

Comprendre et pratiquer
la sophrologie

■ Bernard Etchelecou

Comprendre et pratiquer la sophrologie

2^e édition



InterEditions

Tout le catalogue sur



Photo de couverture : © Tr3 – Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2015

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1516-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-Propos	XI
Préface	XVII
<i>Introduction</i> . Présentation générale – Définitions – Concepts et schémas de base	1

PREMIÈRE PARTIE

LES TECHNIQUES FONDAMENTALES DE LA SOPHROLOGIE

1. La sophronisation de base et les principales techniques d'activation intrasophonique	9
La sophronisation de base	9
La sophro-acceptation progressive	11
La sophro-correction sérielle	13
La sophro-substitution sensorielle	14
La sophro-anamnèse	15
La sophro-mnésie	17
La sophro-analyse	18
Caractéristiques des techniques	18
<i>Techniques à visée résolutive directe, 18 • Techniques « découvrautes », 20</i>	
2. La Relaxation Dynamique	25
La Relaxation Dynamique 1 ^{er} degré	26
Pratique de la R.D.1 ^{er} degré – Forme originelle	27
<i>Sophro-attention (R.D.I A), 27 • Méditation sophronique (R.D.I B), 32</i>	
RD 1 ^{er} Degré – Variante actuelle commune	36

La Relaxation Dynamique 2 ^e degré	36
Pratique de la R.D. 2 ^e degré	38
<i>Relaxation contemplative (R.D.II A), 38 • Développement des organes des sens – Naissance d'un Souhait (R.D.II B), 41</i>	
La Relaxation Dynamique 3 ^e degré	42
Pratique de la R.D. 3 ^e degré	45
<i>Relaxation Dynamique Réflexive (R.D.III A), 45 • Méditation (R.D.III B), 47</i>	
La Relaxation Dynamique 4 ^e degré	48
<i>Sophro-déplacement du négatif, 49 • Sophro-présence immédiate, 50</i>	
Pratique de la R.D. 4 ^e degré – Forme originelle	50
Pratique de la R.D. 4 ^e degré – Forme actuelle commune	53
La relaxation dynamique et les évolutions caycediennes	55

DEUXIÈME PARTIE

APPLICATIONS PÉDAGOGIQUES

3. Préparation à l'accouchement	61
Anamnèse	62
La respiration	63
Techniques sophrologiques utilisées	65
Préparation sophrologique à l'accouchement – Pratique	65
4. Préparation sportive	71
5. Activation de la mémoire	77
Rechercher son type de mémoire	77
Développer tout ce qui participe à la concentration et à la fixation	78
Techniques d'apprentissage	79
Résurgence du passé, rappel de souvenirs	80
Programme global d'activation mnésique	80
6. La préparation aux examens et diverses épreuves	83

7. Sophrologie en entreprise	91
De l'idée de torture au besoin de réalisation de soi	91
<i>Facteurs liés à la tâche ou au contenu même du travail à effectuer, 92 • Facteurs liés à l'organisation du travail, 92 • Facteurs liés aux relations de travail, 92 • Facteurs liés à l'environnement physique et technique, 92 • Facteurs liés à l'évolution sociologique, 92 • Facteurs liés à l'environnement macroéconomique de l'entreprise, 93 • Les risques psychosociaux, 93 • Le stress, 94 • Les atouts de la sophrologie en entreprise, 97</i>	
8. Entre pédagogie et thérapie	99

TROISIÈME PARTIE

APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

9. Champ de la sophrothérapie	107
10. La fonction tonique et la relaxation	113
Tonus et vigilance	114
Tonus et émotions, le « dialogue tonique »	115
Tonus, émotions, réflexes conditionnés	116
L'évolution de l'enfant et le « dialogue tonique »	118
<i>Le stade d'impulsivité motrice (de 0 à 2-3 mois), 119 • Le stade émotionnel (de 2-3 mois à 1 an environ), 119</i>	
Organisation cénesthésique et diacritique, et relation mère-enfant	122
11. Le schéma corporel et sa structuration	127
Rappel historique	127
La notion du corps propre – L'image spéculaire	131
12. Sensibilités – Tonus – Émotion – Schéma corporel et relaxation	137
Applications pratiques : la sophronisation de base et la Relaxation Dynamique	139
Aperçu des autres techniques	141
<i>La méthode de Jacobson, 141 • L'eutonie de Gerda Alexander, 142 • La désensibilisation systématique de</i>	

Wolpe, 143 • La régulation active du tonus musculaire de Stokvis, 144 • La méthode Vittoz, 145 • Le training autogène de Schultz – 1^{re} partie, 146 • Le training autogène modifié (TRAM) de R. Abrezol et A. Dumont, 147 • La rééducation psychotonique de Ajuriaguerra, 147 • La méditation de pleine conscience (Mindfulness meditation), 148

13. L’imaginaire corporel 155

Schéma corporel et image du corps 157

L’expression du corps chez le névrosé, chez le psychotique 158

Conversion hystérique et trouble psychosomatique 159

L’image du corps : quelques apports fondamentaux dans le domaine de la psychanalyse 160

Françoise Dolto, 160 • Mélanie Klein, 161 • Didier Anzieu (le Moi-peau), 162 • Jacques Lacan (le stade du miroir), 165 • Wilhelm Reich, 168

14. Modalités et facteurs de la progression personnelle en sophrothérapie 173

Harmonie et dissonances 173

Les résistances et les défenses 176

Quelques caractéristiques de la progression en sophrothérapie 181

Régression narcissique – Le corps et ses limites, 181 • Indications et contre-indications, la sophrothérapie et ses limites, 182 • Autour du narcissisme, 183 • Évolution en sophrothérapie, 185

La relation transférentielle 189

Alliance sophronique et transfert, 190 • La relation thérapeutique, 191

QUATRIÈME PARTIE

PARENTÉS THÉRAPEUTIQUES

15. Les états modifiés de conscience et l’hypnose éricksonienne 201

L’hypnose éricksonienne 202

16. À l’épreuve d’un tic 209

17. La faim et quelques moyens	221
La personnalité à tendance boulimique	222
Éléments de pratique	223
« <i>Le vase et la patate</i> », 228	
18. Hypnose avec un enfant	231
19. Modes d'induction et travail psychologique en hypnose éricksonienne et en sophrologie	247
Modes d'induction hypnotique et sophronique	248
<i>La détente, 248 • L'isolement sensori-moteur, 250</i>	
Modes d'activations thérapeutiques en hypnose et en sophrologie	253
Conclusion	257
Entendons Transe et Contre-transe faire ou « Les Aventures conjuguées de Milton et Sigismond »	257
<i>Psychanalyse ou hypnose éricksonienne ?</i> , 257	
Histoire de famille	261
<i>Hypnose ou sophrologie ?</i> , 261	
En avant la musique	262
<i>Harmonie Ad Libitum</i> , 262	
Bibliographie	265

AVANT-PROPOS

CET ouvrage reprend, en le complétant un *Manuel de Sophrologie Pédagogique et Thérapeutique*¹ que j'ai écrit naguère et aujourd'hui épuisé.

J'en ai conservé tous les chapitres relatifs aux techniques de la sophrologie et à leurs applications pédagogiques et thérapeutiques. Certains exemples d'inductions qui me semblaient mal répondre aux objectifs d'un travail par le sujet lui-même, ont en revanche été remaniés.

D'aucuns, sans doute bien plus à l'aise que moi dans la compréhension et la promotion de certaines évolutions philosophico-phénoménologiques de la sophrologie au cours de ces dernières années, regretteront l'absence de ce qu'ils considèrent probablement comme des progrès fondamentaux mais dont j'ai personnellement beaucoup de mal à mesurer les avancées dans la nébulosité conceptuelle qui trop souvent les accompagne.

C'est délibérément que je n'ai pas voulu intégrer ces développements dans le présent volume, restant toujours et avant tout orienté par la volonté de rester pragmatique et le souci de m'en tenir au plus près du travail pédagogique et clinique tel qu'il peut s'exercer quotidiennement en cabinet ou en institution².

Certes, chaque auteur est appelé à suivre son propre cheminement... Le mien m'a aiguillé tout naturellement, et sans renier quoi que ce soit de ma démarche sophronique initiale, vers ce que l'on appelle les « états modifiés de conscience » et principalement l'hypnose éricksonienne.

1. Cf. bibliographie.

2. Voir cependant le paragraphe « La relaxation dynamique et les évolutions caycédiennes » page 55.

Après ma formation à l'Institut Milton H. Erickson de Paris, je me suis plus précisément intéressé à la recherche des similitudes et divergences entre les approches hypnotiques et sophroniques dont on admettra qu'elles présentent au moins un petit air de famille.

J'ai voulu ainsi ouvrir la réflexion sur une question qui méritait à mon gré qu'on s'y attarde, celle des *modalités du travail psychologique en états de conscience modifiés*.

La psychanalyse, l'hypnose éricksonienne et la sophrologie sont toutes, à leur manière, filles de l'hypnose. Filles émancipées affirmant chacune avec force son originalité pour reléguer dans les limbes d'un passé résolument dépassé toute pratique qui se compromettrait dans une suggestion suspecte d'entretenir des rapports d'influence, d'emprise et de dépendance.

Faire entièrement peau neuve tout en restant le plus ou moins digne fils héritier n'est cependant pas chose aisée, c'est même l'enjeu de toute éducation, de l'enfance jusqu'à l'âge adulte, et l'on sait que cette individuation revêt bien des formes, du renégat à tous crins au puriste gardien de sa tradition.

Certains vont jusqu'à penser la sophrologie et l'hypnose éricksonienne, sœurs cadettes d'une psychanalyse qui a depuis longtemps atteint sa majorité, comme des sœurs jumelles (bonnet blanc et blanc bonnet, à quelques coquetteries près).

D'autres les envisagent comme des sœurs ennemies : honte aux infidèles qui s'adonnent sans vergogne à l'une et à l'autre.

Le papa de la sophrologie, suivi par une cohorte de fils zélés, fustige volontiers les mécréants qui touchent encore à l'hypnose. Mais, à leur décharge, leurs arguments portent sur la vieille hypnose (qui certes présente encore de beaux restes). Ont-ils sincèrement hasardé leur œil obligeant sur l'hypnose éricksonienne, la petite dernière ? Ils gagneraient selon moi à le faire.

Chaque discipline, pour faire corps unique et asseoir sa propre identité, pose son territoire, son objet et ses méthodes dans un langage spécifique qui tend à se démarquer avec plus ou moins d'insistance, voire de dogmatisme, de ses plus proches parents...

Il reste, dans les discussions, à faire la part des illusions propres à tous les groupes (l'expression de différences risquant de mettre en péril la belle cohésion assurée autour d'un chef incarnant la direction à suivre) et des véritables similitudes et distinctions entre deux approches.

Mais revenons à la sophrologie qui occupe la part prépondérante de ce livre.

En vanter les mérites n'est plus de mise aujourd'hui : elle en abonde ou bien elle n'en a aucun, c'est selon. Selon ce qu'on en attend et l'usage qu'on en fait.

Il est parfaitement admis et commun d'affirmer qu'une technique d'aide psychologique est un *outil* thérapeutique, un *support*, un *médiateur* relationnel.

Ni plus, ni moins.

La sophrologie, malgré les ambitions quelque peu mégalomanes qu'elle a pu afficher parfois, ne paraît pas devoir échapper à la règle. Et l'on sait bien que la valeur de l'outil est relative à celle de l'artisan : a-t-on jamais pensé qu'il suffisait de s'acheter un divan pour pratiquer la psychanalyse ?

Autant dire que l'évolution du patient, là comme ailleurs, est largement tributaire de la formation du thérapeute, de ses capacités d'écoute, d'observation, de ses options théoriques et surtout de son propre parcours thérapeutique.

Or, malgré cette évidence, en principe largement partagée, on continue de manière tout aussi répandue à sacraliser la technique : que n'a-t-on tenté de faire « sous sophro » ? Comme si, côté sophrologue il suffisait de connaître ses techniques d'inductions sur le bout des lèvres – l'état de conscience sophronique faisant le reste – tandis que, côté patient ou élève, il n'y avait qu'à se laisser couler dans un parcours relativement programmé (sophronisation de base, S.A.P., Relaxation Dynamique 1, 2, 3 et 4...) et bien balisé (surtout « que du positif ») ! Fantasme d'un appareillage méthodique qui serait capable à lui seul de promouvoir l'évolution du sujet vers un état de conscience plus harmonieux.

Accéder à l'harmonie a ce prix-là – assez peu élevé, convenons-en – est plutôt alléchant pour notre économie (affective, naturellement). Mais il me semble que cette *sacralisation* de la technique va de pair avec un souci de *banalisation* de l'impact d'un thérapeute qui ne doit pas trop aimer se mouiller. Or, s'il doit garder la tête froide, le soignant (ou pédagogue) est, qu'il le veuille ou non, dans le bain relationnel jusqu'au cou !

L'état sophronique, entre veille et sommeil, agitant de surcroît les courants, chauds au froids pouvant animer des turbulences, remous, tourbillons, ou grandes stagnations. L'outil sophrologique n'est rien sans l'implication, gérée autant que faire se peut, du sophrologue qui l'utilise.

Il ne saurait y avoir une sophrologie ordonnant un parcours jalonné de techniques *prêt-à-porter*, mais plutôt des sophrologues, subjectifs autant que soucieux d'objectivité, cherchant les stratégies thérapeutiques les plus profitables à repenser sans cesse dans la dynamique consciente et inconsciente de la relation thérapeutique.

Proposer en outre pour objectif « l'étude de la conscience humaine et de ses modifications » est une tâche passionnante... Mais fort complexe, qui ne peut faire l'économie des multiples apports, discussions et parfois impasses des disciplines scientifiques très diverses s'occupant toutes à leur manière de la conscience humaine.

Ampleur de l'objet, multiplicité d'approches (physiologie, neurologie, psychologie, psychanalyse,...) parfois convergentes, souvent contradictoires entre elles et posant plus de questions qu'elles n'en résolvent, sciences toujours en mouvement... Qui pourrait prétendre, sans simplifications ou réductionnisme aberrants, proposer une synthèse, même non achevée, de toutes ces démarches ?

À vouloir trop étreindre on peut perdre toute crédibilité et finir par se mouvoir dans un verbiage inconsistant : création de néologismes flous, affirmations d'à peu près fumeux embrumant les problèmes théoriques et pratiques constamment rencontrés par le praticien en son cabinet.

La lecture, la compréhension des phénomènes obtenus par inductions sophroniques seront forcément différentes selon nos orientations et nos spécialités : où le physiologiste se posera la question des modalités d'intervention de telle structure cérébrale, le psychologue s'intéressera par exemple à l'imaginaire corporel mobilisé par la détente.

Penser systématiquement en termes de « complémentarité des approches » est cependant un réflexe coutumier des sophrologues. Mais par quel miracle (et pourquoi le penser ?) y aurait-il, ici plus qu'ailleurs, convergence des points de vue et des démarches sur le terrain si vaste des états de conscience et autour d'une pratique que nous persistons à considérer tantôt proche des *techniques comportementales* et tantôt de certaines *méthodes d'inspiration analytique* ? Sans parler de la Relaxation Dynamique qui de son côté rassemble un vécu de pratiques venues de l'Inde, du Tibet ou du Japon, issues de courants ayant chacun une profonde originalité ! Illusoire est l'idée de trouver une unité chez les sophrologues sur un terrain aussi disparate, sauf à vouloir simplifier l'ensemble en un « plus petit commun dénominateur » qui serait l'abaissement du niveau de vigilance, plus deux ou trois postulats de base servant de fondements à l'approche.

Fantasme aussi parfois d'une thérapie transcendant les autres, et trop souvent marquée par le *déni* : déni des causalités conflictuelles si l'on veut à *tout prix* ne s'intéresser qu'au positif de la personne, déni des mouvements transférentiels et contre-transférentiels quand on veut instaurer *systématiquement* une relation d'alliance, déni somme toute de l'inconscient si l'on se centre *trop défensivement* sur la conscience.

À force de dénis, ce qui pourrait au départ se concevoir comme une légitime recherche d'harmonie risque à la longue de se convertir en une plus ou moins douce ou folle utopie.

Mais, pour ne pas en arriver là, il suffirait seulement de ne pas considérer la sophrologie comme un bloc monolithique à vérité unique mais comme un champ de travail où se confrontent les disciplines, et une méthode d'accompagnement vers un mieux-être que chacun peut concrétiser à sa façon et redéfinir sans cesse à sa mesure selon son parcours et ses choix singuliers.

PRÉFACE

DE plus en plus, le travail psychothérapeutique ou pédagogique basé sur les états modifiés de la conscience et sur la modification des états de conscience prend aujourd'hui la place d'une approche-clé, alors qu'il n'y a pas si longtemps la primauté était détenue par les écoles issues du behaviorisme ou de la psychanalyse. Le nombre d'écoles s'y appliquant ne fait que croître. Pourquoi cette évolution ?

Commençons par une constatation qui pourra paraître banale, tant elle est simple et logique : à savoir qu'à tout instant de notre vie, du moins pendant la phase d'éveil et par la force des choses, nous nous trouvons en permanence dans un état de conscience. Celui-ci représente en fait une condition existentielle primaire. L'état de conscience est un phénomène extrêmement complexe, se référant toujours à un instant donné, et qui en fait peut être considéré comme étant constitué d'un entrelacement complexe de fonctions psychophysiologiques les plus diverses, intégrant un ensemble de dimensions multiples telles que le degré de vigilance, le degré d'ouverture ou de focalisation de l'attention aux perceptions, le degré d'introversion ou extraversion, les vécus du temps, de l'espace et du corps, l'intensité de l'imaginaire, et bien d'autres encore. L'observation attentive de l'état de conscience montre, bien sûr, que pendant toute la phase d'éveil il est perpétuellement en train de se modifier, s'adaptant à chaque seconde aux conditions et aux besoins du moment. Cet ajustement continu et incessant – et par ailleurs en général inconscient – est à la base de notre capacité d'orientation autant dans le monde extérieur que dans le monde intérieur, et en fin de compte aussi il est à la base de l'élaboration de réactions aussi adéquates que possible.

Pour illustrer ceci, choisissons un exemple élémentaire de la vie quotidienne. Au cours d'une simple discussion, lors de chaque alternance de locuteur, notre état de conscience subit de minimes modifications,

d'ordinaire non perçues comme telles. Que nous soyons à l'écoute de ce que nous communiquons l'autre ou que nous lui parlions, notre état de conscience se distinguera forcément légèrement de celui de la situation opposée. L'état de conscience de l'écoute, est au fond très complexe, caractérisé au moins par trois dimensions : en première ligne par une réceptivité à l'égard de ce qui vient de l'extérieur, mais aussi par une forme de vigilance intérieure critique analysant le degré de véracité de ce que nous entendons (un aspect qui manquera par exemple si nous écoutons un conte de fées) et par une activité créatrice anticipant notre réponse. En revanche, quand c'est nous qui avons la parole, ce sera une activité extravertie et verbale qui primera sur la réceptivité (celle-ci ayant changé de qualité et s'ouvrant plutôt vers l'intérieur, donc vers la réflexion sur ce que nous sommes en train de vouloir dire). Il se fait donc en permanence un mouvement quasi pendulaire sur les axes introversion-extraversion et réceptivité-activité.

D'autres dimensions de l'état de conscience, dans notre exemple, ne sont cependant généralement guère touchées par ces oscillations : le degré de vigilance générale, le degré de présence de la corporalité, la notion du temps et de l'espace pour ne citer que celles-ci, ne varient guère en fonction de ces alternances. Ces dimensions pourront toutefois se modifier suivant le degré d'absorption et l'ambiance émotionnelle qui se développera au cours de cette discussion. Nous savons tous combien un sujet « chaud » peut faire virer une discussion en altercation, et combien la passion peut alors nous faire oublier la notion du temps, voire même nous faire oublier le lieu où nous nous trouvons. À l'autre extrême, l'écoute d'une conférence inintéressante et monotone modifiera ces dimensions de l'état de conscience dans le sens inverse : nous ne vivons plus le temps comme beaucoup trop court, mais comme un poids interminable, et notre perception de la réalité extérieure se perd peu à peu laissant nos pensées et imageries fuir et aller flâner dans un monde de rêveries. Là aussi donc, nous observons des modifications d'état de conscience.

Nous pourrions encore étudier un bon nombre d'autres dimensions caractérisant les « trances » quotidiennes (terme qui semble vouloir s'instaurer pour remplacer l'expression un peu compliquée et plus lourde d'« état de conscience », avec l'inconvénient de banaliser ce que l'on entendait à l'origine par le mot transe), ce qui dépasserait de loin le cadre de cette préface. Mentionnons seulement un seul fait, mais de première importance en particulier pour le domaine de la psychothérapie. Cette fonction adaptative de l'état de conscience ne se fait pas toujours de manière adéquate par rapport à la situation actuelle de la réalité. Parfois, l'état de conscience s'adapte en fait non à la situation présente mais à des réalités

du passé, emmagasinées dans la mémoire inconsciente et « dissociées » de la réalité actuelle. Il en va ainsi, par exemple, des états dits dissociatifs post-traumatiques. Mais il en va aussi, par exemple, de même pour un autre phénomène moins dramatique et bien connu de la psychanalyse, le transfert, qui correspond lui aussi, vu sous cet angle, à un état de conscience partiellement dissocié de la réalité, inadéquat par rapport à la réalité présente mais justifié par des apprentissages du passé.

Revenons à notre question de départ qui s'interrogeait sur les raisons de l'évolution moderne de la psychothérapie en direction d'une utilisation croissante du travail avec des états modifiés de la conscience. Après ce que nous venons de constater, il n'y a aucun lieu de considérer ce dernier en concurrence ou même en remplacement des formes de psychothérapies « classiques » ou « traditionnelles » telles que la psychanalyse ou les thérapies comportementales et leurs dérivés, vu que le point de départ en est totalement différent. Ces dernières ont fait leurs preuves et leurs mérites ne sont plus à démontrer. Cependant, elles ont aussi fait apparaître leurs limites. Le plus souvent, ces limitations se trouvent dans ce que l'on appelle les « blocages » psychologiques du patient, blocages que ces méthodes – si elles y parviennent – n'arrivent à surmonter qu'au prix d'un investissement de temps démesuré, soit par analyse des « résistances » inconscientes ou par un travail de perlaboration souvent fastidieux. Si en revanche nous reconnaissons dans ces blocages des états de conscience dissociés, dans lesquels le patient se trouve enfermé, et qui par leur nature même ne lui permettent ni réflexion sur les causes profondes de son état ni d'envisager des comportements alternatifs à adopter, nous comprendrons pourquoi la situation n'a guère de chance de trouver d'issue sur le plan cartésien. C'est le serpent qui se mord la queue. La transe emprisonnant le patient l'empêche en même temps de voir l'issue. Tant qu'il y demeurera, il n'y aura logiquement guère de changement possible. La clé du problème réside alors dans les techniques de modifications des états de conscience. Car une fois un état modifié de conscience adéquat atteint, le travail psychologique peut se faire beaucoup plus aisément. Cette observation se trouve d'ailleurs très élégamment résumée dans la terminologie sophrologique : on y pratique par exemple la « sophro-analyse » ou la « sophro-acceptation progressive », le préfixe « sophro- » impliquant qu'avant le travail d'analyse ou de désensibilisation progressive, on opère une modification de l'état de conscience. Avec l'utilisation des états modifiés de conscience s'ouvrent donc de nouvelles lignes de conduite thérapeutiques.

Nous voici donc arrivé au cœur du sujet du passionnant et magnifique ouvrage de Bernard Etchelecou, qui s'est donné pour but de nous présenter

et de discuter toute une panoplie de possibilités d'utilisation des états modifiés de conscience. La manière dont il le fait est tout aussi rafraîchissante par sa sobriété, sa clarté et par la modestie du jugement, qu'enthousiasmante par le sain esprit critique et son hostilité à tout dogmatisme qui régit à toutes ses réflexions, sans oublier une fine note d'humour toujours présente et bien agréable.

En premier lieu, il nous introduit dans l'ensemble des techniques de la sophrologie. Nous pouvons comprendre les diverses techniques de Relaxation Dynamique comme un système pratique d'exercices de positionnements intérieurs.

Positionnements autant au sens physique – positions ou mouvements du corps – qu'au sens mental où le sujet se positionne par rapport à son corps soit de manière « associée » dedans soit de manière « dissociée » à l'extérieur pour se contempler. Le patient, ou l'élève, aura donc la possibilité de découvrir plein de nouvelles potentialités intérieures, et de ce fait aussi l'occasion de se découvrir lui-même, à partir d'une série de mouvements et d'images intérieures proposées et soigneusement élaborées, codifiées, standardisées.

La lecture des chapitres consacrés à la sophrologie m'a personnellement, pour dire la vérité, réconcilié avec beaucoup de choses, ou – si le lecteur préfère – sorti d'une transe négative. Car la largeur d'esprit de B. Etchelecou n'est pas la règle dans le monde de la sophrologie... J'en fis l'expérience – ceci pour la petite histoire – quand au début des années quatre-vingt, je suivais, jeune médecin encore, une formation en sophrologie, après m'être auparavant initié à l'hypnose médicale à des endroits très sérieux et réputés en Allemagne et en Grande-Bretagne. Ce que j'y avais appris, d'ailleurs, ne ressemblait naturellement depuis longtemps plus à cette hypnose classique basée sur une forme d'autoritarisme patriarcal. Quand donc notre « maître » en sophrologie se mit à nous déclarer, et à répéter, que la sophronisation n'avait strictement rien à voir avec l'hypnose, et que cette dernière n'était définitivement qu'une thérapie irrémédiablement dépassée, classée, je me sentis quelque peu interpellé. Entre amis, on me demanda de faire, un soir après souper, à la limite de la clandestinité, une démonstration d'hypnose, chose que je m'appliquai à faire de mon mieux, comme je l'avais appris. Ni mes camarades, ni moi-même ne parvînmes cependant à découvrir la moindre différence tangible sur le fond entre les deux méthodes. Notre maître cependant, qui avait eu vent de cette intrigue et qui avait assisté, lui aussi, à la démonstration, se contenta, le lendemain, de déclarer que ce que nous avions vu la veille n'était simplement pas de l'hypnose... Cette négation de toute similitude entre sa propre école et la voisine relevait manifestement moins d'un esprit scientifique que d'une pensée

en fait « politique », le plus probablement motivée par un protectionnisme intellectuel. N'oublions pas que le père fondateur alla même jusqu'à créer une marque déposée et protégée...

Il est bien sûr dans la logique de ce livre que l'auteur ne soit pas tombé pas dans une telle dérive. En effet, à côté de la présentation de la sophrologie que B. Etchelecou nous fait sans aucun « enrichissement » idéologique, il consacre une autre partie importante à initier le lecteur qui ne connaîtrait pas l'hypnose éricksonienne à l'utilité de ses apports. À première vue, le contraste entre l'hypnose éricksonienne et la sophrologie ne saurait être plus grand. La sophrologie est un système des plus codifiés que je connaisse. Tout y porte un nom bien précis, du moins en ce qui concerne les techniques. Chaque méthode, chaque technique y a non seulement un nom, mais leur déroulement est clairement défini, décrit presque prescrit sans équivoque. On se croirait parfois même presque confronté à un livre de cuisine. En revanche, Erickson, lui, ne connaît nulle codification, bien au contraire : toute tendance réductrice irait entièrement à l'encontre de son esprit. Le travail hypnotique, tel qu'il le comprend, est une approche du patient qui doit rester systématiquement et de manière conséquente *naturalistic*, expression par laquelle il veut exprimer que la conduite d'une séance d'hypnose aura inconditionnellement et à tout moment à s'orienter et à s'adapter de manière tout à fait pragmatique aux circonstances données, c'est-à-dire à ce que nous présente le patient, quelles que soient ses raisons de chercher notre aide, quel que soit son comportement, son passé etc. Pour accéder aux secrets de ce *naturalistic approach*, le thérapeute se trouvera donc devant la tâche assez laborieuse et guère accessible à tous de se débarrasser de plus ou moins tous ses *a priori* théoriques pour les remplacer par des yeux et des oreilles largement ouvertes. Pour illustration, la définition la plus élaborée qu'Erickson ait proposée pour l'inconscient consiste en : *the back of the mind* ! Notez la différence avec les définitions de Freud...

Écrire un ouvrage où se côtoient de si près deux pensées apparemment si divergentes dans leurs visions, tient donc de la gageure. Nous ne pouvons que féliciter B. Etchelecou d'avoir su éviter avec beaucoup de bonheur toutes les dichotomisations inutiles et toutes les simplifications abusives pour nous proposer une forme de synthèse, qui très élégamment est seulement suggérée et non pas déclarée comme nouvelle vérité. Ainsi nous découvrons un ensemble de synergies possibles entre ces deux systèmes, et n'avons pas à apprendre quelque nouvelle technique qui aurait pu s'appeler par exemple « sophro-ericksonisation indirecte »...

Finalement, il y a encore une partie importante de l'ouvrage de B. Etchelecou qui mérite que nous y prêtions une attention particulière. C'est celle

consacrée à l'étude théorique de la fonction tonique et du schéma corporel ainsi que de leur développement dès la prime enfance. Non seulement nous y trouvons toute une série d'éclairages intéressants sur ce que peut y contribuer la sophrologie plus tard, à l'âge adulte. D'un autre côté, le rapprochement entre ce qui se passe dans les états modifiés en sophrologie et les phases très précoces de notre vie rejoint de manière, peut-être tout d'abord inattendue mais pourtant significative, certains résultats de mes propres recherches que j'ai été amené à faire, en coopération avec Gaetano Benedetti, sur les possibilités d'intégrer l'hypnose, en particulier le travail hypnoanalytique, dans le travail psychothérapeutique avec des patients psychotiques.

Sans pouvoir approfondir ici les théories de Benedetti, la question que nous nous posions donc était de savoir quel pouvait être l'apport de l'hypnose dans ce type de terre encore largement inconnue. Il nous parut évident que la plupart des phénomènes hypnotiques en soi, par exemple la régression en âge, l'idéomotricité, ou le lâcher-prise, ne pouvaient guère être utiles, voire qu'ils pouvaient même, au contraire, s'avérer très chargés de risques parce qu'ils sont à même de favoriser une déstructuration. Si quelque chose pouvait entrer vraiment en ligne de compte, il devait s'agir de quelque chose de structurant et qui était à chercher dans la relation hypnotique. Nous eûmes donc à nous pencher sur ce phénomène, appelé dans un langage de l'hypnose presque obsolète « le rapport hypnotique ».

Au risque de simplifier les choses de manière indue, je résumerai que la relation hypnotique porte tous les traits d'une relation primitive telle qu'elle existe entre la mère et son enfant, un type de relation correspondant à la phase symbiotique, ou, pour utiliser la terminologie de Daniel Stern, à la constellation maternelle. Par le lâcher-prise du sujet en hypnose tout un nombre de fonctions psychiques telles que la volonté, l'esprit discursif, rationnel, argumentatif, les désirs relationnels dirigés vers un objet extérieur, en bref les fonctions de ce qu'en psychanalyse on appelle le processus secondaire, sont mis en veilleuse. La relation se constelle autour d'un abandon mutuel : rappelons que le thérapeute, lui aussi, dans une hypnose bien réussie se laisse glisser dans une transe symétrique structurante, transe comparable à celle de la mère souriant à son enfant. Le transfert en tant que désir objectal symbolique et projectif dirigé sur le thérapeute de son côté s'estompe pour faire place à un vécu plus fusionnel avec une présence protectrice vécue comme plus ou moins indéfinie. Dans le travail hypnotique avec des patients psychotiques cette relation représente la base symbiotique nécessaire au patient pour pouvoir introjecter des structures du moi du thérapeute. Mais en fait, cette symbioticité n'est nullement spécifique à l'hypnose avec les psychotiques, car nous la retrouvons dans

toute relation hypnotique, car elle y est inhérente, quel que soit le sujet hypnotique.

Ces observations rejoignent d'une manière parfaitement complémentaire l'exposé et les réflexions de B. Etchelecou sur le développement de la tonicité et du schéma corporel chez l'enfant. Du moins, autant les réflexions de l'auteur que les miennes se réfèrent, pour expliquer des phénomènes liés aux états hypnotiques ou sophroniques, à l'époque la plus précoce de notre existence. Peut-être ces observations recèlent-elles même une clé qui pourra ouvrir de nouvelles portes sur une compréhension plus générale des mécanismes de la psychothérapie ?

Au risque de me lancer, pour terminer, dans une excursion interdisciplinaire un peu osée vers les champs de l'ethnologie, j'ai pourtant de la peine à résister au désir de jeter rapidement un regard vers le chamanisme et de le rapprocher de notre travail (est-ce peut-être justement cet esprit interdisciplinaire de B. Etchelecou qui m'y séduit ?). L'anthropologue français Bertrand Hell, grand connaisseur du chamanisme et des cultes de possession, utilise dans la description des différentes formes de chamanisme le terme tout d'abord étonnant de « bricolage » pour exprimer que chaque chamane crée ses propres rituels, ceci en fonction de nombreux facteurs tels que la situation culturelle et sociale momentanée de son groupe ethnique. Ces rituels peuvent ainsi changer au fil du temps, chaque fois qu'une nouvelle situation l'exigera, ceci sans que jamais ne se développe de codification ou de liturgie vraiment stable. Mêmes les esprits invoqués et interrogés sur leurs intentions peuvent se succéder, souvent créés de toute pièce pour les besoins du moment. « Bricoler » doit être compris ici au sens le plus noble du terme, non pas comme une manière de faire du n'importe quoi, mais bien comme l'expression d'une habileté autant intellectuelle que pratique à trouver dans l'immédiat des solutions pratiques en s'adaptant à des problèmes toujours changeants et nouveaux.

Nous savons qu'il n'y a pas de chamanisme sans états modifiés de conscience et en cela il se rapproche de notre terrain. Nous sommes donc en droit de nous demander si l'histoire occidentale des utilisations des modifications des états de conscience ne laisse pas apparaître, elle aussi, un fil conducteur qui correspondrait à ce « bricolage » chamanique ? Le fait est qu'il n'y a jamais eu et qu'il n'y aura sans doute jamais de théorie qui puisse se déclarer définitive sur ces phénomènes, et que chaque auteur, à son tour, recrée un nouveau système pratique et théorique correspondant à l'esprit de son temps. Ainsi Mesmer n'a-t-il pas « bricolé » sa théorie magnétique (en tout cas, il a bel et bien bricolé un appareil fantastique appelé « baquet » !) ? Les théories exorcistes pas forcément très orthodoxes de son contemporain, le père Gassner, ne sont-elles pas elles aussi un