

LE GRAND LIVRE  
DES TRANSES

ET DES  
ÉTATS NON ORDINAIRES DE CONSCIENCE



*SOUS LA DIRECTION DU*  
Pr Antoine Bioy

# LE GRAND LIVRE DES TRANSES

ET DES  
ÉTATS NON ORDINAIRES DE CONSCIENCE

CADRE ET CONTEXTE • PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES • APPLICATIONS EN SANTÉ

**DUNOD**

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Sommaire

*LES AUTEURS* XI

*INTRODUCTION* 1

## PREMIÈRE PARTIE

---

### CADRE DES TRANSES

**Chap. 1. L'épineuse question des termes** 7

Antoine Bioy

**Chap. 2. Les trances, accompagnatrices des civilisations** 19

Antoine Bioy

**Chap. 3. Ni dedans ni dehors : abords historiques et culturels de la transe** 41

Renaud Evrard

**Chap. 4. Phénoménologie des états de transe** 55

Nancy Midol

**Chap. 5. Conscience sans transe n'est que ruine de l'âme** 65

Thierry Servillat

## DEUXIÈME PARTIE

## ÉLÉMENTS DE COMPRÉHENSION

<b>Chap. 6. Présence thérapeutique</b>	77
Pascal Malet	
<b>Focus 7. Pratique Kototama</b>	89
Franck Sinimalé	
<b>Chap. 8. Synchronisation interpersonnelle, imitation et transe hypnotique</b>	93
Alexandre Coutté – Benjamin Moutardier	
<b>Chap. 9. L'effet <i>awe</i> ! Un chemin vers la transcendance de soi</b>	103
Pierre De Oliveira	
<b>Chap. 10. Émotions, flexibilité et changement</b>	113
Christine Chalut-Natal Morin	
<b>Chap. 11. La transe, une ouverture sur le Soi et le sacré sauvage</b>	127
Édouard Collot	
<b>Chap. 12. La transe, une ouverture sur le Soi et le sacré sauvage</b>	139
Édouard Collot	
<b>Chap. 13. La transe, une ouverture sur le Soi et le sacré sauvage</b>	151
Édouard Collot	
<b>Chap. 14. Neurophysiologie du traitement conscient et inconscient au niveau cérébral en état de veille et lors des états modifiés</b>	165
Silvia Morar	
<b>Chap. 15. Dynamique corporelle</b>	175
Nancy Midol	
<b>Chap. 16. Aspects psychologiques associés aux ECM et aux trances</b>	185
Antoine Bioy	
<b>Chap. 17. Du set et setting dans la pratique et l'étude des états de transe</b>	201
Émile Notté	
<b>Focus 18. Le voyage de l'<i>Homo Novus</i></b>	217
Sébastien Sauge – Frédéric Dembak-Le Strat	

## TROISIÈME PARTIE

## EXPRESSIONS DE LA TRANSE

<b>Chap. 19. Transe hypnotique et trances héritées de pratiques ancestrales : quand la science en parle</b>	229
Audrey Vanhauzenhuyse – Charlotte Grégoire – Aminata Bicego – Nolwenn Marie – Yannick Lafon – Marie-Elisabeth Faymonville – Olivia Gosseries	
<b>Chap. 20. Phénoménologie des états de transe</b>	249
Gaëtan Collignon – Antoine Bioy	
<b>Chap. 21. Développement humain et trances</b>	261
Kristell Clerc – Antoine Bioy	
<b>Chap. 22. Les trances de possession</b>	273
Serena Tallarico	
<b>Chap. 23. Sans esprit, pas de transe</b>	283
Sébastien Baud	
<b>Focus 24. Le vodou, un regard d'anthropologue</b>	291
Jean-Paul Colley	
<b>Chap. 25. Les expériences exceptionnelles</b>	295
Renaud Evrard – Thomas Rabeyron	
<b>Chap. 26. Trances et psychopathologies</b>	303
Antoine Bioy	
<b>Chap. 27. États de conscience modifiés, trances et intuitions</b>	323
Léo Robiou du Pont – Antoine Bioy	
<b>Chap. 28. Intuition non locale et trances</b>	333
Alexis Champion	
<b>Focus 29. Un flow de créativité</b>	351
Antoine Bioy	
<b>Chap. 30. Transe en danse</b>	359
Florent Cheymol – Antoine Bioy – Nathalie Duriez	
<b>Focus 31. Sans logique : une transe farmerienne</b>	371
Antoine Bioy	

<b>Chap. 32. Les trances chamaniques dans l'art</b>	377
Martin Geoffre	
<b>Chap. 33. Trances et spiritualité</b>	389
Antoine Bioy	
<b>Focus 34. Spiritualité et hypnose dans un contexte thérapeutique multiculturel</b>	405
Alejandra Diaz	
<b>Chap. 35. De la transe chamanique au pays Tamang</b>	411
Mathieu Ruet	
<b>Chap. 36. La transe du silence</b>	423
Jean-Claude Lavaud	
<b>Focus 37. 谷口 シ 〃 ロー / Jirō Taniguchi</b>	439
Antoine Bioy	

#### QUATRIÈME PARTIE

---

#### QUELQUES DISPOSITIFS THÉRAPEUTIQUES UTILISANT LES TRANSES ET ECM

<b>Chap. 38. Trois notions clés pour comprendre l'hypnose</b>	445
Maurício S. Neubern	
<b>Chap. 39. Transe hypnotérapeutique facilitée par la réalité virtuelle</b>	457
Pierre-Henri Garnier	
<b>Focus 40. « May the Trance be with you »</b>	469
Antoine Bioy	
<b>Chap. 41. La respiration holotropique</b>	473
Nicolas Dumont	
<b>Focus 42. Qi Gong et état de conscience modifié</b>	485
Marie Beaumont	
<b>Chap. 43. Psychothérapies assistées par psychédéliques, lien avec les trances</b>	491
Alexandre Peyré	
<b>Focus 44. La menace du Shadow King</b>	501
Emmanuel Pasquier	

<b>Chap. 45. Relaxation et sophrologie</b>	505
Nathalie Baste	
<b>Focus 46. La méthode de relaxation Sapir</b>	527
Astrid Roustang-Jeglot	
<b>Chap. 47. La méditation de pleine conscience</b>	533
Antoine Bioy	
<b>Chap. 48. Le Lifespan Integration™ (ICV) et la transe</b>	539
Joanna Smith	
<b>Chap. 49. EMDR, une hypnose comme les autres ?</b>	549
Évelyne Josse	
<b>Chap. 50. Une transe aquatique</b>	565
Ludovic Breuil	
<b>Focus 51. Le surf : entre « zone » et méditation, une dynamique de vie</b>	579
Joël de Rosnay – Christelle Giust	
<b>Chap. 52. Transe-sexualité</b>	585
Joëlle Mignot	
<b>Focus 53. Transe musicale en milieu carcéral</b>	599
Justine Chevance – Marion Perrot – Antoine Bioy	
<b>Chap. 54. La transe relationnelle : un médiateur du changement en thérapie familiale</b>	607
Nathalie Duriez	
<b>Chap. 55. Trances et addictions</b>	619
Jean-Sébastien Leplus-Habeneck	
<i>CONCLUSION</i>	635
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	639



# Les auteurs

*Voici la liste des contributeurs. Vous y trouverez bien sûr une présentation et – pour certain·e·s – leur routine de pratique en lien avec les états de conscience modifiés, voire de transes.*

---

## **ANTOINE BIOY (COORDONNATEUR ET CONTRIBUTEUR)**

---

Professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université Paris 8, directeur adjoint du Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement (LPPC). Psychologue clinicien et hypnothérapeute à l'Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire du CHU de Bordeaux (IMIC). Responsable scientifique du centre de formation et d'étude en hypnose : Ipnosia, expert scientifique auprès de l'UNESCO (chaire 918) et responsable scientifique de l'Agence des médecines complémentaires adaptées (A-MCA). Cofondateur et conseiller de la *Revue de l'Hypnose et de la Santé* (Dunod).

### ROUTINE

« Chaque matin, en compagnie de mon chien, et de mon chat s'il est d'humeur, premier café en marche sensorielle lente dans le jardin, pieds nus dans l'herbe, la tête plongée dans le chant des oiseaux. »

---

## SÉBASTIEN BAUD

---

Ethnologue et ethnobotaniste. Chercheur associé à l'Institut d'ethnologie de l'université de Neuchâtel et à l'Institut Français d'Études Andines à Lima. Ses recherches actuelles portent sur les chamanismes et les nouvelles spiritualités dans les Andes centrales et le piémont amazonien, comme en Europe. Il y interroge les savoirs mobilisés et le comment de leur transmission ; les intoxications rituelles et les pratiques thérapeutiques ; les transes, les processus de construction de la personne ou encore l'attrait pour d'autres expériences de la réalité. Ses travaux font l'objet d'enseignements et de publications scientifiques.

### ROUTINE

« Pas de routine, mais des interruptions et des attentes au grand dehors. Ralentir pour être discret et attentif aux autres qu'humains, à ce qu'ils ont à dire ; aux impromptus et connivences avec celles et ceux qui me regardent. »

---

## NATHALIE BASTE

---

Psychologue clinicienne à Saint-Étienne, en libérale et au CHU. Docteur en psychopathologie et psychologie clinique, université Lyon 2. Responsable d'Ipnosia Saint-Étienne, membre du comité de pilotage et scientifique d'Ipnosia. Responsable universitaire des D.U. Synthèse des techniques de relaxation et sophrologie et Hypnose médicale et clinique à l'université Jean-Monnet.

### ROUTINE

« Chaque matin au réveil, je m'assois au bord du lit, je sens mes points d'appui, ma respiration, je me lève et gagne la fenêtre que j'ouvre pour respirer l'air frais, regarder les formes et les couleurs, écouter et sentir l'aube telle qu'elle se présente. »

---

## MARIE BEAUMONT

---

Médecin spécialiste en hématologie clinique. Actuellement praticien hospitalier à l'équipe mobile de soins palliatifs du Centre Hospitalier Intercommunal de Compiègne-Noyon. Formée à l'hypnose. Pratique et anime des ateliers de Qi Gong.

## ROUTINE

« Ma pratique matinale du qi gong : réveiller le corps, se mettre en mouvement, sentir et se relier au vivant dedans et autour de soi, se rendre disponible à ce qui se présentera et suivre dans l'agir sans agir (le Wu Wei cher aux Taoïstes) le cours de la journée. »

---

**AMINATA BICEGO**

---

Neuropsychologue, docteure en psychologie et chercheuse postdoctorante au Sensation and Perception Research Group, GIGA Consciousness à l'université de Liège (Belgique). Aminata Bicego s'intéresse à l'hypnose, à la transe cognitive auto-induite, à la réalité virtuelle et aux psychédéliques tant d'un point de vue fondamental que dans une perspective clinique.

## ROUTINE

« Chaque matin, je commence par me faire couler un café et le boire. Je déroule ensuite mon tapis de yoga, et sens le contact de mes orteils avec celui-ci tout en récitant le mantra d'ouverture de la pratique dans ma tête pour ne pas réveiller les dormeurs. Je me connecte à la symbiose entre ma respiration et les mouvements de mon corps et apprécie le confort et l'inconfort qu'ils me procurent. »

---

**LUDOVIC BREUIL**

---

Ostéopathe D.O., libéral ostéopathie traditionnelle et aquatique installé à l'île de La Réunion, et en mission dans le milieu sportif, formateur indépendant dans le domaine du soin et de la transe aquatique. Intervenant au D.U. Pratiques psycho-corporelles et santé intégrative à l'université de La Réunion.

## ROUTINE

« Dès que l'eau me touche, ou que je la contacte (lavage de mains entre chaque patient, baignade..., je me lie à toutes les eaux du monde, sous toutes leurs formes, vision instantanée de la planète bleue vue du ciel, vérification d'une sensation corporelle de fluidité quelque part en moi (je me secoue en rythme), inspiration profonde, un temps d'apnée variable, espace-temps de flottement et de suspension, expiration, ouverture de mes yeux devenus bleus. Sourire intérieur. »

---

## CHRISTINE CHALUT-NATAL MORIN

---

Sage-femme acupunctrice, hypnothérapeute, docteure en psychologie et chercheuse associée au Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement (LPPC) de l'université Paris 8. Sage-femme clinicienne en exercice libéral dans le cadre de la santé gésésique de la femme. Chargée d'enseignement au D.U. Étude des transes et des états de conscience modifiés de l'université Paris 8 et au DIU Hypnose médicale et clinique de l'université de Bourgogne. Membre du comité scientifique d'Ipnosia et d'HypnoCare-Solution, administratrice du Collège National des Sages-femmes de France (CNSF) et secrétaire générale adjointe de l'association Soins aux Professionnels de la Santé (SPS).

### ROUTINE

« Chaque matin au réveil, après avoir noté les rêves qui me paraissent spécifiques, je pratique un temps de respiration carrée (SamaVritti) ou de cohérence cardiaque. Je bois ensuite une grande tasse d'eau chaude avant une séance de Dao Yin Qi Gong. »

---

## ALEXIS CHAMPION

---

Titulaire d'un doctorat en informatique (intelligence artificielle). Pendant une douzaine d'années, chercheur puis directeur de projets informatiques au sein de laboratoires publics et privés, ainsi qu'au sein d'entreprises de service. Depuis 2008, fondateur-président d'iRiS Intuition, entreprise dédiée à l'utilisation, la formation et la recherche scientifique sur l'intuition. Il est actif dans l'industrie, la banque et la finance, l'archéologie et l'histoire, l'énergie, le judiciaire, le management ou encore les arts. Ses intérêts portent sur l'aide à la décision en situations d'incertitude ou d'urgence, la créativité et l'innovation. Il coencadre actuellement deux thèses de doctorat impliquant intuition et intelligence artificielle, notamment en partenariat avec l'université Paris 8, l'université Polytechnique Hauts-de-France et le CEA Tech.

### ROUTINE

« Régulièrement au fil de la journée, courts moments de pratique de méditation d'attention au souffle (ānāpānasati). Également, aussi souvent que possible, moments d'utilisation consciente de l'intuition pour des tâches créatives : générations d'idées en entreprise, pour série télé, jeux, BD... Par ailleurs, dans la vie courante, gestion consciente et mise de côté des interprétations et projections, des émotions et opinions, pour tendre vers une neutralité perceptive. »

---

## JUSTINE CHEVANCE

---

Psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute au sein de l'Unité Sanitaire de la Maison d'Arrêt de Besançon et du Centre Ressources pour les Intervenants auprès des Auteurs de Violences Sexuelles (CRIA VS) de Franche-Comté (CHU de Besançon). Doctorante au sein du Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement (LPPC) de l'université de Paris 8, sa recherche doctorale porte sur l'hypnose dans le soin des patients ayant un trouble de la personnalité psychopathique en milieu carcéral.

### ROUTINE

« Après une longue journée, je me laisse porter par l'écoute aléatoire de musique. Attentive à mes résonances corporelles, ma respiration, je ferme les yeux, emportée dans ma bulle sonore. »

---

## KRISTELL CLERC

---

Psychologue clinicienne et psychothérapeute en exercice libéral à Thonon-les-Bains. Doctorante-chercheuse au Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement à l'université Paris 8. Sa recherche doctorale porte sur la micro-phénoménologie du passage à l'acte à l'adolescence et des états modifiés de conscience relatifs à ces expériences.

### ROUTINE

« À n'importe quel moment de la journée, au cœur de n'importe quelle activité, l'occasion se présente d'une observation non impliquée. Invitation profonde à se dégager de la scène qui se joue, se désidentifier, pour épouser un regard sans jugement, en arrière-plan, permettant d'opérer dans l'instant une sorte d'"état des lieux" bienveillant. Dans cet espace, le mental perd peu à peu son agitation. Ce qui est fait alors n'a plus d'importance, tout émerge puis se résorbe, reste une attitude intérieure de lucidité et la joie d'être sans objet. »

---

## GAËTAN COLLIGNON

---

Psychologue clinicien, psychothérapeute et hypnothérapeute au Centre Médico-Psychologique et à l'Hôpital de Jour pour enfants et adolescents de Brienne-La-Vieille (Établissement Public de Santé Mentale de l'Aube). Doctorant-chercheur au sein du Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changements (LPPC) de l'université Paris 8. Coordinateur pédagogique du D.U. Étude des trances et états de conscience modifiés.

## ROUTINE

« Ma brosse à dent en bouche, je déambule autour de mon canapé en évitant les rainures de mon parquet, me laissant aller à mon imaginaire comme lorsque j'étais enfant et que je transformais cette tâche ingrate en une épopée fantastique. »

---

**JEAN-PAUL COLLEYN**

---

Anthropologue à l'Institut des Mondes Africains, École des Hautes Études en Sciences sociales. Auteur d'une thèse, d'articles et de films documentaires sur les cultes de possession.

## ROUTINE

« À l'endroit où j'habite à Paris, je suis réveillé par les corneilles, les pigeons ou les camions de la voirie : je sais dès lors que j'aurai un jour "corneilles", un jour "colombes" ou un jour "poubelles". »

---

**ÉDOUARD COLLOT**

---

Psychiatre, psychothérapeute, hypnoanalyste et transthérapeute. Pratique libérale et Responsable de l'Unité d'hypnothérapie de l'Institut Paul-Sivadon, Fondation l'Élan Retrouvé. Intervenant au D.U. Étude des trances et états de conscience modifiés de l'université Paris 8. Psychiatrist member of the Provider Portal of the Blue Cross and Blue Shield Association.

## ROUTINE

« Au petit matin, tandis que j'observais le flot bleu, assis sur le plat bord du voilier, un dauphin a sauté à ma hauteur et a plongé son regard dans le mien. Ce n'est pas tant l'effet de surprise mais l'univers et l'amour que j'ai ressenti dans l'inspiration de son regard qui m'ont ouvert la voie d'un invisible, et d'une intronisation à une autre conscience. Où que je sois, l'âme du dauphin ne me quitte jamais ! Et dans les séances je suis en partage d'un infini, de la profondeur d'un invisible... »

---

**ALEXANDRE COUTTÉ**

---

Alexandre Coutté a fait ses études en psychologie à l'université de Nice-Sophia Antipolis au cours desquelles il a obtenu le titre de psychologue spécialisé en neuropsychologie. Il y a également soutenu sa thèse en psychologie en 2011. Il est actuellement membre du LICAE

et maître de conférences au sein des STAPS de l'université Paris-Nanterre. Il intervient au sein du D.U. Étude des trances et états de conscience modifiés de l'université Paris 8 en tant qu'enseignant et membre du comité de pilotage. Dans ses recherches, il étudie notamment les processus par lesquels les suggestions imaginatives s'incarnent dans les perceptions et les comportements.

---

## **JOËL DE ROSNAY**

---

Docteur en sciences, professeur des universités. Conférencier et écrivain. Anciennement chercheur enseignant au MIT et directeur des applications de la Recherche à l'Institut Pasteur. Champion de France de surf en 1960, il a représenté la France aux championnats du monde en 1964 et en 1965.

« Arrivé à un stade de ma vie et de mon expérience qui m'engage à prendre un certain recul, je voudrais témoigner [...] d'un certain sentiment de spiritualité, sans connotation religieuse, qui a émergé de mes recherches pour comprendre l'ordre caché des choses et le sens secret de la nature [...], de formes d'une extrême diversité et d'une grande beauté. » (Discours d'ouverture du Forum de l'Encadrement 2016.)

---

## **FRÉDÉRIC DEMBAK-LE STRAT**

---

Normalien, chercheur en sciences de la complexité ayant développé des métamodèles génériques simplifiant l'appréhension, la manipulation et la transmission d'ensembles complexes de données. Fondateur et Président depuis 2008 de DOJO, Centre de Recherche en Innovation Économique, ayant développé la théorie et les outils de l'Open Capitalism. Cofondateur de MetaObs, l'Observatoire du Metaverse, aux côtés du Pôle Finance Innovation de Paris Europlace, travaillant entre autres sur le transhumanisme. Fondateur et CEO de ExtraVerse, groupe privé construisant de manière transdisciplinaire un réseau de projets mêlant entrepreneuriat, développement personnel, gamification, intelligence artificielle et Metaverse, s'appuyant sur un effectif cumulé d'environ cent personnes de plus de cinquante nationalités. À titre personnel, explorateur d'approches holistiques appliquées aux organisations en plus des individus les constituant.

### **ROUTINE**

« Scan polynodal. L'approche consiste à "plonger" progressivement à trois niveaux de profondeur, à observer des situations à partir de plusieurs points, tout en maintenant un état de conscience

passif, sans jugement. Le premier niveau consiste à méditer, et à observer la scène en cours mais comme vue par des observateurs situés en plusieurs autres points de la pièce (et du plafond). Le second niveau consiste à rejouer le film d'une interaction sociale, mais comme vécue par les autres interlocuteurs. »

---

## ALEJANDRA DIAZ

---

Psychologue clinicienne et de la santé et psychothérapeute ericksonienne du Costa Rica. Vit actuellement à Dallas, Texas, États-Unis. Membre fondateur de la Société costaricienne d'hypnose clinique (ACOHIC). Consultant agréé auprès de l'American Society of Clinical Hypnosis (ASCH) et ancien président de la North Texas Society of Clinical Hypnosis (NTSCH). Mme Diaz a travaillé avec l'hypnose traditionnelle et ericksonienne dans une variété de contextes, de la pratique privée à différentes organisations. Elle est spécialisée dans les traumatismes et les violences conjugales. Elle a été invitée en tant que conférencière dans des congrès internationaux et des webinaires professionnels au Mexique, en Italie, en France et au Costa Rica.

### ROUTINE

« Les promenades matinales et la baignade sont des moments d'introspection et d'appréciation de la beauté et du privilège d'être en vie. »

---

## NICOLAS DUMONT

---

Psychologue clinicien, psychothérapeute transpersonnel, praticien en chamanisme, superviseur, spécialisé dans les états modifiés de conscience et les expériences extraordinaires. Formateur en psychologie transpersonnelle, en respiration holotropique au Grof Legacy Training<sup>®</sup>, en hypnose ericksonienne transpersonnelle<sup>®</sup>, directeur de l'École de la Transe. Ancien membre du réseau des cliniciens de l'INREES (Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires). Vit en France et au Mexique.

### ROUTINE

« J'entre en transe simplement... en le voulant. De la même manière que je veux me concentrer sur quelque chose, ou prendre une profonde respiration : je le fais. J'oriente mon attention vers... la transe, ou le monde où je veux aller, et la transe s'active comme moyen. Puis j'intensifie cet état en lui donnant plus d'attention, ou en respirant (activement si je souhaite une transe dynamique, ou

lentement si je la veux calme). Je l'assaisonne selon les nécessités : de silence, d'un chant, d'une attention focale ou globale, d'une prière, de mouvements, de visions... Je voyage, je descends, je me transforme, je me quitte, je redeviens... puis je remercie, et je reviens. Je cadence aussi régulièrement ma vie de rendez-vous avec des pratiques de transe intense (comme la respiration holotropique ou autre). C'est une bonne routine pour faire éclater l'horizon et que la vie ne soit pas... une routine ! »

---

## NATHALIE DURIEZ

---

Professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université Paris 8, Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement (LPPC). Psychologue clinicienne et thérapeute familiale au CSAPA Monceau (Groupe SOS - Pôle Solidarités). Responsable du DFSSU Clinique de la Famille et Pratiques Systémiques, DESU Prise en charge des addictions, D.U. Clinique de la Relation et Intervention Stratégique. Coresponsable du D.I.U. Intervention en Prévention et Protection de l'Enfance.

### ROUTINE

« Mettre le linge dans la machine, le sortir de la machine pour l'étendre sur les cordes à linge, récupérer le linge qui a séché puis le repasser et le ranger dans les armoires. Des petites parenthèses dans la journée pendant lesquelles ma pensée se modifie et mon corps s'active de manière automatique en prenant soin de ceux que j'aime. L'odeur du linge propre et la caresse des tissus me relie à des générations de femmes et me ramènent à une partie essentielle de mon identité, de mon vécu de femme et de mère. Le sentiment de plénitude qui accompagne ces gestes d'amour me ressource pour me remettre au travail. »

---

## RENAUD EVRARD

---

Psychologue clinicien, maître de conférences HDR en psychologie à l'université de Lorraine. Il a cofondé en 2009 le Centre d'information, de recherche et de consultation sur les expériences exceptionnelles. Il a été président de la Parapsychological Association et directeur de l'Institut métapsychique international.

### ROUTINE

« Tous les jours, jouer autant que je travaille, voire commencer par une pause ! Et entrer dans une transe où défilent les heures dès que je suis absorbé dans l'écriture. »

---

## MARIE-ÉLISABETH FAYMONVILLE

---

Médecin anesthésiste, docteur en Sciences Cliniques et agrégée de l'Enseignement Supérieur, chargée de cours à l'université de Liège et maître de conférences. Cofondatrice et directrice du Centre universitaire d'Hypnose de Liège. Coordinatrice du Centre de bien-être OASIS dans l'institut de cancérologie Arsène-Burny (CHU Liège).

---

## PIERRE-HENRI GARNIER

---

Psychologue clinicien au Centre Interdisciplinaire de Thérapies Intégratives (CITI), docteur en Sciences de l'Information et Communication. Formateur en Éducation Thérapeutique du Patient, Hypnose thérapeutique (Ipnosia). Chercheur associé au Centre fédératif du CHU de Nantes.

### ROUTINE

« Pratique de la synthographie sur smartphone, c'est-à-dire l'écriture automatique étendue par intelligence artificielle (générateur d'images à partir de textes spontanés). »

---

## MARTIN GEOFFRE

---

Martin Geoffre est administrateur de compagnie de spectacle et organisateur de fêtes techno. Il est doctorant en Études Théâtrales à l'université de Rennes 2 depuis l'automne 2021. Son projet de thèse a pour titre « Imaginaires et gestes chamaniques sur la scène contemporaine ». Son carnet de recherche est accessible en ligne à l'adresse suivante : <https://chamanisme.hypotheses.org>

### ROUTINE

« Pour me mettre en transe, je me remémore mes précédentes expériences et je les imite en convoquant les mêmes états de corps et d'imaginaires qu'en mon souvenir. Si j'amorce correctement la pompe de mon imagination, l'eau coulera ensuite toute seule. »

---

## CHRISTELLE GIUST

---

Sportive professionnelle, quadruple championne de France de bodyboard (1999 en ondine espoir et 2005, 2017, 2018 en catégorie open ondine), l'une des disciplines du surf. Championne de bodysurf en 2021.

---

## OLIVIA GOSSERIES

---

Neuropsychologue, docteur en sciences biomédicales et pharmaceutiques, chercheuse qualifiée au FNRS et codirectrice du Coma Science Group à l'université de Liège. Olivia est également professeur associé à l'université Libre de Bruxelles et à l'université Paris 8. Ses travaux portent sur les troubles de la conscience après un coma mais elle s'intéresse également à l'anesthésie, le rêve lucide, les expériences de mort imminente, la méditation, l'hypnose, la transe cognitive auto-induite et la réalité virtuelle.

### ROUTINE

« Souhaiter un bon appétit aux camarades de table et une bonne nuit aux compagnons du soir. »

---

## CHARLOTTE GRÉGOIRE

---

Psychologue clinicienne, docteure en sciences psychologiques et chercheuse postdoctorale (FNRS) au sein du Sensation & Perception Research Group, du GIGA Consciousness à l'université de Liège. Ses thèmes de recherche principaux concernent l'amélioration de la qualité de vie en oncologie, principalement par le biais d'approches complémentaires comme l'hypnose, la méditation ou la transe cognitive auto-induite.

### ROUTINE

« Tous les jours, écouter de la musique, me laisser porter et accueillir les émotions qu'elle provoque en moi. Le plus souvent possible, faire du yoga et écrire, pour profiter de la concentration et du calme profonds que ces activités m'apportent. »

---

## ÉVELYNE JOSSE

---

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, formée en hypnose, EMDR et thérapie brève, psychotraumatologue, formatrice en psychotraumatologie et en hypnose. Responsable pédagogique du D.I.U. en hypnose à l'université de Metz et de Bruxelles, chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz) et en formation continue à l'université Libre de Bruxelles.

### ROUTINE

« Lorsque le sommeil tarde à venir, j'exécute des mouvements d'yeux de gauche à droite et de droite à gauche en respirant par le ventre. Puis, les paupières closes, tout en continuant les mouvements oculaires, j'imagine, à l'inspiration, une vague montante sur une plage de sable et à l'expiration, une vague descendante. Vague après vague, les empreintes de pas laissées par les promeneurs s'effacent et vague respiratoire après vague respiratoire, les petites tensions de la journée s'effacent. »

---

## YANNICK LAFON

---

Ingénieur en Biologie et licencié en Psychologie à l'université de Paris 8, France. Chercheur visiteur au GIGA-Consciousness, université de Liège en Belgique.

### ROUTINE

« Tous les jours, pour être ancré et créatif, je m'imagine spiralé au centre de mon arbre de vie, les racines profondes enveloppant le noyau de la Terre, les branches vers la canopée et bien au-delà... »

---

## JEAN-CLAUDE LAVAUD

---

Docteur en ethnologie et en anthropologie sociale de l'EHESS Paris. Hypnothérapeute à Saint-Pierre de La Réunion. Président du Collège d'Hypnose de l'Océan Indien (CHOI) et directeur-fondateur de CRÉER (Centre de Ressources et d'Études Ericksoniennes de La Réunion), l'institut Milton-Erickson de La Réunion. Cofondateur et membre du Comité Technique et de la *Revue de l'Hypnose et de la Santé (RHYS)*.

## ROUTINE

« Régulièrement, je vais dans un monde autre. Je prends mes palmettes, mon masque et mon tuba, et je vais nager dans les lagons de La Réunion ; alors, il arrive parfois que des fulgurances surviennent. Il n'y a que là que cela arrive ! »

---

**JEAN-SÉBASTIEN LEPLUS-HABENECK**

---

Docteur en psychologie, psychologue clinicien, psychothérapeute, en addictologie au CSAPA Arc-En-Ciel et en cabinet libéral à Montpellier. Chargé de cours à l'I.E.D. Paris 8, au D.U. Hypnothérapie de l'université de Bourgogne, au D.U. Soins palliatifs de la faculté de médecine de Limoges, formateur à Ipnosia. Auteur, formateur, hypnothérapeute, psychothérapeute cognitivo-comportemental et en EMDR dans les domaines des addictions, du psychotraumatisme, de l'oncologie, de la douleur chronique et des soins palliatifs.

## ROUTINE

« Chaque matin, je me lève un peu plus tôt, je vais mettre mon corps en mouvement dans l'effort, en conscience, puis je m'assois sur mon zafû pour méditer, ancré dans le souffle, les racines plongées dans le sol, l'esprit ouvert sur l'univers autour de moi. »

---

**PASCAL MALET**

---

Psychologue clinicien, psychothérapeute et hypnothérapeute en pratique libérale dans la ville de La Possession à La Réunion. Docteur en psychologie, auteur d'une thèse intitulée « Perspectives cliniques de la notion de présence thérapeutique ».

## ROUTINE

« Parfois, lorsque je constate qu'il y a trop de "je" dans la pensée, je prends le temps de ressentir la différence entre : ce "je" qui se raconte, se la raconte, mécanisme d'auto-continuité occupé à se défendre en produisant de la narration ; un "je" qui n'est qu'un résultat, la dernière conséquence présente d'un ensemble de facteurs, de circonstances ; et autre chose...à découvrir à nouveau à chaque fois que l'on y revient... »

---

## NOLWENN MARIE

---

Neuropsychologue clinicienne et doctorante en sciences médicales au sein du Sensation & Perception Research Group, du GIGA Consciousness à l'université de Liège. Sa thèse vise à évaluer l'influence des états non ordinaires de conscience tels que l'hypnose, la transe cognitive auto-induite et la méditation d'auto-compassion dans l'amélioration de la qualité de vie chez les personnes qui ont eu un cancer.

### ROUTINE

« Chaque matin, je me prépare un thé au lait infusé que je déguste en regardant le paysage à ma fenêtre, je contemple les branches des arbres qui ondulent sous les étreintes du vent. Puis je déroule mon tapis de yoga pour quelques étirements corporels. Je sens alors tout mon corps se réveiller et s'harmoniser au rythme de ma respiration. »

---

## NANCY MIDOL

---

Titulaire d'une thèse de psychologie sociale à l'université de Paris 7 puis d'une thèse d'anthropologie culturelle à l'université Côte d'Azur pour l'habilitation à diriger les recherches. Est retraitée des métiers de professeur d'éducation physique, puis de maître de conférences à l'université Côte d'Azur dans les départements des sciences et techniques des activités physiques et sportives puis dans le département d'anthropologie à la Maison des Sciences de l'Homme et de la Société. Aujourd'hui chercheuse associée au Laboratoire d'Anthropologie, Psychologie Sociale et Clinique, Sciences Cognitives, membre du comité de rédaction de la revue *STAPS* et membre de l'OMCNC (observatoire des médecines complémentaires non conventionnelles), elle participe à différents colloques et enseignements dans des D.U. concernant les transes, la santé intégrative et différentes formations continues comme la formation à l'hypnose conversationnelle aux personnels hospitaliers, étant aussi hypnothérapeute diplômée de l'Institut Français d'Hypnose.

### ROUTINE

« Depuis quelque temps j'ai changé de routine : on ne ponctue plus le lever par un petit déjeuner avec les rituels de fruits épluchés et de thé fumant, mais je me lève et laisse les choses arriver... j'attends un signe, une raison suffisante, cela vient souvent de la nature autour de ma maison, une branche qui brille et se balance, un oiseau qui s'égosille, une poule qui se lance dans un monologue plein de trilles énergiques, mon chat qui miaule... alors je peux avec eux entrer dans le mouvement de la vie. »

---

## JOËLLE MIGNOT

---

Psychologue, psychothérapeute ARS, sexologue clinicienne spécialiste de l'hypnose clinique. Directrice d'enseignement, Pôle Santé sexuelle, Sexologie et Droits humains. Université Paris Cité. Chaire UNESCO Santé sexuelle et Droits humains. Rédactrice en chef de la revue *Sexualités Humaines*. Autrice et conférencière.

### ROUTINE

« Voici une phrase de Anthelme Brillat-Savarin "Convier quelqu'un, c'est se charger de son bonheur tout le temps qu'il est sous votre toit". N'est-ce pas vrai aussi pour notre rôle de thérapeute ? »

---

## SILVIA MORAR

---

Neurochirurgien, responsable du Centre de référence Coordonateur C-MAVEM (Chiari et Malformations médullaires Rares) du CHU Bicêtre-APHP (Le Kremlin-Bicêtre). Formée à l'hypnose depuis 2001. Pratique l'hypnose dans la douleur neuropathique. Auteur de nombreux articles et chapitres de livres concernant la neurophysiologie de l'hypnose et de la transe. Il enseigne à la Faculté de Médecine de l'université Paris Saclay.

---

## BENJAMIN MOUTARDIER

---

Diplômé d'une Licence en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS) et d'un Master recherche, il est actuellement doctorant au sein du Laboratoire sur les Interactions Cognition, Action, Émotion (LICAÉ) en STAPS à l'université de Paris-Nanterre. Son travail de recherche porte sur l'hypnose, l'imagerie mentale et la sensorimotricité.

### ROUTINE

« Chaque semaine, mes séances de sport m'absorbent... Je fais abstraction de tout ce qui m'entoure et ce n'est qu'après coup que je remarque ma présence réelle dans ce monde que j'ai pourtant perçu en l'espace de quelques instants comme étant différent de d'habitude. »

---

## MAURICIO NEUBERN

---

Docteur en Psychologie et professeur du département de Psychologie Clinique de l'Institut de Psychologie, université de Brasília, Brésil. Post-doctorat à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS, Paris) et à Antioch University, Seattle, États-Unis. Il est coordinateur du groupe CHYS (Complexité, Hypnose et Subjectivité) du Conseil de Développement Technologique et Scientifique (CNPq), ministère de la Science et de la Technologie. Ses recherches sont qualitatives et partent fréquemment des situations cliniques dont les sujets sont l'hypnose comme ressource thérapeutique, la complexité, corps et culture, épistémologie, spiritualité et ethnopsychologie, sémiotique et De-sign. Hypnothérapeute, il travaille avec des personnes en situation de douleur chronique, dépression, victimes de violences et anxiété, toujours sous l'optique d'intégration avec le monde socio-culturel. Fondateur de l'Institut Milton-Erickson de Brasília (2005), il est aussi formateur et superviseur de thérapeutes.

### ROUTINE

« Les promenades avec ma chienne, l'exercice de silence interne, indépendamment de la situation me permettent de vivre les choses de manière simple : une rencontre avec des amis, une bonne journée de travail, une après-midi apparemment perdue ou une causerie avec mes ancêtres sont simplement ce qu'ils sont... sans trop y penser. »

---

## ÉMILE NOTTE

---

Psychologue clinicien, psychothérapeute, praticien en hypnose clinique & psychothérapie ericksonienne – Centre Hospitalier CHLC Dijon, service Intra et Extra hospitalier. Intervenant au CUMP Bourgogne-Franche-Comté. Chargé d'enseignement pour le D.U. Hypnothérapie, université de Bourgogne et le D.U. Études des trances et des états de conscience modifiés.

### ROUTINE

« Chaque fois que l'occasion se présente, sur le chemin du travail, juste avant de plonger dans la grisaille citadine, je prends les chemins de traverses à la rencontre de ce théâtre naturel qui m'entoure, où viennent me saluer biches, lapins, sangliers ou renards, dans un décor renouvelé à chaque saison. »

---

## PIERRE DE OLIVEIRA

---

Maître de conférences en Psychologie Sociale au laboratoire Psy-DREPI de l'université de Bourgogne, Dijon (Laboratoire de Psychologie : Dynamiques Relationnelles et Processus Identitaires). Actuellement coresponsable de l'axe Processus d'Adaptation et de Régulation (PAReg). Il s'intéresse aux approches psychosociales de la transcendance de soi et étudie l'impact des processus métacognitif de décentration (méditation, émerveillement, etc.) sur le fonctionnement psychologique et les conduites sociales.

### ROUTINE

« Assis en silence le matin. Au moment de me coucher, après quelques respirations profondes, je prends le temps de sentir les textures, les points de contact avec les draps ou le matelas. Je me laisse aller sensoriellement dans le sommeil. »

---

## EMMANUEL PASQUIER

---

Agrégé et docteur en Philosophie, professeur de philosophie en classes préparatoires aux grandes écoles, à Paris. Chercheur associé au groupe NoSoPhi (Normes, société, philosophie), université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne, enseignant à l'université de Paris Ouest-Nanterre. Auteur de *Le Cœur et la Machine : Théorie des super-héros* (éd. Matériologiques, 2014) et de diverses études en ligne sur les films de super-héros et de science-fiction.

### ROUTINE

« Promenades semi-aléatoires dans Paris, qui mènent invariablement rue Dante, dans le Quartier latin, chez Album ou Pulp's Comics, librairies de comic-books américains, dans les rayons colorés, desquelles je laisse mon intuition me guider vers les nouvelles perles de la pop-culture. »

---

## MARION PERROT

---

Psychologue clinicienne au service médico-psychologique régional de Metz (C.H. de Lorquin), hypnothérapeute, docteure en psychologie, membre associée au Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Changement (LPPC) de l'université de Paris 8.

## ROUTINE

« Chaque jour le yoga, dans toute la diversité de ses formes... le flow au travers du rythme du souffle et du mouvement, les vibrations des mantras, la connexion à son corps, la sonorité du sanskrit...un voyage et un éveil à soi et au monde ! »

---

**ALEXANDRE PEYRE**

---

Psychologue clinicien au centre hospitalo-universitaire de Bordeaux : Centre d'Addictovigilance (CEIP-A) Aquitaine et départements & régions d'Outre-mer ; filière AdDoc (dépistage, repérage, orientation des adolescents 12-18 ans, reçus aux urgences pédiatriques). Réfèrent au Conseil scientifique de SAOME (Santé Addictions Outre-mer). Secrétaire de la Société psychédélique française. Administrateur du GRECC (Groupe de Recherches et d'Études Cliniques sur les Cannabinoïdes).

## ROUTINE

« Lors de mes états modifiés de conscience, je consulte ma montre à gousset. »

---

**THOMAS RABEYRON**

---

Psychologue clinicien, professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université de Lyon II (CRPPC) et *Honorary Research Fellow* à l'université d'Édimbourg, Thomas Rabeyron est également membre junior de l'Institut Universitaire de France. Il a cofondé, en 2009, le Centre d'Information de Recherche et de Consultation sur les Expériences Exceptionnelles (CIRCEE) dont il dirige le service de consultation. Ses recherches portent essentiellement sur la clinique des expériences exceptionnelles, la neuropsychanalyse et l'évaluation des psychothérapies psychanalytiques.

---

**LÉO ROBIOU DU PONT**

---

Psychologue clinicien et psychothérapeute en exercice libéral au Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégrative (CITI44 – Rezé). Doctorant-chercheur au Laboratoire Psychopathologie et Processus de Changement (LPPC) à l'université Paris 8. Intervenant au D.U. Étude des transes et des états de conscience modifiés. Formateur à Ipnosia Nantes.

**ROUTINE**

« Après le déjeuner, en mode avion, je m'assois sur une chaise les yeux fermés et je laisse mon attention divaguer entre mes sensations et mes pensées du moment pendant une dizaine de minutes. »

---

**ASTRID ROUSTANG-JEGLOT**

---

Psychologue clinicienne et psychothérapeute en exercice libéral au sein du cabinet Corps & Âme à Mérignac (33). Influencée par la pensée de son grand-oncle François Roustang, elle inscrit sa pratique dans une approche intégrative centrée sur la relation, le corps et la transe. Elle est formée en psychanalyse par des membres de la S.P.P et du IV<sup>e</sup> groupe, en relaxation à inductions variables (méthode Sapir), en thérapie brève systémique (IGB - école Palo Alto), en hypnose clinique (D.I.U. Bordeaux et Ipnosia), en cours de certification en Ego State Therapy (ESTI). Elle s'intéresse plus particulièrement au toucher inscrit dans une relation thérapeutique comme voie d'accès à l'archaïque.

**ROUTINE**

« En groupe ou seule, après une série de postures de yoga lyengar ou entre deux consultations, je me place en Savasana : pleinement présente à ce que je perçois, et en moi et à ce qui m'entoure. »

---

**MATHIEU RUET**

---

Psychologue clinicien et hypnothérapeute en exercice libéral à Tours ainsi qu'en institutions de protection de l'enfance (AEMO et PEAD).

**ROUTINE**

« Le soir venu, lorsque la journée s'achève, des sonorités et des rythmes mélodiques s'échappent de mes enceintes et guident naturellement les mouvements de mon corps. Une danse prend alors forme et à mesure qu'une synchronie se crée, j'imagine, l'espace de quelques instants, cette danse offerte au monde, comme une profonde gratitude d'être vivant. »

---

**SÉBASTIEN SAUGE**

---

Ingénieur et docteur en physique quantique. Depuis 2015, formateur en permaculture, après avoir été formé par Sadhana Forest en Inde et au Kenya à la création de forêts nourricières à

partir de sols morts. Associé depuis 2016 au sein de DOJO, Centre de Recherche en Innovation Économique, ayant développé la théorie et les outils de l'Open Capitalism. Intervenant en MBA sur l'entrepreneuriat et la start-up Science. Pratiquant d'arts martiaux internes (depuis 2014), méditation Vipassana (depuis 2015), trances cognitives (depuis 2016), respiration Wim Hof (depuis 2019), et constellations familiales (depuis 2021). Se forme depuis 2023 à la pratique d'autres états modifiés de conscience (auto-hypnose, rêves lucides, sorties de corps...).

**ROUTINE**

« Qi Gong et respiration Wim Hof le matin, méditation Vipassana le soir, et transe cognitive auto-induite lorsque j'ai besoin d'accéder à d'autres ressources/perceptions afin de mieux appréhender certaines situations complexes. »

---

**THIERRY SERVILLAT**

---

Psychiatre hypnothérapeute au Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégrative (CITI) à Rezé (44). Directeur d'Ipnosia Nantes et formateur. Secrétaire des Instituts Milton H. Erickson de Rezé et de Paris. Rédacteur en chef de la *Revue de l'Hypnose et de la Santé*. Chargé d'enseignement aux D.U. et D.I.U. d'hypnose d'Angers, Brest et Nantes. Essaie d'étudier la révolution que Milton Erickson a permise dans la pratique de l'hypnose thérapeutique et, en lien avec des collègues et des amis, de la préserver et l'approfondir en restant ouvert aux autres conceptions créatives. Milite pour une vision unitaire et différenciée de l'hypnose thérapeutique.

**ROUTINE**

« J'essaie de ne pas être en transe lorsqu'il ne le faut pas. D'où le besoin de routines pour me réassocier, mais le moins possible pour continuer à être engendré et vivant. Me réveiller en regardant le ciel et les arbres par la fenêtre en remerciant la Vie. Commencer ma journée par la lecture d'*Ouest France* et d'au moins quelques lignes de littérature. »

---

**FRANCK SINIMALÉ**

---

Franck Sinimalé conjugue des pratiques telles que le coaching professionnel, l'accompagnement par le toucher, la pratique kototama (sons vocalisés en rythme), l'hypnose clinique, le travail par la voix (approche psychocorporelle). Site Web : [francksinimale.fr](http://francksinimale.fr)

## ROUTINE

« Plus souvent le soir, méditation centrée sur (regard intérieur tourné vers) la sensation d'être, une sensation perceptible dans mon corps (pas une représentation, mais bien une sensation physique). Ensuite, le mouvement (du regard intérieur, de mon attention) consiste à "aller vers" cette sensation d'être, toujours plus profondément, toujours plus à l'intérieur du cœur de cette sensation d'être... »

---

**JOANNA SMITH**

---

Psychologue clinicienne, psychothérapeute en exercice libéral, formatrice agréée en Lifespan Integration auprès de l'Institut Double Hélice, chargée d'enseignement à l'Université, titulaire du D.U. L'attachement et auteure d'une quinzaine d'ouvrages de psychologie légale, victimologie, attachement et sur le Lifespan Integration (Editions Dunod), notamment *Psychothérapie de la dissociation et du trauma* et *Le Grand Livre des 1 000 premiers jours de vie*.

## ROUTINE

« Elles sont variées. Méditation de pleine conscience, temps de cohérence cardiaque, yoga ou champ de fleurs et, ma routine préférée, les temps d'écriture en regardant la nature ou au coin du feu. »

---

**SERENA TALLARICO**

---

Anthropologue médicale, psychologue chercheuse et formatrice au sein de l'Orspere-Samdarra, observatoire national sur la santé mentale et les vulnérabilités sociales. ATER en psychologie clinique université de Paris 8, docteure en psychologie avec une spécialisation en ethnopsychiatrie, elle a rédigé la thèse suivante : « Quand les esprits troublent les esprits : patients et cliniciens à la rencontre du monde invisible ». Née en Italie dans un centre bouddhiste tibétain, d'un père psychanalyste jungien et d'une mère mathématicienne, depuis toujours elle a vécu aux croisements des mondes visibles et invisibles, sacrés et profanes, scientifiques et humains. Chercheuse passionnée par l'entre-deux, les espaces liminaires, les traversées des frontières réelles et symboliques, dans son travail elle s'intéresse aux processus de guérison qui passent à travers une quête de sens et une négociation narrative qui interrogent l'ici et l'ailleurs, le temps présent et le temps passé, l'individu et le groupe et tous les êtres qui en font partie.

## ROUTINE

« Chaque matin au réveil, dans un état de semi-conscience entre la veille et le sommeil, les questions suivantes s'imposent à moi : Qui suis-je ? D'où je viens ? Pourquoi suis-je tombée une nouvelle fois sur cette terre ? Fort heureusement, il existe le café. »

---

**AUDREY VANHAUDENHUYSE**

---

Neuropsychologue et PhD en Sciences Médicales. Chercheuse au sein du Centre Interdisciplinaire d'Algologie du CHU de Liège. Directrice du Sensation & Perception Research Group, unité de recherche du GIGA Consciousness de l'université de Liège. Audrey est également professeure associée à l'université Libre de Bruxelles, à l'université de Lille, à l'université Paris-Sarclay et à l'université Paris 8. Elle s'intéresse aux processus sous-jacents aux états de conscience non ordinaires, ainsi qu'à leur intérêt clinique pour améliorer le bien-être global des patients.

## ROUTINE

« Mon réveil sonne, rounds de 30 respirations suivies d'apnées de +/- 2 minutes, fenêtre ouverte pour être bercée par le chant des oiseaux. Ce moment est le temps de contemplation du corps qui s'éveille. Suivi de 10 minutes de renforcement musculaire, puis de la saveur d'une douche chaude qui se termine par 1 à 2 minutes de douche froide. Je profite du silence et du monde qui s'éveille en moi. »

# Introduction

Qui n'a pas rêvé de faire un vol avec l'astronaute Thomas Pesquet ? C'est la chance que j'ai eue il y a quelques années, après avoir remporté un appel à candidature de l'Observatoire de l'Espace (Centre National d'Études Spatiales – CNES, la « NASA française ») dans le cadre d'un projet scientifique. L'étude portait sur la conscience de soi en impesenteur, avec une méthodologie utilisant la transe hypnotique.

J'ai donc volé avec d'autres scientifiques – chacun menant sa recherche – à bord de l'avion *Zéro G* du CNES. Le principe est que les pilotes (dont Thomas Pesquet pour ce vol) amènent l'avion en altitude suffisante (montée à presque 2G), et pique du nez pour créer un temps d'impesenteur (OG). La manœuvre est répétée plus de trente fois, sur près de trois heures de vol, enchaînant donc les paraboles avec quelques pauses.

À moins d'être un passionné des attractions à sensations endiablées (ce qui n'est pas mon cas), cela n'est ni drôle, ni simple ! L'impesenteur est un contexte de vol auquel le corps n'est pas habitué, et où la conscience corporelle est vraiment mise à mal. J'ai mené l'étude à son terme avant la fin du vol<sup>1</sup> et il restait encore une dizaine de paraboles à vivre. Je me suis donc dit que j'allais simplement laisser aller la transe sur la période qui restait, simplement pour profiter autrement, et de façon plus « récréative ». Sans que je sache très bien comment cela est apparu ni en combien de temps, je suis entré dans un état de transe très profond : je n'avais plus conscience de mon corps, ni aucune réflexion. J'étais devenu l'espace autour de moi, l'espace défini par la carlingue de l'avion, l'avion lui-même. Je ne percevais plus que ceux que j'appelais « les hommes en orange » (les personnes chargées de notre sécurité à bord,

---

1. Publications scientifiques en cours de soumission.

en combinaison orange) et pour le reste, un grand sentiment d'expansion sans que je puisse vraiment en dire davantage. Je continuais à percevoir sans entendre les indications dans les enceintes de vol (qui rythmaient les montées et descentes) mais le chiffre « 28 » rappelle ma conscience de façon un peu formelle. Une pensée émerge « il te reste trois paraboles pour revenir » et je ramène ma conscience dans mon corps, je perçois à présent bien les alentours. Lors des conférences que je donne sur ma recherche, je suis surpris du nombre de personnes qui viennent me voir à la fin pour me parler de leurs expériences de mort imminente et me dire qu'elles étaient troublées de voir à quel point ce que je décrivais était proche de leur propre vécu ; alors que pour ma part je n'ai pas du tout eu l'impression de vivre une EMI.

Lors d'un rendu de recherche au sein de mon laboratoire universitaire, une doctorante me pose la question : « Depuis que tu as fait cette expérience, qu'est-ce qui a changé pour toi ? » Du tac au tac, je lui réponds : « Depuis, je n'ai plus peur de la mort ; toute angoisse de mort m'a quitté. » Je suis surpris par ma réponse, que je ne vois pas arriver, car je ne m'étais jamais dit cela, et je ne l'avais même jamais perçu réellement. Ce trouble existentiel qui m'étreignait parfois au point de développer des stratégies pour le contourner n'était plus du tout présent. Il s'était dissous dans cette expérience, ou cette expérience l'avait transformé, au choix. Bien sûr, praticien en hypnose depuis près de vingt ans à l'époque, ayant commencé timidement la méditation, ayant aussi parcouru d'autres expériences de vie, différentes transes ne m'étaient pas inconnues. Mais aucune n'avait été aussi intense, mobilisante, aucune ne m'avait fait voyager ainsi, clandestinement, aux confins de moi-même. C'était encore autre chose. Sans doute alors qu'une dimension nouvelle de la transe venait de se manifester qui m'a donné l'envie et l'énergie de m'investir encore plus dans cette aventure, dont l'une des étapes est cet ouvrage.

La science est ce qui définit un doute avec certitude ; les scientifiques ne cessent de douter... du mieux qu'ils le peuvent. Je passe ma vie à reformuler les questions au plus juste de ce que j'observe et apprend. Lorsque quelques réponses apparaissent, alors c'est l'occasion de nouveaux doutes excitants, de nouvelles questions à savoir formuler.

La curiosité est une vraie énergie dans ce métier. J'ai cette chance d'être dans une science avec application : en tant que psychologue, les patients que je rencontre m'apprennent mon métier de thérapeute en même temps que j'applique avec eux les voies que la recherche explore, pour les aider du mieux que je peux.

Ce qui est donc proposé dans cet ouvrage est une sorte de point d'étape sur la façon dont nous pouvons approcher et comprendre les phénomènes de transe actuellement, et que ces connaissances puissent aussi vous aider à avancer dans votre métier quel qu'il soit, et peut-être aussi dans votre existence. La science est pour moi une autre façon d'entrer dans ces questions, comme l'expérience. Deux portes, deux angles portés sur des mêmes phénomènes, mais qui sont indissociables l'une de l'autre. Cet ouvrage a aussi été construit grâce à une équipe, un socle, celle de l'équipe pédagogique du D.U. « Étude des transes et des états de