, sa fonction « transactionnelle ».

Le thérapeute comme figure « transactionnelle »

Les praticiens de la réalité imaginaire interviennent peu verbalement. Cependant, à certains moments, ils sont amenés à dialoguer

avec les figures imaginales du patient. Ils jouent alors le rôle de figure « transactionnelle ». Ce faisant, ils familiarisent le pratiquant à la relation avec un *tiers*. Comme l'objet transitionnel, le thérapeute, bien que réel pour le patient, n'existe pas dans son quotidien ordinaire. Il n'a de place concrète ni dans les relations professionnelles, ni dans les relations personnelles du patient. Il peut dès lors occuper symboliquement cette fonction transactionnelle imaginaire. Une fonction que peu à peu le patient va développer pour lui-même, dans une relation avec un *tiers* imaginal, dans son espace imaginal.

Le thérapeute invite le patient à *créer une distance* avec le « point de vue usuel », à se *désidentifier* de l'identité « cristallisée » au même moment que la réalité, avec l'acquisition du langage. Le patient apprend à adopter divers « points de vue » (image du second degré) et à ainsi impacter l'agencement des images du « premier degré ». Par exemple pour J3, *quelqu'un qui se critique toujours énormément... mais ce « critique intérieur », c'est une « énergie inconsciente », un « complexe »... mais la personne est identifiée avec... elle n'arrive pas à voir qu'il y a quelque chose en elle qui la critique... elle prend ce rôle de critique... donc il y a tout un travail à faire, au niveau de la conscience... pour qu'elle prenne conscience de ce qui agit en elle... Et puis elle s'identifie aussi totalement avec la partie qui est soumise à « ce critique ». Le travail c'est de pouvoir un peu se distancier. Voir ce qu'il se passe à l'intérieur, quels sont les conflits... Le but suivant, c'est le dialogue avec les énergies inconscientes... le dialogue ou en tout cas la distanciation d'avec ce « critique intérieur »... Si on a un « complexe paternel négatif »... petit à petit se démarquer, se désidentifier... et c'est ce qui permet de ne plus être sous le joug de « ce critique »... de récupérer de l'énergie...*

H6 m'expose une situation dans laquelle il est amené à dialoguer avec une des *parties* de la personne. Alors qu'il rend visite à une patiente psychotique, hospitalisée, elle prétend qu'il fait partie de la coalition du diable. Il lui dit : « *Catherine, je sais ce que vous pensez... vous pouvez me dire que je fais partie de la coalition, c'est votre histoire. Moi je m'adresse à la partie saine qui est en vous,*

parce que je sais que vous l'avez, je sais comment vous m'avez reçu lorsque je suis venu chez vous... » J'ai argumenté... « il y a une partie saine chez vous et c'est à elle que je m'adresse... » « oui ». Et là, tu vois, il y a déjà une émotion qui passe...

Par rapport aux pratiques chamaniques, C7 me fait part de ses dialogues avec l'âme des patients : *J'adore, parce que je trouve que c'est vraiment subtil le travail avec l'âme... et puis chaque fois c'est différent... tu lui proposes de revenir... et des fois l'âme est tout de suite là, elle n'attendait que ça... D'autres fois il faut discuter, il faut négocier... y aller en douceur...*, raconte C7 les yeux brillants.

Au gré de l'évolution du travail thérapeutique, avec l'habitude, les personnes apprennent à pratiquer avec elles-mêmes : *Petit à petit, j'ai commencé à dialoguer avec cet homme très agressif qui apparaissait dans mes rêves... et petit à petit, cela s'est transformé en quelque chose de plus doux je dirais... maintenant, je n'observe plus de manifestations telles que celles-là* (J3).

Pour favoriser cet apprentissage, les patients sont invités à dialoguer avec une ou des figures d'un rêve ou d'un jeu de sable. Par exemple, J6 peut demander à une patiente : *Là, la mygale* (apparue en rêve ou dans un jeu de sable) *qu'est-ce qu'elle dirait à ce moment-là ?* Ou dans un autre contexte par rapport à la figurine d'un chien au milieu d'autres animaux dans un jeu de sable, J2 questionne : *Mais ce chien, comment il se sent ? Est-ce qu'il voit un autre animal ?*

Par le biais de son travail personnel avec les images, de sa relation avec ses propres *tiers*, avec l'expérience renouvelée de la liminalité, le praticien, garant du cadre et de l'intention thérapeutique, permet au patient, par un *travail en miroir* de, lui aussi, non seulement adopter peu à peu cette posture transitionnelle, mais aussi de développer cette fonction transactionnelle, de se *désidentifier* d'un « point de vue » unique, de dialoguer avec la *polyphonie* qui l'habite, à trouver une issue aux relations paradoxales, aux répétitions stériles, voire nuisibles.

Après avoir décrit dans le premier chapitre le processus permettant aux personnes investies dans les pratiques imaginales de passer d'une réalité, soit conceptuelle, soit objective, à une réalité tierce, le monde imaginal, nous avons pu identifier dans le présent chapitre les mécanismes qui sous-tendent le changement thérapeutique favorisé par le recours aux images. Nous avons découvert l'importance des images du « second niveau », relatives au « contexte » et au « point de vue » dans l'orientation et la structuration des images du « premier niveau ». Dans cette perspective, nous nous sommes intéressés aux notions d'« espace transitionnel-transactionnel » et de « figures transitionnelles-transactionnelles » tant dans le recours autonome des praticiens à la réalité imaginale, que dans l'apprentissage de ces pratiques par les patients dans un cadre thérapeutique.

Ainsi, l'analyse fine des récits des praticiens semble amener des réponses aux questions que se posent les chercheurs en psychologie cognitive expérimentale : quels sont les « médiateurs » qui sous-tendent l'efficacité de l'*imagery rescripting* ? Si l'intérêt de la recherche expérimentale pour les thérapies imaginales est relativement récent, c'est un domaine d'étude plus classique pour l'anthropologie. L'« efficacité symbolique », comme thématique de recherche, a déjà fait couler beaucoup d'encre chez les anthropologues. Nous allons voir avec beaucoup d'intérêt que les découvertes récentes des spécialistes de l'efficacité symbolique rejoignent les analyses présentées dans les chapitres précédents et notamment la perspective des sciences cognitives sur les images et l'imagination.

Chapitre 4

Réalité imaginaire : perspectives anthropologiques

Pour les neuroscientifiques, « les images sont la monnaie universelle de l'esprit ». La « main cachée » de l'inconscient cognitif, qui construit et structure toutes nos pensées conscientes, nos automatismes, nos connaissances implicites, recourt aux métaphores. L'imagination permet d'intégrer, dans un modèle dynamique, la multitude des activités concurrentes de l'esprit. Elle détermine notamment non seulement ce sur quoi porte notre attention, mais elle façonne également ce qui est perçu au travers du prisme des images qui « cartographient » ce qui est perçu. Nous avons vu que si la recherche expérimentale en psychologie cognitive a démontré l'impact du travail avec les images sur le changement thérapeutique, elle préconise d'examiner plus en détail les « médiateurs » dans les thérapies basées sur le *rescripting* pour comprendre les mécanismes de changement possibles. L'analyse phénoménologique du discours des praticiens d'hypnose, de chamanisme, d'analyse jungienne, outre le fait de valoriser le recours aux images, nous a permis d'identifier deux types de médiateurs : 1) l'espace imaginal, comme contexte de référence impactant la coordination des images, 2) le *tiers*, comme figure imaginaire accompagnant la transformation des images. L'anthropologie du rite et ses recherches sur l'efficacité symbolique

nous permettent d'aller encore plus loin dans la compréhension des mécanismes qui sous-tendent les changements dans le travail thérapeutique. La perspective anthropologique nous amène également à envisager l'hypothèse selon laquelle l'efficacité symbolique expliquerait l'impact positif des pratiques spirituelles et religieuses sur la santé et l'espérance de vie. C'est à cette perspective anthropologique que nous allons maintenant nous intéresser.

4.1 Anthropologie du rite et efficacité symbolique

Les études expérimentales en psychologie cognitive démontrent l'efficacité du travail avec les images sur de nombreux troubles : dépression, anxiété, phobie, douleurs chroniques, etc. Depuis bientôt un siècle, les recherches en anthropologie sur l'efficacité symbolique décrivent l'impact du travail avec les symboles tant sur le corps que sur le psychisme. Plus récemment, l'anthropologie a permis d'affiner encore la compréhension de l'impact de l'imagination tant sur les maux psychiques que du corps. D'une part, en revisitant les terrains de recherche qui avaient amené Lévi-Strauss à l'élaboration du concept même d'efficacité symbolique. D'autre part, en s'intéressant au lien entre l'efficacité symbolique et l'investissement dans des pratiques religieuses et spirituelles comme facteur protecteur pour la santé en général.

L'efficacité symbolique comme facteur protecteur pour la santé

Aux États-Unis, les résultats de plusieurs études interpellent les chercheurs en sciences médicales. Des analyses statistiques indiquent que les personnes qui assistent à des offices religieux prolongent leur espérance de vie en moyenne de deux à trois ans si elles se rendent à l'église au moins une fois par semaine¹, et jusqu'à sept ans de vie supplémentaire pour les personnes qui fréquentent les lieux de cultes

¹ Hall 2006, 130-139.

plus d'une fois par semaine². De même, des études font état d'un renforcement du système immunitaire et d'un abaissement de la pression artérielle chez les personnes investies dans des pratiques religieuses³. L'interprétation de ces résultats fait l'objet de bon nombre de spéculations. Pour certains, ces chiffres sont à mettre en relation avec le soutien qu'offre le réseau social tissé au sein de la communauté religieuse⁴. Pour d'autres, ce sont les comportements plus sains auxquels sont exhortés les fidèles qui seraient à l'origine d'un meilleur état de santé⁵. Pour d'autres encore, il est question du sens et de la cohérence que favorise l'adhésion à un cercle spirituel⁶ impliquant une meilleure gestion des émotions liées à l'incertitude, à la vulnérabilité, au stress⁷. Il est par ailleurs de plus en plus évident que la manière dont Dieu est compris a un impact sur la santé. Une étude montre par exemple les incidences psychiques d'un Dieu ressenti comme soutenant et miséricordieux comparé à un Dieu vécu comme jugeant⁸.

L'anthropologue Tanya Luhrmann⁹ a cherché à comprendre ce qui amenait la religion, et de manière plus générale la spiritualité, à être considérée comme un facteur protecteur sur le plan de la santé. Associant l'ethnographie à la recherche quantitative et aux sciences cognitives, elle a mené des investigations dans les milieux évangéliques et a exploré la manière dont les mécanismes de l'efficacité symbolique sont à l'œuvre dans les pratiques de ces milieux et notamment dans leur manière de prier. Ces études ont été menées en collaboration avec Howard Nussbaum, expert internationalement reconnu de psychologie cognitive, plus particulièrement dans le domaine des sciences du langage et le nouveau champ de recherches en neurosciences sociales, ainsi que Ronald Thisted, biostatisticien,

2 Hummer *et al.* 1999, 273-285.

3 Koenig et Cohen 2002 ; Woods *et al.* 1999, 165-176.

4 Ellison et George 1994, 46-61.

5 Clarke *et al.* 1990, 201-218.

6 Ellison 1991, 80-99.

7 Koenig *et al.* 1988, 417-437.

8 Flannelley *et al.* 2010, 246-261.

9 Luhrmann 2013, 707 ; Luhrmann *et al.* 2013, 159-177.

spécialisé dans le calcul statistique de l'efficacité des interventions médicales. Les résultats de ces recherches démontrent que les personnes qui s'autorisent à ressentir ce qu'ils imaginent comme plus réel, à mobiliser des espaces transitionnels et transactionnels, à dialoguer avec des figures transitionnelles-transactionnelles par le biais des images, semblent avoir « un outil thérapeutique puissant entre leurs mains¹⁰ ». Des outils susceptibles de prolonger l'espérance de vie, de renforcer le système immunitaire, de faire baisser la pression artérielle.

Les résultats de Luhrmann et ses collègues, mis en lien avec les découvertes récentes d'autres anthropologues, spécialistes de l'efficacité symbolique, notamment Michael Houseman¹¹ et Carlo Severi¹², m'ont permis d'affiner la compréhension des mécanismes qui sous-tendent le changement thérapeutique dans le travail avec le monde imaginal. Avant de détailler les résultats des recherches menées par Luhrmann, Severi et Houseman, contextualisons la recherche sur l'efficacité symbolique dans le cadre des études en anthropologie du rite.

Anthropologie du rite

On ne peut aborder l'étude du rite sans se référer à l'anthropologue Victor Turner qui lui-même se réfère à son prédécesseur Arnold Van Gennep¹³. En se fondant sur les observations de Van Gennep, Turner distingue trois phases récurrentes dans tous les rites :

- 1) la première phase permet de démarquer clairement le temps du rituel du temps séculier et profane ;
- 2) la deuxième phase est une étape de transition. Van Gennep a nommé cette phase de transition *margin* ou *limen* signifiant le « seuil » en latin. J'ai choisi de parler de cette étape, comme d'une phase « liminale » en français. Je me référerai également

¹⁰ Luhrmann 2013, 707.

¹¹ L'un des cinq membres constituant le jury de ma thèse de doctorat.

¹² Houseman 2012 ; Houseman et Severi 1994 ; Severi 2007 ; Severi 2017.

¹³ Turner 1967 ; Turner 1969 ; Turner 1974 ; Van Gennep 1960.

à la « liminalité ». C'est dans cette phase « liminale » où se situe l'ensemble des interactions rituelles qui participent à l'« efficacité symbolique » en favorisant une « recontextualisation » ;

- 3) la phase d'« incorporation » de la « réagrégation » représente, selon Turner, le retour du sujet dans « la structure » sociale avec une nouvelle identité, bien définie, relativement stable, généralement un nouveau statut social consolidé.

Turner mentionne que dans les rites traditionnels, le passage d'une phase à l'autre est généralement accompagné d'un « déplacement géographique d'un lieu à un autre. Cela peut prendre la forme d'une simple ouverture de portes ou du franchissement littéral d'un seuil qui sépare deux espaces distincts, l'un associé au statut prérituel ou préliminal du sujet, l'autre à son statut postrituel ou postliminal¹⁴ ». Mais, pendant le rituel, il ne s'agit pas seulement d'entrer dans un espace « non ordinaire » (comme un temple par exemple), de franchir un seuil, il est aussi question de « construire un "espace-temps" qui se définit comme "hors du temps", c'est-à-dire au-delà ou hors du temps qui mesure les processus séculiers et les routines¹⁵ ».

La phase liminale du rite

L'étape centrale du rituel, la phase liminale, est l'espace-temps « hors du temps » d'où « surgissent des identités à la fois complexes, plurielles et contradictoires¹⁶ », notoirement « polysémiques¹⁷ », « multiplexes¹⁸ ». La transformation symbolique des identités et des relations, la recontextualisation de la structure (qu'elle soit sociale ou identitaire) est réalisée à travers une action rituelle que Houseman et Severi ont nommée « condensation rituelle ». Dans

14 Turner 1974, 58.

15 Turner 1975, 56.

16 Houseman et Severi 1994.

17 Turner 1962, 125.

18 Gluckman 1962.

cette « condensation rituelle », dans cette phase liminale sont rassemblés des éléments disparates contradictoires, paradoxaux qui délivrent des messages obscurs ou même absurdes. Des éléments et des messages qui pourtant, par la suite, deviennent « les composantes interdépendantes d'une nouvelle totalité », « les aspects interconnectés d'un nouvel ensemble ordonné ». Nous retrouvons la description des acteurs d'une expérience que certains rapprochent du *démembrement*, d'une « désintégration de la structure nomique », accompagnée d'une *polyphonie* identitaire, de postures paradoxales, suivie de l'apparition d'une image, incluant les éléments disparates dans une nouvelle totalité.

Tout comme mes interlocuteurs évoquaient la dimension *indicible* de cette expérience dont nous avons parlé en termes de « déconstruction de la réalité », les différents spécialistes du rite relèvent que cet espace liminal, dans les rites traditionnels, se distingue par une certaine « absence de forme¹⁹ ». Turner écrit que durant cette étape liminale : « Les sujets rituels traversent une période et une zone d'ambiguïté, une sorte de limbes sociaux. » Dans cette période et cette zone, les sujets sont dépossédés de leurs attributs sociaux, associés aux états profanes de l'étape précédente ou suivante²⁰. Il rajoute que dans de nombreuses sociétés, pendant l'espace-temps de leur initiation, les sujets sont souvent « considérés comme obscurs, invisibles, comme une planète en éclipse ou la lune entre phases ; ils sont dépouillés de noms et de vêtements, enduits de la terre commune, rendus indiscernables des animaux. Ils sont également associés à la vie et à la mort, au masculin et au féminin, à la nourriture et aux excréments, simultanément²¹ ».

Au cours des rites de passages traditionnels, pendant cette phase liminale, cette zone d'ambiguïté, les novices sont concrètement « hors structure ». Ils bénéficient même d'un pouvoir et d'une liberté extraordinaire. Ils ne sont plus soumis aux règles économiques et

19 Houseman et Severi 1994, 164.

20 Turner 1974, 58.

21 Turner 1974, 5.

juridiques en vigueur. Ils peuvent voler, piller, sans conséquences²². Ce qui, selon Turner, les met en connexion avec les forces de vie et de mort. D'ailleurs, les novices sont fréquemment comparés à des fantômes, des dieux, des ancêtres, des oiseaux. « Ils sont morts au monde social, mais vivants au monde asocial²³. »

Si les pratiquants d'hypnose, de chamanisme et d'imagination active gardent leurs habits, leurs noms, leur appartenance sexuelle, etc., par contre il leur arrive de vivre concrètement une absence de forme d'un autre ordre : ils perdent le langage, ne trouvent plus les mots pour communiquer ou même pour penser. Selon Houseman, c'est cette incertitude conceptuelle qui va ouvrir un espace dans lequel une nouvelle signification partagée est susceptible d'émerger. C'est cette absence de forme relative à une certaine déconstruction de la réalité, cette incertitude conceptuelle, qui sous-tend, selon les dernières découvertes de l'anthropologie du rite, l'efficacité symbolique.

Anthropologie et efficacité symbolique

Une des dimensions des pratiques rituelles qui a suscité de nombreux débats est ce que Lévi-Strauss a nommé « efficacité symbolique²⁴ ». Plusieurs auteurs²⁵ se sont penchés sur l'expression évocatrice d'« efficacité symbolique » que Lévi-Strauss officialisa dans son article mémorable paru en 1949 pour désigner un problème central : « Comment expliquer que les mots, mais aussi les gestes, les postures, les incantations puissent soigner hors de tout contact physique ? Et guérir non seulement les maux de l'âme mais également ceux du corps²⁶. » Pour Lévi-Strauss, il s'agit bien là « d'une médication purement psychologique puisque le shaman ne touche pas au corps du malade et ne lui administre pas de remède ; [...]

22 Van Gennep 1960, 114.

23 Turner 1974, 59.

24 Lévi-Strauss 1949, 5-27.

25 Caillé et Prades 2015 ; Dow 1986 ; Frank 1961 ; Le Breton 1991 ; Luhrmann 2013 ; Moerman 1979 ; Turner 1969.

26 Caillé et Prades 2015, 291-292.

nous dirions volontiers que le chant constitue une *manipulation psychologique* de l'organe malade, et que c'est de cette manipulation que la guérison est attendue²⁷ ».

L'analyse qui amène Lévi-Strauss à proposer le terme d'« efficacité symbolique » porte sur les cinq cent trente versets qu'un chamane Cuna du Panama a chanté lorsqu'une femme rencontre des difficultés au cours d'un accouchement. Le Breton²⁸ écrit que dans la vision du monde des indiens Cuna du Panama « les difficultés rencontrées par la femme en couches s'expliquent par le fait que *Muu*, la puissance responsable de la formation du fœtus, s'est écartée de sa tâche habituelle et s'est emparée du *purba* (l'âme) de la parturiente. L'intervention du chamane consiste dans la recherche du *purba*. Ce qui implique une lutte farouche contre *Muu*, passant par diverses péripéties, notamment l'affrontement à des animaux dangereux. Une fois *Muu* vaincue, le chamane peut restituer le *purba* à la parturiente. L'accouchement peut alors avoir lieu sans plus d'obstacles. *Muu* s'éloigne, non sans demander au chamane quand elle aura l'occasion de le rencontrer à nouveau ».

Dans une autre partie, le mythe raconte le combat mené par le chamane au sein même du corps de la femme. Il énumère les obstacles à franchir, les menaces à déjouer, les monstres à neutraliser et qui incarnent les douleurs éprouvées par la femme : « Oncle Alligator, qui se meut çà et là, avec ses yeux protubérants, son corps sinueux et tacheté, en s'accroupissant et agitant la queue ; Oncle Alligator Tiikwalele, au corps luisant, qui remue ses luisantes nageoires, dont les nageoires envahissent la place, repoussent tout, entraînent tout ; Neleki (k) kirpananele, la Pieuvre, dont les tentacules gluants sortent et rentrent alternativement ; et bien d'autres encore : Celui-dont-le-chapeau-est-mou, Celui-dont-le-chapeau-est-rouge, Celui-dont-le-chapeau-est-multicolore, etc. ; et les animaux gardiens : le Tigre noir, l'Animal-rouge, etc. »

27 Lévi-Strauss Claude 1958, 211

28 Le Breton 1991.

James Dow²⁹, reprenant les diverses analyses faites à partir de l'article de Lévi-Strauss, relève quatre composantes principales de l'efficacité symbolique :

- 1) un patient souffrant vient voir un guérisseur qui recontextualise le problème en le traduisant en termes mythologiques ;
- 2) les expériences du guérisseur et du patient sont généralisées avec des symboles spécifiques à la culture et par rapport à un mythe spécifique, selon le problème rencontré ;
- 3) à partir de ce mythe, le guérisseur rattache les émotions du patient à des symboles transactionnels, particularisés en fonction du problème rencontré ;
- 4) le guérisseur manipule les symboles transactionnels pour aider le patient à traiter ses propres émotions.

Selon Dow toujours, les variations dans la structure sont dues à la vitesse à laquelle le paradoxe thérapeutique est résolu et à l'imagerie symbolique culturellement spécifique. Sur la base de la même structure (problème → mythe spécifique → symboles transactionnels particularisés → manipulation des symboles), pour Le Breton, « le chamane assigne une forme et un sens là où se déployait auparavant un chaos de sensations brutes et absurdes. Et la mise en ordre qu'il opère, en attribuant à ce désordre une signification admise par la communauté et la malade, restitue cette dernière à l'ordre humanisé de la nature³⁰ ».

Cependant, des recherches plus récentes sur l'efficacité symbolique amènent Severi³¹ à affirmer que si l'idée d'une manipulation des symboles transactionnels par le chamane, pour assigner une forme et un sens là où se déployait auparavant un chaos de sensations brutes et absurdes, était séduisante, elle se révèle impraticable. En effet, dans ses dernières recherches sur ce même chant de « La Voie de Mu », Severi a découvert que les patientes ne comprennent pas le sens de la plus grande partie des mots employés par le chamane dans

29 Dow 1986, 56.

30 Le Breton 1991.

31 Severi 2007, 229-233.

la langue rituelle. Cette découverte a conduit Severi, en référence aux travaux des anthropologues tels que Edmund Leach³², Stanley J. Tambiah³³, Dennis Tedlock³⁴, à se tourner vers l'aspect performatif des chants chamaniques. Il écrit : « À la lumière de cette nouvelle perspective, il en résulte que la compréhension du chamanisme ne dépend pas seulement de la description de catégorie de fond du discours chamanique. Il s'agit aussi de comprendre ce qui se réalise concrètement sur la scène rituelle³⁵. »

Un nouveau regard sur « l'efficacité symbolique »

Dans l'optique de mieux comprendre ce qui se joue au niveau performatif sur la scène rituelle, Severi est amené à réactualiser un pan de l'histoire de l'anthropologie dont les manuels actuels ont pour ainsi dire perdu la trace. L'anthropologie de la biologie des images. Severi nous apprend que « La biologie des images » ou « La biologie des ornements », en tant que branche de l'anthropologie du XIX^e siècle, a fait l'objet du travail de plusieurs générations de chercheurs³⁶ en Allemagne, en Suède ou en Angleterre et surtout au sein de la société américaine d'anthropologie. En s'intéressant aux propos de ces chercheurs oubliés de l'anthropologie, on découvre qu'ils pourraient tout à fait être actualisés dans le cadre de la réflexion qui nous occupe, mis en perspective avec les affirmations sur l'imagination des chercheurs en sciences cognitives.

En effet, en 1873 déjà, le philosophe et historien de l'art, Robert Vischer³⁷, écrivait que « toute perception est le produit d'une mise en relation inconsciente entre l'image extérieure – ou plutôt sa forme – et

32 Leach 1976.

33 Tambiah 1984.

34 Tedlock 1983.

35 Severi 2007, 217.

36 À noter que, selon Severi, Bateson dédia son analyse du rituel Iatmul du Naven (analyse qui fonde les théories actuelles de Houseman et Severi (1994) en 1936 à Alfred Haddon, premier professeur d'anthropologie à Cambridge, qui fut aussi le dernier à avoir abordé la « biologie des images » comme l'une des branches de notre discipline (1910).

37 Vischer 1994.

cette activité de projection incessante qui fait partie de la projection visuelle ». Pour nommer ce phénomène, il choisit le terme d'« empathie visuelle ». D'après Vischer, la projection « lie intimement l'observateur à l'image en créant une sorte de compromis entre ce qui émane de l'imagination et ce qui se trouve représenté par la perception et elle enrichit l'image de chaînes associatives d'idées ». Il rajoute que l'une des conséquences les plus remarquables de cette activité psychique est que « des connotations mentales » absentes de l'image extérieure peuvent devenir des parties essentielles de cette totalité inextricable qu'est « l'expérience visuelle ». Cela n'est pas sans nous rappeler les propos de Varela et Dépraz³⁸, pour qui, l'esprit ne se contente pas de représenter un monde extérieur. L'esprit génère en permanence une réalité cohérente par le biais de l'imagination.

Les propos d'un second historien de l'art, Ernest Gombrich, permettent à Severi d'aller encore plus loin dans sa compréhension de l'efficacité symbolique sur le plan performatif. Selon Gombrich, « il existe deux conditions de base qui doivent toujours être satisfaites si on veut déclencher le mécanisme de la projection. La première est que l'on ne doit jamais laisser à l'observateur aucun doute sur la manière dont il doit associer ce qu'il voit avec ce qu'il doit "comprendre" de l'image. La seconde est que l'observateur doit toujours pouvoir disposer d'un "écran" : il s'agit d'une aire vide, ou confuse, sur laquelle il pourra projeter, sans être dérangé, l'image qu'il "s'attend" à voir³⁹ ». Ces deux opérations mentales distinctes se renvoyant nécessairement l'une à l'autre, engendrent « la croyance visuelle ». Là encore, nous retrouvons les composantes de l'*enactive cognition* de Varela et Dépraz.

Pour Severi, sur la base de ces éléments, on peut enfin commencer à comprendre le genre de communication rituelle que Lévi-Strauss a appelée *efficacité symbolique*. L'efficacité symbolique ne résiderait non plus dans la construction d'un discours, d'un système de signes, dans une manipulation de symbole, mais dans la construction *une illusion perceptive orientée*. Sur la scène rituelle, si la parturiente ne

38 Varela et Dépraz 2001, 215.

39 Gombrich 1960.

comprend pas le langage qu'emploie le chamane, néanmoins, selon Severi, il est évident que la patiente connaît ce que tout le monde sait d'un chamane dans sa culture : il part en voyage, il est à la recherche d'une âme qui s'est enfuie de son corps, il s'engage dans un duel avec les esprits animaux. Toutes ces idées lui sont familières. De plus, comme d'autres recherches effectuées par l'auteur l'ont démontré⁴⁰, un lexique limité venant de la langue quotidienne filtre toujours, même partiellement, dans le langage de l'initié. Ainsi, malgré l'incompréhension des mots, il s'établit une sorte d'atmosphère plutôt familière, où la femme parturiente en difficulté, ou tout autre patient, comprend quelques « mots indices ». « L'image construite par le chant, sur la scène rituelle de l'énonciation, peut donc se décrire comme une sorte de trame, de ligne régulière et continue, composée de sons énoncés. Parallèlement à cette ligne apparaissent, de manière discontinue et irrégulière, comme des points lumineux, les mots dont le patient aura compris le sens⁴¹. »

Cette situation implique les deux conditions que Gombrich assigne à l'engendrement d'une illusion perceptive. D'une part, la familiarité de certains traits qui sont saisis et compris, et d'autre part la présence d'un écran vide, ici constitué de séquences de sons incompréhensibles et énoncés dans le noir. « Dans ce vide se réalise (comme dans le cas d'une illusion ou d'une figure partielle) un travail mental qui pousse à compléter, par projection, l'image sonore, engendrée par le son énoncé⁴² ». L'énonciation « chantée » serait comme une sorte de tapis sonore, une tache de Rorschach auditive (si l'on peut dire), une image sonore incomplète qui permet au patient d'y voir ce dont il a besoin. La force magique, l'*efficacité symbolique* du chant cuna, n'aurait donc pas son origine dans la capacité du chamane à assigner « une forme et un sens là où se déployait auparavant un chaos de sensations brutes et absurdes ». Cette magie proviendrait du patient lui-même, qui confère du sens aux aspects latents de ce que le thérapeute énonce, qui crée une image qui fait sens.

40 Severi 1983.

41 Severi 2007, 25.

42 Severi 2007, 251-252.

Voyons à présent comment cette compréhension renouvelée de l'« efficacité symbolique » s'applique aux pratiques étudiées dans le présent ouvrage. Nous avons identifié qu'en portant leur attention aux perceptions, les acteurs en viennent à expérimenter une certaine « incertitude conceptuelle », à déconstruire la réalité et l'identité « prises comme allant de soi ». Dans ce que l'on pourrait qualifier de « phase liminale » de la pratique thérapeutique considérée dans sa dimension rituelle, les pratiquants font l'expérience d'une « condensation rituelle » d'éléments disparates contradictoires, paradoxaux qui délivrent des messages obscurs ou même absurdes. Mes interlocuteurs disent se retrouver dans un espace *psychoïde*, face à une *polyphonie*. Ils laissent *des instances qui ne sont pas toujours d'accord coexister*, des énergies différentes, *parfois mêmes opposées*. Cette phase liminale du rite relevant de l'indicible, de l'informe, peut tout à fait être conçue comme l'écran nécessaire à la projection, soit une « aire vide ou confuse » sur laquelle le patient pourra projeter l'image dont il a besoin.

Il s'avère cependant que la « projection », l'« illusion perceptive orientée » nécessitent deux opérations distinctes pour engendrer la « croyance visuelle ». Non seulement le patient doit toujours disposer d'un « écran », d'une aire vide ou confuse, mais on doit aussi s'assurer qu'il n'ait aucun doute sur « la manière dont il doit associer ce qu'il voit avec ce qu'il doit « comprendre » de l'image. Nous retrouvons, selon moi, l'importance de l'intention, de l'orientation positive du processus, de l'espace imaginal et de la figure imaginaire, comme mécanismes sous-jacents au changement thérapeutique. Des mécanismes que nous avons éclairés à la lumière des sciences cognitives avec la mise en exergue du second niveau d'images, le contexte (l'espace imaginal) et le point de vue (la figure imaginaire) dans la coordination et le réagencement du premier niveau d'images.

Selon Houseman, c'est l'incertitude conceptuelle, cette aire vide ou confuse, cette constellation incomplète d'indices contradictoires, paradoxales qui va engager les pratiquants dans une élaboration symbolique, qui va favoriser l'émergence d'une nouvelle construction de la réalité et de l'identité. Cela n'est pas sans nous rappeler les témoignages des acteurs autour de la notion de l'image comme *cadeau*. L'expérience

de *démembrement* leur permettant de *recevoir un nouvel aspect* dans leur vie. Une *image-cadeau*, *reçue par surprise*, qui permet d'exprimer l'indicible, ce qui n'a pas encore de forme, en reliant les éléments délivrant jusqu'ici des messages obscurs voire absurdes.

Les recherches de l'anthropologie sur l'efficacité symbolique, mise en lien avec les découvertes récentes des sciences cognitives, nous permettent d'éclairer encore différemment les récits des praticiens d'hypnose, chamanisme et analyse jungienne. Nous pouvons dès lors envisager les processus suivants :

- l'attention aux perceptions amène les pratiquants à explorer la réalité singulière de leur ressenti personnel *en deçà des mots, au-delà des concepts* qui cristallisent une réalité généralisée et une identité « prises comme allant de soi » depuis l'acquisition du langage ;
- dans une expérience dynamique qui ne cesse d'évoluer, les patients sont invités à quitter *l'espace restreint* de leurs symptômes en dirigeant leur attention sur les perceptions qui ne sont pas détectées par une « veille de bas niveau ». Et ainsi à déjouer les mécanismes de « l'analyse préattentive » ;
- la perception de la réalité et de l'identité ordinaires vacille et conduit parfois à ce que les chamanes nomment une expérience de *démembrement*. Un espace imaginal s'ouvre sur une pluralité phénoménale de la réalité, sur une *polyphonie* identitaire. Une aire vide ou confuse ;
- dans ce vide se réalise (comme dans le cas d'une illusion ou d'une figure partielle) un travail mental qui pousse à compléter, par projection, la liste incomplète d'indices. Le patient peut projeter sur cette aire confuse l'image dont il a besoin pour se soigner. Il reçoit une image en *cadeau*, un symbole comme interface qui relie, sous une nouvelle forme, les indices ;
- nous nous rappelons qu' « il existe deux conditions de base qui doivent toujours être satisfaites si on veut déclencher le mécanisme de la projection ». Non seulement, l'observateur doit disposer de l'aire vide ou confuse comme écran de projection,

- mais par ailleurs, il doit être guidé dans la manière dont il associe ce qu'il voit avec ce qu'il doit « comprendre » de l'image ;
- pour guider dans un sens positif et constructif le travail de projection, pour orienter et structurer l'agencement des images du « premier niveau », il est nécessaire d'introduire des images du « second niveau », relatives au contexte et au point de vue sur les images ;
 - dans le travail imaginal, les images du « second niveau » prennent la forme, d'une part, d'un espace « transitionnel-transactionnel » sécurisant, d'autre part, de figures « transitionnelles-transactionnelles » inspirantes et protectrices.

4.2 Les paramètres anthropologiques de l'efficacité symbolique

Je propose maintenant de nous intéresser aux recherches de Luhrmann. En mêlant les données qualitatives et quantitatives, Luhrmann montre comment les différents paramètres susmentionnés sont mobilisés dans certaines pratiques religieuses. Comment ces paramètres participent à l'efficacité symbolique comme facteur protecteur pour la santé. Afin d'explorer son hypothèse selon laquelle l'efficacité symbolique repose en grande partie sur la capacité des pratiquants à rendre présent et vivant l'imaginal, Luhrmann et ses collègues ont mis au point une expérience au sein d'une congrégation évangélique. Ils ont entraîné un groupe de fidèles aux exercices spirituels proposé par Ignace de Loyola : la prière dite cataphatique⁴³.

43 « The classic examples of kataphatic prayer are the Spiritual Exercises of Ignatius Loyola (Ganss 1992 ; Tetlow 1992) which have been handed down to us from the notebooks Loyola compiled as he perfected his technique ». Here are Loyola's instructions for praying around the Nativity: the subject is to begin with a standard, scripted prayer (the « readiness prayer ») and then immerse himself in a scriptural scene, imagining it from his perspective. For example: « The salvation story, which this time is how Our Lady, pregnant now for nine months and (as may piously be believed) seated on a donkey, set out from Nazareth. With her went Joseph and a serving maid who was leading an ox. They travel towards Bethlehem to pay the tribute imposed by Caesar on all those lands (see Luke 2:1- 14). [Then I] compose myself in the place. Here it will be seeing with the eye of the imagination the road from Nazareth to Bethlehem, considering how long it is and how wide, and whether it is level or goes through valleys and over hills. In the same way, it will be seeing the place or the cave of the nativity,

Tout comme dans les pratiques d'hypnose, chamanisme et imagination jungienne, la prière cataphatique invite la personne qui prie à porter son attention sur ses perceptions dans le monde imaginal de la prière afin de rendre l'expérience plus vivante. Luhrmann⁴⁴ note que dans la pratique proposée par Ignace de Loyola, après la prière préparatoire et les trois préludes, il est profitable d'utiliser l'imagination et d'appliquer les cinq sens de la manière suivante :

- 1) par la vue de mon imagination, je verrai les personnes en méditant et en contemplant en détail toutes les circonstances qui les entourent... ;
- 2) par mon ouïe, j'écouterai ce qu'ils disent ou pourraient dire... ;
- 3) je sentirai le parfum et goûterai l'infinie douceur et le charme de la divinité... ;
- 4) en utilisant le sens du toucher, je vais, pour ainsi dire, embrasser les endroits où les personnes marchent ou s'assoient.

Luhrmann⁴⁵ explicite encore : « Loyola a toujours voulu que les gens voient, entendent, sentent, touchent et goûtent les Écritures avec les sens de leur esprit. » Elle souligne aussi que l'on retrouve cet accent mis sur l'utilisation des sens internes dans de nombreux textes chrétiens contemporains.

considering whether it is large or small, deep or high, and how it is arranged. [Then...] I turn myself into a poor and unworthy little servant, watching them, contemplating them, and serving their needs² as if I were actually there ». (Tetlow 1992, 101-102). At this point in the exercise, Loyola asked the participant to talk to Mary and Joseph. « I turn myself into a poor and unworthy servant, watching them... serving their needs as though I were actually there ». He did not seem to care whether the participants imagined the cave or the road as long or short, wide or narrow. He cared that the participants imagined intensely, and that the experience mattered to them emotionally. He asked the participant to finish with a colloquy, an unscripted interaction with God, and then with a wholly scripted Our Father » (Luhrmann 2013, 713).

44 Luhrmann 2013, 714.

45 « Loyola always wanted people to see, hear, feel, touch, and taste the scripture with their mind's senses. Again, one finds this emphasis on using the inner senses in many contemporary Christian texts, as in Ken Wilson's *Mystically Wired*: "words are useless without the imagination... So imagine that you are part of the scene the words invite you to imagine" » (Luhrmann 2013, 714).

En objectivant des mesures quantitatives, soit en recourant à la *Tellegen absorption scale*⁴⁶, Luhrmann et ses collègues⁴⁷ ont constaté que les fidèles entraînés à la prière cataphatique expérimentaient leur monde intérieur comme plus vivant. Mais tout comme dans les pratiques étudiées, rendre le monde imaginal plus vivant ne suffit pas à entraîner l'efficacité symbolique, d'autres paramètres sont en jeu.

Un espace « transitionnel-transactionnel » du point de vue anthropologique

Nous avons noté que les praticiens ne convoquaient pas seulement des images, mais également un espace imaginal. Mes interlocuteurs relèvent que cet espace permet de jouer avec ses images sans être joué par elles. Il s'agit d'observer, dans la posture de *l'étincelle du témoin*, garante de l'intention et de l'orientation du processus, l'agencement des images en train de se faire, la « main cachée » en train d'agencer les images en fonction d'un contexte et d'un point de vue. Cet espace transitionnel, entre la réalité tangible et un monde imaginaire qui serait déconnecté de la réalité, abrite les transactions entre les différentes versions de soi, la *polyphonie* qui nous habite, ainsi qu'entre la part de soi qui observe le processus, qui se laisse impacter par le processus, mais qui reste garante de l'intention et la part de soi qui impacte *l'étincelle du témoin*. Nous retrouvons cet espace « transitionnel-transactionnel » non seulement dans les recherches de Luhrmann, sur la prière évangélique mais également dans plusieurs études anthropologiques portant sur « l'efficacité symbolique » de pratiques dites « alternatives », « complémentaires » ou « spirituelles ».

Dans ses recherches sur l'efficacité symbolique, Luhrmann relève que l'entraînement à la prière cataphatique reprend les éléments de la dissociation, de l'hypnose et de la transe, des éléments qu'elle suppose être très vraisemblablement présents dans la plupart des expériences spirituelles. Il y a donc également la présence de cet espace dans lequel la personne se voit dialoguer et interagir avec des figures

46 Tellegen et Atkinson 1974, 268-277.

47 Luhrmann et al. 2013, 159-177.

imaginables (ici des figures principalement religieuses), être affectée par ses interactions, par le processus. De même, dans leur article sur les danses contemporaines, Houseman et ses collègues notent que « si les participants peuvent être momentanément pris dans ces ressentis immédiats qui accompagnent la danse, l'attention qu'ils sont continuellement enjoins à porter sur eux-mêmes implique dans le même temps une grande part de réflexivité⁴⁸ ». Dans ces circonstances, l'enjeu des interactions concrètes, inhérentes aux pratiques de danses étudiées par Houseman et ses collègues réside moins dans la relation qu'il pourrait y avoir entre les pratiquants que dans la démonstration que chacun livre, à soi-même comme à l'autre de sa « relationabilité », sa capacité à porter un regard sur soi, au travers du regard de l'autre.

Carlo Severi⁴⁹ aussi met en exergue un espace transitionnel-transactionnel dans les situations rituelles qu'il étudie. Il relate que tout ce que le chamane décrit dans la situation d'ouverture de la récitation rituelle *cuna* (le dialogue avec la sage-femme, la rencontre avec la femme, la reconnaissance de la présence de la maladie, la rencontre avec la femme malade et finalement la préparation, fondamentale pour le rite thérapeutique, du brasier) a déjà eu lieu, lorsque le chamane commence à « chanter ». Severi mentionne qu'il a longtemps considéré ce passage du chant comme une stratégie mnémotecnique jusqu'à ce qu'il réalise qu'en fait il s'agissait d'un individu « en train de parler d'un individu qui est en train de parler ». Pour l'auteur, « à partir du moment où le chanteur commence à parler d'un chanteur qui récite un chant [...] les énonciateurs sont devenus deux, l'un étant l'image parallèle de l'autre ». Severi insiste sur le fait que ce modèle de construction d'un « énonciateur pluriel » ne représente ni un détail épisodique, ni une exception. « Ce processus peut assumer des formes très élaborées dans les traditions chamaniques amérindiennes » et ce n'est qu'une fois que cette partie du chant a été énoncée que le voyage du chamane dans le monde surnaturel peut commencer. La simple narration d'un voyage dans l'au-delà n'aurait, aux yeux des *Cuna*, aucun effet thérapeutique.

48 Houseman *et al.* 2016, 62-85.

49 Severi 2007.

Des figures « transitionnelles-transactionnelles » du point de vue anthropologique

Nous le savons maintenant, dans le travail imaginal, non seulement il s'agit de recourir à un espace « transitionnel-transactionnel » mais aussi à des figures « transitionnelles-transactionnelles ». Outre le fait que la réalité imaginaire démultiplie les transactions entre les figures imaginaires et les différentes versions de soi, nous avons insisté, avec les sciences cognitives, sur le fait que les *tiers* assurent la continuité dans la transition du « Soi-agent » usuel à un nouveau « Soi-agent ». Il est stimulant de retrouver la fonction de cette figure « transitionnelle-transactionnelle » détaillée dans les écrits anthropologiques sur l'efficacité symbolique.

Severi écrit :

« Dans l'espace du rituel, sous forme de statuettes, d'images peintes ou de fétiches, les objets sont naturellement censés représenter des êtres (esprits, divinités, ancêtres) construits à l'image de locuteurs humains. De ces êtres, les artefacts offrent avant tout une image ; et c'est en tant que représentations iconiques que les anthropologues ou les historiens de l'art les considèrent habituellement. Dans ce cadre, il est pourtant clair que l'artefact fait plus que représenter un esprit ou un être surnaturel⁵⁰. » Nous retrouvons la notion de « présentation » de l'icône, du symbole plutôt que celle de « représentation » du signe. Pour Severi, « lors de la célébration d'un rituel ou pendant l'énonciation d'un chant mythique, c'est l'objet lui-même qui porte entièrement la responsabilité et le poids de l'exercice d'une autorité⁵¹ ».

De même, Houseman explique que les participants confrontés à la « condensation rituelle⁵² » « doivent nécessairement postuler l'existence d'une source autre d'intelligibilité et d'efficacité⁵³ ». Chez Luhrmann⁵⁴ aussi, il est question de « mettre en veilleuse » le

50 Severi 2017, 135-136.

51 Severi 2017, 113.

52 Rappelons que la « condensation rituelle » rassemble, au cœur du rituel, des éléments disparates délivrant des messages qui paraissent incompréhensibles, obscurs, ou même absurdes aux participants (Houseman, 2012, 185). Cette expérience correspond à l'étape liminale du rite.

53 Houseman 2012, 188.

54 Luhrmann 2013, 710-711.

« Soi-agent » pour s'en remettre à une autre « source d'intelligibilité et d'efficacité ». Les sujets entraînés à la prière cataphatique apprennent à ne pas considérer leurs pensées, images, sensations comme des expériences privées mais, dans une certaine mesure, comme relevant d'une conversation avec Dieu.

L'ethnopsychologue Tobie Nathan, qui s'est intéressé à ce qu'il appelle les « tradithérapies », a théorisé cette relation aux figures « transitionnelles-transactionnelles » qu'il nomme « fétiches ». Ainsi, selon Nathan, les sociétés traditionnelles ont compris depuis longtemps que pour penser l'interaction entre deux personnes (thérapeute et malade), tout comme pour assurer la transition d'un « Soi-agent » à un autre, il est indispensable « de passer par un troisième terme, de nature radicalement différente, destiné à l'intercaler entre les deux protagonistes, sans qu'aucun des deux ne parvienne jamais à le maîtriser⁵⁵ ». Pour Nathan, comme pour la philosophe des sciences Isabelle Stengers⁵⁶, le recours à un troisième terme engendre un processus créatif, producteur de vie parce que ces *tiers* se situent à l'interface d'univers multiples. Ils permettent de rendre palpable puis pensable une réalité émergente, à l'interface des réalités et identités qui se sont révélées plurielles. Ces figures « transactionnelles-transitionnelles » sont pour Nathan et Stengers, comme pour Severi et Latour⁵⁷, un cristal, un prisme, à travers lesquels se démultiplient les possibles.

L'orientation positive et constructive du processus

Si le recours aux espaces et figures « transactionnels-transitionnels » permet de garder un contenant tout en démultipliant les possibles, si les *tiers* se substituent au « Soi-agent » offrant une issue favorable aux situations paradoxales, aux répétitions nuisibles, les anthropologues insistent, tout comme les praticiens rencontrés, sur

⁵⁵ Nathan 2001, 25-26.

⁵⁶ Nathan et Stengers 2012.

⁵⁷ Latour a assisté à des séances d'ethnothérapie menées par Nathan pour les observer dans une perspective ethnosociologique (Latour 2009).

l'importance de l'orientation positive du processus. Non seulement l'espace imaginal doit être sécurisant, mais les *tiers* doivent être bienveillants. Tanya Luhrmann, en référence à l'article du physiologiste Walter Bradford Cannon sur la « mort vaudou⁵⁸ », souligne que faire l'expérience vivante d'une présence, d'une figure spirituelle ne suffit pas à l'efficacité symbolique, l'imagination qui induit la peur peut aussi tuer. Il importe donc que la figure spirituelle dont la présence est invoquée soit bienveillante.

De l'individuel au collectif

C'est aujourd'hui admis par la plupart des anthropologues spécialisés : l'action rituelle, au travers des opérations de « projection », d'« illusion perceptive orientée », de construction d'une nouvelle « croyance visuelle », opère une recontextualisation favorisant l'efficacité symbolique. Dans cette recontextualisation, les perceptions et les images jouent un rôle essentiel, de même que l'espace et les figures « transitionnels-transactionnels ». Pour les anthropologues du rite, la condition humaine « est caractérisée par un va-et-vient continu entre deux modalités de relations fondamentales. L'une typique d'un quotidien intelligible en termes de système, de rôles, serait davantage classificatoire ; l'autre, qui se réalise de façon privilégiée dans le rituel, serait avant tout générative »⁵⁹.

Si les thérapies étudiées induisent une modalité de relations au monde « générative », comme pratique alternative à une modalité davantage « classificatoire », à un niveau individuel, pour les anthropologues spécialisés⁶⁰, cela s'applique également aux rites collectifs. D'après ces spécialistes, alors que « la structure » est associée au fonctionnement en vigueur dans la vie quotidienne, à la réalité prise comme allant de soi, le rite est un espace reconnu socialement pour permettre aux alternatives potentielles, à la nouveauté, d'émerger

58 Cannon 1942, 169-181.

59 Houseman et Severi 1994, 165.

60 Turner 1967, 20 ; Turner 1969, 116 ; Sutton-Smith 1972 ; Houseman et Severi 1994, 165.

lorsque le système normatif en place le requiert. Turner associe cet espace rituel à une « antistructure ». Dans ces sociétés, selon Turner, la structure sociale fournit les moyens matériels et le cadre organisationnel nécessaire à la recontextualisation. Une recontextualisation qui permet en retour de revitaliser la structure sociale. Tout comme pour Jean Duvignaud, dans les transes collectives qui jalonnent les cérémonies, les fêtes et carnivals, on pénètre dans « une région imprécise et vague », dans une situation « astructurale », qui conduit vers une liberté inconnue, vers un sens et des émotions inédits.

Il n'est pas rien de constater que l'analyse phénoménologique de soixante-douze entretiens menés sur plusieurs années conduit non seulement à identifier des récurrences au travers de trois pratiques, somme toute assez différentes, mais en plus que ces récurrences éclairent et recourent des analyses tant anthropologiques, psychologiques que neuroscientifiques. Il s'avère même que certaines de ces analyses relatives aux images ont fait l'objet d'une discipline en tant que telle, l'anthropologie de la biologie des images, avant de disparaître des manuels d'anthropologie. Au XIX^e siècle, la biologie des images semble avoir décrit des processus objectivés aujourd'hui par les sciences cognitives. Les images sont au cœur des relations qu'entretiennent le corps, le système nerveux central et l'environnement. Les images guident directement et automatiquement nos choix et nos actions. Elles sont la main cachée qui sous-tend nos pensées, nos perceptions, nos mots. Travailler avec les images et plus précisément encore avec les images du « second niveau », qui oriente et structure l'agencement des images du « premier niveau », permet d'agir sur les « croyances encapsulées » dans nos mémoires, la perception de la réalité et l'image de soi. Il est démontré que l'efficacité symbolique prolonge l'espérance de vie, renforce le système immunitaire, fait baisser la pression artérielle. Pourtant, la réalité imaginaire, les pratiques thérapeutiques ayant recours aux images, l'efficacité symbolique continuent à faire l'objet de méfiance, de suspicion, en lien vraisemblablement au statut de l'imagination dans notre culture positiviste.

Conclusion

Pour conclure, revenons aux questions qui ont suscité mes recherches. Nous nous rappelons que pour Laplantine la quête de spiritualité qui tend à se confondre avec de nouvelles formes de psychothérapies est « l'un des phénomènes sociaux et culturels les plus significatifs de la fin du xx^e siècle ». Selon Nathan et Zajde, « tous les événements qui surviennent naturellement dans la vie de chacun relèvent désormais de la psychothérapie ». Face à ces constats, nous nous souvenons que je me suis proposée de chercher à comprendre, à travers l'étude de l'hypnose, du chamanisme et de l'analyse jungienne et la rencontre de vingt-quatre thérapeutes, l'impact de ces pratiques imaginales sur la vie des pratiquants. Je souhaitais plus particulièrement identifier, d'une part les bénéfiques que les personnes en retirent et, d'autre part, ce que cela était susceptible de révéler des valeurs sociales et culturelles en vigueur dans les sociétés de la modernité tardive. Huit ans après le début de mes recherches, j'en suis arrivée à vous proposer l'analyse suivante :

Selon les praticiens rencontrés, *l'attention aux perceptions induit et amplifie un état de transe, d'imagination active, un voyage. L'attention aux perceptions favorise l'attention à la vie, au mouvement* alors que la raison envisagerait les choses de manières figées, ce qui est en soi générateur de *mal-être*, voire même pathologique. Par ailleurs, *l'attention aux perceptions* présentes dans l'instant permet d'inscrire la problématique qui amène un patient à consulter dans un *contexte plus large* et de favoriser l'évolution et la *transformation* de la problématique. Comme l'écrit Roustang : « La solution de nos problèmes se trouve au dehors, dans une appréhension nouvelle de

notre situation. Pour cela, il s'agit de laisser venir à nous tout ce qui est alentour. Ce sentir propre au vivant est d'abord un laisser se mélanger toutes les données et ensuite une attente que tout retrouve sa place¹. »

L'attention aux perceptions amène dans une dimension *un peu avant les mots*, un peu *en deçà des concepts*. Dans cette dimension, non seulement la réalité cristallisée au moment de l'acquisition du langage est déconstruite, l'identité est relativisée, mais les clôtures de l'espace psychique sont aussi questionnées. On comprend combien ces expériences peuvent être déstabilisantes et amènent les pratiquants à rapprocher ce vécu des expériences dont les chamanes parlent en termes de *démembrement*. Mais peut-être est-ce là, la condition nécessaire pour sortir du « régime de glaciation » qu'évoque Laplantine. Une déstabilisation nécessaire « pour que reprenne vie ce qui a été stabilisé », ce que « nous avons rendu disponible sur le plan conceptuel » dans le « penser identifiant » que pointe Adorno. En tous les cas, alors que la réalité et l'identité prises comme allant de soi depuis l'acquisition du langage sont questionnées, une image *se constelle*. Comme un *cadeau*, une *surprise*, elle réunit de manière créative les éléments déconstruits. Un *puzzle* se reforme, un nouveau sens émerge.

Au cours des entretiens, il est assez rapidement ressorti que pouvoir faire appel à un « espace imaginal » est aussi important que les images en soi : *Je convoque des images, mais je convoque surtout un espace en moi où il y a ces images... Je convoque un espace psychique*. Cet espace « transitionnel » est à l'intersection de la réalité concrète et d'une réalité fantaisiste qui serait totalement déconnectée de cette réalité concrète. De même, mes interlocuteurs insistent sur l'importance du recours à des figures imaginales. Des *tiers* qui rassurent tout au long de ce processus de transformation, pendant ce passage d'une réalité à une autre. Des figures transactionnelles, une *polyphonie* interne, qui interagissent dans cet espace transactionnel de la réalité imaginaire. Nous avons mis en lien ces

1 Roustang 2008, 170-171.

notions d'espace et de figures « transitionnels et transactionnels » avec les paramètres qui semblent sous-tendre les changements thérapeutiques, en modifiant les « croyances encapsulées » dans les souvenirs, la perception de la réalité et l'image de soi.

Les sciences cognitives relèvent que l'imagination médiatise toutes nos perceptions, tant dans la sélection des éléments sur lesquels nous portons notre attention que dans la forme et le sens que nous donnons à ce que nous percevons. Les 95 % de nos pensées sont inconscientes et prennent la forme de « métaphores incarnées ». Les images guident nos actions directement et automatiquement dès leur élaboration et leur traitement. Cependant, selon Damasio, il est possible d'intervenir sur l'intégration spontanée des images dans un canevas préétabli (notre construction de la réalité et de l'identité) en jouant avec des images d'un « second niveau », les images relatives au « contexte » (l'espace imaginal) dans lequel les images (du « premier niveau ») sont élaborées et au « point de vue » (figures imaginables) sur ces images (du « premier niveau »).

Dans les trois pratiques, le recours à un espace imaginal et à des figures imaginables permet de « jouer » avec les paramètres du « contexte » et du « point de vue ». En fonction d'une intention, d'un « contexte », les acteurs vont faire évoluer l'agencement spontané et automatique de leurs images (de « premier niveau »). Dans leurs voyages, les chamanes font l'expérience d'une *réalité non ordinaire*. En *transe*, les pratiquants d'hypnose explorent des *lieux ressources*. L'imagination active jungienne permet, soit dans le recours au jeu de sable, soit au théâtre, aux contes et aux mythes, dans la poursuite d'un rêve, et de bien d'autres manières encore, d'explorer d'autres univers. De même, les pratiquants vont faire évoluer leurs images en adoptant le « point de vue » d'un *tiers* imaginal, qu'il s'agisse d'un animal, d'un guide, d'un arbre ou d'une plante ou même d'un objet. Ils apprennent à se *désidentifier* en intégrant et en « jouant » ces figures « transitionnelles-transactionnelles », en permettant à la *polyphonie* qui les habite de dialoguer sans chercher à la ramener à un « point de vue » identitaire unique.

Lorsqu'on « joue » avec ces images du second niveau qui permettent en temps normal d'orienter et de structurer les images du premier niveau, il paraît primordial d'offrir un cadre « méta » qui permette de contenir les contenus manifestes de notre esprit. Un cadre qui puisse contenir le processus de transformation, alors que l'on cherche les nouvelles images (du « deuxième niveau ») qui permettraient de transformer l'agencement usuel, pris comme allant de soi, des images du « premier niveau ». Une figure transitionnelle garante du processus alors que l'on relativise le point de vue du « Soi-agent » habituel, que l'on cherche à passer d'un « Soi-agent » à un autre. Il importe aussi que le processus de transformation soit préservé des influences extérieures, de l'analyse conceptuelle, pour éviter que le processus ne puisse aboutir, ayant été ramené trop tôt dans la matière ou dans les concepts, deux dimensions qui cristallisent le processus. Dans les pratiques étudiées, il semble que tant le cadre thérapeutique, le thérapeute, la figure transitionnelle, le contexte imaginal (*safe place*, lieux de départ et d'arrivée des voyages chamaniques, bac à sable) que *l'étincelle du témoin* soient garants de ce « cadre méta ».

Si l'on considère ces observations sous l'angle, d'une part, des recherches expérimentales en sciences cognitives, d'autre part, des études anthropologiques sur le rite, on se rend compte que ces pratiques imaginaires sont sous-tendues par les mêmes mécanismes relatifs à l'efficacité symbolique. Des mécanismes sous-jacents aux changements thérapeutiques favorisés par les médecines imaginaires. Des mécanismes que la psychologie cognitive cherche à expliquer pour de nombreuses pathologies telles que les douleurs chroniques, la dépression, l'anxiété, le stress post-traumatique, les troubles obsessionnels compulsifs ou encore les troubles alimentaires. Mais aussi des mécanismes qui démontrent comment la religion, et de manière plus générale, la spiritualité, en regard de certaines pratiques, est un facteur protecteur sur le plan de la santé. Comment l'efficacité symbolique prolonge l'espérance de vie moyenne, renforce le système immunitaire, abaisse la pression artérielle.

Des perspectives qui me semblent permettre la remise en cause des théories psychologiques et sociologiques qui rapprochent les pratiques imaginales, l'efficacité symbolique, d'une pensée magique, relevant de personnalités infantiles, primitives ou même pathologiques. Peut-être est-il temps de considérer les médecines « complémentaires » comme une réelle « alternative » à la pensée dominante ne tenant que les réalités conceptuelles et objectives comme légitimes. La réflexivité, la capacité à supporter l'incertitude identitaire, à s'ouvrir à une variété de réalités possibles, à recourir à la réalité imaginale pour agencer de manière sans cesse renouvelée des éléments disparates, me paraissent aujourd'hui d'une grande valeur, dans une société interconnectée, globalisée, multiculturelle. Une société liminale au sein de laquelle les savoirs objectifs et normatifs sont questionnés, au sein de laquelle l'individu est contraint de trouver sa boussole intérieure, confronté à une condensation de réalités contradictoires, paradoxales, délivrant des messages obscurs, voire absurdes. Il est également possible d'envisager qu'à défaut d'espace rituel et de rites cérémoniels institutionnalisés, non dogmatiques, les thérapies « complémentaires » offrent aujourd'hui des espaces pour permettre aux alternatives potentielles, à la nouveauté, d'émerger lorsque le système normatif en place, la réalité et l'identité « prises comme allant de soi » le requièrent.

De mon point de vue, sur la base de mon expérience répétée et partagée avec mes interlocuteurs, une socialisation à la liminalité et à la réalité imaginale permet de développer un état de confiance modifié. Je fais l'hypothèse que cet état de *confiance modifié* généralisé permettrait d'aborder l'incertitude existentielle, l'indisponibilité du monde actuel, autrement que par la rationalisation exponentielle du quotidien. Démultiplication des tâches administratives (protocoles, rapports, documentation, justificatifs, etc.) comme une tentative désespérée de maîtriser et contrôler la liminalité contemporaine, inhérente à l'effondrement des grands savoirs, à la richesse multiculturelle, à la pluralité des points de vue. Vaine tentative, renforçant l'aliénation des individus, la réification de l'existence, menant de plus en plus de monde à l'épuisement

professionnel, à la perte de sens, dans un paysage de croissance et d'accélération sans précédent. Une croissance et une accélération qui, comme le démontre le sociologue Hartmut Rosa², pousse les individus, en quête de résonance comme alternative à l'aliénation et la réification, à courir toujours plus vite pour néanmoins rester sur place. Un leurre ! Je préconise comme remède : une socialisation à la réalité imaginaire, impliquant nécessairement une socialisation à la liminalité, un état de confiance modifié.

2 Je recommande vivement les ouvrages de Rosa qui traitent de l'indisponibilité du monde (Rosa 2020), de la résonance comme alternative à l'aliénation (Rosa 2018), de l'accélération comme cause de l'aliénation (Rosa 2012).

Bibliographie

Dans cette bibliographie est rassemblé l'ensemble des ouvrages utilisés dans la recherche. Les références citées en note du présent ouvrage sont munies d'un astérisque.

ABRAM, DAVID, 2013, *Comment la terre s'est tue : Pour une écologie des sens*, Paris : La Découverte.

*ACHTERBERG, JEANNE, 1985, *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*, Boston : Shambhala.

ADORNO, THEODOR W., 2003, *Dialectique négative*, Paris : Payot.

AMMAN, RUTH, 2000, *Sandplay: immagini che curano e trasformano*, Milan : La biblioteca di vivarium.

*ARNTZ, ARNOUD, 2012, « Imagery rescripting as a therapeutic technique: review of clinical trials, basic studies, and research agenda », *Journal of Experimental Psychopathology* 3, 189-208.

ASSAGIOLI, ROBERTO, 1965, *Psychosynthesis*, Londres : Mandala and Psychosynthesis Research Foundation.

BAER, GHERARD & WAYNE SNELL W., 1974, « An Ayahuasca ceremony among the Matsigenka », *Zeitschrift für Ethnologie* 99, 63-80.

BARTOLI, LISE, 2008, *Je me libère par l'hypnose. L'inconscient au service du bien-être*, Paris : Plon.

BASTIDE, ROGER, 1965, « La pensée obscure et confuse », *Le Monde non chrétien*, 75-76.

BASTIDE, ROGER, 2000, *Le Prochain et le Lointain*, Paris : L'Harmattan.

BATESON, GREGORY, 1975, *Perceval le fou : autobiographie d'un schizophrène, 1830-1832*, Paris : Payot.

BATESON, GREGORY, 1977, *Vers une écologie de l'esprit*, Paris : Le Seuil.

BATESON, GREGORY, 1984, *La Nature et la Pensée*, Paris : Le Seuil.

BECCIO, JEAN, 2011, « Hypnose et sensorialité », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.

- BECKER, HOWARD S., 2002, *Les Ficelles du métier : comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris : La Découverte.
- *BENHAIEM, JEAN-MARC, 2011, « Hypnose de groupe pour troubles du comportement alimentaire », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- BERGER, PETER, 1967, *The Sacred Canopy*, New York : Doubleday.
- *BERGER, PETER & THOMAS LUCKMANN, 2006 (1966), *La Construction sociale de la réalité*, Paris : Armand Colin.
- *BIOY, ANTOINE, 2011, « La question du changement en thérapie et en psychothérapie », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- BIOY, ANTOINE & PASCAL-HENRY KELLE, 2009, « Hypnose clinique et principe d'analogie », *Fondement d'une pratique psychothérapeutique*, Paris : De Boeck.
- BLACKMORE, SARAH-JAYNE *et al.*, 2003, « Delusions of alien control in the normal brain », *Neuropsychologia*, 41, 1058-1067.
- BLEULER, EUGEN, 1951 (1912), « Autistic thinking », *The Organization and Pathology of Thought*, New York : Columbia UP.
- BLOCK, NED, 2010, « Attention and mental paint », *Philosophical Issues* 20, 23-63.
- BLUMER, HERBERT, 1969, *Symbolic Interactionism*, Englewood Cliffs (New Jersey) : Prentice-Hall.
- BONVIN, ÉRIC, 2003, « Au sujet de l'introuvable objet de la psychiatrie contemporaine », *La Lettre de la fondation Ling* 25, 12-15.
- BONVIN, ÉRIC, 2006, « Pour une initiation propédeutique à la relation thérapeutique : Transmettre l'art de l'influence », *Psychothérapies*, 26, 187-196.
- BONVIN, ÉRIC, 2009, « Relation thérapeutique et machines communicationnelles », *Nature et Mouvements de la relation humaine*, Genève : Médecine et Hygiène.
- *BONVIN, ÉRIC, 2012, « L'hypnose thérapeutique – un art relationnel jouant de l'attention dans l'intention de soigner », *Swiss Archives of Neurology and Psychiatry* 163, 286-292.
- BONVIN, ÉRIC, 2012b, « La sophrologie remplace-t-elle l'hypnose ? », *Soigner par l'hypnose*, Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.
- BRENTANO, FRANZ, 1944 (1873), *La Psychologie au point de vue empirique*, Paris : Aubier-Montaigne.
- BROADBENT, DONALD E., 1958, *Perception and Communication*, Londres : Pergamon Press.
- BROSSEAU, GASTON, 2012, *L'Hypnose : une réinitialisation de nos cinq sens*, Paris : InterEditions.
- BROWY, STUART, 2009, *Play*, New York : Avery Press.
- BUBER, MARTIN, 1996, *Je et Tu*, Paris : Aubier-Montaigne.

- BUTLER, JASON A., 2014, *Archetypal Psychotherapy: The Clinical Legacy of James Hillman*, London (New York) : Routledge.
- *CAHEN, JEAN-PIERRE, 2018, « Sur la pratique de "l'imagination active" », *L'Analyse des visions : le séminaire de 1930-1934*, Paris : La Compagnie du livre rouge.
- *CAILLÉ, ALAIN & PIERRE PRADES, 2015, « "Y croire" Retour sur l'"efficacité symbolique" », *Revue du MAUSS* 46, 291-318.
- *CAMPBELL, JOSEPH, 2011, *Des mythes pour se construire*, Paris : Oxus.
- CAMPICHE, ROLAND J., 2010, *La Religion visible. Pratiques et croyances en Suisse*, Lausanne : Presse polytechniques et universitaires romandes.
- CANGUILHEM, GEORGES, 2002, « Qu'est-ce que la psychologie ? », *Études d'histoire et de philosophie des sciences*, Paris : Librairie philosophique J. Vrin.
- CANNON, WALTER B., 1942, « Voodoo death », *American Anthropologist* 44, 169-181.
- CATRY, CLAUDINE *et al.*, 1998, *De l'analyse transactionnelle à l'action transactionnelle*, Paris : ESF.
- CECCARELLI, PAULO & CRISTINA LINDENMEYER, 2012, « Les avatars de la pensée magique », *Cliniques méditerranéennes* 85, 41-49.
- CÉLESTIN LHOPITEAU, ISABELLE, 2011, « Lâcher le contrôle pour changer », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- CÉLESTIN LHOPITEAU, ISABELLE, 2011b, « Chamanisme, transe et hypnose », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- CHALMERS, DAVID, 2010, *L'Esprit conscient*, Paris : Ithaque.
- *CHALVERAT, CHARLES, 2011, « De la pratique du guérisseur à celle du thérapeute », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- CHALVERAT, CHARLES, 2011b, « Importance des dispositifs spatiaux et des jeux scéniques en thérapie : l'exemple du mythodrame », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- CHAMBON, OLIVIER & LAURENT HUGELIT, 2010, *Le Chamane et le Psy. Un dialogue entre deux mondes*, Paris : Mama.
- CHAMBON, OLIVIER, 2012, *Psychothérapie et Chamanisme*, Paris : Véga.
- *CHEVALIER, JEAN, 1982 « Introduction », *Dictionnaire des symboles*, Paris : Robert Laffont/Jupiter.
- CISEK, PAUL & KALASKA JOHN F., 2010, « Neural mechanisms for interacting with a world full of action choices », *Annual Review Neuroscience* 33, 269-298.

- *CLARKE, LESLIE *et al.*, 1990, « Religiosity, social class and alcohol use: An application of reference group theory », *Sociological Perspectives* 3, 201-218.
- CLEMENT, FABRICE *et al.*, 2004, « The ontogenesis of trust », *Mind and Language* 19, 360-379.
- COOLEY, CHARLES E., 1922, *Human Nature and the Social Order*, New York : Charles Scribner's sons.
- *COOPER, MYRA, 2011, « Working with imagery to modify core beliefs in people with eating disorders: a clinical protocol », *Cognitive and Behavioral Practice* 18, 454-465.
- CORBIN, HENRY, 1966, « The visionary dream in islamic spirituality », *The Dream in Human Societies*, Berkeley : University of California Press.
- CORBIN, HENRY, 2006 (1958), *L'Imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn'Arabi*, Paris : Entrelacs.
- CROCKER, CHRISTOPHER, 1985, *Vital Souls*, Tucson : Arizona University Press.
- CYRULNIK, BORIS, 1997, *L'Enfermement du monde*, Paris : Odile Jacob.
- CYRULNIK, BORIS, 1991, *De la parole comme d'une molécule*. Paris : Eshel.
- DAMASIO, ANTONIO, 2003, *Et Spinoza avait raison*. Paris : Odile Jacob.
- *DAMASIO, ANTONIO, 2017, *L'Ordre étrange des choses. La vie, les sentiments et la fabrique de la culture*, Paris : Odile Jacob.
- DE MELLO, ANTHONY, 1984, *Sadhana: a Way to God: Christian Exercise in Eastern Form*, New York : Image Books.
- DENZIN, NORMAN K., 1990, « Harold and Agnes: a feminist narrative undoing », *Sociological Theory* 8, 198-285.
- DERRIDA, JACQUES, 1997, *De l'hospitalité*, Paris : Calmann-Lévy.
- DESCOLA, PHILIPPE, 2005, *Par-delà nature et culture*, Paris : Gallimard.
- DE TOCQUEVILLE, ALEXIS, 1981, *De la démocratie en Amérique*, Paris : Flammarion.
- DEUTSCH, ANTHONY & DIANA DEUTSCH, 1963, « Attention: some theoretical considerations », *Psychological Review* 70, 80-90.
- *DEVEREUX, GEORGES, 1980, *Essais d'ethnopsychiatrie générale*, Paris : Gallimard.
- DEWEY, JOHN, 1990, *Démocratie et Éducation*, Paris : Armand Colin et Nouveaux Horizons.
- DEWEY, JOHN, 2010, *Le Public et ses problèmes*, Paris : Gallimard (Folio).
- *DOUGLAS, CLAIRE, 2018, « Introduction de Claire Douglas », *L'Analyse des visions : le séminaire de 1930-1934*, Paris : La Compagnie du livre rouge.
- DOUGLAS, MARY, 1986, *Comment pensent les institutions*, Paris : La Découverte.

- *DOW, JAMES, 1986, « Universal aspects of symbolic healing: a theoretical synthesis », *American Anthropologist* 8, 56-69.
- DURAND, GILBERT, 1994, *L'Imaginaire, essai sur les sciences et la philosophie de l'image*, Paris : Hatier.
- DURAND, GILBERT, 2000, *Introduction à la mythologie*, Paris : Albin Michel.
- DURCKHEIM, KARLFRIED GRAF, 1980, *Le Maître intérieur. Le maître, le disciple et la voie*, Paris : Le Courrier du Livre.
- DURCKHEIM, KARLFRIED GRAF, 1994, *L'Expérience de la transcendance*, Paris : Albin Michel.
- *DUVIGNAUD, JEAN, 2007 (1977), *Le Don du rien*, Paris : Téraèdre.
- EDELMAN, GÉRALD M., 2000, *Biologie de la conscience*, Paris : Odile Jacob.
- *EDGAR, IAN R., 2004, *Guide to Imagework: Imagination-based Research Methods*, London and New York : Routledge.
- EDINGER, EDWARD G., 1973, *Ego and Archetype: Individuation and the Religious Function of the Psyche*, Londres : Penguin Books.
- EGNER, THOMAS *et al.*, 2005, « Hypnosis decouples cognitive control from conflict monitoring processes of the frontal lobe », *Neuroimage* 27, 969-978.
- ELIADE, MIRCEA, 1958, *Le Chamanisme et les Techniques archaïques de l'extase*, Paris : Payot.
- ELIADE, MIRCEA, 1965, *Le Sacré et le Profane*, Paris : Gallimard.
- ELIADE, MIRCEA, 1958, *Patterns in Comparative Religion*, New York : Sheed et Ward.
- ELLENBERGER, HENRI, 1974, *À la découverte de l'inconscient. Histoire de la psychiatrie dynamique*, Villeurbane : Simep.
- *ELLISON, CHRISTOPHER C., 1991, « Religious involvement and subjective well-being », *Journal of Health and Social Behavior* 32, 80-99.
- *ELLISON, CHRISTOPHER & LINDA K. GEORGE, 1994, « Religious involvement, social ties and social support in a southeastern community », *Journal for the Scientific Study of Religion* 33, 46-61.
- EHRENBERG, ALAIN, 2018, *La Mécanique des passions : cerveau, comportement, société*, Paris : Odile Jacob.
- EHRENBERG, ALAIN, 2012, *La Société du malaise*, Paris : Odile Jacob.
- ERICKSON, MILTON & ROSSI ERNEST, 1979, *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*, New York : Irvington.
- ERICKSON, MILTON, 1954, « Pseudo-orientation in times as a hypnotherapeutic procedure », *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis – Vol. IV, Innovative Hypnotherapy*, New York : Irvington.
- EVANS, RICHARD I., 1970, *Entretiens avec C. G Jung*, Paris : Payot.

- EY, HENRI, 1985, « Conscience », *Encyclopaedia Universalis*. Paris : Encyclopaedia Universalis.
- *FAYMONVILLE, MARIE ELISABETH, 2008, « Hypnose et conscience », *Douleur et Antalgie* 21, 3-6.
- FERREUX, MARIE-JEANNE, 2000, *Le New-Age. Ritualités et mythologies contemporaines*, Paris : L'Harmattan.
- *FINK-LAMOTTE, JAKOB *et al.*, 2022, « Mechanisms and effectiveness of imagery strategies in reducing disgust in contamination-related obsessive-compulsive disorder: Comparing imagery rescripting, imagery self-compassion and mood-focused imagery », *Cognitive Therapy and Research* 46, 747-763.
- *FLANNELLEY, KEVIN J. *et al.*, 2010, « Beliefs about God, psychiatric symptoms, and evolutionary psychology », *Journal of Religion and Health* 49, 246-261.
- FLEMONS, DOUGLAS G., 1991, *Completing Distinctions. Interweaving the Ideas of Gregory Bateson and Taoism into a Unique Approach to Therapy*, Boston/Londres : Shambala.
- FLEURY, CYNTHIA, 2005, *Les Pathologies de la démocratie*, Paris : Fayard.
- FODOR, JERRY A., 2000, *The Mind Doesn't Work that Way: The Scope and Limits of Computational Psychology*, Cambridge : MIT Press.
- *FRANK, JEROME D., 1961, *Persuasion and Healing*, New York : Schocken Books.
- FREUD, SIGMUND, 1959 (1907), *Creatives Writers and Day-Dreaming*, London : Hogarth Press.
- FREUD, SIGMUND, 1992 (1949), *Abrégé de psychanalyse*, Paris : PUF.
- FREY, BRUNO S. & ALOIS STUTZER, 2000, « Happiness, economy and institutions », *The Economic Journal* 110, 918-938.
- FRITH, CHRIS, 2010, *Comment le cerveau crée notre univers mental*, Paris : Odile Jacob.
- GALILEI, GALILEO, 1979, *L'Essayeur (Il Saggiatore)*, Paris : Les Belles Lettres.
- GALIN, DAVID, 1974, « Implications for psychiatry of left and right specialization », *Archives of General Psychiatry* 31, 527-583.
- GARDNER, GARI & KAREN OLNESS, 1981, *Hypnosis and Hypnotherapy with Children*, New York : Grune et Stratton.
- GAUCHET, MARCEL, 1985, *Le Désenchantement du monde : une histoire politique de la religion*, Paris : Gallimard.
- GHASARIAN, CHRISTIAN, 2002, « Santé alternative et New Age à San Francisco », *Convocations thérapeutiques du sacré*, Paris : Karthala.
- GHASARIAN, CHRISTIAN, 2006, « Réflexions sur les rapports corps/conscience/esprit(s) dans les représentations et pratiques néo-shamaniques », *Les Médecines en parallèle : multiplicité des recours aux soins en Occident*, Paris : Karthala.

- GHASARIAN, CHRISTIAN, 2009, « Explorations néo-shamaniques en terra incognita de l'anthropologie », *La Conscience dans tous ses états. Approches anthropologiques et psychiatriques : cultures et thérapies*, Paris : Masson.
- GHASARIAN, CHRISTIAN, 2010, « Introspections néo-shamaniques au travers du San Pedro », *Des plantes psychotropes. Initiations, thérapies et quêtes de soi*, Paris : Imago.
- GHASARIAN, CHRISTIAN & SÉBASTIEN BAUD, 2010, *Des plantes psychotropes. Initiations, thérapies et quêtes de soi*, Paris : Imago.
- GLASER, BARNEY & ANSELM STRAUSS, 1967, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, Chicago : de Gruyter.
- GLASER, BARNEY, 2001, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization contrasted with Description*, Mill Valley : Sociology Press.
- GLAUSER, ÉLODIE, 2001, *Le Symbole comme médiateur : un atelier d'expression symbolique sur le thème du conflit auprès d'adolescents délinquants*, Lausanne : École d'études sociales et pédagogiques.
- *GLUCKMAN, MAX, 1962, *Essays on the Ritual of Social Relations*, London : Manchester University Press.
- GOFFMAN, ERWIN, 1981, *Forms of Talk*, Pennsylvania : University of Pennsylvania Press.
- GOFFMAN, ERWIN, 1991, *Les Cadres de l'expérience*, Paris : Les Éditions de Minuit.
- *GOMBRICH, ERNST, 1960, *Art and Illusion*, Princeton : Princeton University Press.
- GORTON, BERNARD E., 1949, « The physiology of hypnosis », *Psychiatry Quartelery* 23, 317-43.
- GUENANCIA, PIERRE, 2006, *La Critique de la critique de l'imagination chez Descartes*, Paris : La Sorbonne.
- GYATSO, TEYSIN, 2000, *Le Pouvoir de l'esprit. Entretiens avec des scientifiques : Smith Churchland PS., Damasio AR., Hobson JA., Judd LL., Squire LR.*, Paris : Fayard.
- HABERMAS, JÜRGEN, 1987, *Théorie de l'agir communicationnel*, Paris : Fayard.
- *HACKMANN, ANN, 2011, « Imagery rescripting in posttraumatic stress disorder », *Cognitive and Behavioral Practice* 18, 424-432.
- *HACKMANN, ANN *et al.*, 2011, *Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy*, Oxford : Oxford University Press.
- *HALL, DANIEL E., 2006, « Religious attendance: More cost-effective than Lipitor? », *Journal of the American Board of Family Medicine* 19, 130-139.
- HANNAH, BARBARA, 1990 (1981), *Rencontres avec l'âme : l'imagination active selon C. G. Jung*, Paris : Éditions Jacqueline Renard.
- HAPPOLD, FREDERICK C., 1963, *Mysticism*, Middlesex : Penguin.

- HARARI, YUVAL N., 2015, *Sapiens. Une brève histoire de l'humanité*, Paris : Albin Michel.
- *HARE-MUSTIN, RACHEL, 1994, « Discourses in the mirrored room: A post-modern analysis of therapy », *Family Process* 33, 19-15.
- *HARNER, MICHAEL, 2014, *Caverne et Cosmos : rencontres chamaniques avec une autre réalité*, Paris : Mama Éditions.
- HARTMANN, FRANZ, 1915, *Paracelsus: Life and Prophecies*, London : Willian Rider et Son.
- HASENFRATZ, HANS-PETER, 1982, *Die toten Lebenden. Eine religions-phänomenologische Studie zum sozialen Tod in archaischen Gesellschaften*, Leyde : Brill.
- HAULE, JOHN R., 1990, *Pilgrimage of the Heart: the Path of Romantic Love*, Boulder : Shambhala.
- HELLER STEEVEN & TERRY-LEE STEEL, 1986, *There's No Such Thing as Hypnosis*, Phoenix : Falcon Press.
- HENRY, JAMES PAGET & PATRICIA STEPHENS, 1977, *Stress, Health, and the Social Environment: a Sociobiological Approach to Medicine*, New York : Springer-Verlag.
- HERINK, RICHIE, 1980, *The Psychotherapy Handbook: the A to Z guide to more than 250 Different Therapies in use today*, New York : Amendian Books.
- HILGARD, ERNST, 1977, *Divided Consciousness: Multiple Controls in Human Thought and Action*, New York : Wiley et Sons.
- HILGARD, JOSEPHINE R., 1970, *Personality and Hypnosis: A Study of Imaginative Involvement*, Chicago : University of Chicago Press.
- HILLMAN, JAMES, 1975, *Re-visioning Psychology*, New York : Harper Colophon Books.
- *HILLMAN, JAMES, 1982 (1971), *Le Polythéisme de l'âme*, Paris : Mercure de France-Le Mail.
- HILLMAN, JAMES, 2005 (1983), *La Fiction qui soigne*, Paris : Éditions Payot et Rivages.
- HILLMAN, JAMES, 2006 (1972), *Le Mythe de la psychanalyse*, Paris : Éditions Payot et Rivages.
- HILLMAN, JAMES, 2008 (1979), *La Trahison et autres essais*, Paris : Éditions Payot et Rivages.
- HILLMAN, JAMES & MICHAEL VENTURA, 1992, *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy (and the World's Getting Worse)*, New York : Harper Collins.
- HILLMAN, JAMES & CHARLES BOER, 1985, *La Cuisine de Freud*, Paris : Payot.
- *HOLMES, EMILY A. & MATHEWS ANDREW, 2005, « Mental imagery and emotion: A special relationship », *Emotion* 5, 489-497.
- *HOLMES, EMILY A. *et al.*, 2006, « Positive interpretation training: Effects of mental imagery versus verbal training on positive mood », *Behavior Therapy* 37, 237-247.

- HOUSEMAN, MICHAEL, 2003, « Vers un modèle anthropologique de la pratique psychothérapeutique », *Thérapie familiale* 24, 289-312.
- HOUSEMAN, MICHAEL, 2012, *Le rouge est le noir : essais sur le rituel*, Toulouse : Presses universitaires du Mirail.
- HOUSEMAN, MICHAEL *et al.*, 2016, « Renaître à soi-même : pratiques de danses rituelles en Occident contemporain », *Terrain* 66, 62-85.
- *HOUSEMAN, MICHAEL & CARLO SEVERI, 1994, *Naven ou le Donné à voir. Essai d'interprétation de l'action rituelle*, Paris : Édition de la Maison des Sciences de l'Homme.
- *HUMMER, ROBERT A. *et al.*, 1999, « Religious involvement and US adult mortality », *Demography* 36, 273-285.
- HUSSERL, EDMUND, 1999, *Erfahrung und Urteil*, Hamburg : Felix Meiner Verlag.
- HUSSERL, EDMUND, 1991, *Recherches pour la phénoménologie et la théorie de la connaissance*, Paris : Presses universitaires de France.
- INTROVIGNE, MASSIMO, 2005, *Le New-Age, des origines à nos jours : courants, mouvements, personnalités*, Paris : Devry.
- JAOUI, GYSA, 1979, *Le Triple Moi : l'analyse transactionnelle*, Paris : Robert Laffont.
- JAMES, WILLIAM, 1890, *The Principle of Psychology*, New York : Holt.
- JAMES, WILLIAM, 2007, *Philosophie de l'expérience*, Paris : Les Empêcheurs de penser en rond/Le Seuil.
- JODOROWSKY ALEJANDRO, 1995, *Le Théâtre de la guérison*, Paris : Albin Michel.
- JODOROWSKY ALEJANDRO, 1997, *La Sagesse des contes*, Paris : Albin Michel.
- JODOROWSKY, ALEJANDRO, 2002, *La Danse de la réalité*, Paris : Albin Michel.
- JUNG, CARL G., 1956 (1911-12), *Symbols of Transformation, Parts I and II, Vol I. The Collected Works of Carl G. Jung*, Princeton : Princeton University Press.
- JUNG, CARL G., 1958, *Psyche and Symbols*, New York : Doubleday.
- *JUNG, CARL G., 1964, *Man and His Symbols*, Ljubljana : Mladinska Knjiga.
- JUNG, CARL G., 1964, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris : Gallimard.
- JUNG, CARL G., 1973 (1961), *Ma vie : souvenirs, rêves et pensées*, Paris : Gallimard.
- JUNG, CARL G., 1979, *Commentaire sur le mystère de la fleur d'or*, Paris : Albin Michel.
- JUNG, CARL G., 1988, *Essai d'exploration de l'inconscient*, Paris : Folio.
- JUNG, CARL G., 2002, *L'Homme et ses Symboles*, Paris : Robert Laffont.
- JUNG, CARL G., 2009, *Le Livre rouge*, Paris : Payot.

JUNG, CARL G., 2009, *Réponse à Job*, Paris : Buchet-Chastel.

*JUNG, CARL G., 2018, *L'Analyse des visions : le séminaire de 1930-1934*, Paris : La compagnie du livre rouge.

JUNG, CARL G. & KAROLI KERENYI, 2016, *Introduction à l'essence de la mythologie*, Paris : Payot.

KADRIU, FORTESA *et al.*, 2021, « Imagery rescripting of autobiographical memories versus intrusive images in individuals with disordered eating », *Cognitive Therapy and Research* 46, 764-775.

KANT EMMANUEL, 1781, *Critique de la raison pure*, Paris : PUF.

KARASU, BYRAM T., 1986, « The specific versus non specific dilemma: Toward identifying therapeutic change agents », *American Journal of Psychiatry* 143, 687-695.

*KIRKHAM, JAMIE *et al.*, 2015, « Painting pain: An interpretative phenomenological analysis of representations of living with chronic pain », *Health Psychology* 34, 398-406.

KITARO, NISHIDA, 1997, *L'Expérience pure. La réalité. Essai sur le bien*, Paris : Osiris.

*KOENIG, HAROLD & COHEN HARVEY J., 2002, *The Link between Religion and Health*, New York : Oxford University Press.

*KOENIG, HAROLD *et al.*, 1988, *Religion, Health and Aging*, Westport : Greenwood Press.

*KUNZE, ANNA *et al.*, 2019, « Mediators of change in imagery rescripting and imaginal exposure for nightmares: Evidence from a randomized wait-list controlled trial » *Behavior Therapy* 50, 978-993.

KUHN, THOMAS, 1970, *The Structure of Scientific Revolutions*, Chicago : University of Chicago.

LABONTE, MARIE-LISE & NICOLAS BORNEMISZA, 2006, *Se guérir grâce à ses images intérieures*, Paris : Albin Michel.

LACHAUX JEAN-PHILIPPE, 2011, « Le cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher prise », *Sciences*, Paris : Odile Jacob.

LAFONTAINE, CÉLINE, 2004, *L'Empire cybernétique. Des machines à penser à la pensée machine*, Paris : Le Seuil.

*LAKOFF, GEORGE & MARK JOHNSON, 1999, *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*, New York : Basic Books.

LAKOFF, GEORGE & MARK JOHNSON, 1980, *Metaphor we live by*, Chicago : University of Chicago Press.

LAMB SUSAN, PIERCE, 1980, *Hemispheric Specialization and Storytelling: Implications and Applications for Longstanding Problems*, Los Angeles : Université de Californie.

LAMBERT, MICHAEL J., 1998, « La recherche sur les résultats », *Psychothérapie intégrative*, Paris : Desclée de Brouwer.

- LAPLANTINE, FRANÇOIS, 1994, « Le merveilleux, l'imaginaire en liberté », *Lieux et Non-lieux de l'imaginaire* : 68-79.
- LAPLANTINE, FRANÇOIS, 2003, « Penser anthropologiquement la religion », *Anthropologie et Société* 27, 11-33.
- *LAPLANTINE, FRANÇOIS, 2005, *Le Social et le Sensible : introduction à une anthropologie modale*, Paris : Téraèdre.
- LATOUR, BRUNO, 1991, *Nous n'avons jamais été modernes*, Paris : La Découverte.
- LATOUR, BRUNO, 2005, *Changer la société, refaire de la sociologie*, Paris : La Découverte.
- *LATOUR, BRUNO, 2009, *Sur le culte moderne des dieux faitiches suivi de Inconoclash*, Paris : Les empêcheurs de tourner en rond.
- LAUWEREYNS, JAN L., 2010, *The Anatomy of Bias. How Neural Circuits Weigh the Options*, Cambridge : MIT Press.
- *LEACH, EDMUND RONALD, 1976, *Culture and Communication; the Logic by which Symbols are Connected*, Cambridge : Cambridge University Press.
- *LE BRETON, DAVID, 1991, « Corps et anthropologie : de l'efficacité symbolique », *Diogenès* 153, 92-107.
- LEBRUN, JEAN-PIERRE, 1997, *Un monde sans limite. Essai pour une clinique psychanalytique du lien social*, Toulouse : Erès.
- LEBRUN, JEAN-PIERRE, 2005, *Les Désarrois du nouveau sujet*, Paris : Payot.
- LEFORT, CLAUDE, 1986, *Essai sur le politique (xixe et xxe siècles)*, Paris : Le Seuil.
- LELOUP, JEAN-YVES, 1993, *Prendre soin de l'être*, Paris : Albin Michel.
- LEMARQUIS, PIERRE, 2020, *L'Art qui guérit*, Paris : Éditions Hazan.
- LEROY, EUGÈNE-BERNARD, 1933, *Les Visions du demi-sommeil*, Paris : Alcan.
- LESSING, GOTTHOLD EPHRAIM, 1986, *Du Laocoon, ou des limites respectives de la poésie et de la peinture*, Paris : Herman.
- LÉVY-BRUHL, LUCIEN, 1910, *Les Fonctions mentales dans les sociétés inférieures*, Paris : PUF.
- *LÉVI-STRAUSS, CLAUDE, 1949, « L'efficacité symbolique », *Revue des religions* 135, 5-27.
- LÉVI-STRAUSS, CLAUDE, 1958, *Anthropologie structurale*, Plon : Paris.
- LÉVI-STRAUSS, CLAUDE, 1962, *La Pensée sauvage*, Paris : Plon.
- LÉVI-STRAUSS, CLAUDE, 1973, *Anthropologie structurale II*, Paris : Plon.
- LOCKE, JOHN, 2006 (1689), *Lettres sur la tolérance*, Paris : PUF.
- *LLOYD, JAMES & MAGDA MARCZAK, 2022, « Imagery rescripting and negative self-imagery in social anxiety disorder: A systematic literature review », *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 50, 280-297.

- *LUHRMANN, TANIA M., 2013, « Making God real and making God good: Some mechanisms through which prayer may contribute to healing », *Transcultural Psychiatry* 50, 707.
- *LUHRMANN, TANIA *et al.*, 2013, « Lord, teach us to pray: Some cognitive effects of prayer practice », *Culture and Cognition and Culture* 13, 159-177.
- LUHRMANN, TANIA M. & RACHEL MORGAIN, 2012, « Prayer as inner sense cultivation: An attentional learning theory of spiritual experience », *Ethos* 40, 359-389.
- LUHRMANN, TANIA M. *et al.*, 2010, « The absorption hypothesis », *American Anthropologist* 112, 66-78.
- LURIA, ALEKSANDR, 1973, *The Working Brain*, New York : Basic Books.
- *MA OLIVIA, Y. T & BARBARA LO, 2022, « Is it magic? An exploratory randomized controlled trial comparing imagery rescripting and cognitive restructuring in the treatment of depression », *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 75, 1-9.
- MACGEOWN, WILLIAM JONATHAN *et al.*, 2009, « Hypnotic induction decrease anterior default mode activity », *Consciousness and Cognition* 18, 848-55.
- MARCUSE, HERBERT, 1963, *Eros et Civilisation*, Paris : Les Éditions de Minuit.
- MARTUCCELLI, DANILO, 2006, « Avant-propos », *La Construction sociale de la réalité*, Paris : Armand Colin.
- MAURY, ALFRED, 1848, *Des hallucinations hypnagogiques, ou des erreurs de sens dans l'état intermédiaire entre la veille et le sommeil*, Paris : L. Martinet.
- *MAUSS, MARCEL & HENRI HUBERT, 1959, « Esquisse d'une théorie générale de la magie », *Sociologie et Anthropologie*, Paris : PUF.
- MAVROMATIS, ANDREAS, 1987, *Hypnagogia: the Unique State of Consciousness between Wakefulness and Sleep*, London : Routledge et Kegan Paul.
- MCCLELLAND, JAMES L. & DAVID RUMELHART, 1986, *Parallel Distributed Processing: Explorations in the Microstructure of Cognition*, Cambridge : MA.
- *MCGILCHRIST, IAIN, 2012, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*, New Haven and London : Yale University Press.
- *MEAD, GEORGE HERBERT, 1934, *L'Esprit, le Soi et la Société*, Paris : PUF.
- *MELCHIOR, THIERRY, 1998, *Créer le réel : hypnose et thérapie*, Paris : Le Seuil.
- *MERLEAU-PONTY, MAURICE, 1979 (1964), *Le Visible et l'Invisible*, Paris : Gallimard.
- MIDOL, NANCY & SÉBASTIEN BAUD, 2009, *La Conscience dans tous ses états. Approches anthropologiques et psychiatriques : cultures et thérapies*, Paris : Masson.
- MIDOL, NANCY, 2006, « Transe, entre dissociation et connexion », *Hypnose et Dissociation psychique*, Paris : Imago.
- MIDOL, NANCY, 2010, *Écologie des transes*, Paris : Téraèdre.

- MIDOL, NANCY, 2016, *De la psychanalyse aux thérapies quantiques : imaginations et consciences en expansion*, Paris : L'Harmattan.
- *MIHAILESCU, VINTILA, 1998, « Pensée conceptuelle et pensée symbolique, une approche anthropologique de la catégorisation », *Annuaire de la société d'anthropologie culturelle de Roumanie*, 9-38.
- MILLS. JOYCE C. & CROWLEY RICHARD J., 2013, *Métaphores thérapeutiques pour les enfants et l'enfant intérieur*, Bruxelles : Satas.
- *MINDELL, ARNOLD, 1985, *Working with the Dreaming Body*, London : Penguin-Arkana.
- *MOERMAN, DANIEL E., 1979, « Anthropology of symbolic healing », *Current Anthropology* 20, 59-66.
- MOERMAN, DANIEL E., 1983, « Physiology and symbols: The anthropological implications of the placebo effect », *The Anthropology of Medicine: From Culture to Method*, New York : Cambridge University Press.
- MOISSEEFF, MARIKA, 2010, « Au cœur du système hiérarchique occidental, l'évolution biologique », *La cohérence des sociétés*, Paris : Édition de la Maison des sciences de l'homme.
- MONDZAIN, MARIE-JOSÉ, 2003, *Voir ensemble. Autour de Jean-François Desanti*, Paris : Gallimard.
- *MORINA, NEXHMEDIN *et al.*, 2017, « Imagery rescripting as a clinical intervention for aversive memories : A meta-analysis », *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 55, 6-15.
- MONTANGERO, JACQUES, 1990, *Rêve et Cognition*, Sprimont : Pierre Mardaga.
- *MOORE, ROBERT L. & REYNOLDS FRANK E., 1984, *Anthropology and the Study of Religion*, Chicago : Center for the Scientific Study of Religion.
- MOUSTAKAS, CLARK, 1994, *Phenomenological Research Methods*, Thousand Oaks : London-New Dehli : Sage Publications.
- MÜLLER, ALAIN, 2010, *Worldwide United. Construire le monde du hardcore*, Neuchâtel : Institut d'ethnologie.
- MÜLLER, ALAIN, 2015, « Altérités et affinités ethnographiques : réflexions autour du proche, du lointain, du dedans et du dehors », *SociologieS. La recherche en actes. Rationalités, référentiels et cadres idéologiques*, sur <http://journals.openedition.org/sociologies/4906>.
- NANAY, BENICE, 2018, « Multimodal mental imagery », *Cortex* 105, 125-134.
- *NANAY, BENICE, 2017, « Pain and mental imagery », *The Monist* 100, 485-500.
- NARBY, JEREMY, 2017, *Intelligence dans la nature. En quête du savoir*, Paris : Libella.
- NATHAN, TOBIE, 1980, « Psychanalyse et chamanisme », *Cahier no 2*, Bobigny : VER.

- NATHAN, TOBIE, 1998, « Quel avenir pour la psychothérapie ? », *Quel avenir pour la psychiatrie et la psychothérapie ?*, Paris : Les Empêcheurs de penser en rond.
- NATHAN, TOBIE, 2001, *Nous ne sommes pas seuls au monde*, Paris : Les Empêcheurs de penser en rond.
- NATHAN, TOBIE, 2011, *La Nouvelle Interprétation des rêves*, Paris : Odile Jacob.
- NATHAN, TOBIE & ISABELLE STENGERS, 2012 (1995), *Médecins et Sorciers*, Paris : La Découverte.
- NATHAN, TOBIE & NATHALIE ZAJDE, 2012, *Psychothérapie démocratique*, Paris : Odile Jacob.
- *NOSCHIS, KAJ & DENYS DE CAPRONA, 1987, « Postface », *Le Chercheur et le Quotidien : phénoménologie des sciences sociales*, Paris : Méridiens Klincksieck.
- OAKLEY, DAVID A. & HALLIGAN PETER W., 2009, « Hypnotic suggestion and cognitive neuroscience », *Trends in Cognitive Sciences* 13, 264-270.
- OLNESS, KAREN, 1978, *Little People, Images, and Child Health*, Minneapolis : Northwestern Pediatric Society.
- ORNSTEIN, PETER R., 1978, « The split of the whole brain », *Human Nature* 1, 76-83.
- OSTERMANN, GÉRARD, 2011, « Psychothérapie », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- OVERTON, JAMES A., 1998, « Shamanism and clinical hypnosis: A brief comparative analysis », *Shaman Journal of the International Society for Shamanic Research* 6, 151-170.
- *PADFIELD, DEBORAH *et al.*, 2018, « Images as catalysts for meaning-making in medical pain encounters: a multidisciplinary analysis », *Medical Humanities* 44, 74-81.
- PENA-RUIZ, HENRI, 1998, *La Laïcité*, Paris : Flammarion.
- PLESSNER, HELMUT, 2003, « Mit anderen Augen », *Conditio humana (Gesammelte Schriften)*, Francfort : Suhrkamp.
- POSNER, MICHAEL I. & ROTHBART, MARY K., 1998, « Attention, self-regulation and consciousness », *Biological Sciences* 353, 1915-1927.
- PUTNAM, HILLARY, 1975, « Mind, language and reality », *Philosophical papers*, Cambridge : Cambridge University Press.
- PUTNAM, HILLARY, 1984, *Raison, Vérité et Histoire*, Paris : Les Éditions de Minuit.
- RAINVILLE, PIERRE, 2005, « Neurophénoménologie des états et des contenus de conscience dans l'hypnose et l'analgésie hypnotique », *L'Hypnose aujourd'hui*, Paris : In Press.
- *RAINVILLE, PIERRE, 2011, « Traduire les changements psychothérapeutiques en termes neuropsychologiques », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.

- RAINVILLE, PIERRE *et al.*, 1999, « Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestion », *Journal of Cognitive Neuroscience* 11, 110-25.
- RAINVILLE, PIERRE *et al.*, 2002, « Hypnosis modulates activity in brain structures involved in the regulation of consciousness », *Journal of Cognitive Neuroscience* 14, 887-901.
- RAZ, AMIR *et al.*, 2005, « Hypnotic suggestion reduces conflict in the human brain », *Proceeding of the National Academy of Sciences* 102, 9978-83.
- RAZ, AMIR & JASON BUHLE, 2006, « Typologies of attentional networks », *Nature Reviews Neurosciences* 7, 367-79.
- RICHARDET, ÉLODIE, 2020, « Redéfinir nos rapports au monde pour faire de l'écologie politique », *Revue Etopia : L'écologie politique pour inventer le xxie siècle* 15, 57-69.
- *ROBLES, TERESA, 2007, *La Magie de nos masques : théorie et pratique*, Bruxelles : Satas.
- *ROBLES, TERESA, 2009, *Concerto pour quatre hémisphères*, Bruxelles : Satas.
- *ROGERS, LINDA *et al.*, 1977, « Hemispheric specialization of language; A EEG study of bi-lingual Hopi Indian children », *International Journal of Neuroscience* 8, 1-6.
- ROHEIM, GÉZA, 1972, *Origine et Fonction de la culture*, Paris : Gallimard.
- ROHL, TOBIAS, 2015, « Die Objektivierung der Dinge. Wissenspraktiken im mathematisch-naturwissenschaftlichen Schulunterricht », *Zeitschrift für Soziologie* 44, 162-179.
- ROSA, HARTMUT, 1998, « Die Sprache als Selbstschöpfung und Welterschliessung. Bausteine einer expressiv-konstitutiven Sprachtheorie bei Charles Taylor », *Die Grenzen der Sprache. Sprachimmanenz, Sprachtranszendenz*, Amsterdam : Grüner.
- *ROSA, HARTMUT, 2012, *Aliénation et Accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris : La Découverte.
- ROSA, HARTMUT, 2012b, *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung*, Berlin : Suhrkamp Verlag.
- *ROSA, HARTMUT, 2018, *Résonance : une sociologie de la relation au monde*, Paris : La Découverte.
- *ROSA, HARTMUT, 2020, *Rendre le monde indisponible*, Paris : La Découverte.
- ROSSI, ERNEST, 1985 (1972), *Dreams and the Growth of Personality*, New York : Brunner/Mazel.
- ROUSTANG FRANÇOIS, 1977, *Un destin si funeste*, Paris : Les Éditions de Minuit.
- ROUSTANG, FRANÇOIS, 1980, « Hypnose et psychanalyse », *Critique* 403.
- ROUSTANG, FRANÇOIS, 1985, « Une philosophie pour la psychanalyse ? », *Critique* 463, 250-267.
- ROUSTANG, FRANÇOIS, 1986, *Lacan, de l'équivoque à l'impasse*, Paris : Les Éditions de Minuit.
- ROUSTANG, FRANÇOIS, 1990, *Influence*, Paris : Les Éditions de Minuit.

- ROUSTANG, FRANÇOIS, 2000, *La Fin de la plainte*, Paris : Éditions Odile Jacob.
- ROUSTANG, FRANÇOIS, 2001, « Non specific therapeutic factor », *Traité de psychothérapie comparée*, Genève : Médecine et Hygiène.
- *ROUSTANG FRANÇOIS, 2003 (1994) *Qu'est-ce que l'hypnose ?*, Paris : Les Éditions de Minuit.
- ROUSTANG, FRANÇOIS, 2005, « Introduction », *Hegel : Le magnétisme animal*, Paris : PUF.
- *ROUSTANG, FRANÇOIS, 2008, *Savoir attendre pour que la vie change*, Paris : Odile Jacob.
- SALEM, GÉRARD, 2006, *Le Combat thérapeutique*, Paris : Armand Colin.
- SALEM, GÉRARD, 2012, « Les techniques hypnotiques », *Soigner par l'hypnose*, Issy-les-Moulineaux : Elsevier-Masson.
- SANGUINETI, VINCENZO R., 2006, *The Rosetta Stone of the Human Mind. Three Languages to integrate Neurobiology and Psychology*, New York : Springer.
- SCHAFER, ROY, 1968, *Aspects of Internalization*, Madison : International Universities Press.
- SCHMIDT, MARY, 1987, « Crazy wisdom: The shaman as mediator of realities », dans : Shirley Nicholson (éd.), *Shamanism*, Wheaton IL : The Theosophical Publishing House, 62-75.
- SCHMITT, RICHARD, 1968, « Husserl's transcendental-phenomenological reduction », *Phenomenology*, Gardent City : Doubleday.
- SCHNECHER, RICHARD, 1988, « Victor turner's last adventure », *The Anthropology of Performance*, New York : PAJ Publication.
- SCHNEIDER, MICHEL, 2002, *Big Mother. Psychopathologie de la vie politique*, Paris : Odile Jacob.
- *SCHUTZ, ALFRED, 1950, *Language, Language Disturbances and the Texture of Conscientious*, Berlin (Allemagne) : Springer.
- *SCHUTZ, ALFRED, 1987, *Le Chercheur et le Quotidien. Phénoménologie des sciences sociales*, Paris : Méridiens-Klincksieck.
- *SEVERI, CARLO, 1983, « Nia, Ikala, los pubelos del camino de la locura. Texto kuna y traduccion espanola », *Amerindia, revue d'ethnolinguistique amérindienne* 8, 129-179.
- *SEVERI, CARLO, 2007, *Le Principe de la chimère : une anthropologie de la mémoire*, Paris : Édition Rive et Ulm.
- *SEVERI, CARLO, 2017, *L'Objet-personne : une anthropologie de la croyance visuelle*, Paris : Édition Rive et Ulm.
- *SHARP, SHANE, 2010, « How does prayer help manage emotions? », *Social Psychology Quarterly* 73, 417-437.
- *SHELEEN, LAURA, 1985, « Vécu présents et sa représentation », *Thérapie psychomotrice* 68.

- *SHELEEN, LAURA, 1986, *Théâtre pour devenir autre*, Paris : EPI.
- SIGNORELLI, Virna, 2011, « De l'hypnose à l'apprentissage de l'autohypnose, vers un art de vivre en mouvement », *Changer par la thérapie : du chamane au psychothérapeute ; des médecines naturelles aux neurosciences*, Paris : Dunod.
- SIMMEL, GEORG, 1910, « Note on the problem: How is society possible? », *American Journal of Sociology* 16, 372-391.
- SIMMEL, GEORGES, 1990, *Philosophie de la modernité*, Paris : Payot.
- *SMITH MICHAEL, 2007, *Jung and Shamanism: in Dialogue*, New York : Paulist Press.
- SPITZER, MANFRED, 2013, « Soziale Schmerzen. Warum sie auch weh tun und was daraus folgt », *Das (un)soziale Gehirn. Wie wir imitieren, kommunizieren und korrumpieren*, Stuttgart : Schattauer.
- STEIN, J. DAN, 1997, *Cognitive Science and the Unconscious*, Washington DC, London : American Psychiatric Press.
- STERZER, PHILIPP *et al.*, 2009, « The neural bases of multistable perception », *Trends in Cognitive Sciences* 13, 310-318.
- STEVENS, ANTHONY, 1982, *Archetypes: A Natural History of the Self*, New York : Quill.
- STOLZ, JÖRG *et al.*, 2015, *Religion et Spiritualité à l'ère de l'ego*, Genève : Labor et Fides.
- STRAUSS, ANSELM, 1987, *Qualitative Analysis for Social Scientist*, Cambridge : Cambridge University Press.
- *STROHM, MIRIAM *et al.*, 2021, « Psychological and physiological effects of imagery rescripting for aversive autobiographical memories », *Cognitive Therapy and Research* 45, 1093-1104.
- *SUTTON-SMITH, BRIAN, 1972, *Games of Order and Disorder*, Toronto : American Anthropological Association.
- SZAKOLCZAI, ARPAD, 2000, *Reflective Historical Sociology*, London : Routledge.
- SZECHTMAN, HENRY, 1998, « Where the imaginal appears real: A position emission tomography study of auditory hallucinations », *PNAS* 95, 1956-60.
- TACEY, DAVID, 1998, « Twisting and turning with James Hillman », *Post-Jungians Today: Key Papers in Contemporary Analytical Psychology*, London (New York) : Routledge.
- TACUSSEL, PATRICK, 1984, *L'Attraction sociale, le dynamisme de l'imaginaire dans la société monocéphale*, Paris : Méridiens.
- *TAMBIEAH, J. STANLEY, 1984, *Culture, Thought and Social Action. An anthropological perspective*, Cambridge : Harvard University.
- TAYLOR, CHARLES, 1985, *Human Agency and Language, Philosophical Papers 1*, Cambridge : Cambridge University Press.

- TEDLOCK, BARBARA, 1987, « Dreaming and dream research », *Anthropological and Psychological Interpretations*, Cambridge : Cambridge University Press.
- *TEDLOCK, DENNIS, 1983, *The Spoken Word and the Word of Interpretation*, Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- *TELLEGEN, ANA & ATKINSON GREG, 1974, « Openness to absorption and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility », *Journal of Abnormal Psychology* 83, 268-277.
- THOMASSEN, BJORN, 2014, *Liminality and the Modern: Living through the In-Between*, Dorchester : Ashgate.
- TODOROV, TZVETAN, 1977, *Théorie du symbole*, Paris : Éditions du Seuil.
- TOUZE, JACQUES, 1994, *Le Cerveau et l'Inconscient. Essai sur la formation du système symbolique primaire*, Lyon : Césura Édition.
- TULKU, LAMA, 1999, « Lucid dreaming: exerting the creativity of the unconscious », *The Psychology of Awakening*, London : Rider.
- *TURNER, VICTOR, 1967, *The Forest of Symbols. Aspects of Ndembu Ritual*, Ithaca : Cornell University Press.
- *TURNER, VICTOR, 1969, *The Ritual Process: Structure and Antistructure*, Chicago : Aldine.
- *TURNER, VICTOR, 1974, « Liminal to liminoid, in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology », *Rice Institute Pamphlet-Rice University Studies* 60, 53-92.
- TURNER, VICTOR, 1988, *The Anthropology of Performance*, New York : PAJ Publications.
- TURNER, VICTOR, 1990, *Le Phénomène rituel. Structure et contre structure*, Paris : PUF.
- *VAN GENNEP, ARNOLD, 1909, *Les Rites de passage : étude systématique des rites de la porte et du seuil...*, Paris : E. Nourry.
- VAN GENNEP, ARNOLD, 1960 (1909), *The Rites of Passage*, London : Routledge and Kegan Paul.
- *VARELA, FRANCISCO & NATHALIE DEPRAZ, 2001, « Imagining: Embodiment, phenomenology and transformation », *Breaking the Ground, Essays on Tibetan Buddhism and the Natural Sciences*, New York : Columbia University Press.
- *VISCHER, ROBERT, 1994 (1873), « On the optical sense of form: A contribution to aesthetics », *Empathy, Form and Space Problems in German Aesthetics, 1873-1893*, Los Angeles : Gelly Research Institute Publication.
- VIVEIROS, DE CASTRO EDUARDO, 1991, « Spirits of being, spirits of becoming: Borora shamanism as ontological theatre », *Review in Anthropology* 16, 72-92.
- VOGEL, PIERRE, 2010, *Reconquête de l'imaginaire : la néo-sorcellerie en Suisse romande*, Fribourg : Université de Fribourg.
- VON FRANZ, MARIE-LOUISE, 1964, « Le processus d'individuation », *L'Homme et ses Symboles*, Paris : Laffont.

- WALLER, DAVID *et al.*, 2012, « A century of imagery research: Reflections on Cheves Perky's contribution to our understanding of mental imagery », *The American Journal of Psychology* 125, 291-305.
- WARBURG, ABY, 2003, *Le Rituel du serpent. Art et anthropologie*, Paris : Macula.
- *WATKINS, MARY, 1986, *Invisible Guest: The Development of Imaginal Dialogues*, Hillsdale : Analytic Press.
- WATZLAWICK, PAUL, 1978, *The Language of Change: Elements of Therapeutic Communication*, New York : Basic Books.
- WENGER, DENISE, 2008, *Les Hypnotistes en blouse blanche : regard anthropologique sur l'hypnose pratiquée par des médecins en Suisse romande*, Neuchâtel : Institut d'ethnologie.
- *WILD, JENNIFER & DAVID M. CLARK, 2011, « Imagery rescripting for social phobia », *Cognitive and Behavioral Practice* 18, 433-443.
- WINNICOTT DONALD W., 1971, *Playing and Reality*, London : Tavistock.
- *WINNICOTT, DONALD, 1975, *Jeu et Réalité : l'espace potentiel*, Paris : Gallimard.
- WINKELMAN, MICHAEL, 2000, *Shamanism: The Neural Ecology of Consciousness and Healing*, London : Bergin et Garvey.
- *WOODS, TERESA E. *et al.*, 1999, « Religiosity is associated with affective and immune status in symptomatic hiv-infected gay men », *Journal of Psychosomatic Research* 46, 165-176.
- WOLFF, KURTH, 1950, *The Sociology of Georg Simmel*, Glencoe : The Free Press.
- YESHE, LAMA THUBTE, 1987, *Introduction to Tantra*, Boston : Wisdom Publications.

Volumes parus dans la collection

Invalidité en souffrance

sous la direction de R. Darioli, 1999

Y a-t-il des limites éthiques à la recherche scientifique ?

sous la direction de P. Proellocks et D. Schulthess, 2000

Prescrire la contrainte ?

sous la direction de J. Gasser et B. Yersin, 2000

L'automédication : pratiques banales, motifs complexes

sous la direction de T. Buclin et C. Amon, 2001

La résilience : résister et se construire

sous la direction de M. Manciaux, 2001

*Une nouvelle approche de la différence : comment repenser
le « handicap » ?*

sous la direction de R. de Riedmatten, 2001

Les animaux inférieurs et les plantes ont-ils droit à notre respect ?

A. Arz de Falco et D. Muller, 2002

*Voir et agir. Responsabilités des professionnels de la santé en matière
de violence à l'égard des Femmes*

sous la direction de L. Gillioz, R. Gramoni, C. Margairaz et C. Fry, 2003

Quand la médecine a besoin d'interprètes

sous la direction de P. Guex et P. Singy, 2003

Santé et droits de l'homme. Les malades de l'indifférence, volume 1

sous la direction de Y. Reinharz Hazan et P. Chastonay, 2004

Ethique et responsabilité en médecine

L. Benaroyo, 2006

Santé et droits de l'homme. Les nouvelles insécurités, volume 2
sous la direction de Y. Reinharz Hazan et P. Chastonay, 2006

Clinique de l'exil. Chronique d'une pratique engagée
sous la direction de B. Goguikian Ratcliff et O. Strasser, 2009

*Exercer la pédiatrie en contexte multiculturel. Une approche
complémentariste du rapport institutionnalisé à l'Autre*
Y. R. Leanza, 2011

*Les enjeux de l'apprentissage médical à l'hôpital. Une étude
de cas dans un service d'anesthésie*
M. Bourrier avec la collaboration de S. Coll, 2011

Pour une psychiatrie scientifique et humaniste
sous la direction de P. Guex et J. Gasser, 2011

*Trajectoires de vie dans la grande vieillesse. Rester chez soi
ou s'installer en institution ?*
S. Cavalli, 2012

*Performances et défaillances du sujet âgé. Étude anthropologique
des recherches sur le vieillissement cérébral*
M. Droz Mendelzweig, 2013

*Face au temps qui reste. Usages et symbolique des médicaments
en fin de vie*
R. -A. Foley, 2016

*Police et Psychiatrie. Polyphonie des postures professionnelles
face à la crise psychiatrique*
sous la direction de A. Linder, M. Meyer et K. Skuza, 2016

*Repenser le genre. Une clinique avec les personnes trans**
D. Medico, 2016

Vaccinations. Le mythe du refus
L. Monnais, 2019

Folie et politique. Santé mentale en mutation au Brésil

P. Brum, 2020

*Don et transplantation d'organes en Suisse.
Enjeux historiques et sociologiques(1945-2020)*

sous la direction de R. Hammer, V. Barras et M. Pascual, 2021

*J'ai peur de les oublier. Deuil et accompagnement
chez les adolescents requérants d'asile*

J. Sanchis Zozaya, 2021

Trajectoires et transitions. Le vécu quotidien de la maladie chronique

Carla Ribeiro, 2022

*Inégalités de santé. Fondements historiques et enjeux contemporains
de l'épidémiologie sociale*

sous la direction de M. Arminjon, 2023

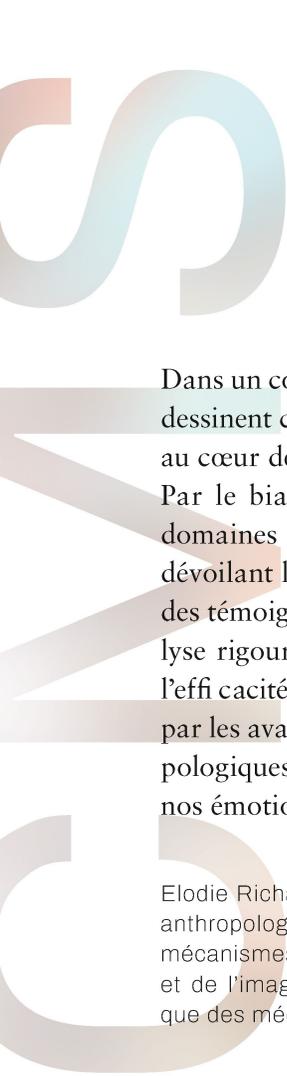
Les soins palliatifs à travers les humanités médicales.

Au confluent des disciplines, des approches et des pratiques cliniques

sous la direction de M. Tomczyk, M. Bernard et R. Jox, 2023

À visage humain. Art et santé mentale

sous la direction de Francine Saillant, 2024



Dans un contexte où les thérapies complémentaires et alternatives se dessinent comme des phénomènes culturels majeurs, ce livre plonge au cœur des motivations de ceux qui s'engagent dans ces pratiques. Par le biais d'une anthropologie clinique, l'auteure explore les domaines de l'hypnose, de l'analyse jungienne et du chamanisme, dévoilant les convergences au-delà de leurs singularités. Sur la base des témoignages de praticiens reconnus, l'ouvrage propose une analyse rigoureuse du changement thérapeutique, mettant en exergue l'efficacité symbolique des images. Cette analyse est contextualisée par les avancées récentes en sciences cognitives et les études anthropologiques sur le rite, illustrant comment l'imagerie influence tant nos émotions, nos convictions que notre état de santé.

Elodie Richardet évolue d'une carrière de travailleuse sociale à docteure en anthropologie. En tant que chercheuse et thérapeute, elle explore les mécanismes de « l'efficacité symbolique », les rôles-clés des perceptions et de l'imagination, dans les champs tant de la création, de la spiritualité que des médecines complémentaires.



9 782825 713303