

HYPNOSE • SANTÉ • CULTURES

TRANSES

DOSSIER L'INCONSCIENT

Antoine BIOY
Eric GREENLEAF
Silvia MORAR
Denis DUCREUX
Steven KNAFO
Édouard COLLOT
Marie ARNAUD

DUNOD

5
2018

HYPNOSE • SANTÉ • CULTURES

TRANSES

Directrice de publication

Nathalie JOUVEN

Administration et rédaction

Dunod Éditeur S.A.

11, rue Paul Bert, CS 30024, 92247 Malakoff cedex

Rédacteur en chef

Thierry SERVILLAT

Conseiller éditorial et scientifique

Antoine BIOY

Couverture et maquette intérieure

Le Petit Atelier

Composition

PCA

Périodicité

revue trimestrielle

Impression

Imprimerie Chirat

42540 Saint-Just-la-Pendue

N° commission paritaire (CPPAP)

0620 T 93699

ISSN

2557-521X

Parution

octobre 2018

Dépôt légal

octobre 2018, N°

Secrétaire de rédaction : **Jean-Claude LAVAUD**, assisté de **Nicolas GOUIN & Léo ROBIU DU PONT**

Responsable illustrations : **Arnaud GOUCHET**, assisté de **Christian MARTENS**

Comité éditorial : **Patrick BELLET**, **Christine BERLEMONT**, **Rémi CÔTÉ**, **Yann FAVARONI**, **Daniel GOLDSCHMIDT**, **Arnaud GOUCHET**, **Fabienne KUENTZLI**, **Christian MARTENS**, **Lolita MERCADIÉ**, **Karim NDIAYE**, **Idrissa NDIAYE**, **Gérard OSTERMAN**, **Jean-Édouard ROBIU DU PONT**, **Dan SHORT**, **Chantal WOOD**, **Vladimir ZELINKA**

Correspondants : **Vladimir ZELINKA** (Belgique), **Fabienne KUENTZLI** (Suisse), **Rémi CÔTÉ** (Québec), **Dan SHORT** (USA), **Teresa ROBLES** et **Mauricio NEUBERN** (Amérique centrale et du Sud)

Participent à ce numéro : **Marie ARNAUD**, **Patrick BELLET**, **Antoine BIOY**, **Christine BERLEMONT**, **Pascale CHAMI**, **Édouard COLLOT**, **Hélène CULLIN**, **Denis DUCREUX**, **Damien DU PERRON**, **Pierre HENRI-GARNIER**, **Nicolas GOUIN**, **Eric GREENLEAF**, **Mireille GUILLOU**, **Corinne ISNARD BAGNIS**, **Steven KNAFO**, **Jean-Claude LAVAUD**, **Christian MARTENS**, **Ingrid MARYSSAEL**, **Lolita MERCADIÉ**, **Mickaël MOLINA**, **Silvia MORAR**, **Viroune PHOLSENA**, **Mathieu RUET**, **Thierry SERVILLAT**, **Franck SINIMALÉ**, **Chantal WOOD**

Un grand merci aux photographes et illustrateurs : **Serge CANASSE**, **Denis DUCREUX**, **Aline ESCALON**, **Jakub JAKOBSKY**, **Arnaud GOUCHET**, **Jean-Claude LAVAUD**, **Nordli MATHISEN**, **Sophie PROVOST-SERVILLAT**, **Mathieu RUET**

© **Dunod**

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays. En application de la loi du 1^{er} juillet 1992, il est interdit de reproduire, même partiellement, la présente publication sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

All rights reserved. No part of this publication may be translated, reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or any other means, electronic, mechanical, photocopying recording or otherwise, without prior permission of the publisher.

Éditorial

Flou et précision

L'automne est arrivé et laisse ses gouttes couler sur nos vitres, sur le fond brouillé de la chaleur de l'été récemment disparu...

Comme l'évoque notre couverture, la pratique des trances thérapeutiques et créatives conjugue le flou et la précision. Précises sont ces gouttes, qui peuvent symboliser notre attention de thérapeutes pour nos patients. Alors que, pourtant, nous ne savons pas grand-chose, finalement.

Mais c'est justement ce non-savoir qui fait aussi de nous, praticiens des thérapies complémentaires, les experts du flou. Par nécessité, autrement dit. Longtemps on nous a pris pour fous, mais nous avons tenu bon. Dans la continuité de la persévérance de nos ancêtres, qui ont sauvé et développé des savoirs anciens. Et, entre flou et précision, nous tentons d'inventer ce « sur-mesure » tant prôné par Milton Erickson.

Nous sommes au creux d'un paradoxe, une fois de plus. Pour pouvoir bien être flou, il nous faut être précis. C'est peut-être pour manquer à ce principe, pour avoir perdu de sa précision, que la psychiatrie contemporaine est confrontée à une crise sans précédent avec l'épidémie actuelle de diagnostics erronés de troubles bipolaires.

Car flou et précision peuvent utilement cohabiter et s'enrichir mutuellement.

Cela n'implique pas de la confusion mais au contraire l'empêche. Ainsi les praticiens de l'hypnose thérapeutique ont-ils l'habitude d'être précis tout en étant flous. C'est au fondement de leur pratique et, probablement, ce qui en fait l'efficacité.

Pourtant, dans le monde de l'hypnose, une nouvelle problématique est en train de se constituer rapidement, de manière un peu analogue : la confusion autour de ce qu'est réellement l'hypnose conversationnelle. Inventée par Erickson, qui en faisait une pratique de niveau avancé, réservée aux praticiens ayant bien intégré les techniques d'hypnose formelle. De nos jours, son enseignement est pourtant en pleine explosion, et présenté dans une perspective inverse : une technique qui s'apprendrait vite et serait facile à pratiquer...

TRANSES, en entamant sa deuxième année d'existence, suivra l'évolution de cette importante question ainsi que toutes celles qui nécessitent de la clarté. Ainsi, fixez une de ces gouttes de la couverture, et laissez s'installer en vous un confort calme et bienveillant...



Thierry Servillat
est psychiatre au CITI
et dirige le centre
Ipnosia Nantes
(www.ipnosia.fr).
Il préside l'Institut
Milton Erickson
de Rezé (RIME44).

Thierry Servillat,
rédacteur en chef

Sommaire

Éditorial

Thierry Servillat

Trances... Culturel

Café turc Il d'August Macke

Christian Martens

Trances... Figure

Sándor Ferenczi

Antoine Bioy

Trances... Lucide

Un petit coin de balade...

Antoine Bioy, Lolita Mercadié

et Chantal Wood

Libre court

L'hypnose, une ressource
dans la prévention du stress
professionnel chez les soignants

Hélène Cullin

Trances... Fusion

Pratique Kototama

Franck Sinimalé

Trances... Action

« Mon expérience de l'autohypnose »

Paroles de patiente

Pascale Chami

DOSSIER – INCONSCIENT

Cachez cet inconscient
que je ne saurais voir !

Antoine Bioy

À propos de la perspective
de Milton Erickson
concernant l'esprit inconscient

Eric Greenleaf

Un ou plusieurs inconscients
dans nos neurones ?

Silvia Morar, Denis Ducreux
et Steven Knafo

Imagination active selon C.G. Jung
versus hypnoanalyse

Édouard Collot

Littérature et inconscient

Marie Arnaud

Trances... Formation

1 Deux exercices

Hélène Cullin et

Christine Berlemont

89

4 **Trances... Codeur**

Candide au pays du Yoga

Damien du Perron

92

8 **Trances... Sport**

Rame, rame, rameurs, ramez

Mickaël Molina

et Viroune Pholsena

97

15 **Libre court**

De la transe chamanique
au pays Tamang

Mathieu Ruet

101

Trances... Bordeur

19 La muette

Ingrid Maryssael

114

Trances... Missions

28 Être à la page

Nicolas Guoin

121

Trances... Paraître

Méditer pour modifier ses liens
à sa souffrance

31

Entretien avec Corinne Isnard Bagnis

123

Trances... Versales

Je ne sais jamais quand
commencent les choses...
(1^{re} partie)

Patrick Bellet

126

Trances... sur le Net

131

Trances... Scriptions

Comptes rendus d'ouvrages

M. Guillou, J.-C. Lavaud

132

Trances... Humances

Et si vous partiez
vers d'autres rivages
pour poursuivre l'expérience ?

134

« Mon expérience de l'autohypnose ».

Paroles de patiente

Pour son premier texte, **Pascale Chami** aborde comment l'autohypnose peut venir compléter à bon escient ce qui a été enclenché par l'hypnothérapie.

Claude, 57 ans, le visage rond et avenant, me sollicite pour trouver une solution à une colère envahissante, qui lui fait progressivement rompre avec sa famille et ses amis.

« Cela dure depuis trop longtemps et je ne veux plus vivre avec cette colère. C'est épuisant, de lutter ! »

Claude a suivi une psychothérapie durant sept ans pour surmonter un long divorce survenu vingt-cinq ans plus tôt, après seulement quelques mois de mariage, puis des licenciements. Chaque séparation se fait dans la douleur, le conflit, les règlements de compte. Pourtant d'une nature joviale et spontanée, capable d'empathie et de dévouement, Claude se laisse déborder par la peur et la colère. Depuis plus de quinze ans, une colopathie fonctionnelle la handicape dans son quotidien et accentue son vécu dépressif. La moindre contrariété aggrave le tableau symptomatique : diarrhées, vomissements, migraines. « Tout me paraît indigeste, lourd, rien ne passe, je rejette tout. » S'ajoute à cela un sentiment douloureux d'inachevé,

de ratage – « Je suis passée à côté de ma vie » – et d'incompréhension de la part de son entourage.

Je l'accompagne dans une première séance d'hypnose où je l'invite à tout accueillir de ce que la vie lui a servi. Sans rien rejeter, sans rien trier ni juger. Tout accueillir, puis laisser le corps faire ce qu'il a à faire. Et le corps digère. Claude s'installe dans son intériorité pour en ressortir quelques minutes plus tard, hébétée par l'expérience mais également très légère et comme libérée. Je l'invite à entretenir ce qui a été éprouvé à l'issue de la séance.

L'expérience de l'autohypnose

Nous nous revoyons quinze jours plus tard. Les symptômes se sont atténués. Claude a découvert avec enthousiasme l'œuvre de François Roustang qui la guide dans sa nouvelle façon d'être. Elle témoigne : « Mon corps pense, ma tête est libre. »

Nos échanges autour de la pratique constituent un mode d'emploi pour tout un chacun, un exemple de mise en place



Pascale Chami est psychologue clinicienne. Elle enseigne et pratique l'hypnose à Paris XII, et à Hypnosium Biarritz. Elle est experte au GEMA, membre de l'AFEHM et du centre Hypnosis à Paris.

de cet apprentissage, en répondant aux questions de comment, où, quand et pourquoi, faire de l'autohypnose.

Comment vous y prenez-vous ?

J'ai instauré un rituel sans que cela soit une contrainte. Je m'installe confortablement chez moi, sur un canapé. J'adopte une position correcte, je pose mes mains ouvertes paumes sur les cuisses, puis je ferme les yeux et je me laisse guider par ma respiration. L'inspir et l'expir me bercent et me font entrer doucement dans l'expérience de l'hypnose. Ou alors la voix du thérapeute m'accompagne.

Vous faites référence au guide audio¹ ?

Lorsque je ne suis pas en mesure de l'entendre réellement, la voix du thérapeute me vient, comme une musique douce en bruit de fond, enregistrée, mémorisée quelque part en moi. Elle se réactive dès que j'adopte ma posture, même quand je suis dans un transport, ou quand je marche.

Nous restons en lien !

Le lien de confiance est très important, il perdure même quand je fais de l'autohypnose. Je sais aussi que je suis à l'origine de mon changement, c'est bien moi qui décide d'aller mieux.

Ça marche à chaque fois ?

Parfois je souhaite faire l'expérience de l'autohypnose mais j'y mets trop de volonté et l'expérience est contrariée par cet effort. Alors, je ressens un blocage.

Vous faut-il insister ?

Non pas du tout, je sens simplement que ce n'est pas le moment et je le diffère. Il y a d'autres moments où je n'y

arrive pas. Lorsque l'émotion est trop envahissante, et que je suis happée par la colère qui ne me laisse plus la place d'expérimenter autre chose. Pourtant, il me semble qu'elle s'est atténuée depuis que je profite de l'hypnose.

Il s'agit donc de mettre la volonté de côté, de ne rien s'imposer, mais de le vivre comme une proposition d'entraînement ou d'assouplissement quand tout va bien.

Oui comme une médecine préventive, sans attendre le moment de crise, et j'ai l'impression que les moments de crises s'atténuent, s'estompent plus vite ou s'espacent dans le temps. C'est moins fort, moins présent.

Quel est selon vous l'ingrédient indispensable lorsque « ça marche » ?

Quand je me rends disponible à l'expérience et à moi-même ; je sens que c'est le bon moment.

Y a-t-il un moment privilégié dans la journée ?

Ce peut être le matin, une préparation à ce que je vais vivre, ressentir dans le corps le souhait d'une bonne journée. Le soir, pour évacuer les tensions et retrouver la sérénité pour dormir. Ou un moment impromptu ; l'autre jour je regardais une émission à la télévision pour me détendre, mais j'ai compris que loin de l'être, j'étais plutôt angoissée. En en prenant conscience, je me suis installée un peu plus confortablement, j'ai pioché une fiche du livre au hasard, et sans rien vouloir, sans rien faire d'autre que de me laisser guider par la voix du thérapeute, je me suis ressentie en paix avec moi-même.

¹. Chami P, du Perron D. *30 jours pour pratiquer l'autohypnose*. Paris : Mango ; 2017. Un manuel accompagné de 30 fiches et d'un support audio (Présentation de l'ouvrage dans le n° 2 de *Transes*, pp. 144-145).

Combien de temps dure l'apaisement ?

C'est variable en fonction des événements que je vis. Je peux conserver ce bien-être jusqu'au coucher, dormir dans la joie et même jusqu'au lendemain comme une maman qui porte précieusement son enfant sur le cœur. Si une contrariété ou un événement fâcheux neutralise ce que j'ai pu ressentir de bon et d'agréable, il me suffit de retourner dans mon espace où je me ressens en sécurité. Il me vient alors la sensation que ce qui était négatif devient un sous-ensemble, contenu dans tout ce qui me fait du bien et qui est bien plus grand.

La métaphore de l'« umami »²?

C'est mon autohypnose « à la carte », que j'ai inventée et qui est devenue un mantra³ de sensation. Cela me porte. L'image s'est imposée en partant de l'exercice de la dilution (Chami et du Perron, 2017) qui m'invite à un autre mode de perception. Je n'ai plus à me battre ou à me positionner entre ce qui va et ne va pas. J'accueille, je laisse les choses se mélanger, comme dans un café au lait où le noir et le blanc s'entremêlent pour donner quelque chose de différent, qui n'est ni amer ni doux mais un savoureux et subtil mélange : l'umami des Japonais !

L'autohypnose est une thérapie douce qui me permet d'aller à mon rythme, là où je suis prête à aller. Je fais des gammes, je m'entraîne. Je peux poser une intention et souhaiter jouer un type de partition comme celle de l'émotion qui se dilue, ou me laisser porter par ce qui vient.

Plus vous jouez, plus vous gagnez en souplesse. Même à un stade

Claude a invité l'autohypnose dans son quotidien

d'apprentissage, il y a en vous cette intuition murmurée que votre composition intérieure devient jour après jour plus fluide, plus harmonieuse !

Claude a invité l'autohypnose dans son quotidien. Sans formalisme particulier, elle vit ce rendez-vous avec elle-même comme une opportunité de mieux-être. La disponibilité, la curiosité, le jeu facilitent son entrée dans la transe.

Maintenant, à vous de jouer !

Assis, la main droite sur la cuisse droite, laissez venir la sensation qui vient. Engourdissement, pesanteur, légèreté... ressentez ce qui se passe à cet endroit du corps et laissez la sensation se propager. Observez la différence qu'il y a dans la main gauche, soyez curieux de ce qui est plus léger, plus chaud... Chaque sensation vous mène un peu plus profond dans votre intériorité, là où vous continuez à accueillir et à laisser se mélanger. Les sensations, tout comme les émotions se brassent. Vous laissez se touiller en vous toutes ces différentes composantes de vous-même. Ça se touille, ça se dilue, la conscience du corps s'élargit. Le breuvage se prépare. C'est votre composition à vous, votre façon personnelle d'être. Les tonalités se transforment jusqu'à ce que de ce mélange apparaisse quelque chose d'autre, quelque chose de nouveau qui vous convienne. Votre umami à vous ! Revenez tranquillement et continuez à savourer...

2. Umami est un terme japonais qui se traduit par « savoureux » et désigne ainsi la cinquième saveur de base. Les quatre autres étant le sucré, l'acide, l'amer et le salé.

3. Dans l'hindouisme et le bouddhisme, un mantra est une formule sacrée dotée d'un pouvoir spirituel. Le mantra se récite.



Un ou plusieurs inconscients dans nos neurones ?

La notion d'inconscient ne va pas forcément de soi pour les neurosciences. En parler facilite néanmoins la compréhension de processus qui agissent et réagissent à tout moment dans la façon dont nous percevons notre monde interne et alentours. Les docteurs Morar, Ducreux et Knafo nous proposent quelques points de repère importants.

Lors d'un enseignement, un étudiant m'a posé une question qui m'a laissée sans voix durant quelques secondes : « Quand vous nous dites "inconscient", de quel inconscient parlez-vous ? » J'ai alors compris qu'il existe un écart de langage non négligeable, que je n'avais pas pris en compte. Pour moi, il n'y en a qu'UN SEUL, et dans ce « un seul » le conscient se mélange à l'inconscient, comme un ballon fermé, à l'intérieur duquel il existe une toile d'araignée en 3D (même si certaines modélisations vont jusqu'à onze dimensions du temps et de l'espace !), une toile extrêmement dense, composée de milliards de neurones et de milliards de fibres entrelacées (4 km/mm³). Les humains adultes possèdent 86 à 100 milliards de neurones (seulement 800 millions chez nos amis les chats), 100 billions de cellules gliales et 160 trillions de synapses. Pour supporter cette construction, le cerveau utilise 20 % de la totalité de l'énergie

humaine pour seulement 2,5 % du poids de l'organisme. Les neurones se connectent entre eux par une dense toile de câbles connecteurs (axones et dendrites), pour former une architecture hiérarchisée et dynamique dont les plus gros points de connexion sont appelés des hubs¹, ou plaques tournantes, représentant des endroits stratégiques dans la circulation et le traitement de l'information.

Les milliards des neurones qui composent les hubs ont la capacité de travailler en série et en parallèle en même temps – d'où les modèles quantiques du fonctionnement cérébral qui embrassent actuellement la toile des réseaux sociaux avec de nombreux écrits plus ou moins scientifiques. Dans cet immense mélange se trouvent le Conscient et l'Inconscient qui en fait ne forment qu'UN. La séparation – quoique totalement illusoire – est parfois utile à faire dans l'étude de l'inconscient, car la méthodologie passe par ce qu'il (l'inconscient) veut



1. Hub: Plateforme, structure logistique où sont acheminés plusieurs flux d'information pour être triés, remodelés et réacheminés. Organisation permettant une économie d'énergie et de temps.

L'induction hypnotique change le fonctionnement habituel du Mode par Défaut

bien nous donner comme résultat par le biais de la composante consciente. À certains moments, l'activité de ces circuits va dépasser un seuil (espace/

temps), ouvrant la voie à son passage vers l'espace conscient. En pratique, on a l'habitude que les processus inconscients et conscients perceptuels soient parfaitement séparés et indépendants. Cette habitude est la pierre angulaire des théories actuelles de la conscience (que proposent Dehaenne, Changeux, Naccache, etc.).

1. Silvia Morar est neurochirurgienne, référente au Centre de Coordination des Maladies Rares. Elle enseigne l'hypnose et l'hypnoalgésie à Université Paris-Sud. Elle pratique l'hypnoalgésie en neurochirurgie et dans le traitement des douleurs neuropathiques.

2. Le professeur Denis Ducreux est Chef du Service de Neuroradiologie au CHU Bicêtre. Il est le créateur du Logiciel BrainAnalyst, cofondateur de la start-up BrainAnalyze, spécialisé dans les pathologies Tumorales cérébrales et médullaires, les TC, PTSD et Dépression.

3. Le docteur Steven Knafo est neurochirurgien, chef de clinique à l'hôpital Bicêtre. Il exerce également au Centre de référence des Maladies Rares C-MAVEM.

MODE PAR DÉFAUT : PAS DE REPOS POUR NOTRE CERVEAU

Longtemps, les neuroscientifiques ont pensé que les circuits cérébraux étaient inactifs au repos, et les hypnothérapeutes qu'il était dans un état modifié de conscience (la transe hypnotique quotidienne...). Mais les études en imagerie ont montré que l'activité cérébrale augmentait au repos de 70 % par rapport à une activité exécutive, comme la réalisation d'une tâche. Raichle l'a nommé le Mode par Défaut (*Default Mode* ou *Resting State*) et ce type de fonctionnement est un processus dynamique d'activité de certaines régions cérébrales en dehors de toute activité exécutive consciente ou inconsciente. Il est lié à la pensée, rêverie diurne, mémoire épisodique, ou conscience de soi. Les relais majeurs du mode par défaut sont le cortex préfrontal médian (qui gère habituellement les différents aspects de notre état émotionnel ainsi que la façon d'imaginer ce que pense autrui) et le cortex pariétal médian (gyrus angulaire, précuneus antérieur gauche, cortex cingulaire postérieur, région médiane préfrontale, cortex cingulaire antérieur, sulcus médian frontal, sulcus supérieur gauche, et cortex orbito-frontal gauche). Pour porter son attention vers le monde, il faut éteindre une partie du soi, donc éteindre le Mode par Défaut. L'activité du Mode par Défaut est anti-corrélée avec l'activité des structures impliquées dans les mécanismes attentionnels aux stimuli extérieurs (conscients et/ou inconscients). Il existe une alternance estimée à trois fois par minute : les structures corticales impliquées dans les processus attentionnels vont s'activer périodiquement, ce qui déclenche l'inactivation des centres corticaux du Mode par Défaut. Ce processus a comme conséquence la « sortie de la rêverie », la vérification du monde extérieur et/ou intérieur, ou la préparation de la focalisation sur une tâche exécutive.

L'induction hypnotique change le fonctionnement habituel du Mode par Défaut et active les régions attentionnelles préfrontales, habituellement silencieuses en Mode par Défaut (Deeley 2012). Le Mode par Défaut lors de l'hypnose montre une augmentation de la connectivité dans sa partie antérieure et une diminution des connexions postérieures et parahippocampiques probablement liées à une conscience de soi altérée et à l'amnésie post-hypnotique.

Des modèles divers et variés ont vu le jour, certains (assez compliqués) mathématiques, respectant les lois de physique générale, newtonienne, d'autres tenant compte du théorème d'incomplétude de Gödel, d'autres de type quantique. Ces derniers sont probablement les plus proches de la réalité comme celui d'Antoine Suarez qui considère que la liberté et la créativité excluent le fonctionnement cérébral selon des séquences causales d'événements. Donc le Hasard Quantique est la condition du libre arbitre. Mais comme nous le verrons plus loin, le libre arbitre conscient est seulement celui de refuser.

Mécanismes de l'attention inconsciente

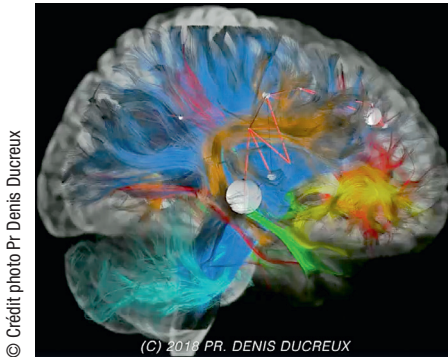
La notion d'inconscient revêt de très nombreuses définitions, depuis le modèle freudien, le modèle archétypal de Jung, le modèle de Kahnemann et Tversky (*Prospect Theory*). Du point de vue des neurosciences, l'inconscient est étudié et compris seulement par son aspect cognitif, émotionnel, neuro-processuel, pharmacologique et légal. Pour beaucoup, l'inconscient représente une activation endogène à basse fréquence avec haute amplitude des

structures limbiques, subordonnées aux structures composant le Mode par Défaut (Elman, 2018).

Quelques exemples de fonctionnement inconscients : on connaît bien la perception subliminale ; citons aussi Chen qui a montré que les stimuli non conscients de menace peuvent influencer la perception visuelle, ou encore Dijksterhuis et Nordgren qui ont quant à eux démontré que la pensée inconsciente est distincte de la pensée intuitive et notamment qu'elle a un caractère rationnel. Il est ainsi bien connu que les représentations non-cognitives, non abstraites (morphologie et lettres d'un mot) font l'objet d'un traitement au niveau inconscient.

Il y a un énorme fossé entre ce que nous croyons savoir sur notre fonctionnement, et les résultats retrouvés en laboratoire

Des nombreuses recherches ont utilisé une grande variété de paradigmes expérimentaux pour démontrer la perception inconsciente. Dans le *Masqued-Priming Experiment*, par



© Crédit photo Pr Denis Ducreux

exemple, le stimulus est présenté de façon très brève et masqué de façon à être totalement indétectable consciemment. Il est néanmoins perçu de façon inconsciente car tous les stimuli sont prioritaires et ont un

effet sur les réponses comportementales en aval. Il existe par ailleurs des preuves expérimentales de l'existence de réponses inconscientes, une forme de contrôle cognitif inconscient, nous pouvons ainsi comprendre le sens d'un mot en dehors de l'accès à la conscience. Mais ces processus peuvent atteindre des niveaux très abstraits. Lors de la technique de présentation visuelle subliminale (brève présentation excluant l'accès à la conscience), on détecte une activation de l'amygdale reproductible, liée à la valeur émotionnelle des mots inconsciemment perçus, il s'agit d'un décodage inconscient de la signification des mots.

THE HARD PROBLEM

Afin d'essayer de comprendre le fonctionnement de l'inconscient, la voie incontournable est le Conscient. Or, celui-ci est déjà très difficile à cerner. Le « *hard problem of consciousness* » déclare qu'il sera toujours impossible à la science d'apporter une explication satisfaisante à la question : Qu'est-ce que la conscience ?

Comment font les neurones, les neurotransmetteurs, les molécules et l'ensemble de ce « staff » cérébral pour créer l'expérience abstraite de la conscience de soi et du monde ? Les vingt-cinq dernières années ont vu une explosion de travaux scientifiques dans ce domaine et les nouvelles technologies ont fourni aux neurosciences de nombreux outils pour étudier le fonctionnement cérébral. Une fois expliqués les événements à l'intérieur de nos cerveaux et de nos corps, ce mystère *a priori* insoluble devrait commencer à disparaître. C'est du moins ce qui est prévu. Mais de nombreuses questions subsistent et, paradoxalement, ne cessent d'augmenter de façon exponentielle au fur et à mesure que les découvertes neuroscientifiques progressent. On ne comprend toujours pas comment l'expérience subjective relie l'expérience consciente de notre vie et l'émergence de la conscience. C'est une des questions les plus mystérieuses des neurosciences, question que le philosophe David Chalmers a nommée « *le problème difficile* » (*the Hard Problem*).

Il y a un énorme fossé entre ce que nous croyons savoir sur notre fonctionnement, et les résultats retrouvés en laboratoire. Un point de vue traditionnel depuis William James (toujours valable aujourd'hui et confirmé par les études) est que la construction de l'expérience consciente dépend des mécanismes attentionnels : l'expérience phénoménologique d'un individu correspond à ses attentes. La réalité est « *sélectionnée, transformée et adaptée* » aux attentes conscientes et inconscientes de l'individu (Chelazzi, 2018). Dans une revue de la littérature, Kosh et Tsuchiya (2007) ont montré que l'attention et la conscience sont deux processus neuronaux distincts. Pour que le processus neuronal de l'attention consciente et/ou inconsciente se focalise vers un but, il est absolument nécessaire que certaines structures corticales s'activent et que d'autres se taisent. Les centres impliqués dans l'attention (sulcus pariétal bilatéral, préfrontal antérieur, et latéral, insula antérieur, bilatéral, gyrus cingulaire dorsal antérieur dorsal, aires supplémentaires motrices, gyrus médian temporal bilatéral) constituent deux voies : la voie dorsale, *top down*, près du corps (« bercer l'enfant ») et la voie ventrale, loin du corps, *bottom up* (« échapper au tigre »).

La focalisation de l'attention se produit essentiellement en dehors de la conscience. Les processus inconscients sont beaucoup plus rapides que ceux conscients (la réponse de l'amygdale à un stimulus est de 150 millisecondes, la réponse consciente est de 750 millisecondes). Dans l'hémisphère droit, la région de la jonction

Les processus inconscients sont beaucoup plus rapides que ceux qui sont conscients

temporo-pariétale, représentée par la partie ventrale du lobule pariétal inférieur et par la partie caudale du gyrus supérieur temporal, constitue un hub qui intègre une grande quantité d'informations sensorielles et sensibles, et a comme pour rôle l'interface avec les centres impliqués dans les mécanismes attentionnels (la voie dorsale de l'attention). De façon inattendue, il a été constaté une activation importante des centres impliqués dans les mécanismes attentionnels non conscients à des énoncés non-congruents comme « pensez à un singe assis dans votre cuisine », le but est de faciliter l'accès de l'information au niveau conscient. Même si l'attention semble être guidée par un désir conscient, et être consécutive à des stimulations évidentes et pertinentes, de nombreuses études montrent le contraire. Les résultats mettent en évidence que ce ne sont ni les facteurs *top down*, ni *bottom up*, qui guident l'attention, mais des mécanismes de récompense, facteurs motivationnels et émotionnels, activations des parties de la mémoire, facteurs contextuels et signaux corporels ; ces derniers étant tous en dehors du champ de la conscience.

Dans ces processus inconscients, un rôle important est tenu par l'amygdale ainsi que par des structures appartenant au système limbique, des structures corticales, comme le cortex pré frontal. Il est démontré depuis longtemps

Même si l'attention semble être guidée par un désir conscient, et être consécutive à des stimulations évidentes et pertinentes, de nombreuses études montrent le contraire

que l'attention peut être dirigée vers un stimulus visuel en l'absence de la perception consciente de ce stimulus. Les processus conscients sont loin d'être une condition *sine qua non* dans les mécanismes attentionnels. La prise de décision (bien sûr toujours inconsciente au départ, malgré notre certitude de prendre les décisions consciemment) est fortement dépendante de l'attention non consciente dirigée par les circuits limbiques, et notamment ceux de la récompense. Grâce à la plasticité cérébrale, des circuits se forment en permanence et au fur et à mesure qu'un circuit est utilisé, il va se renforcer. Au départ, l'information circule (quel qu'en soit le sens, *bottom up* ou *top down*) sur une départementale puis, avec le renforcement, sur une nationale et enfin sur de véritables autoroutes. Pour

Au départ, l'information circule sur une départementale puis, avec le renforcement, sur une nationale et enfin sur de véritables autoroutes

se débarrasser des circuits anciens (« autoroutes délabrées »), les cellules gliales pratiquent « l'élagage synaptique » durant le sommeil, en reconnaissant les connexions peu utilisées car parcourues par une protéine (la C1q).

Qui est le capitaine et où est-il ?

Les nombreuses études sur la prise de décision consciente et inconsciente ont mis en évidence et prouvé ce leurre selon lequel la conscience dirige notre vie et notre esprit. À la question « qui est le capitaine ? », la réponse est facile. Il est bien établi maintenant que toute décision que nous prenons est d'abord totalement inconsciente et nous sommes seulement « informés » au niveau conscient de la conclusion finale (choix parmi un grand nombre). L'activité cérébrale d'un humain précède la prise de décision consciente, comme si notre inconscient ne faisait que nous informer de ce que nous décidons de vouloir. En bref, nous ne choisissons pas consciemment nos pensées ou nos sentiments, nous en prenons conscience et nous avons l'illusion de décider... Le capitaine est donc notre inconscient.

Paradoxalement, à la question « où est le capitaine ? », la réponse est plus compliquée. D'une part à cause des suppositions que certaines théories soulèvent (Jung, Varela...), et d'autre part à cause de l'intrication fonctionnelle au niveau neuronal.

La perception inconsciente décrit une situation où la prise de décision et le comportement d'un sujet sont influencés par un stimulus qui n'accède pas

à la conscience. Depuis plus de trente ans, des techniques de neuro-imagerie et de stimulation cérébrale ont montré qu'on peut déterminer quel choix décisionnel une personne va faire avant qu'elle ait pris la décision consciente ; le choix est donc prédéterminé au niveau inconscient.

Les potentiels d'activation apparaissent minimum 350 ms avant la prise décision consciente ; Soon (2008) a utilisé l'IRM fonctionnel pour prévoir si un bouton sera appuyé par les sujets avec l'index gauche ou l'index droit. Les résultats ont montré que la décision inconsciente de choix (droit ou gauche) peut être prise jusqu'à 10 secondes avant que le sujet ait conscience de sa décision.

Les stimulations subliminales n'influencent pas seulement les réponses motrices mais aussi les mécanismes de contrôle cognitif (Rahnev, 2012), les processus volontaires exécutifs, et les réponses dans la demande de faire des libres choix (Parkinson, 2014). Cependant, les philosophes ont bien résisté à ces résultats qui mettent en question le libre choix et favorisent un certain degré de déterminisme.

Par exemple, Angela Sirigu montre que le potentiel de préparation du mouvement survient avant que la personne prenne la décision consciente de réaliser le mouvement. Le cerveau préfère anticiper que réagir à une situation. La partie consciente a seulement le choix de refuser et ce choix a seulement 200 millisecondes environ pour se manifester. Le chercheur américain Libet a démontré que la décision consciente était initiée par des processus inconscients et une vague

“ Nous ne choisissons pas consciemment nos pensées ou nos sentiments, nous en prenons conscience et nous avons l'illusion de décider ”

d'activité corticale dénommée le potentiel de préparation (*Readiness Potential*) peut être mis en évidence avant la prise de décision consciente. De quelle façon des processus inconscients peuvent savoir à l'avance quelle décision une personne va prendre, à un moment dans le temps où ils n'en sont pas sûrs eux-mêmes... ? Cette observation retrouvée dans de nombreuses études neuroscientifiques a été interprétée comme une preuve du déterminisme éliminant le « libre choix », lequel ne serait alors qu'une illusion. Nos décisions sont donc en réalité prédéterminées par des processus inconscients, elles ne résultent pas du « moi » conscient. Pour autant, le libre arbitre reste bien préservé. Ainsi, Blankertz et Schultze-Kraft ont testé les mécanismes impliqués dans la prise de la décision en se focalisant sur le désir et le déterminisme à l'œuvre dans ce processus. Ils montrent que nous ne sommes pas soumis à la

“ La partie consciente a seulement le choix de refuser et ce choix a seulement 200 millisecondes environ pour se manifester ”

décision inconsciente ; nous pouvons « poser un veto » car le conscient peut intervenir et interrompre le processus, en tout cas jusqu'à un certain seuil de temps.

Nous ne sommes pas soumis à la décision inconsciente ; nous pouvons « poser un veto »

S'il s'agit d'actions ou d'opérations cognitives connues, la décision inconsciente est rapide : elle semble apparaître sur la base d'intentions déjà existantes et de buts pour lesquels

il existe déjà un plan d'action. En revanche, s'il s'agit d'une décision importante ou difficile, elle est souvent considérée comme le résultat d'un processus conscient issu d'une réflexion. Ainsi, les processus conscients semblent être nécessaires uniquement pour mettre au point une tâche et parvenir à une décision finale. Toutefois, de nombreuses études tendent à prouver le contraire et certaines décisions complexes prises de façon inconsciente ont un résultat de qualité supérieure à la prise de décision consciente. La théorie de la pensée inconsciente [*Unconscious Thought Theory* – UTT (Dijksterhuis et Nordgren, 2006)] propose deux types de prise de décision. Une consciente et une inconsciente. La prise en charge par hypnose peut trouver dans ce type de fonctionnement des portes d'accès à résoudre certaines « résistances » et établir lors de la transe **la décision** (comme par exemple arrêter de fumer). Nous savons maintenant que la décision inconsciente va s'imposer au conscient. Ce travail peut être renforcé, lors de l'entretien pré et post séance, par ce qu'on appelle dans la UTT la décision consciente, en appliquant des techniques de thérapie cognitivocomportementale.

Notre cerveau hallucine la réalité et prévoit le futur

L'univers physique de notre cerveau n'est pas un ensemble d'objets, mais un réseau complexe d'interactions en perpétuel mouvement (Dennett, 1984, 1991). Sa tâche principale consiste à



© Crédit Photo Aline Escalon

guider le corps, qu'il contrôle à travers un monde aux conditions changeantes et aux surprises soudaines, en sorte qu'il doit récolter l'information en provenance du monde extérieur et intérieur et l'utiliser rapidement pour anticiper et « produire le futur » afin d'être toujours « en dehors du krach ». Même si notre cerveau n'utilise pas la totalité de l'information disponible (une importante quantité d'information du monde extérieur est éliminée), il garde et utilise la quantité strictement nécessaire pour prendre la décision la plus adaptée. Ce que l'humain pense et ressent est le résultat d'un nombre infini de séquences physiques et physiologiques du fonctionnement cérébral au cours desquelles, hormis l'élimination d'une grande quantité d'information, celle qui retenue est aussi retravaillée et modifiée. Par exemple, au sein de l'aire corticale principale pour la vision, seulement 10 % du cortex est dédié à recevoir l'information tandis que 90 % le sont « aux réarrangements » de la réalité extérieure. De plus, des 10 milliards de bits d'information reçus par la rétine, seulement 10 000 arrivent au cortex visuel (aire principale), le reste est éliminé en cours de route. De ces 10 000 bits, seuls 100 passent le seuil de la conscience. Nous regardons donc une minuscule fraction de la réalité, laquelle est, de plus, modifiée et retravaillée par nos structures inconscientes.

Le premier pas dans la hiérarchie cognitive est la traduction des informations en signaux, laquelle est suivie par de nombreuses interactions ayant comme résultat des signaux *bottom up*

“ Nous regardons une minuscule fraction de la réalité, laquelle est, de plus, modifiée et retravaillée par nos structures inconscientes

(venant de la réalité externe et du corps) et *top down* (partant du niveau cérébral). Les signaux *top down* sont de type prédictif (sur la base des apprentissages anciens ou des attentes). En permanence a lieu au niveau neuronal une comparaison entre résultat prédit et le résultat perçu, ayant comme conclusion soit un résultat attendu, soit un résultat inattendu. En cas de résultat inattendu, se produit soit un changement de réponse, soit un changement de la réalité. Ces prédictions dépendent essentiellement de signaux sensoriels venant du plus profond de notre corps. L'idée importante du cerveau, en tant qu'engin de prédiction, signifie que la perception – déchiffrer ce qui est là – relève d'un processus de conjecture éclairée où se combinent ces signaux sensoriels avec nos attentes ou croyances antérieures. L'objectif est de former la meilleure hypothèse sur la cause de ces signaux, et d'en déduire la meilleure décision. La « perception » est de fait un choix parmi ces nombreuses hypothèses. Au niveau cellulaire déjà, chaque neurone qui reçoit des informations va « prévoir » plusieurs conclusions alternatives et décisions potentielles. On remarque de minuscules changements de tension sur leur surface pendant ce travail de choix à

propos de ce qui est le plus pertinent/ adapté. Ces changements s'accumulent jusqu'à ce que la cellule produise une grande décharge électrique : cette impulsion signifie que la décision finale a été prise. La perception ne dépend pas que de signaux extérieurs entrant dans le cerveau ; elle dépend tout autant, si ce n'est plus, de prédictions perceptives circulant dans le sens opposé. Par conséquent, le monde n'est pas perçu de façon passive, mais il est fabriqué activement : l'expérience du monde vient autant, si ce n'est plus, de l'intérieur que de l'extérieur.

Le monde n'est pas perçu de façon passive, mais il est fabriqué activement

Un exemple est cette quête permanente consistant à deviner au mieux ce qui fait ou ne fait pas partie de son corps. Une expérience bien connue en neurosciences illustre ce propos : la main en caoutchouc. Les prédictions que notre cerveau utilise pour contrôler et réguler constituent notre vie. Finalement, nos expériences de nous-mêmes et du monde autour sont des sortes d'hallucinations contrôlées et formées par des millions d'années d'évolution, dont la finalité est de nous maintenir en vie dans un monde plein de dangers et d'opportunités. Pour cela, notre cerveau inconscient anticipe en permanence notre existence. Ce concept est également démontré par une des théories unificatrices de la conscience qu'est le

codage prédictif (*Predictive coding*, PC). Cette théorie est basée sur l'idée, ancienne (Von Helmholtz 1866/1925, Dayan 1995) que le cerveau est essentiellement une machine prédictive ayant pour objectif de minimiser le risque d'erreur. Le PC stipule que la perception n'est pas directement reliée à l'environnement extérieur par la réception des informations, voie *bottom up*, mais qu'elle est recréée de façon endogène par des prédictions *top down*, transformant les signaux reçus en fonction de la connaissance déjà accumulée. Dans le PC, la conscience perceptuelle est la « conclusion », le « résultat » des constructions inconscientes.

Comme cela ne suffit pas à perturber nos croyances, des travaux ont également montré que notre conscience est imparfaite quand elle nous informe sur le fonctionnement du temps. Dans les modèles couramment acceptés, les phénomènes physiques passant le seuil de la conscience se produisent dans un temps physique linéaire et absolu. Or, depuis des années, les physiciens et les neuroscientifiques (du moins certains !) savent que l'ordre absolu des événements est une illusion. Pourtant, le modèle persiste car il est plus simple à accepter. On peut dire que, pour l'inconscient (et donc pour nous), le temps linéaire n'existe pas, ou plutôt que le futur et le passé sont en (le) même temps. Les travaux de plusieurs chercheurs se sont penchés sur cet aspect : le cerveau voit-il le futur ? La réponse est : oui. Seul le délai varie entre les diverses études : il va de 15 secondes à 2 minutes (Li *et al.*, 2014). Plusieurs chercheurs ont rapporté des résultats

L'ordre absolu des événements est une illusion

d'expériences testant l'idée que les mesures physiologiques semblent être capables de prédire la valence émotionnelle et/ou l'intensité des événements 2-15 secondes dans le soi-disant « futur » (Mossbridge 2012, 2014). Ces travaux analysent l'Activité Anticipatoire Prédicative cérébrale (*Predictive Anticipatory Activity*), notamment par mesure des constantes physiologiques. Par exemple, une étude de Tressoldi (2015) montre que l'occurrence de la dilatation pupillaire qui se produit avant le son d'une arme à feu dépasse de 10 % le niveau du hasard. L'interprétation de cette apparente violation de la symétrie du temps est toujours soumise à des

controverses. Mais les résultats sont là, qu'on les aime ou pas !

Conclusion

En conclusion, on peut affirmer que :

1. Parmi les événements se produisant dans le monde physique, certains sont en dehors de la conscience. Le traitement non-conscient semble accéder à l'information portant sur davantage d'événements que le traitement conscient : l'inconscient a donc un meilleur accès à la réalité physique.
2. Notre conscience dispose d'informations sur les événements de façon à créer l'apparence d'un « passé » dont nous nous souvenons vaguement et d'un « futur » dont nous ne nous souvenons pas du tout. La version des événements se produisant au fil du temps dans notre « conscience consciente » de veille n'est pas nécessairement une représentation exacte du monde physique.

Bibliographie

- Cavanna F, Vilas MG, Palmucci M, Tagliazucchi E. Dynamic functional connectivity and brain metastability during altered states of consciousness. *Neuroimage* 2017 ; 9-65.
- Chelazzi L, Bisley JW, Bartolomeo P. *The unconscious guidance of attention*. Cortex Article in press.
- Deeley Q, Oakley DA, Toone B, Giampietro V, Brammer MJ, Williams SC, Halligan PW. Int. J. Clin. Modulating the default mode network using hypnosis. *Hypn*. 2012 ; 60(2) : 206-228.
- Elman D. Threat Reponse System: Parallel Brain Processes in Pain vis-à-vis Fear and Anxiety. I. Borsook. *Frontiers in Psychiatry*. Review fév. 2018.000029
- Jiang Y, Wu X, Saab R, Xiao Y, Gao X. Time course of influence on the allocation of attentional resources caused by unconscious fearful faces. *Neuropsychologia* 2018 ; 113 : 104-110.
- Tressoldi PE, Martinelli M, Semenzato L, Gonella A. Does psychophysiological predictive anticipatory activity predict real or future probable events ? *Explore* March /April 2015 ; 11 : 2-109.

HYPNOSE • SANTÉ • CULTURES

TRANSES

la revue de tous les praticiens en hypnose médicale et hypnothérapie

Je m'abonne à *Tranes*

Bulletin d'abonnement à retourner à :

Dunod Éditeur, Service abonnement, 11 rue Paul Bert – CS 30024, 92247 Malakoff cedex

Adresse de livraison	
Organisme :	
Domaine d'activité : ☐ Hypnose ☐ Psy ☐ Médecine généraliste ☐ Médecine spécialisée ☐ Paramédical	
Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal : [][][][][]	Ville : Pays :
Tél. :	Email :@.....

Mon abonnement comprend 4 numéros			
Tarifs Particuliers	Nombre d'abonnements	Tarifs Institutions	Nombre d'abonnements
Étudiant : 64 € (sur présentation d'un justificatif)		France : 120 €	
France : 78 €		DOM et étranger : 135 €	
DOM et étranger : 88 €			
Les tarifs ci-dessus incluent la TVA en vigueur. Tarifs valables jusqu'au 31/12/2018.			TOTAL TTC€

Mon règlement (à l'ordre de Dunod)	
☐ Par chèque à la commande ☐ À réception de facture ☐ Par virement, en précisant en référence votre nom (NATIXIS • IBAN : FR76 3000 7999 9904 1041 4600 245 • BIC : NATXFRPPXXX)	Signature

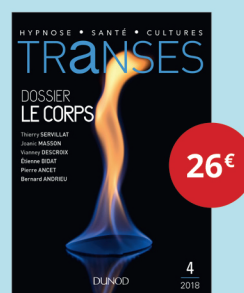
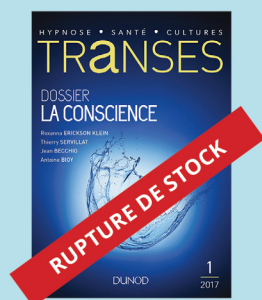
DU21309

Pour toute information

- Par e-mail : infos@dunod.com
- Par tél. : **0 820 800 500** Service 0,10 € / min + prix appel

Je complète ma collection

Numéros disponibles, à commander sur www.dunod.com



Retrouvez la vidéo des auteurs, et toutes les informations concernant TRANSES sur dunod.com/transes

Toute commande implique que vous ayez préalablement pris connaissance des conditions générales de vente sur notre site : www.revues.armand-colin.com/cga ou sur simple demande écrite à DUNOD ÉDITEUR - 11, rue Paul Bert - CS 30024 - 92247 MALAKOFF Cedex.

Les informations collectées nous permettront de mieux servir votre commande et de vous informer sur nos produits et services. Conformément à la loi du 6 août 2004 (N° 2004- 801) modifiant la loi française "Informatique et Libertés" de 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification et de suppression des données qui vous concernent. Pour l'exercer, vous pouvez nous adresser un courrier à Dunod - Service Ventes Directes - 11, rue Paul Bert - CS 30024 - 92247 MALAKOFF Cedex, ou par mail à infos@dunod.com.



À découvrir dans le n° 6 de **TRANSES** le dossier **LA CRÉATIVITÉ**

DATE DE PARUTION : JANVIER 2019

SOMMAIRE DU DOSSIER

**Ne serait-il pas mieux
d'être plus créatif?**

Vladimir ZELINKA

**Créativité, hypnose et processus
thérapeutique : un aperçu**
Todd LUBART, Éric MENER,
Anne-Claude HORBETTE
et Sylvie TORDJMAN

Un flow de créativité
Antoine BIOY

**Un thérapeute créatif pour
improviser le jeu de l'hypnose**
Dina ROBERTS

Une interview avec Jeffrey K. Zeig
Vladimir ZELINKA

Pique et pique et colégram...
Bernadette AUDRAIN-SERVILLAT

**Retrouvez également toutes vos rubriques habituelles :
Libre Court, Transes...Lucide, Transes...Sport, Transes...Paraître, etc.**

***Vous souhaitez apporter votre contribution à Transes,
n'hésitez pas !***

TRANSES est une revue ouverte, accueillant tous les points de vue sur les états de conscience modifiée (trances) et leurs applications pour la santé, au sens large de ce mot.

Chers lecteurs, vous êtes aussi conviés à enrichir ce projet. Vos propositions d'articles seront donc les bienvenues. Les multiples recherches et études scientifiques sur le rôle des états de conscience modifiée en santé humaine constitueront la base du matériel sur laquelle s'origineront les différents sujets susceptibles d'être abordés. La Science sera ainsi en position privilégiée. L'Art aussi, dans sa multiplicité, dont bien sûr la Médecine, art avant d'être science. Tout champ en fait, tout sujet même pourra se voir interrogé pour être relié au fil central de l'imagination créative, autre définition possible de la transe.

Merci de bien vouloir envoyer vos propositions sous la forme d'un projet d'une page environ. Celui-ci sera examiné par le comité de rédaction et une réponse vous sera faite dans un délai maximum d'un mois.

Les projets sont à envoyer à Thierry Servillat : tservillat@gmail.com

Éditorial

Thierry Servillat

Trances... Culturel

Café turc Il d'August Macke

Christian Martens

Trances... Figure

Sándor Ferenczi

Antoine Bioy

Trances... Lucide

Un petit coin de balade...

Antoine Bioy, Lolita Mercadié
et Chantal Wood

Libre court

L'hypnose, une ressource
dans la prévention du stress
professionnel chez les soignants
Hélène Cullin

Trances... Fusion

Pratique Kototama

Franck Sinimalé

Trances... Action

« Mon expérience de l'autohypnose »

Paroles de patiente

Pascale Chami

DOSSIER – INCONSCIENT

Cachez cet inconscient
que je ne saurais voir !

Antoine Bioy

À propos de la perspective
de Milton Erickson
concernant l'esprit inconscient

Eric Greenleaf

Un ou plusieurs inconscients
dans nos neurones ?

Silvia Morar, Denis Ducreux
et Steven Knafo

Imagination active selon C.G. Jung
versus hypnoanalyse

Édouard Collot

Littérature et inconscient

Marie Arnaud

Trances... Formation

Deux exercices

Hélène Cullin et

Christine Berlemont

Trances... Codeur

Candide au pays du Yoga

Damien du Perron

Trances... Sport

Rame, rame, rameurs, ramez

Mickaël Molina

et Viroune Pholsena

Libre court

De la transe chamanique
au pays Tamang

Mathieu Ruet

Trances... Bordeur

La muette

Ingrid Maryssael

Trances... Missions

Être à la page

Nicolas Gouin

Trances... Paraître

Méditer pour modifier ses liens
à sa souffrance

Entretien avec Corinne Isnard Bagnis

Trances... Versales

Je ne sais jamais quand
commencent les choses...
(1^{re} partie)

Patrick Bellet

Trances... sur le Net

Trances... Scriptions

Comptes rendus d'ouvrages

M. Guillou, J.-C. Lavaud

Trances... Humances

Et si vous partiez
vers d'autres rivages
pour poursuivre l'expérience ?



9 782100 633173

6457363

ISBN 978-2-10-063317-3

DUNOD