

GWENC'HLAN
LE SCOUËZEC



Les
états
modifiés de
conscience





LA VOCATION DE L'ARBRE D'OR

est de partager ses intérêts avec les lecteurs, son admiration pour les grands textes nourrissants du passé et celle aussi pour l'œuvre de contemporains majeurs qui seront probablement davantage appréciés demain qu'aujourd'hui.

La belle littérature, les outils de développement personnel, d'identité et de progrès, on les trouvera donc au catalogue de l'Arbre d'Or à des prix résolument bas pour la qualité offerte.

LES DROITS DES AUTEURS

Cet e-book est sous la protection de la loi fédérale suisse sur le droit d'auteur et les droits voisins (art. 2, al. 2 tit. a, LDA). Il est également protégé par les traités internationaux sur la propriété industrielle.

Comme un livre papier, le présent fichier et son image de couverture sont sous copyright, vous ne devez en aucune façon les modifier, les utiliser ou les diffuser sans l'accord des ayant-droits. Obtenir ce fichier autrement que suite à un téléchargement après paiement sur le site est un délit.

Transmettre ce fichier encodé sur un autre ordinateur que celui avec lequel il a été payé et téléchargé peut occasionner des dommages informatiques susceptibles d'engager votre responsabilité civile.

Ne diffusez pas votre copie mais, au contraire, quand un titre vous a plu, encouragez-en l'achat : vous contribuerez à ce que les auteurs vous réservent à l'avenir le meilleur de leur production, parce qu'ils auront confiance en vous.

Gwenc'hlan Le Scouëzec

Les états modifiés de conscience

SOPHROLOGIE CLINIQUE ET HISTORIQUE



© Arbre d'Or, Cortaillod (NE), Suisse, mai 2005
<http://www.arbredor.com>
Tous droits réservés pour tous pays

PRÉSENTATION

Les dix textes présentés ici sont à l'origine, des communications présentées dans des congrès de la Société Française de Sophrologie entre 1978 et 1988. Ils ont pour objet soit des réflexions sur la pratique de la Sophrologie clinique soit des études sur l'antiquité de la « Sophrologie ».

On trouvera ainsi des recherches sur les procédés en cours dans l'ancienne Irlande ou dans la Grèce antique. On touchera donc au druidisme gaélique, au culte de Dionysos, aux mystères d'Éleusis, aux pratiques de l'hermétisme des premiers siècles de notre ère.

Mais on approchera tout autant des problèmes de dermatologie clinique contemporaine ou de comportement animal.

Le docteur Gwenc'hlan Le Scouëzec a exercé en cabinet libéral et dans de nombreux séminaires, de 1971 à 1990, les différents volets de la relaxation simple, du Training autogène de Schultz, de la Relaxation Dynamique de Caycedo, de la relaxation Assis-Debout-Couché d'Abrezol et Dumont, ainsi que les méthodes faisant appel à l'Imaginaire comme les techniques de Maï-Sous Dantec.

Il prit très rapidement conscience de l'universalité du phénomène sophronique et sa présence dans maintes opérations d'hypnose, de « magie », de thérapeutique, depuis plusieurs millénaires, dans les temples et les hôpitaux, et dans la vie courante.

Le mot sophrologie est moderne. Il a été créé par le médecin colombien Alfonso Caycedo en 1960. Il ne saurait donc en principe avoir d'effet rétroactif et s'appliquer aux pratiques anciennes. Mais il recoupe avantageusement tous les noms existant jusqu'à présent pour désigner les phénomènes d'hypnose et de fascination. Aussi le docteur Le Scouëzec l'a-t-il adopté pour les regrouper depuis l'Orphisme.

À ceci près, cet ouvrage n'est pas homogène : il suit la variété des propos accumulés au cours des circonstances. C'est un dossier de congrès.

RECHERCHES HISTORIQUES SUR LA SOPHROLOGIE¹

Les recherches historiques en sophrologie présentent pour la connaissance de l'homme et pour le traitement de ses maux physiques et psychiques un intérêt qui rejoint celui des investigations ethnologiques. Les unes comme les autres nous font découvrir les techniques utilisées à travers le temps et l'espace pour modifier les états de conscience et parvenir à différents stades de l'extase. Chemin faisant, nous nous apercevons de l'universalité de ces pratiques.

Voici une douzaine d'années, à l'occasion des travaux que nous poursuivons sur les méthodes de divination, nous avons été amenés, allant de l'histoire de la parapsychologie vers celle de la sophrologie, à nous intéresser à certains états particuliers recherchés par les devins au cours de l'histoire, états qui formaient l'essentiel des procédés que nous avons appelé caromancie.

Nous définissons ce néologisme, créé à partir du grec *caros* qui signifie «sommeil profond, engourdissement» comme toute divination obtenue alors que le devin se trouve en état de sommeil, de léthargie, d'hypnose, de syncope ou d'agonie et, en général, en tout état hypnique, préhypnique ou hypnoïde. Un certain nombre de faits nous autorisent à penser que les modifications introduites dans l'âme par l'endormissement ou par l'approche de la mort, favorisent la perception de phénomènes qui échappent à l'observation courante.

Ibn Khaldoun, historien arabe du XIV^e siècle, écrivait à cet égard :

« On peut ranger dans la classe des perceptions spirituelles certaines paroles qui échappent à l'homme au moment de s'endormir et qui ont rapport aux choses qu'il désire connaître. Par ces paroles, il apprend, d'une manière satisfaisante, le secret qu'il cherchait. Ce phénomène n'a lieu qu'au moment où l'on quitte l'état de veille pour entrer dans celui du sommeil²,

¹ Travaux de l'école de sophrologie de Bretagne, dans le cadre de l'Association bretonne pour l'enseignement et la recherche en sophrologie (A.B.E.R.S.).

² C'est nous qui soulignons pour mettre en relief la relation de cette conception avec la technique « au bord du sommeil » de Caycedo.

alors que la volonté a cessé d'agir sur la faculté de la parole. En ce moment, l'homme parle comme par une impulsion innée et, tout au plus, parvient-il à entendre et à comprendre ce qu'il vient de prononcer. Des paroles semblables échappent quelquefois aux hommes lorsqu'on leur tranche la tête ou qu'on leur coupe le corps en deux. »

Et l'auteur ajoute :

« Nous avons entendu raconter que certains tyrans faisaient tirer de leur prison et mettre à mort les gens qu'ils y tenaient enfermés, voulant savoir par les dernières paroles de leurs victimes quelle serait leur propre destinée. »

Ibn Khaldoun reprend ici d'ailleurs un point de vue qui avait été avant lui celui de divers écrivains antiques, en particulier celui de Cicéron.

« Le corps de l'homme qui dort, écrit l'orateur romain dans son *De divinatione*, est couché comme celui d'un mort, mais l'âme est forte et vivante : elle le sera bien plus encore après cette vie, quand elle sera délivrée de toute entrave corporelle. Aussi, quand la mort s'approche, est-elle bien plus ouverte à la divination. Ceux qui sont atteints d'une maladie mortelle savent bien que leur mort est imminente, et très souvent, ils aperçoivent des images des morts. »

Cette conception d'un état à demi favorable à la perception d'un autre monde existe déjà chez Homère, huit cents ans plus tôt, dont les héros mourants découvrent par une intuition soudaine, l'avenir ou les causes cachées de leur décès. On remarquera chez l'auteur arabe comme chez le Latin l'analyse qu'ils établissent entre le sommeil et la mort, non seulement dans les apparences dont ces deux états affectent l'âme et le corps humain, mais également dans les facultés particulières qui sont alors développées et comme libérées dans l'homme.

« *To die, to sleep, to dream perhaps* », dira Hamlet deux cents ans après Ibn Khaldoun.

Il se trouve d'ailleurs des hommes, dans l'histoire, comme le note l'historien arabe, pour appliquer ces principes à leur utilité personnelle et qui tuèrent pour connaître leur propre avenir. Le fait est attesté dans l'ancienne Syrie, dans l'Empire romain et dans le monde musulman.

L'idée que l'âme se sépare du corps dans certains états comme l'approche du sommeil, le rêve, la syncope, l'agonie, qu'elle entre alors en relation avec

le monde des esprits, se manifestait au cours des temps dans bien d'autres milieux ethniques que la civilisation méditerranéenne. On la retrouve dans tous les domaines du chamanisme : l'extase du chamane étudiée au XIX^e et au XX^e siècle par les ethnologues et longuement commentés par Mircea Eliade, avait déjà été remarquée et rapportée au XV^e par Olaf le Grand alors archevêque d'Upsal. Il parle à ce sujet très clairement d'un voyage de l'âme, alors que le corps, dit-il, « vit comme mort pendant un court moment ». D'autres faits semblables ont été retrouvés dans tous les points du monde, en particulier en Afrique. C'est ainsi, par exemple, que les Noirs du Kasai ont cette même conception du rêve, de la syncope, du délire, de l'agonie comme d'une échappée de l'âme au milieu des âmes des morts vers le carrefour de la Voie lactée où siègent ses propres juges.

Un théologien du XIII^e siècle, Guillaume d'Auvergne, dans son *De universo*, s'est attaché également à cette question des « Révélation et des Illuminations », que l'on retrouve, dit-il, dans des états assez différents tels que la folie, la maladie, la peur, le rêve et même l'inquiétude ou les soucis. De même qu'Ibn Khaldoun devait attribuer à une suspension de la volonté la possibilité pour ce monde, que nous appellerions inconscient, de se manifester. Guillaume d'Auvergne pensait que cette révélation provenait du fait que les états qu'il citait distraient l'âme des objets extérieurs et même, ajoutait-il, de son corps. Il la mettait en relation avec la lumière, ou plus exactement l'une ou l'autre des lumières susceptibles de l'éclairer. Il distinguait en effet « cette lumière qui est au-dessus d'elle immédiatement par la nature » de « cette autre lumière qui est envoyée pour les éclairer par le bon plaisir du Créateur. » C'est distinguer là une extase naturelle d'une extase divine. Une idée analogue se retrouve sous la plume de Dov Baer de Lubavitch, mystique juif de la fin du XIII^e siècle, qui écrivait dans sa *Lettre aux Hassidim* : « ... L'extase de notre âme doit être une extase divine et non une extase de la vie charnelle, car celle-ci n'est en rien une extase divine. » Dov Baer ne cesse d'insister sur l'existence de ces deux types de « sortie de soi ». Mais cette divination ne paraît s'être fait jour que dans les milieux de la théologie et les mystiques juive et chrétienne.

L'usage de la drogue et son utilisation à des fins divinatoires ou psychothérapeutiques s'est également manifestée, semble-t-il, à toutes les époques et en bien des lieux différents. La Crète minoenne connaissait déjà le pavot et

ornait la tête de sa grande déesse de capsules de cette plante. Le *népenthès* d'Homère, breuvage certes de composition mystérieuse, mais dont nous savons qu'il était destiné à procurer l'oubli, lui venait sans doute de l'Égypte. C'est du moins ce qu'en pense Diodore de Sicile³, qui écrit à ce sujet :

« On apporte divers témoignages du séjour d'Homère en Égypte, et particulièrement les breuvages donnés par Hélène à Télémaque visitant Ménélas, et qui devaient lui procurer l'oubli des maux passés. Ce breuvage est le *népenthès* dont Hélène avait un jour, selon le poète, appris le secret à Thèbes, par Polydamna, femme de Thonis. »

Selon Diodore, la connaissance de cette mixture s'était perpétuée jusqu'à son époque et quand il avait visité l'Égypte, au I^{er} siècle avant notre ère, les femmes de Thèbes s'en servaient toujours, comme depuis un temps immémorial, pour chasser la colère et la tristesse. Un tel élixir était d'ailleurs connu à l'autre bout de l'Europe, dans l'Irlande druidique : pour calmer le chagrin d'amour du héros Cuchulain, les druides lui firent boire, nous conte l'épopée celtique, le « breuvage d'oubli » pour lui faire perdre le souvenir de la belle Fand, et ils en donnèrent également à Emer, la femme du héros, qui en avait, paraît-il, autant besoin que lui. Notons en passant que l'administration de la drogue, s'accompagnant ici d'incantations et de rites destinés sans doute à en renforcer l'effet dans l'esprit du héros.

À côté du *népenthès*, il faut également mentionner pour la Grèce ancienne le *kytheon* qu'absorbait le néophyte lors de son initiation aux mystères d'Éleusis, mais nous n'en connaissons pas exactement la composition. Au moyen âge, les propriétés hallucinatoires de la belladonne et de la jusquiame furent utilisées par les sorciers et les sorcières. Enfin, Roger Heim, dans ses travaux sur les champignons hallucinogènes du Mexique et dans une étude particulière sur les plantes hallucinogènes divinatoires a montré l'utilisation mantique et, d'une façon plus générale, psychométamorphiques d'un certain nombre de drogues américaines depuis la période précolombienne jusqu'à notre époque. Vers 1502 en effet, Diego Duran décrivant dans son *Historia de las Indias de Nueva Espana* la cérémonie du sacre de Moctezuma II notait qu'après les sacrifices humains qui accompagnaient la fête, les assistants allaient manger des champignons « ... et grâce

³ I, 97.

au pouvoir de ces champignons, ils avaient des visions, et leur avenir leur était révélé tandis qu'ils étaient en état d'ivresse. » Des faits analogues se retrouvent par l'usage du *yagé*, du *maïkoa*, du *peyotl*, de l'*aya-huasca* — dont le nom signifierait en quichua « liane des esprits » — et même, fait curieux, du tabac, qui provoquait, selon Jean Léander, médecin de Leyde, auteur en 1626 d'un *Traité du tabac ou panacée universelle*, la chute du fumeur à terre « où il gisait la plupart du jour et de la nuit avec un entier assoupissement des sens et destitué de tout mouvement. »

Quelle que soit la méthode employée pour les obtenir, la connaissance est ancienne des modifications profondes des états de la conscience et l'art est ancien, qui sait faire disparaître la vigilance diurne et habituelle pour provoquer l'irruption brutale ou progressive des « vécus » particuliers. Les quelques opinions, les quelques faits que nous avons cités permettent de se faire une idée du vaste domaine ouvert aux recherches historiques de ce côté-là. Dès à présent, il est possible de constater la diversité des états, induits d'ailleurs par des procédés extrêmement variés. Nous n'avons pas parlé jusqu'à présent du monde oriental et extrême-oriental, mais la diversité y paraîtra aussi grande. En effet, l'extase du grand yoghi ou l'illumination du moine zen, déjà non réductible vraisemblablement l'une à l'autre, doivent être distingués des états engendrés, par exemple, par la pratique du tantrisme sexuel ou par l'extraordinaire rite de *chöd* tel qu'il a été décrit notamment par Alexandra David-Neel comme les horreurs d'une nuit solitaire avec un cadavre.

En Occident, c'est aussi une grande variété qui s'impose à nous : extases multiples de Thérèse d'Avila, possessions orgiastiques des bacchantes de Dionysos, danses des derviches tourneurs, *zar* et *bori* de l'Afrique musulmane, degrés spirituels de Jean de la Croix, ou de Dov Baer, mystique hébraïque de la Merkaba, prise de conscience de l'âme individuelle et immortelle des adeptes des mystères, magie druidique de la harpe et de l'incantation, breuvage d'oubli, etc. La même conclusion s'impose à l'ethnologue qui étudie les données fournies par les peuples dits primitifs, qu'il s'agisse de l'immense aire de développement du chamanisme, des rites d'initiation ou de catharsis des peuples africains, du vaudou ou des transes afro-brésiliennes. Qu'il ne s'agisse là que de cheminements divers, d'étapes d'un voyage qui conduit, comme le pensent les bouddhistes, vers la réali-

sation du soi, vers la conscience cosmique d'où serait éliminé toute différence, rejoignant en cela la notion de degré d'évolution spirituelle tel qu'il s'est exprimé chez les mystiques espagnols du XVI^e siècle à la recherche du plus haut niveau de l'extase divine, ne peut être affirmé scientifiquement à ce point de notre travail, mais ne doit pas évidemment, être exclue comme hypothèse.

Cette approche nous a donc permis à la fois de découvrir l'universalité de semblables pratiques et de nous rendre compte dès l'abord de la diversité des méthodes, des états atteints, des buts recherchés, des résultats obtenus. Il nous paraît maintenant nécessaire d'étendre et d'approfondir le champ de nos recherches historiques à toutes les modifications d'états de conscience, quelle qu'en soit la finalité. Nous entendons par là toute mutation du niveau de vigilance, toute abstraction du monde extérieur à quelque degré que ce soit. C'est là un angle de vue très large qui permet d'inclure dans notre étude, comme nous l'avons laissé apparaître, aussi bien l'usage des drogues que l'hypnose, l'induction par la musique ou la danse, la méditation, la relaxation, enfin les techniques orgiastiques.

La Grèce antique nous a paru à cet égard riche en enseignements et son étude s'impose en premier lieu, tant en raison de son antériorité historique en Occident qui a fait naître d'elle un certain nombre de courants mystiques sur le pourtour de la Méditerranée, et par sa situation géographique à la charnière de l'Occident et de l'Orient.

Les Grecs de l'époque classique concevaient l'homme comme doué d'une double existence. L'une correspondait à son être physique, l'autre à la psyché. L'être physique se meut dans le monde que nous appelons réel ou extérieur, celui qui obéit aux lois les plus voyantes de la nature. La psyché, au contraire, a pour univers celui des images, des phantasmes, des rêveries et des rêves. Elle peut vivre unie au corps et c'est ce qui se passe dans l'existence quotidienne. Mais elle peut s'en échapper. Déjà dans le sommeil, alors même qu'elle rêve, elle mène une existence propre, elle vit dans son royaume propre. Dans le sommeil sans rêves, le corps est envahi par l'engourdissement et la psyché l'abandonne sans que l'on puisse savoir où elle va. Il en est de même dans l'évanouissement, dans le coma et cet abandon ressemble de très près à celui de la mort. Il est en tout cas un état qui se situe au moment même où l'âme va se libérer du corps et où celle-ci

perçoit sans l'intermédiaire des sens. Lorsque survient la séparation définitive, l'âme survit à la dissolution de la chair. Les Grecs ont toujours cru à une forme ou à une autre d'existence après la mort, soit que la psyché s'en allât vers le monde inférieur, le sombre royaume d'Hadès, où elle devenait inaccessible, sauf parfois aux vivants qui lui offraient un sacrifice, soit qu'elle partît à l'extrémité du monde, aux îles des Bienheureux, au bord de l'Okeanos. Toutefois, la croyance à l'immortalité de l'âme s'est développée dans l'enseignement des mystères, particulièrement de ceux d'Éleusis, et dans les cultes comme celui de Dionysos, dans l'Orphisme, qui visaient à obtenir pour leurs fidèles, la possession divine, l'*ekstasis*.

Nous venons de citer le culte de Dionysos. Ce fut certainement dans la Grèce antique le rituel orgiastique le plus répandu, surtout parmi les femmes. Dans sa tragédie des Bacchantes, Euripide nous a laissé un tableau du délire dionysiaque, et de nombreuses autres allusions y sont faites dans la littérature antique. Platon notamment en parle : Socrate, en effet, distinguait « quatre espèces de délire divin suivant le dieu qui les inspire » et attribuait le second, celui des initiés, à Bacchus. C'est de ce phénomène religieux qu'est né, rappelons-le, la tragédie grecque et son rôle cathartique. Contrairement à l'opinion répandue qui a fait de Bacchus uniquement un dieu du vin et de l'ivresse vulgaire. La vénération de cette divinité et la pratique des rites qui se rattachaient à elle poursuivaient la recherche d'une métamorphose profonde de l'être à travers ce type de délire, qui, nous dit encore Socrate dans le *Phèdre*, « nous fait franchir les bornes de la nature humaine par une inspiration divine ». L'Orphisme sera la forme la plus évoluée et décantée de la religion de Dionysos et l'image d'Orphée, charmant les animaux de sa musique et de son chant, traduira à merveille la puissance magique, c'est-à-dire profondément modificatrice, qu'exerçait le rituel bachique sur les facultés de l'âme.

Si le rite dionysiaque avait une origine thrace, le culte de Cybèle venait de Phrygie, mais il avait acquis droit de cité à Rome même, dès 204 avant notre ère. Par son caractère orgiastique, il est à rapprocher du dionysisme. Mais, notons dès maintenant l'importance que tenaient, pour la grande déesse comme pour le dieu bon, dans le déclenchement de la surexcitation des sens, la musique et la danse.

Elles avaient l'une et l'autre droit de cité dans les mystères grecs bien

avant l'introduction dans la péninsule hellénique de Dionysos et de Cybèle, puisqu'elles remontaient peut-être à la Crète minoenne. Des danseurs figurent en effet dans les très anciens mythes de la naissance du dieu crétois. Ce sont eux, les Courètes, qui, en frappant rythmiquement leurs longs boucliers les uns contre les autres, purent étouffer les cris du jeune nourrisson divin, le faisant ainsi échapper à la colère de son père Kronos et à une mort certaine. Quant aux Corybantes, ils animaient à Samothrace les plus anciens mystères de la Grèce.

Il nous faut aussi mentionner des pratiques un peu différentes, comme la technique de l'*enkoimésis* ou incubation, qui fondait le diagnostic et la thérapeutique des prêtres-médecins d'Epidaure. Les malades qui venaient chercher la guérison dans ce temple d'Asklepios, étaient conviés au sommeil non peut-être sans quelque préparation psychique ou somatique dans un portique réservé à cet effet. À leur réveil, le rêve qu'ils n'avaient pas manqué d'avoir et qu'on disait inspiré par les dieux, était interprété par le prêtre si cela était nécessaire. Souvent en effet, le malade était déjà guéri ou bien les données du rêve étaient constituées essentiellement par des conseils thérapeutiques extrêmement clairs, qui n'avaient nul besoin de commentaires. Il n'est pas sans intérêt de remarquer que l'un des monuments d'Epidaure, et sans doute le plus sacré, un sanctuaire rond, la *tholos*, qui recélait dans son sous-sol un labyrinthe où vivaient peut-être les serpents sacrés, était fermé de peintures de Pausias à caractère symbolique. La destruction de deux d'entre elles au moins nous a été conservée par Pausanias. L'une représentait Eros abandonnant son arc et ses flèches et se saisissant d'une lyre. L'autre mettait en scène Methè, l'ivresse, en train de boire une coupe. Le rapprochement de ces deux figures nous incite à penser qu'elles symbolisaient l'une et l'autre des pratiques destinées à obtenir des modifications d'états de conscience. La première évoquait l'amour : renonçant à son processus le plus habituel, celui-ci recherchait alors une extase comparable à l'enchantement de la musique, enchantement que les Grecs connaissaient bien et qui leur était rappelé, nous venons de le dire, par le mythe d'Orphée. La seconde peinture faisait allusion aux modifications psychiques engendrées par l'absorption d'un toxique, alcool ou drogue. Il est regrettable évidemment que nous ne connaissions pas la totalité de la décoration de la *tholos* où peut-être se trouvaient reproduits d'autres procédés ou d'autres

«voies». La Grèce n'a pas été d'ailleurs le seul pays dans l'Antiquité où la pratique du sommeil thérapeutique fût en usage. Soit influence hellénique, soit tradition autochtone, d'autres sites sacrés la connurent. C'est ainsi qu'à Grand, sanctuaire médical du dieu gaulois Grannos, assimilé à Apollon, dont les ruines existent encore dans les Vosges, on a retrouvé une pierre où un fragment d'inscription se lit encore : *Somno jussus* (invité au sommeil). L'on sait également par un texte de Diodore de Sicile que les Égyptiens pratiquaient le sommeil dans les temples à des fins divinatoires.

L'Apollon grec, lui, régnait à Delphes, patrie de la divination où trônait la Pythie, dont les vaticinations étaient favorisées par l'inspiration de vapeurs naturelles d'origine volcanique qui s'échappaient d'une anfractuosité du sol. L'ivresse engendrée par ces émanations a dirigé la politique des cités grecques pendant de longs siècles. Enfin, pour compléter ce tableau rapide des différents sujets que nous nous proposons d'explorer, il convient de faire sa place au rituel malheureusement trop mal connu des mystères qui se célébraient dans différents points de la Grèce et dont les plus célèbres, aujourd'hui dans l'histoire comme ils le furent jadis, sont ceux d'Éleusis. Nous en connaissons les cérémonies extérieures, mais le secret des rites réservés aux adeptes et aux postulants n'a guère été trahi, et il ne nous est parvenu que quelques éléments, livrés par un adversaire, le chrétien Clément d'Alexandrie, et du reste assez difficile à utiliser. Mais il nous paraît bien certain que les mystères visaient à la métamorphose de l'être humain et que des procédés de suggestion et d'influence psychique y étaient mis en œuvre, sans doute dans le cadre de présentations dramatiques et de révélations d'ordre mystique. En outre, l'on y faisait usage d'une boisson sacrée dont il n'est pas exclu qu'elle fût à base d'opium : ce qui pourrait être la composition du mystérieux *kykeon*.

Nous proposons donc d'explorer ce riche domaine en nous efforçant de reconstituer autant que faire se peut les rites et les pratiques, de préciser les différents états atteints et recherchés par eux, et de les comparer avec les données d'autres courants mystiques comme celui de l'Islam par exemple, dont on considère habituellement qu'il dérive, du moins en partie, des procédés grecs, ou comme les usages hindous et bouddhistes. Dans de prochains articles, notre étude se poursuivra par l'approfondissement de cet exposé sommaire et s'efforcera de comprendre cette psychothérapie véritable que fut la mystique grecque. Elle tentera en outre de tirer de cette connaissance du passé un enseignement pour le présent, une meilleure compréhension, à la lumière de la sophrologie, de certains rites religieux ou magiques et de leur efficacité sur l'âme humaine, des

LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

relations du corps et de l'esprit, de l'initiation, des mécanismes de l'*ekstasis*, la sortie de soi, enrichissant ainsi notre théorie et notre pratique, nous découvrant à nous-mêmes un peu de cet Autre Monde, comme disent les peuples celtiques, tel que les Anciens l'ont exploré. C'est la Raison que Renan vint — du bout des lèvres — vénérer sur l'Acropole, mais qui ne régnait point en maître absolu sur Athènes, bien loin de là. Le royaume de l'irrationnel y était tout aussi grand : le délire qui vient des dieux, la *mania* des inspirés, des prophètes, des initiés, des artistes et de ceux qui mettaient, comme Socrate, dans l'Amour, le bien suprême, n'étaient-ils pas aux dires de Platon « plus noble que la sagesse des hommes » ?

LES MODIFICATIONS D'ÉTATS DE CONSCIENCE DANS LA GRÈCE ANCIENNE

— DIONYSOS ET LA DANSE DES BACCHANTES

Parmi les cultes de la Grèce ancienne qui se proposaient la métamorphose psychique de leurs adeptes, l'induction d'états de conscience particuliers, le plus important, le plus répandu, mais aussi le mieux connu, est sans aucun doute celui de Dionysos. Il se rapproche à certains égards de celui de la Grande Mère Cybèle qui occupa également une large place parmi les rites orgiastiques de l'Orient ancien, et à d'autres égards de l'initiation aux mystères, et de la philosophie à visée cathartique. C'est dire tout de suite la situation prééminente que le rituel et les conceptions dionysiaques ont pu jouer dans l'histoire du monde méditerranéen et européen.

L'on admet d'ordinaire que le dieu Dionysos n'est pas d'origine hellénique et qu'il s'est introduit en Grèce, venant de Thrace où il était vénéré sous les noms de Sabazios et de Bacchos. Les Thraces qui habitaient — et habitent toujours — dans la partie septentrionale de la Grèce, à l'est de Salonique et jusqu'au Bosphore, appartenaient à la même race que les Phrygiens installés de l'autre côté de ce détroit et au cœur même de l'Asie Mineure. Ces peuples paraissent avoir été portés tout particulièrement à la recherche des phénomènes extatiques. C'est en Phrygie en effet que le culte de la Grande Mère prit naissance avant de se développer dans tout l'Empire romain et particulièrement à Rome. C'est en Phrygie également que devait se manifester au II^e siècle de notre ère une hérésie chrétienne, le montanisme, caractérisé à la fois par son ascétisme et son illuminisme.

Il existait cependant hors de Phrygie, dans l'île de Crète, un dieu qui porta lui aussi, à l'époque classique, le nom de Dionysos et qui s'appelait Zagreus. Des rites du même ordre que ceux qui accompagnaient la célébration du Dionysos thrace, étaient célébrés pour le Dionysos crétois. Il est remarquable d'ailleurs que la Phrygie comme la Crète ait possédé des groupes de danseurs sacrés, ici les Courètes, là les Corybantes. L'importance de la danse dans le culte de Dionysos, ainsi que nous le verrons, ainsi que dans toute initiation antique, donne une intensité particulière à ce rapprochement, couramment pratiquée dans l'antiquité. « Rhea, écrit Lucien, — au II^e siècle de notre ère — charmé de cet art, fit danser

les Corybantes en Phrygie et les Courètes en Grèce.» Il s'agissait, il est vrai, d'une chorégraphie très différente de celle que nous verrons pratiquer aux bacchantes et aux thiasos. Elle était réservée aux hommes et, nous dit encore Lucien, parlant des Courètes, «s'exécutait les armes à la main. Tout en dansant, ils frappaient sur leurs boucliers avec leurs épées et sautaient avec un enthousiasme guerrier». Néanmoins, le caractère sacré de cette danse et la description qui nous en est donnée, laissent à penser que nous avons à faire ici aussi à une induction de la transe. Quant à la célébration de Zagreus en Grèce, elle s'accompagnait au comble de l'excitation sacrée (ou comme l'on disait, de l'enthousiasme, c'est-à-dire de la possession par le dieu), du dépècement et de la manducation d'une victime — le taureau — exactement comme en Phrygie et dans la Grèce classique.

Quoi qu'il en soit de ces origines et de leurs analogies, que les données si fragmentaires en notre possession ne nous permettent guère d'élucider, le culte de Dionysos se manifeste chez les Hellènes dès l'époque archaïque, sans qu'il soit possible de préciser la date de son introduction. La première mention se trouve dans l'*Iliade*, au chant VI, que l'on date de la deuxième partie du VII^e siècle avant Jésus-Christ. Dans ce passage déjà le dieu apparaît comme l'instigateur de la *mania*, c'est-à-dire de la transe paroxystique. Mais c'est avec la naissance de la tragédie, au V^e siècle avant notre ère, que l'être divin qui pousse l'homme hors de soi, prendra dans la cité grecque une place hors pair. Il sera à l'origine même du théâtre : le dithyrambe, évolution rythmée et chantée d'un chœur, fait partie de son rituel...

À cette époque, un aspect du dionysisme, l'orphisme, a déjà pris son développement particulier. Il s'agit d'une secte initiatique qui faisait remonter sa création au personnage, en partie mythique, d'Orphée, celui-là même dont on nous conte qu'il charmait les animaux de son chant et de sa musique et aussi qu'il descendit aux Enfers à la recherche de sa femme Eurydice, symbole à peine voilé de l'initiation. L'orphisme développa, à côté de la frange dionysiaque pure, une recherche ascétique et cathartique qui s'efforce de parvenir à la libération de l'âme, de la « prison du corps ». Cet idéal se montre en relation étroite avec celui de Platon, et l'on peut se demander si des phénomènes d'osmose ne se sont pas produits ici entre les coutumes dionysiaques et les principes des mystères éleusiniens.

À partir du IV^e siècle, le culte de Dionysos se modifie progressivement. Il suit en cela une évolution assez commune aux religions fondées à leur origine sur l'inspiration prophétique ou extatique et qui vont ensuite se structurant, se ritualisant, mais aussi se desséchant et se vidant de la richesse d'expérience vécue qui faisait leur intérêt et leur force. Le dionysisme s'assagit progressivement

en suivant précisément cette transformation. En même temps, il se répand. Au II^e siècle avant Jésus-Christ, il pénétrera à Rome et il donnera lieu à des excès ou du moins à des faits qui seront considérés comme tels par les autorités romaines. Un scandale, l'affaire des Bacchanales éclate à Rome en 187 avant notre ère : les cérémonies, secrètes et réservées aux initiés, auraient donné lieu à des meurtres rituels et à l'homosexualité, ainsi qu'à des crimes crapuleux. Une répression rigoureuse frappe les sectateurs de Bacchus en Italie. Peut-être les reproches étaient-ils exacts, peut-être s'agit-il seulement d'une réaction offensive de l'ancienne religion romaine contre l'envahissement des cultes étrangers ? L'orgiasme, d'ailleurs, aura toujours été suspect à la *ratio* romaine. À l'approche de l'ère chrétienne les cercles dionysiaques se laisseront pénétrer par des idées venues d'autres cultes orientaux. C'est l'époque où se prépare de tous côtés un rapprochement des diverses idées religieuses du temps. Un syncrétisme se constitue partout.

Comment disparut après cette notable expansion le culte de Dionysos ? Nous ne le savons guère de façon plus précise que nous ne connaissons la fin du paganisme. Sans doute, sous les coups des chrétiens victorieux, qui durent s'acharner sur lui, plus encore que sur les vieux dieux de l'Olympe, parce qu'il constituait une ouverture spirituelle et pour l'homme un espoir de métamorphose et de transvaluation que le christianisme s'estimait seul capable d'apporter aux hommes. La dernière manifestation littéraire fut le poème des *Dionysiaques* dans lequel Nonos de Panopolis racontait au V^e siècle après Jésus-Christ les exploits civilisateurs et militaires du dieu.

Ce que nous savons du dionysisme à sa période d'acmé, nous le montre comme un culte où la recherche de l'extase tient la place principale. Il paraît avoir été sinon réservé aux femmes du moins les avoir privilégiées. Les techniques, ou si l'on préfère, le rituel utilisé à cette fin sont surtout d'ordre chorégraphique. La danse des Bacchantes, préfigurée par celle, mythologique, des Ménades constitue le moyen préféré d'induction. Mais d'une autre manière, le caractère exaltant et quasi enivrant de la nature vierge, telle qu'on peut encore aujourd'hui la rencontrer dans les montagnes de Grèce ou d'Asie Mineure servait à modifier profondément l'état de conscience. C'est là un aspect d'autant plus intéressant qu'il est plus rarement noté dans les procédés destinés à provoquer l'extase.

Cette terpsychothérapie sacrée mérite toute notre attention. N'est-elle pas capable de nous révéler un langage éternel du corps, et nous faire percevoir par delà les millénaires une communauté d'expression et de révélation entre cette époque et la nôtre ?

Essayons donc de retrouver à l'aide de divers documents qui nous ont été conservés et en particulier des peintures de vases, si minutieusement étudiés à cet

égard par Miss Lawner et par Louis Séchan, ce que fut cette danse des bacchantes qui conduisait les participantes jusqu'à la possession. Celles-ci sont vêtues de la grande robe grecque à manches longues, très amples, appelée *chiton*, tombant jusqu'aux chevilles et serrée à la taille. Sur la poitrine et sur l'une des épaules, par-dessus la robe, est jetée une peau de faon, la *nébride*. Parfois, elle entoure le cou, elle couvre les bras et les mains. Les bacchantes ont la tête couronnée de lierre et de laurier ; il arrive aussi qu'elles portent un bandeau ou un bonnet phrygien.

Pour les cérémonies à l'extérieur, la robe est parfois portée sous un manteau : c'est le cas en particulier des femmes d'un certain âge. Des danseuses sont représentées parfois avec un *chiton* plus court, sans manches, et à bretelles qu'elles enfilent sur la robe. Enfin, elles s'ornent de guirlandes et d'écharpes, de bijoux divers : boucles d'oreilles, colliers, bracelets. Aux pieds, des chaussures souples, certaines montant jusqu'au mollet et laçées sur le devant, ou des sandales, mais la danse semble bien s'être déroulée pieds nus. Elles tiennent toutes un objet à la main, parfois plusieurs. Le plus fréquent, c'est le thyrses, bâton sur lequel s'enroule du lierre. Elles le portent verticalement devant soi ou horizontalement à la hauteur des hanches ou encore derrière la tête, devant ou derrière soi, mais d'ordinaire en diagonale, en baudrier. D'autres bacchantes tiennent des torches allumées ou éteintes, également dans diverses positions. Dans leurs mains, l'on peut voir aussi des vases ou bien un éventail ou un couteau.

Il y a là un orchestre qui va prendre dans la danse extatique un rôle de premier plan. Il ne se compose que de deux instruments au début. La reine de la danse dionysiaque est la flûte, tout particulièrement la double flûte : elle apparaît toujours dans l'orchestre. Pour l'accompagner, cliquettes et castagnettes, tambourins, cithares ou cymbales. En plus des musiciens qui suivent la danse ou s'y mêlent, les Bacchantes elles-mêmes peuvent tenir à la main l'un de ces instruments pour rythmer leurs pas.

Tout commence par une procession. Les femmes, portant leurs attributs, suivent l'une d'elles qui tient son thyrses pointé vers l'avant. Derrière, marchent les citharistes. Elles avancent d'une allure rapide ; le calme règne et la chorégraphie paraît réglée, l'alignement et les gestes bien déterminés. Le groupe s'avance en droite ligne ou bien à la file, s'incline et tend à suivre un mouvement circulaire : Dionysos, le dieu, est au centre et sa présence incarnée ou imaginée centre les évolutions. Des rondes s'organisent soit en grand cercle, soit en cercle concentrique ou tangent qui tourne dans des directions opposées. Parfois, une femme évolue seule au milieu du groupe. L'on salue les dieux. Ici deux femmes dansent en duo, là une femme et un satyre. À l'image des êtres mythologiques, hommes sauvages, puissances de la nature brute, les satyres sont ici vraisemblablement des

hommes revêtus d'un déguisement qui en font les serviteurs de dieu : ils participent à sa manifestation.

Mais voici que la danse commence à s'animer. Les corps se fléchissent vers l'avant et vers l'arrière. Le tronc et le bassin pivotent. Les bras qui étaient pointés dans la direction de la marche, suivent les mouvements du corps avec une grande liberté, les doigts repliés sur eux-mêmes ou largement écartés, les mains détendues. Les mouvements, vifs, sont brusques, secs et contrastent avec l'ensemble gracieux.

Déjà les têtes se fléchissent, légèrement d'abord, vers la poitrine, vers le dos, sur le côté aussi, le visage calme. Puis, petit à petit, les gestes se font plus rapides et plus saccadés à la fois. Certaines Bacchantes portent brusquement le visage vers l'arrière, par-dessus l'épaule. Le tronc se balance violemment et les bras, en tournant, l'accompagnent. La marche depuis un bon moment s'est accélérée en course. L'ordonnance processionnelle décente et presque grave se défait progressivement. Le rythme de l'orchestre se modifie. Les sons se font plus énervants, la cadence devient plus brutale, plus entraînante, finalement plus envoûtante. La danse s'endiable. Les cheveux que les Bacchantes portaient coiffés avec grand soin, se dénouent et glissent le long des épaules : On les découvre courts, couvrant juste la nuque.

Le rythme et l'enthousiasme vont grandissant au martèlement des castagnettes et du tambourin. Les cymbales donnent leur sonorité puissante, la flûte devient stridente. L'allure maintenant est violente et rapide. Tandis que les cheveux flottent au vent, la grande écharpe qui voile les manches et le haut du dos accompagne les gestes des bras en gracieuses évolutions ailées. Alors apparaissent dans les attitudes du corps et sur les traits du visage des expressions nouvelles en relation avec le vécu intense des danseuses. Tout s'y lie : le respect pour le dieu, mais aussi la surprise, le refus, la violence et la peur même. Ou bien la Bacchante mime telle action qu'elle vit profondément, les unes saluent, d'autres font le geste de verser l'eau d'un vase, certaines ont l'air de caresser un animal. La joie éclate aussi et, de plus en plus, l'abandon... La danse a déjà dépassé les limites habituelles de la résistance à la fatigue, elle n'en continue pas moins sur une musique de plus en plus prenante et c'est maintenant la possession. À travers ces brusques mouvements, ces tourbillons répétés qui donnent le vertige, ces rejets violents de la tête et du corps en arrière, cette torsion du tronc, l'enthousiasme grandit, le dieu se manifeste. S'il fait nuit, la lumière des torches maniées par ces mains fiévreuses augmente encore le caractère hallucinant de la scène. Danseuses et musiciens vibrent à l'unisson. Des cris s'échappent des poitrines. C'est l'extase de tous.

L'épuisement, au delà d'une fatigue longtemps et inconsciemment surmon-

tée, abat au sol les danseuses les unes après les autres dans un état d'engourdissement et de bien-être à la fois, dans le sentiment intense d'avoir fait éclater les limites de l'être humain, d'avoir contraint la divinité à s'incarner en elles.

La ferveur a suivi en elles son chemin. Tout est parti du calme et de la bien-séance. Les premières attitudes, les premiers pas étaient encore marqués de retenue. Puis ils sont devenus plus vifs, l'allure a changé. Enfin à l'extrême sommet de cette danse, le paroxysme libérateur est venu. Maintenant c'est l'établissement en soi d'un nouveau degré de paix, de la sensation divine de soi après le point culminant de l'orgasme.

La musique conduit la danse et agit elle-même sur la conscience. Au cours de cette progression, le nombre des musiciens et des instruments augmente. Au début, dans la période calme, un seul mène de ballet, puis la flûte se combine avec un tambourin, des castagnettes ou des guitares. Quand l'excitation grandit et pour la favoriser, d'autres instruments entrent en scène : et au moment de la plus grande frénésie, il semble que chaque musicien joue sur un rythme différent, car l'on voit les danseuses changer de tempo et une débandade sauvage s'installer hors de tout rythme ou plutôt chacune suivant son propre mouvement intérieur. Les cris des femmes se mêlent alors à la musique, en particulier l'*évohé* lancé à pleine poitrine en l'honneur de Dionysos, dans un bond, tête rejetée en arrière, genou fléchi et brandissant au-dessus de la tête, le thyrsos ou le bras.

L'on sait par les anciens qui ont parlé de la danse des bacchantes que la musique dionysiaque était caractérisée par l'usage de la double flûte et par le mode appelé depuis lors phrygien : c'est la gamme de ré où le demi-ton se place au milieu du tétracorde. Sur notre piano, il se joue en utilisant les touches blanches. La sonorité spéciale de la flûte phrygienne et le mode de ré étaient considérés l'un et l'autre par les Grecs comme favorisant le déclenchement de l'extase.

Quelle était cette danse ? Toutefois, elle ne constituait pas à elle seule le rituel de Dionysos. Il faut signaler également la course à travers la montagne, nommée d'après les Grecs oribasie, qui consistait en une course éperdue par monts et par vaux en pleine nature. Des scènes idylliques s'y déroulaient, sommeil à même le sol sous les sapins ou les chênes, éveil au mugissement des bœufs, toilette, puis l'on se couronne de feuilles de lierre et on participe intimement à la vie d'une nature paradisiaque. Les jeunes mères allaitent des petits d'animaux. Une familiarité s'établit avec les bêtes, les serpents même qui paraissent avoir été particulièrement considérés. Des phénomènes mythiques sont même rapportés par les auteurs anciens, Euripide en particulier : dans ces conditions, le thyrsos ferait jaillir du sol du vin, du lait et du miel. À simplement gratter le sol, nous dit-on, ces breuvages jaillissent. Là aussi, une excitation grandissante se trouvait

provoquée soit qu'à un moment quelconque de l'oribasié, la danse traditionnelle ait été insérée, soit d'une manière qui nous est inconnue. Le sentiment de libération, d'expansion du corps et de l'âme dans la relation intime avec la nature environnante, intervenait sûrement pour une part dans la préparation orgiastique. Au comble de la possession, il arrivait que les femmes hors d'elles-mêmes, déchiquetassent vivant un animal, un faon, une chèvre, un veau, voire un bœuf. Elles se nourrissaient de sa chair fumante et buvaient son sang chaud. Ce rite, dit homophagie, consistait en une communion avec le dieu et les forces toutes puissantes de la nature qui se rassemblaient en lui. «A ce moment, en effet, raconte le messager des *Bacchantes* d'Euripide, celles-ci (les Bacchantes), sans nul fer en mains, se jetèrent sur le troupeau qui paissait l'herbe. Tu aurais vu pour lors l'une d'elles maîtriser avec ses fines mains, une génisse mugissante aux mamelles gonflées. D'autres mettaient des jeunes veaux en lambeaux. Tu aurais vu les côtes et les sabots fourchus voler de toutes parts, et tout couvert de sang rester parfois suspendus aux sapins. Les farouches taureaux aux cornes irritées, s'abattaient sur le sol, terrassés de face par les mille mains des jeunes filles. Très vite... elles mettaient en pièces le vêtement des chairs...⁴» Notons, en passant, qu'au comble de la possession, les armes, comme le note Euripide, ne faisaient pas couler le sang des extatiques.

L'ensemble de ces pratiques relève de l'orgiasme, qu'il s'agisse de la danse ou de l'oribasié. Ce qui est recherché, c'est essentiellement une disparition des limites du moi et le passage de l'individu au sentiment d'une conscience collective, voire universelle. Les Anciens, comme encore bien des modernes, désignaient ce phénomène par le terme de possession. C'est bien ainsi que l'entendaient les adeptes de Dionysos : ils considéraient que l'être devenait alors le réceptacle de la divinité. Chacun permettait au dieu de s'incarner en lui et, ce faisant, dépassait la condition humaine pour se trouver brusquement en relation avec l'univers entier. C'est là ce que les Grecs appelaient *mania*. L'on considérait d'ordinaire que cet enthousiasme, comme on appelait encore cet état, avait un effet thérapeutique. Il s'agissait d'une *catharsis* (ou purification) dont la valeur se faisait sentir sur le plan physique comme sur le plan psychique. Par cette méthode, l'on pensait guérir l'hystérie et la dépression, ainsi que les différentes manifestations de l'angoisse. Au II^e siècle de notre ère, Aristide Quintilien l'exprimait clairement : «c'est pourquoi, dit-on, les pratiques bachiques et autres du même genre ont quelque chose à voir avec la raison, en ce qu'elles purgent chez les personnes incultes, l'angoisse devant les travers de la vie et de la fortune, grâce aux mélodies,

⁴ Traduction Mario Meunier.

aux danses et aux jeux qu'elles comportent.» C'était déjà l'opinion d'Aristote qui voyait dans la transe une manière d'exciter et de pousser au paroxysme la passion même qu'il s'agissait d'éliminer et qui s'éteignait de ce fait. Ce sont là, déjà fortement structurés, les principes de la terpsychothérapie. Mais cela va bien au-delà d'une simple thérapeutique au sens étroit du terme. Il s'agit ici de vivre une certaine expérience de l'au-delà du moi. C'est à la fois une découverte des possibilités du corps et un approfondissement parallèle de la réalité psychique. Il y a même, à vrai dire, à partir d'un certain point de l'expérience, disparition de la dualité, prise de conscience de l'unité de l'être en soi.

Il est intéressant d'examiner un peu la méthode somatopsychique des Bacchantes. La première observation que l'on puisse faire, c'est de constater que les pratiques utilisées ne diffèrent guère de celles qui existent de nos jours dans certains rituels de l'extase, tels que les procédés des derviches tourneurs, dont l'origine remonte peut-être d'ailleurs jusqu'à la Phrygie antique, du vaudou, de la macumba. Une danse de plus en plus rapide, des mouvements de tournoiement ou de flexion et d'extension du tronc, un balancement concomitant de la tête d'avant en arrière ou de côté, en voilà l'essentiel. L'on pourrait analyser ces gestes d'un point de vue neurologique et penser à une action immédiate sur le cerveau et sur le cervelet. Sur quelques représentations des Bacchantes en état de *mania*, on peut observer des pas déséquilibrés à la manière de ceux de l'ivresse. Cela nous mène à suggérer la possibilité d'une action sur les organes de l'équilibre, cervelet et oreille interne. Mais il y a certainement plus, car il ne s'agit pas d'un simple vertige. On doit, ce nous semble, envisager l'existence d'une action d'ensemble sur le cerveau. Que l'on songe en effet à la particularité de cet organe de se trouver à une certaine distance de la voûte crânienne et donc de pouvoir se mouvoir à l'intérieur de la boîte osseuse. Dès que le corps s'agite violemment, que la tête est secouée de spasmes, ce sont autant de heurts qui se traduisent entre la matière cérébrale et le plan dur. Knock-out des boxeurs qui se trouve en relation directe avec un tel choc brutal. Ainsi est-il permis de concevoir un mécanisme de sidération ou, pour employer le vocabulaire de Pavlov, d'inhibition sur l'ensemble des facultés du néo-cortex.

Il semble tout au moins que cette mécanique psychologique permet le franchissement d'un seuil. Le brusque rejet de la tête en arrière avec cambrement du tronc était considéré comme un geste caractéristique de la danse des Bacchantes. Mais il n'est pas sûr qu'il en constitue l'essentiel. Nous avons tendance à considérer pour notre part que la danse par elle-même, son mouvement rythmique et monotone, sont capables d'engendrer des modifications d'états de conscience,

LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

comme des exemples modernes que nous exposerons sans doute plus tard nous permettent de le penser.

Nous ne pouvons évidemment connaître dans ses détails le vécu psychologique de ces femmes que nous voyons représenter dansant sur la panse des vases grecs ou à travers les lignes des tragiques et des philosophes de l'Antiquité. Mais leur message n'en est pas moins vivant et nous pouvons penser par les grandes analogies que ces images font naître en nous, qu'elles atteignaient à une libération.

Disons-le pour conclure, il nous paraît exister dans la mystique deux courants majeurs : l'un qu'on pourrait appeler apollinien, qui procède par la recherche de l'apaisement, de l'extraction hors des passions et des mouvements du mental, et c'est la voie suivie par nombre de techniques d'Extrême-Orient, yoga et zen en particulier. L'autre, qui mérite bien son nom de dionysiaque, qui pousse la violence à son paroxysme jusqu'à basculer au-delà de celle-ci, et c'est la voie plus fréquemment suivie en Occident, dans l'Antiquité et dans les sociétés africaines et américaines. Et c'est évidemment à cette seconde catégorie qu'appartient le culte du dieu Dionysos.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

H. Jeanmaire, *Dionysos, histoire du culte de Bacchus*, Paris, Payot, 1951.

Miss Lilian B. Lawler, *The Maenads: a contribution to the study of the dance in ancient Greece*, *Memories of the American Academy in Rome*, VI, 1927, pp. 69-110.

Erwin Rohde, *Psyché, le culte de l'âme chez les Grecs et leur croyance à l'immortalité*, Paris, Payot, 1928.

Louis Séchant, *La danse grecque antique*, Paris, E. de Boccard, 1930.

DE L'ÉTAT CHAMANIQUE

Une vieille légende irlandaise, recueillie et rapportée en notre siècle par le grand celtisant que fut Georges Dottin⁵, nous raconte qu'un jour, les trois fils du Dagda, le dieu bon de l'antique Irlande, voulurent connaître l'avenir, et en particulier les moyens de s'enrichir. Ils s'en vinrent donc pour ce faire, jusqu'au Brug na Boinne, le grand tumulus de la Boinne, que les Anglais appellent Newgrange. Entrés dans cette obscure cathédrale, sans autre ouverture que le portail du dolmen qui se refermait sur eux, et la petite et lointaine lucarne par où la lumière solaire n'entre qu'une fois l'an, solennellement, au lever du solstice d'hiver, ils demeurèrent là trois jours et trois nuits, sans manger ni boire, dans un isolement sensoriel, au moins auditif et visuel complet. Lorsqu'ils en sortirent, ils avaient reçu l'enseignement qu'ils étaient venus chercher.

Nous savons tous qu'un jeûne, associé à un isolement sensoriel peut provoquer des hallucinations. Des expériences contemporaines ont bien montré que des sens qui n'ont plus d'objets, sont capables de créer la représentation de l'objet qui leur manque.

Les trois fils du Dagda sont donc revenus du Brug na Boinne avec la réponse qu'ils avaient attendue dans la nuit : dans cette même nuit, ils l'ont vue. Nous sommes ici en présence d'une provocation volontaire d'hallucinations, de la mise en œuvre consciente du processus inconscient de création d'images mentales.

Plus connue que l'aventure archaïque des dieux d'Irlande, celle, ancienne et moderne, des chamanes indiens et sibériens qui se transportent dans des situations archétypiques telles que l'ascension de l'axe du monde, nous permettra de faire un pas de plus dans la compréhension de ce qui se passe dans ces mouvements plus encore que dans cet état, chamanique. J'ai traduit et cité déjà⁶ le passage du livre d'Olaf Magnus — Olaf dit le Grand, évêque d'Upsal en Suède au XIV^e siècle — qui mentionne, dans son *Historia de Gentibus Septentrionalibus*, l'habitude chez les Lapons et les Finnois, de transports psychiques de cet ordre. Le chamane, selon son récit, se plonge au moyen d'incantations et de vibrations rythmées du bronze, dans un état cataleptique — il est « comme mort » — qui lui permet de se transporter mentalement dans un pays lointain sur lequel on l'a

⁵ Georges Dottin, *Contes irlandais*.

⁶ Gwenc'hlan Le Scouëzec, *Dictionnaire des Arts divinatoires* (Art. Caromancie) in *Encyclopédie de la Divination*, Paris, Tchou, 1963 ; Madrid, Henri Veyrier, 1973, pp. 42-43.

prié de fournir des renseignements précis. Il en revient, en se « ranimant », brusquement en fournissant non seulement les indications demandées, mais aussi des preuves sous forme d'objets vus (ou plus probablement des descriptions d'objets vus) et des précisions sur les circonstances de son voyage.

La représentation des lieux où le chamane d'Olaf s'était rendu en esprit, quelle relation avait-elle avec l'objet réel qu'il aurait vu s'il s'y était tendu corporellement ? mais au fait, quelle relation existe entre la perception « réelle » et son objet ? Nous ne pouvons répondre valablement ni à l'une ni à l'autre de ces questions et depuis des millénaires, nous discutons, entre idéalistes et réalistes, de l'existence du monde extérieur. Ce que nous pouvons suggérer toutefois c'est que dans l'histoire contée par l'évêque suédois, il s'agissait non d'une photographie mentale exacte, mais d'une symbolisation du langage intérieur du sorcier, d'une restructuration intérieure fondée sur un système d'analogie, un peu comme l'on traduit les mots et les tournures d'une langue dans une autre, tout en préservant le sens, ce qui importe, c'est le pouvoir dont nous disposons, d'une part sur l'objet concret ou sur la réalité invisible, pour nous en former une représentation, d'autre part ensuite pour agir sur cette représentation et à travers elle sur l'objet concret ou la réalité invisible à partir desquels elle s'est formée.

Nous choisirons un troisième exemple de situation chamanique dans l'antiquité grecque. Cette fois. Il s'agit d'un texte de Platon, de ce Platon dont les historiens nous disent qu'il fut initié aux mystères d'Éleusis et que sans aucun doute, une partie de l'enseignement initiatique du temple attique nous est parvenu à travers les livres qu'il nous a laissés. Le « Phèdre, ou de la beauté » est l'un de ceux qui intéressent le plus notre sophrologie : nous y trouvons exposées les quatre formes de cette mutation d'états de conscience que le philosophe désigne par le terme de *mania*⁷, la divagation des prophétesses, le délire thérapeutique, l'inspiration des Muses, enfin l'enthousiasme de l'amour.

C'est aussi dans le Phèdre que figure le récit de l'ascension jusqu'à l'axe du Monde⁸. Conduisant non sans mal, un attelage divergent, l'âme de l'homme s'élève dans le ciel jusqu'au sommet de la voûte céleste. Dans ce cheminement, elle rencontre la procession des dieux qui montent solennellement vers le centre du ciel, de ce côté-ci de la voûte. Mais une fois atteint, ce point singulier de l'univers s'avançant « au-dehors⁹ », elle passe de l'autre côté et « sur le dos » de cette coupole qui dans la conception des Anciens, unissait notre monde et, là,

⁷ Platon, *Phèdre*, 244-245.

⁸ Platon, *Phèdre*, 246, 248.

⁹ Nos citations sont extraites de la tradition de Léon Robin, Editions de la Pléiade, p. 36.

elle découvre émerveillée, « les réalités qui sont extérieures au ciel », l'infini sans forme et sans couleurs qui s'étend devant elle.

L'ensemble de ces faits est rapporté directement par Platon à un enseignement de Socrate. Le discours du vieux maître, ainsi retranscrit par son fils spirituel s'attache encore à des principes essentiels concernant l'immortalité de l'âme, sa destinée après la mort, la divinité particulière à chaque âme, le rôle technique de l'amour et de la beauté. Autant de sujets qui nous apparaissent comme l'essentiel de la révélation éleusinienne. Rappelons tout de suite comment celle-ci s'effectuait. Nous en savons, quoi qu'on en dise, un petit quelque chose, puisqu'un transfuge, Clément d'Alexandrie, devenu évêque chrétien au début de notre ère, divulgua à cette époque certains des enseignements qu'il avait reçus en secret et notamment, le processus psychosomatique qui conduisait à la manifestation suprême des vérités d'Éleusis. Il rapporte en effet, comme une parole de l'initié, cette phrase : « J'ai mangé dans le tambourin, j'ai bu dans la sandale, j'ai porté le *kernos* ; j'ai pénétré sous le rideau du lit nuptial¹⁰ ».

Dans le *kernos*, vase d'argile divisé en de nombreuses coupelles, étaient disposées, nous dit Athénée « des pavots blancs, du froment, de l'épeautre, du miel, de l'huile¹¹ » : ce sont là les constituants du fameux *kykeon*, la boisson dont parle aussi l'*Hymne homérique à Déméter*. Athénée ajoute : « Celui qui porte le *kernos*, y prend de la nourriture... » La présence du pavot dans l'alimentation des initiés nous fait comprendre ici encore qu'il s'agissait de provoquer chez lui des visions sans objet concret.

Ces visions sans objet, qu'on pourrait encore appeler apparitions (à la manière, par exemple, de l'apparition de *l'Immaculée Conception* à Lourdes), ou hallucinations, nous amène au problème capital de l'image et de l'essence. La curieuse évolution sémantique du mot grec *eidōs* nous permettra de le poser clairement. Nous parlons aujourd'hui, avec Husserl, de réduction eidétique et l'*eidōs* nous est présenté comme l'essence dans son acception philosophique la plus stricte, c'est-à-dire la plus abstraite. Or l'*eidōs*, si nous remontons de deux millénaires et demi dans l'histoire de l'humanité occidentale, c'est quelque chose d'assez différent. Les traductions françaises ne s'accordent d'ailleurs pas entre elles à cet égard. Chez Platon, on a traduit le mot par « idée », qui dérive d'ailleurs directement du vocable grec, et ce sont les fameuses idées sur lesquelles on a tant glosé et encore une fois, de la manière la plus abstraite, à tel point que le mot « idée » apparaît en français comme une notion purement intellectuelle — mais

¹⁰ Clément d'Alexandrie, *Stromates*, I, 47-49.

¹¹ Athénée, livre XI.

non noétique au sens du *nous* platonicien —, et point du tout sensoriel : « j'ai une idée » ne signifie pas « j'ai une vision », mais « il me vient à l'esprit une notion d'ordre abstrait et verbal ».

Chez Aristote, la langue française a voulu voir dans l'*eidos* la forme, celle-là même que le Stagyrite oppose à la matière. Mais rien ne permet cette distinction de sens entre les textes du maître et ceux de l'élève. Mais ce qui est encore plus troublant, c'est que le mot *eidos* est un dérivé direct de la forme au parfait du verbe *oraô*, voir, et qu'il signifie « ce qui apparaît », la vision, la représentation, l'image, indépendamment même de la matière qui les sous-tend. Dire que l'*eidos*, c'est l'essence, c'est dire que l'essence, que l'idée platonicienne, c'est la représentation avec ou sans objet concret.

La procession des dieux est vision et elle est essence ; la confusion qui s'est introduite entre l'abstrait et l'essence vient peut-être du fait que Platon, après nous avoir fait jouir de la vision, nous emmène de l'autre côté de la voûte céleste, là où il n'y a plus ni forme, ni couleur, dans le domaine de l'idée qui est au-delà de l'idée, de la vision qui est au-delà de la vision, alors même que les idées et les visions qui sont de ce côté-ci, ont forme et couleur des images mentales qu'elles sont.

Ainsi l'état chamanique pourrait être défini comme une mutation d'état de conscience qui substitue à la conscience du monde extérieur (de l'objet concret) le déroulement spontané des images dites intérieures qu'on a préalablement orienté dans le sens d'une situation archétype ou d'une réponse divinatoire.

On pourrait comparer cet état chamanique avec un autre état, la quatrième forme de *mania*, dont parle Platon et qui est l'état poétique. Notre civilisation contemporaine a jeté la poésie à la poubelle, elle s'en moque, elle ne comprend rien à sa réalité profonde. Comme le nom grec (*poiésis*) l'indique, c'est pourtant la création pure, le mode par lequel on réalise l'incarnation de l'idée. C'est le moule qui fait du plâtre une statue. C'est Jules Verne, son Nautilus, sa fusée lunaire, dont soviétiques et Américains feront de vrais sous-marins atomiques, de vrais transports cosmonautiques. Le monde de la vision transite ainsi vers le monde de la réalisation dans la matière. Cet état poétique qui survient quand on laisse se dérouler spontanément en soi les images intérieures, après qu'on se soit mis dans cet état spécial de création, cet état poétique, nous pourrions le saisir au mieux de son rapport avec l'état chamanique, à travers l'œuvre poétique de Dante, je veux parler de cette *Divine Comédie* qui reprend en le développant le voyage platonicien. Dante descend en tournant autour de l'axe du monde jusqu'au moment où, au plus profond, sur l'axe, il se renverse — *métanoïete*, renversez votre intellect, criait déjà Jean-Baptiste dans le désert — et découvre

le Purgatoire, puis, avec l'aide de Béatrice, le Paradis, jusqu'au moment où il atteint le point platonicien suprême, là où se trouve, comme dans les discours de Socrate, *in fine* — et ce sont les derniers vers du *Paradiso* :

L'amor che muove il sole e tutte le stelle.

L'amour qui meut le soleil et les autres étoiles.

Cet état poétique et ce rôle, nous le retrouvons chez les prophètes, dans, par exemple, cette vision d'Ezéchiel qui a marqué la civilisation judéo-chrétienne jusqu'à nos jours. Ce que crée le poète, le prophète, le chamane, ce ne sont pas des mots vides, des fantasmagories au sens le plus péjoratif du terme, ce sont des embryons, des réalités concrètes, qui viennent de l'être et commencent leur développement extra-utérin. L'importance des représentations proprement poétiques ou autres m'est toujours apparue très grande. Aucun de mes clients, auxquels je demandais autrefois ce qui leur paraissait le plus important de leur journée, du rêve très fort qu'ils avaient vécu dans la nuit, ou des gestes matériels et banaux de se raser, se coiffer, déjeuner même ou travailler, aucun n'hésitait à se prononcer pour le monde des fictions dans lequel ils s'étaient trouvés plongés et vivement, parfois même violemment, impressionnés.

Nul de ceux qui ont été placés dans de semblables états ne peut contester que l'état chamanique, l'état poétique ou tout simplement l'état de certains rêves sont des vécus profondément transformants. Ceux qui en ont quelque habitude sont profondément persuadés de cette réalité de cet autre monde auquel on accède le plus simplement du monde, d'abord et avant tout par la fermeture des yeux.

Bien sûr, d'autres techniques existent : nous avons parlé de quelques-unes en citant le jeûne, le mélange appelé *kykeon* par Clément d'Alexandrie, l'isolement sensoriel plus ou moins complet, l'incantation, le choc rythmé du bronze et ses vibrations. Mais la clef première, nécessaire et parfois suffisante pour ouvrir la porte, n'est-elle pas la fermeture des yeux et n'est-ce pas là le sens premier de l'inscription au-dessus de l'entrée de l'église de Trehorenteuc en Brocéliande : La porte est en dedans ?

LA COMMUNION AU MONDE

Au soir du 16 mars 1978, peu après 22 h, vous le savez, un pétrolier de 250 000 tonnes, battant pavillon libérien, dériva sous la tempête en raison de son avarie de gouvernail, s'ouvrait sur le rocher appelé Men Goulven à la vue de Portsall, et commençait à déverser sur les plages de sable vierge, les goémons et la mer elle-même, les flots de son impure et poisseuse cargaison.

Avec l'engluement des êtres, la mort des algues et la mort des oiseaux, un peuple entier s'est trouvé soudain étreint d'une poignante nostalgie. Pas un Breton qui n'ait porté comme une souffrance intérieure, comme une atteinte dans sa chair, l'atteinte de la terre bretonne et cette oppression soudaine de la mer, de la mer libre et symbole de toutes les libertés, de la mer sauvage, de ces derniers arpents de grève qui nous restent pour respirer et nous sentir nous-mêmes. Jacques Donnars, rappelle-toi l'ivresse du vent sur la palud de Treguennec? Et vous tous, mes amis, qui êtes venus jusqu'au dernier rocher du monde occidental, qui avez vu les courant du Raz, songez qu'une fois de plus des nappes de bitume viennent souiller les rocs de la Vieille.

Pourquoi évoquer ici ce drame, en prélude à une communication de congrès? Parce que cette communication, j'aurais pu l'appeler Écologie et Psychosomatique, lui donnant par la même un aspect plus rigoureusement scientifique. J'ai préféré parler de communion au monde, non pas en dépit, mais à cause même des connotations religieuses du mot. Car, en définitive, le vêtement scientifique dont j'aurais habillé ma pensée n'aurait été qu'un trompe-l'œil. C'est bien de religion qu'il s'agit.

Religion, je veux dire par là expérience reliante et si j'évoque ici la relaxation dynamique au troisième degré, c'est que, à ceux qui l'ont vécu, elle exprime exactement ce que je veux dire. Le monde intérieur s'y mêle au monde extérieur, comme si le corps et en particulier, la conjonctive, était la limite et le point de passage entre l'un et l'autre...

... Et pourtant la RD IIème degré nous a appris que le monde intérieur n'était pas lié au corps, n'était pas intérieur au corps, mais pouvait lui être extérieur, voire même englobant.

Ce n'est pas le lieu ici de nous interroger sur la nature de cette frontière. Ici je voudrais notamment tirer les conclusions que j'ai personnellement tiré des expériences de communion au monde qui furent menées par L'Association Le Corps

à vivre dans ses journées bretonnes de décembre 1976 et d'avril-mai 1977, les premières à la baie des Trépassés, les secondes en Brocéliande et en Brasparts.

Il m'apparaît très nettement que la démarche qui consiste à prendre conscience de son corps, à vivre son corps ne suffit pas. Car si le corps est à vivre, il n'y a pas de vie du corps qui soit séparée de son environnement.

La conception qui fait de l'homme une entité désincarnée ou tout au plus limitée à l'occupation de l'espace cérébral certes, est mutilante. Mais l'isolement de la personne à l'intérieur de son propre corps, n'est pas non plus satisfaisant. Il n'y a d'homme que dans la relation au monde.

Or, qu'est-ce que le monde? pour nombre d'entre nous, c'est le bitume des chaussées citadines, c'est le sordide escalier du métro et des parkings souterrains, l'air empuanti d'oxyde de carbone des grandes artères. N'y a-t-il pas lieu d'abord de restaurer l'équilibre vivifiant de notre totalité psychosomatique avec un monde qui est à la fois celui d'où nous vient la vie et celui qui est chargé des expériences psychiques de toute l'histoire de l'humanité? N'y a-t-il pas lieu d'instaurer une géosophie, une connaissance de la terre — et du ciel — qui soit non seulement une connaissance intellectuelle du sacré de la terre, mais surtout un vécu profond de ce sacré.

La communion au monde prolonge le corps de tout ce qui lui est accessible. Le monde extérieur apparaît alors comme un agrandissement de notre propre corps, une dilatation de notre univers physique. « *Tat tvam asi*, tu es cela », nous dit la tradition hindoue et *cela*, c'est aussi bien l'objet de notre sensorialité que telle ou telle partie de notre corps.

Il devient dès lors extrêmement important de savoir ce qui prolonge notre corps, ce qui est cela et que nous sommes, tout comme nous sommes notre main et notre pied. Autrement dit, à quel monde nous communions, car si notre monde se prolonge par le bitume et le béton, si notre oui nous relie au roulement incessant des voitures et au grondement du métro, si notre air devient oxyde de carbone et si notre univers enveloppant se fait caserne et prison — comme c'est le cas pour nombre de nos contemporains et nombre d'entre nous — alors se cuirasse notre « corps intérieur », alors s'interrompent en lui les courants vitaux, la bio-énergie, alors notre âme, miroir de ce corps extérieur, se meuble de cavaliers d'Apocalypse et de CRS matraqueurs.

La pollution, dénoncée par les écologistes, se situe d'abord et avant tout à ce niveau. Et lorsque la coque brisée de l'Amoco-Cadiz dégueule ses torrents de bitume liquide, lorsque les oiseaux meurent à son contact délétère, c'est en moi le déversement gluant de cette alchimie négative moderne.

Je m'interroge alors sur l'alchimie positive, je veux dire sur la communion

transformante à un monde naturel, et j'envisage en thérapeute de nettoyer les grèves — les longues grèves si belles, si pures, si émouvantes — de Portsall et de Guissény. De retrouver au-delà du bitume, mon vrai corps extérieur, de le relier aux autres parties de moi, de faire cesser cette schizophrénie qui me coupe de mes éléments essentiels, l'eau, l'air, la terre, le feu, la lumière.

C'est ici que se situent les conclusions que je pense apporter aux journées vécues par le Corps à Vivre en Bretagne. La tentative — qui passait par les techniques de relaxation dynamique et de bio-énergie visait précisément à retrouver un monde ouvert à la communion, à restaurer l'unité de soi par la découverte d'un authentique corps extérieur, libéré de l'emprisonnement des tours de quarante étages.

Il s'agissait par le corps propre de prolonger notre âme jusqu'aux limites d'un horizon fait de vent, d'écume, de forêt, de nous réintégrer au sein d'une conscience plus vaste que le moi. En chemin, nous rencontrons les points forts de ce voyage, les articulations internes de ce corps extérieur, les hauts lieux et les bas lieux, sites éminemment religieux, ou précisément s'opèrent la communication, les passages, les retrouvailles avec nous-mêmes.

Les lieux avaient été choisis et la situation même en Bretagne en fonction de leur pouvoir modificateur. Car de même que certains états physiques induisent certains mouvements de l'âme, de même les formes du monde modifient notre conscience. Sans doute était-ce de ce mystérieux pouvoir que Lamartine avait l'intuition lorsqu'il écrivit son vers fameux et suranné : « Objets inanimés » — et pourquoi donc inanimés ? — « avez-vous donc une âme » — et pourquoi pas ? — « qui s'attache » — et pourquoi donc s'attache ? pourquoi pas élargis ? — « à notre âme et la force d'aimer ? »

Nous avons donc choisi, dans un premier temps, le site grandiose et sauvage de la Baie des Trépassés et de la Pointe du Raz, et de la Pointe du Van et de l'opidum de Castel-Meur : dans un deuxième temps, l'envoûtement plus discret, mais non moins fort de Brocéliande, du Val sans retour, de la Fontaine de Barenton et du lac de Comper, puis le monde bouleversant et bouleversé du Marais Yeun Elez et des sommets de la montagne d'Arrez. Dans l'un et l'autre cas, il s'agissait de lieux naturels, peu modifiés par l'homme, du moins par sa main, mais imprégné par lui d'une valeur mystique et mythologique. Plus exactement, cette valeur même résultait d'un accord traditionnel entre la nature et l'homme, d'un lieu millénaire entre ce corps extérieur et l'âme humaine. De telle sorte que s'y placer, c'est déjà pénétrer dans l'inconscient collectif.

Roland Cahen ne me contredira pas, je pense, qui me disait au fond des tourbières de l'Ellez : « Nous sommes ici au-dessous de la ligne SS ».

Par delà les techniques que nous avons pratiquées, je crois pouvoir dire que nous avons touché là au sens même de notre recherche. Et ce sens que nous avons découvert, était éminemment religieux, essentiellement reliant. Il est, bien sûr, indicible, car il résulte en nous de notre propre expérience transformante, de cette intimité retrouvée avec cet étonnant corps extérieur, par lequel d'ailleurs nous communions les uns avec les autres. Car ce corps extérieur est en partie commun et comme notre inconscient personnel ne manque pas de s'exprimer de façon privilégiée à travers et dans notre corps personnel, de même l'inconscient collectif s'exprime à travers et dans ce monde.

Retrouver le rythme vital, les grands courants d'énergie qui traversent ce corps extérieur, les sentir venir de lui à notre corps personnel, nous retrouver au point de contact, au lieu même de la copulation des forces solaires et de la sève terrestre, faire de l'arbre entre ciel et terre, ressentir la pulsation du cœur cosmique transmise à travers notre corps, prendre conscience non plus seulement de nos membres, du mouvement de notre cœur et du va-et-vient respiratoire, mais cette fois de la totalité de la vie dont nous sommes, pour nous-mêmes, le centre : il n'y a pas de prise de conscience de soi qui s'arrête à la barrière de la peau, il n'y a pas de vraie conscience de soi qui n'intègre notre part d'univers.

Il est temps de mettre en lumière cette schizoïdie dont nous souffrons, qui est le mal de notre civilisation. Confinés hors de notre corps, nous avons de ce fait rompu le lien avec ce qui est au-delà de notre corps, ce qui ne s'appréhende qu'à partir de notre corps. Et nous voilà doublement mutilés, rétractés sur ce que nous appelons trop facilement l'esprit et qui est en vérité l'âme, une âme tronçonnée, coupée de ses sources vitales. Vivre notre corps, c'est à l'opposé le vivre et vivre la totalité de ses prolongements, le vivre et non le subir.

Il ne me semble pas, je le répète, que la découverte du sens, au-delà des techniques, c'est-à-dire de la direction dans laquelle nous marchons, quand nous pratiquons ces techniques, passe ailleurs que par une expérience religieuse.

Car, que nous le voulions ou non, c'est au sacré que nous avons touché ici parce que nous avons pénétré vivants dans la puissance vivante des symboles universels.

RÉFLEXION SUR UNE EXPÉRIENCE DE L'ALLIANCE SOPHRONIQUE¹²

Mon intention aujourd'hui est d'analyser, à partir de mes expériences de sophronisation, je veux dire à la fois de sophroniseur et sophronisé, la constitution de l'alliance sophronique. Caycedo a défini ce terme comme : «la relation spéciale qui existe entre le médecin et le malade pendant le traitement sophrothérapeutique». Il s'agit donc d'une relation, et c'est cette relation à travers son mode d'établissement que je veux étudier. Mais pour la réalisation de mon propos, il me paraît indispensable d'élargir la définition donnée. En effet, en tant que sophronisé, je n'ai aucune expérience d'un traitement sophrothérapeutique et d'une relation malade-médecin, mais simplement j'ai eu l'occasion d'être sophronisé et de me sophroniser sans but thérapeutique défini. Je ne puis donc apporter d'expérience personnelle de sophronisé que si j'élargis la définition à la notion d'une relation spéciale existant entre le sophrologue et la personne qu'il sophronise.

J'ajoute que je n'envisagerai pas la relation appelée alliance sophronique comme une situation statique, mais dans son devenir, dans son histoire, dont je chercherai à préciser les moments et les éléments qui se retrouvent de façon constante dans mon expérience. L'on peut considérer à titre d'hypothèse de travail, que l'alliance sophronique est établie lorsque la première sophronisation est terminée. L'achèvement de cette première expérience me paraît nécessaire et suffisante pour parler d'alliance sophronique, et c'est sur cette hypothèse que je fonderai mon analyse.

L'on peut dire que l'alliance sophronique commence à naître au moment où surgit dans l'esprit du sophrologue la possibilité d'un traitement sophrologique pour la personne qui sollicite son assistance, à ce moment la relation médecin-malade est déjà établie. L'un et l'autre ont commencé à se jauger, à s'apprécier mutuellement. La sympathie ou l'antipathie dès l'abord a été ressentie, la possibilité de s'entendre, de réaliser un accord thérapeutique est déjà évaluable de part et d'autre.

Si l'idée d'un traitement sphrologique naît dans l'esprit du médecin, c'est qu'il estime qu'un certain nombre d'éléments sont réunis pour son succès et avant tout, qu'existe ce minimum d'entente humaine nécessaire pour le réaliser.

¹² Texte de la communication présentée aux journées de sophrologie d'Auch, le 7 mai 1977.

Il va prendre alors la décision d'en parler à son malade. Cela ne va pas sans un peu d'inquiétude : comment cette proposition va-t-elle être reçue ? Va-t-elle se heurter à une incompréhension, voire un refus ? Par ailleurs, quel sera le résultat thérapeutique ? Bien entendu, c'est le cas de toute proposition médicale : de même un malade peut refuser de prendre les corticoïdes qu'on lui prescrit, et tout traitement a ses risques d'échec. Mais, dans l'état actuel de la pratique médicale, la proposition d'un traitement sophrologique revêt un caractère insolite et dans certains cas même, saugrenu : et cela d'autant plus que l'affection en cause est plus somatisée.

L'intéressé va réagir le plus souvent par une demande d'explication destinée à savoir de quoi il s'agit, c'est-à-dire à calmer l'inquiétude qui naît à son tour chez lui précisément du caractère insolite de la proposition. Si cette explication lui convient, ce qui est toujours le cas lorsque la décision primitive du médecin a été judicieuse, l'intéressé répond par un premier consentement, un consentement verbal. À ce consentement verbal s'ajoutera tout à l'heure une seconde marque d'assentiment, gestuelle celle-là, qui constitue le fait de s'allonger pour commencer la séance de sophronisation. Il est bien évident que cet accord donné reste partiel, même après le début de la sophronisation : la totalité de la personnalité n'est point encore engagée, des résistances demeurent, qui ne pourront céder tout à fait tant que le processus commencé ne sera pas entièrement connu.

La seconde étape du consentement va être demandée par le sophrologue. C'est de nouveau un instant délicat où la formulation revêt une importance certaine en raison de la charge affective et de la valeur conditionnée de certains mots qui demandent le premier assentiment gestuel. Que l'on pense à la différence, à cet égard, entre des expressions comme : « Couchez-vous », « Voulez-vous vous étendre », « Je vais vous demander de vous allonger ». Indépendamment de la formule de politesse, employée ou non, les mots se coucher, s'allonger, ou s'étendre n'ont pas exactement la même valeur sémantique, ni surtout les mêmes connotations psychologiques. D'autant plus qu'elles s'accompagnent d'un préliminaire qui consiste à se mettre à l'aise : enlever ses chaussures, défaire sa ceinture, dégrafer son col. Autrement dit, renoncer à certaines défenses de l'individu. En particulier, que l'on songe à la valeur symbolique de protection que constitue la ceinture, en particulier pour la femme, dans une optique sexuelle.

Dès maintenant, il devient nécessaire d'explicitier certains aspects particuliers de la relation et en tout premier lieu l'aspect sexuel. Evidemment toute relation humaine est marquée par la différenciation des sexes et les conséquences qui en résultent. Cependant, dans l'établissement et le développement de l'alliance sophronique, cet élément prend une importance plus grande encore, étant

donné les gestes mêmes de la relaxation et en tout premier lieu ce consentement gestuel, cet abandon que constitue le fait de s'allonger sur un divan. Si le thérapeute est un homme et la malade une femme, cette remarque prend toute son importance. Une femme qui se met à l'aise, qui défait sa ceinture, qui esquisse le début d'un déshabillage et qui s'allonge sur un lit à la demande d'un homme, ne peut manquer de ressentir consciemment ou inconsciemment les harmoniques sexuelles que ces gestes comportent. De là, certaines résistances, qui ne s'atténuent et ne disparaîtront que, là encore, lorsque la totalité du processus sera connue. Il ne peut y avoir d'alliance sophronique établie qu'à ce moment-là.

À cette polarité homme-femme s'ajoute un autre élément, franchement régressif celui-là, qui tend à reproduire du moins au début la relation mère (ou père) — enfant. En effet, la position allongée, les yeux fermés, comme s'endormant, en présence de quelqu'un qui veille sur vous et qui vous parle rappelle de façon insistante le berceau. À cela s'ajoute le fait d'être agi, de se laisser conduire aveuglément par un autre, de s'adonner comme un jeune enfant, à la conduite du père ou de la mère. Ce moment où la relaxation va commencer est le moment de la plus grande passivité, répétition de situations anciennes sans pour l'instant la moindre participation active ni la moindre connaissance vécue. Le futur sophronisé est en situation d'attente et ne peut supprimer une angoisse plus ou moins nette : « qu'est-ce qu'il va me faire ? » et si c'est le moment le plus passif, c'est aussi le moment le plus défensif.

L'alliance alors est acceptée. Non sans laisser subsister, comme nous l'avons dit, un certain nombre de résistances. Mais elle n'est pas encore réalisée. L'on en est au stade de l'acceptation. Mais qu'est-ce que j'accepte, moi, sophronisé ? J'accepte je ne sais pas quoi : au fond, c'est, quoi, que j'accepte, ce que tu vas me faire ou me faire faire. Je te fais confiance sans savoir où tu me mènes. C'est donc à toi, à ta personnalité telle que j'ai pu la connaître, dans l'entretien qui a précédé, telle que des approches inconscientes me l'ont révélée, à toi comme être et non à une thérapeutique que j'ignore, que je m'abandonne.

Comme facteur de résistance, j'ai parlé des analogies sexuelles. Il y a aussi la crainte de la perte de l'âme ou de sa modification profonde par le sophroniseur. Que celui-ci ait parlé ou non à son malade de l'hypnose, les légendes qui environnent celle-ci ne peuvent manquer de revenir plus ou moins consciemment dans l'esprit du malade. L'on craint la prise de pouvoir sur soi, d'abandonner à l'autre la direction de soi, je sais bien qu'il y a des situations où la réponse est immédiatement apportée : « Après tout, ça m'est bien égal, dans l'état où je suis... », avec au fond de cela une note d'espoir.

La parole qui a servi jusqu'à présent à proposer, à expliquer, à consentir, va

devenir, à partir du moment où la première sophronisation commence, le véritable lien entre les deux pôles de l'alliance, le sophroniseur et le sophronisé, et comme l'élément moteur de réalisation de celle-ci. Le « c'est toi que j'accepte », devient « j'accepte ta parole, je laisse ta parole pénétrer en moi et me modifier ». En somme « qu'il me soit fait selon ta parole ». Le verbe alors devient créateur. Et il le devient à partir de la passivité première du sophronisé en éveillant progressivement la conscience de celui-ci à une collaboration, à une participation de plus en plus grande à sa propre mutation. Trois éléments sont en présence :

— Le sophroniseur qui pense la sophronisation, l'exprime par la parole et jusqu'à un certain point, la vit dans son corps.

— La conscience du sophronisé qui reçoit la parole, l'accepte et la dirige vers telle ou telle part de lui-même.

— Le corps-objet du sophronisé, qui est perçu par celui-ci à la fois comme différent et comme en contact immédiat avec sa propre conscience.

Il y a là une double relation : celle du sophroniseur au sophronisé par le moyen de la parole : celle du sophronisé à lui-même ou si l'on préfère, de la conscience au corps. Il existe en fait une troisième relation qui ferme le triangle en reliant le corps du sophronisé au sophroniseur, car celui-ci est à l'affût d'une expression corporelle. Il recherche sur ce corps, par la vue, éventuellement par le toucher les signes favorables ou défavorables qui lui permettent d'évaluer la profondeur de la relaxation.

J'ai évoqué la naissance chez le sophronisé de la participation. En effet, cette voix qui se répand dans mon corps le fait à travers le filtre et par le mouvement de ma propre conscience. Ce qui se développe ainsi et qui ne cessera ensuite de se développer, c'est la substitution progressive de la conscience du sophronisé comme moteur de la sophronisation, à la voix du sophroniseur. Cette substitution est la naissance d'une liberté, aussi son rôle me paraît-il essentiel et tout ce qui tend à retarder ou à empêcher cette naissance me paraît non souhaitable. C'est la raison pour laquelle en particulier je considère l'usage de la cassette comme un pis-aller, ou mieux comme un moyen temporaire. La cassette n'est au fond qu'un prolongement de ce cordon ombilical qu'est la voix.

Certes la voix et son *terpnos logos* joue-t-elle un rôle important dans l'établissement de l'alliance. Sans doute demeurera-t-elle comme en sourdine alors même que le sophronisé aura acquis pleinement son autonomie et la direction de lui-même. Et dans les auto-sophronisations, même longtemps après la première expérience, des réminiscences de celle-ci, viendront-elles sous forme d'échos des paroles entendues aux premières sophronisations. Mais cela n'est plus qu'une trace, un souvenir peut-être efficace, mais de portée limitée.

La parole nous est apparue comme lien de l'alliance. C'est le principal, mais non pas le seul. Il faut noter d'autres instruments de l'alliance: j'ai déjà parlé du mode gestuel de communication. Qu'il s'agisse du consentement conscient à s'allonger, à se mettre à l'aise, ou des petits mouvements du corps, du rythme respiratoire, des battements des paupières, de l'atonie du visage, etc., qui renseignent le sophroniseur, ce mode complète, en retour, le lien de la parole. Il me paraît nécessaire de mentionner aussi, bien qu'il ne s'agisse là pour l'instant que de faits insuffisamment vérifiés, de la présomption que l'on peut avoir d'une communication extra-sensorielle. Pour ne citer qu'un fait, et un fait résultant de ma propre expérience, je puis signaler que toutes les fois, sans exception, où j'ai invité, comme sophroniseur, le sophronisé à imaginer la couleur qu'il désirait, j'ai toujours deviné, avant tout contact verbal, et pendant la sophronisation même, quelle était cette couleur, y compris dans un cas où celle-ci, conçue par un peintre était la Terre de Sienne brûlée.

Un autre type de relation peut s'instaurer au cours de l'établissement de l'alliance sophronique, comme d'ailleurs au cours de toute sophronisation. Me rapportant à ce que je disais tout à l'heure à propos du consentement, je veux parler de l'émoi sexuel, entre personnes de sexe différent. C'est là un phénomène qui me paraît induit chez le sophroniseur homme par le spectacle érotique que constitue l'attitude d'une femme allongée et abandonnée: chez la sophronisée, par la qualité érotique de la voix et la possibilité accrue de créer des phantasmes, les yeux fermés, et en état d'intériorisation. Je pense qu'il est inutile d'aller plus loin et de tenter ici une interprétation psychanalytique. Il ne me semble pas que l'on puisse parler ici de transfert et de contre-transfert, car pour qu'il y ait l'un et l'autre, il faut qu'il y ait amour (Freud disait: l'amour de transfert), c'est-à-dire un sentiment parvenu à un certain développement, voire à maturité. Il ne s'agit ici que d'une émotion dont nous ne voulons pas nier les origines profondes, mais qui n'est encore qu'une pulsion primaire, laquelle deviendra ou non un élément du transfert ou du contre-transfert. Que cet émoi puisse être partagé, est un fait.

L'aventure de la sophronisation s'achève et avec le retour au contact du monde extérieur, la reprise des relations normales, je veux dire habituelles entre les sophroniseurs et les sophronisés. L'alliance paraît scellée. «Tout s'est bien passé»: pour le sophroniseur, cela signifie que la relaxation a été satisfaisante: un sentiment de réussite, un soulagement de l'inquiétude première apparaît. Cette alliance est déjà fondée sur une victoire de l'alliance. Pour le sophronisé, cela signifie qu'il n'a été victime d'aucune agression, ni physique, ni morale, et qu'il reconnaît lui aussi l'efficacité de l'alliance, même si l'importance de sa propre

participation ne lui apparaît pas toujours très nettement, et s'il rapporte l'état gratifiant dans lequel il s'est trouvé au pouvoir du sophroniseur. Ce sera à celui-ci dès maintenant et plus tard de mettre l'accent sur la prise de conscience de cette collaboration et sur la part croissante qui doit être prise par le sophronisé dans la conduite de sa sophronisation et tout simplement de la direction de lui-même. Les relaxations personnelles que celui-ci fera, l'aideront dans ce sens, soit qu'il pratique entièrement par lui-même, soit qu'il utilise parfois au début, des cassettes, mais s'entraînant cependant à l'autosophronisation.

Lorsque l'alliance est scellée, dès lors les résistances vont diminuer jusqu'à disparaître. L'inquiétude du sophroniseur comme du sophronisé, elle aussi ne se manifesterá plus. La relation va se stabiliser en tant que telle. L'habitude la renforcera en faisant s'effacer tout à fait l'insolite, l'inconnu de la situation. La sophronisation continuera à être l'exploration d'un monde, mais d'un monde déjà approché et dont on a reconnu la solidité et la validité.

Pour nous résumer, et pour tenter d'obtenir une vue plus synthétique de cette alliance sophronique, tâchons d'en déterminer les étapes. Dans un premier temps, il s'agit d'une proposition de sophroniseur, proposition qui résulte de sa propre décision. Deux peurs se cachent et s'évitent, qui résultent peut-être finalement d'une seule et unique crainte de l'approche, de la rencontre de l'autre. À la proposition succède la demande d'explication, puis l'explication : la tension diminue de part et d'autre. Vient alors le consentement sous ses deux formes, verbale et gestuelle. Ce début d'alliance est alors mis en œuvre et passé au feu de l'expérience. Mais ce n'est que cette expérience terminée, avec les éventuels incidents de parcours qu'elle suscitera, et les différents niveaux de relation qu'elle entraîne, que l'alliance sera définitivement comprise et ne demandera plus qu'à être consolidée par d'autres victoires.

Il nous reste à parler des refus de l'alliance. Il pourrait se produire immédiatement après la proposition ou l'explication. En fait, je n'ai jamais rencontré ce cas. Personne jamais ne m'a dit : « Non, je ne veux pas faire de relaxation ». Je ne sais s'il s'agit d'un cas général ou s'il faut l'attribuer à la politesse traditionnelle en Bretagne qui évite les situations aussi tranchées. Le refus premier se traduit par le fait de ne pas revenir. J'ai eu l'occasion d'observer ce mode de refus, non seulement chez les nouveaux clients, mais également chez d'anciens clients, auxquels je proposais la sophronisation comme une thérapeutique nouvelle. Dans un cas, il s'agissait d'une femme alcoolique, que je soignais pour un asthme et qui, un jour, face au fardeau très lourd de son existence, me raconta sa vie. Je ne l'ai plus jamais revue, alors que je lui avais proposé la pratique de la sophrologie, mais je crois que c'est la honte — « mez », comme nous disons si souvent chez nous — de

m'avoir dit tout cela, qui la retint de continuer son traitement. Une autre fois, ce fut un homme, pratiquement guéri d'une rhinite allergique par mes soins, mais qui avait des troubles de mémoire à la suite d'un traumatisme crânien et qui disparut après ma proposition de traitement sophrologique.

J'ai eu l'occasion également, comme nous tous je pense, de rencontrer des ruptures de l'alliance. L'alliance était établie, parfois depuis un certain temps déjà, et un jour mon client disparaissait pour ne plus revenir, alors même que la thérapeutique avait montré son efficacité. Dans les trois cas que je puis analyser à cet égard, le motif me paraît avoir été l'argent ou l'attitude à l'égard de l'argent. Dans un cas, ce fut sans doute l'impécuniosité: il s'agissait d'une jeune femme qui n'avait pas de ressources personnelles et qui me doit toujours la totalité de mes honoraires. Les deux autres cas concernent deux autres femmes, très améliorées par la sophrologie, l'une d'un asthme, l'autre de troubles digestifs, et qui avaient amené avec elles leur mari qui désirait également pratiquer la relaxation. L'un des couples cessa de venir au moment où je ne renouvelais pas mon conventionnement avec la sécurité sociale, l'autre dès après la première sophronisation avec le mari, celui-ci ayant paru étonné que je lui demande des honoraires non remboursables par la sécurité sociale, en plus de ceux de sa femme. Je cite ces faits comme ils se sont produits, surpris simplement du fait que les seules ruptures de l'alliance sophronique que j'ai connues se soient produites pour une question d'honoraires.

Je me suis attaché à étudier l'alliance sophronique dans la sophronisation individuelle. Dans la relaxation dynamique, comme dans toute technique de groupe, les phénomènes m'apparaissent profondément différents. D'abord, dans le cas particulier qui est le mien, je ne pratique jamais de relaxation dynamique qu'avec des gens qui ont déjà l'expérience de la relaxation individuelle. L'alliance sophronique existe donc déjà pour chaque participant, entre lui et moi, avant la première séance de Dynamique. Je n'ai donc pas l'expérience nécessaire pour analyser l'établissement de l'alliance sophronique d'emblée au cours de la relaxation dynamique. Mais par l'expérience que j'ai par ailleurs, je puis dire que la principale différence tient au nombre même des participants qui s'intègrent dans l'alliance. Au lieu d'une alliance bipolaire, nous avons à faire ici à une relation à trois dimensions, au moins pour les sophronisés: soi-même, le sophroniseur et le groupe, celui-ci pouvant selon les moments être conçu globalement ou laisser apparaître dans la conscience du sophronisé la présence particulière de tel ou tel de ces individus. En fait, d'une façon analogue à ce qui se passe dans la relation individuelle, il faut ajouter un quatrième terme à la relaxation, à savoir le schéma corporel du sophronisé. On a donc quatre termes: la propre conscience

du sophronisé, la voix du sophroniseur, la présence du groupe et le schéma corporel. En ce qui concerne le sophroniseur, la relation établie est bipolaire entre lui et le groupe, et parfois multipolaire quand son attention se fixe sur tel ou tel des individus. Mais s'il est attentif au corps des autres, le sophroniseur l'est beaucoup moins au sien propre en relaxation dynamique qu'en relaxation individuelle. Il est plus rare pour le sophroniseur de se relaxer en dynamique. Aussi le sophroniseur est-il ici moins concerné par l'alliance. En revanche, sur le plan général, celle-ci se trouve rapportée par la multitude des liens et des échanges qui s'établissent entre tous les membres du groupe et le leader lui-même.

Enfin, l'établissement de l'alliance sophronique en Relaxation Dynamique ne se heurte pas aux mêmes résistances qu'en relaxation individuelle. D'une part évidemment, dans mon expérience personnelle, par le fait que ces résistances ont déjà disparu au cours des expériences précédentes, mais d'autre part aussi parce que la présence du groupe, la position debout supprime la raison d'être de certaines inquiétudes. En outre, l'aspect sexuel lui-même s'efface avec le remplacement du groupe sophroniseur-sophronisé par la relation leader-groupe. En revanche, le jeu du leader tend ici plus qu'autrement à l'identifier au père. Et la situation qu'on peut appeler familiale, créée par le groupe, tend à reproduire pour chacun des situations familiales.

J'en ai fini d'un exposé qui se veut seulement une esquisse pour une analyse plus approfondie de l'alliance sophronique. J'ai voulu seulement dégager les grandes lignes de son établissement et le début de son devenir, en signalant ce qui, à mon sens, en constitue les étapes et les principaux points forts.

LE CHIEN

La première fois que je fus confronté avec le problème posé par la conscience animale — ce que Caycedo appelle la zooconscience — ce fut un jour de Noël où je me trouvais, par la force des circonstances dans l'Algérie en guerre. Nous étions en 1957, j'avais vingt-six ans et j'avais été rappelé à l'armée pour participer au combat contre les fellaghas, en passe de conquérir leur indépendance. J'avais donc retrouvé mes unités d'origine, quittées quatre ans plus tôt, et je servais comme lieutenant au 5^e Régiment Étranger d'Infanterie, dont le PC était alors stationné à Turenne, près de Tlemcen.

C'est là que se déroula l'étrange histoire dont mes camarades d'alors, s'ils me lisent, se souviendront peut-être. Je n'étais pas médecin à l'époque, mais simplement officier d'infanterie de réserve et la psychologie elle-même commençait tout juste à m'intéresser, à travers les livres sans doute, mais aussi et surtout, chez les hommes de multiples origines que j'étais appelé à commander.

À l'occasion de la fête, les épouses des officiers avaient été invitées à partager le repas du mess. Parmi elles se trouvait ma jeune femme, Jacqueline, qui venait à Turenne pour la première fois. Après le déjeuner, le chef de bataillon, le commandant Nos, voulant être agréable à ces dames, entreprit de leur faire visiter les principales installations du camp et c'est ainsi qu'après avoir fait le tour du cantonnement des hommes, nous nous retrouvâmes tous dans celui des bêtes, au chenil : là, dans des cages de fer semblables à celles où sont enfermés les animaux sauvages de nos zoos, des chiens féroces étaient gardés pour des besoins de police. Ces chiens-loups allemands, spécialement dressés à la cruauté, ne connaissaient qu'un maître, le légionnaire chargé de leur entretien et de leur direction. Hors de son emprise, ils eussent déchiré n'importe qui.

Quand notre groupe pénétra dans le bâtiment, où une dizaine de ces fauves attendaient derrière des grilles, nous fûmes reçus par des aboiements furieux. L'un d'eux se distinguait par la violence son comportement : il se précipitait contre les barreaux de sa cage et semblait prêt à se jeter contre quiconque fut passé à sa portée.

L'impression sur tous fut très forte. Dans l'aire centrale où nous nous trouvions, nous étions littéralement entourés par le vacarme. Nul d'entre nous n'ignorait en outre la manière dont ces policiers passaient à l'acte et le respect le plus profond se fit rapidement jour à l'égard de ces forces de la nature envenimées par le fiel de l'homme.

C'est alors que Jaky intervint ; elle était jeune — tout juste quelques mois de plus que j'en avais —, mince et d'aspect frêle : elle se détacha du groupe que nous formions et s'approcha de la bête en fureur et l'on put se demander un instant si les barreaux seraient suffisants pour la protéger de sa rage accrue. Elle ne parut pas s'en émouvoir et commença de lui parler d'une voix douce et continue — je l'entends encore — lui assurant qu'il était un bon chien et que toutes ces démonstrations de fureur ne pouvaient donner le change sur la gentillesse foncière de sa nature. Elle parlait d'un ton monotone, que je ne lui connaissais pas, sans élever la voix, sans montrer la moindre crainte.

Le paroxysme céda. Jaky continuait de parler sans cesse, mais sans hâte, et, à mesure qu'elle avançait dans son discours où revenaient continuellement les mêmes mots et les mêmes idées, le chien perdait de sa violence. Petit à petit, l'accès se transformait en un grognement sourd et prolongé. À la fin même, l'animal devint tout à fait silencieux, apparemment calmé, tandis que la jeune femme continuait de le flatter de la voix, sans bouger elle-même d'un pouce.

Tous les assistants avaient suivi cette scène sans mot dire, fascinés même par le pouvoir de cette parole. Quand le chien fut devenu parfaitement tranquille, la jeune femme qui l'avait dompté passa la main entre les barreaux et l'approcha de sa gueule. Le chien, doucement, et comme affectueusement, lécha cette main, pourtant sans défense.

J'ai très souvent songé, depuis plus de trente ans passés, à cette scène inoubliable. Certes ce n'était peut-être là, pour un maître-chien de profession qu'un cas, joliment réussi de domptage : celui qui présidait aux destinées du chenil de Turenne, légionnaire inconnu, en fut, en tout cas, rempli de stupéfaction. Mais pour moi, devenu si curieux de la nature humaine, de ses réalités cachées ou méconnues, je ne peux m'empêcher de méditer encore sur cette mutation d'états de conscience chez un être dont on nous dit qu'il n'a pas de conscience.

Cela me rappelle soudain une autre histoire qui mit en cause la spécificité de la conscience humaine, y compris celle de notre conscience morale, et la solidité de nos limites conceptuelles à cet égard. Sept ou huit ans plus tôt que l'aventure que je viens de raconter, je me promenais au jardin des Plantes, à Paris, et je me trouvais près d'un endroit que j'aimais beaucoup, pour y conduire mes méditations de l'époque, je veux parler de la cage aux singes. Il s'agissait là — il s'agit peut-être toujours, mais il y a si longtemps que je ne suis pas entré au Jardin des Plantes que je ne saurais l'affirmer — d'un vaste enclos, très haut et très large, avec des massifs de pierres (ou de béton, je ne sais plus) qui permettaient les joies de l'escalade et de la détente aux occupants des lieux. Ce jour-là, un jeune singe facétieux s'amusait, par derrière, à tirer les poils d'un vieux maître de son

espèce, assis gravement en position de philosophe et occupé sans doute — du moins projetais-je cette interprétation — à méditer. L'ancien se contentait de lui donner de petites tapes, d'ailleurs sans effet, quand soudain, la mère intervint : à grandes enjambées elle se dirigea vers sa progéniture, l'attrapa par la peau du dos, puis avec une méthode bien digne de l'humanité, s'assit, allongea sur ses genoux le délinquant qui en piaillait de trouille et commença de lui administrer une superbe fessée.

Ma stupéfaction fut complète : ainsi cette pauvre bête, dénuée — c'est l'évidence — de toute intelligence et de toute conscience, possédait non seulement le goût de la blague, mais aussi avec une conscience morale, le sens du châtement et des principes d'éducation. Maman Guenon ne se comportait pas autrement qu'une mère humaine en face d'un rejeton identique à un gamin.

Bien sûr, on objectera : « c'est instinctif chez l'animal » et qu'en aucun cas, il n'existait chez les protagonistes de ce petit drame, d'une husserlienne conscience de... mais après tout, qu'en savons-nous ? Et comment prétendons-nous l'établir ? Le même comportement que nous appelons moral, serait, chez l'homme, la preuve d'une conscience et chez le chimpanzé ou le macaque, une simple projection de notre donnée intérieur sur un individu-machine comme le concevait Descartes.

N'y aurait-il pas de mutation d'états de conscience chez le chien de Turenne comme chez le singe du Jardin des Plantes, et par voie de conséquence, de conscience ?

UN NOUVEL ABORD THÉRAPEUTIQUE DE L'URTICAIRE CHRONIQUE

L'urticaire chronique, qui a toujours posé au médecin un difficile problème de traitement, est caractérisé par l'apparition sur la peau d'éléments érythémateux, de tailles variables selon les cas. Parfois, il s'agit de pustules de la taille de cinq francs ou plus grandes, rouges à centre blanc, à la manière de la piqûre d'ortie qui lui a donné son nom, et comme elle, très prurigineuse. Parfois, il s'agit simplement de petites macules de la grandeur d'une tête d'épingle ou à peine plus grandes, provoquant également des démangeaisons, mais de couleur rouge uniforme. Ces éruptions surviennent par poussées avec des rémissions plus ou moins longues entre elles, d'un jour à quelques mois; une telle affection peut durer des années, voire des dizaines d'années, sans aucune amélioration sensible; elles s'accompagnent alors généralement de troubles du sommeil et d'un sentiment dépressif.

L'urticaire chronique relève de deux causes principales: l'origine allergique que l'on peut mettre en évidence par des tests et par les recherches habituelles en allergologie, et l'origine dite cholinergique ou angioneurotique où l'on fait intervenir un facteur nerveux et un mécanisme vasculaire.

L'urticaire chronique, récidivante et désespérante, est en général considérée comme d'un traitement difficile. Or, à plusieurs reprises, nous avons réussi à guérir des urticaires chroniques d'origine allergique par un traitement de désensibilisation étagé, comme on le pratique d'ordinaire, sur plusieurs années, et nous avons été amenés à constater l'importance des facteurs psychologiques et des circonstances de la vie dans l'évolution de la maladie. Partant de cette expérience, nous avons pris le parti, dans un premier temps, de soigner de cette façon même les urticaires chroniques dont l'origine allergique était douteuse au départ. Le succès dont fut couronnée cette tentative, nous amena à nous demander si la psychothérapie constituée par un traitement au long cours, quel qu'il soit, n'était pas l'élément essentiel de la guérison, du moins chez certains malades.

Nous envisageâmes alors, dans un deuxième temps, de soigner les urticaires chroniques d'origine angioneurotique par sophronisation.

La technique générale que nous avons employée consiste dans l'enseignement sous sophronisation simple des divers exercices du Training autogène de Schultz. À cela s'ajoute dès les premières séances des suggestions de «peau nette»

et d'«être bien sa peau». Dans certains cas, où l'effort, l'émotion ou toute autre cause paraît jouer un rôle important dans le déclenchement du phénomène, nous ajoutons vers la troisième séance la sophrocorrection sérielle.

La méthode peut être systématisée de la façon suivante :

1^e séance : entretien préliminaire sur la relaxation. Sophronisation simple. Prise de conscience du calme et de la lourdeur des bras et des jambes (Schultz I). Suggestion d'un fonctionnement correct de tout l'organisme et d'une harmonie psychosomatique.

Désophronisation. Entretien sur le déroulement de la séance et le vécu du patient. Conseil pour la pratique quotidienne, individuelle de la relaxation.

2^e séance : entretien et conseils sur la pratique personnelle de la relaxation. Sophronisation simple. Prise de conscience du calme, de la lourdeur et de la chaleur des bras et des jambes (Schultz I et II). La sensation de chaleur est mise dès le départ avec la circulation du sang et la maîtrise par la relaxation des phénomènes circulatoires. Suggestion de fonctionnement correct de tout l'organisme et en particulier de l'état de bonne santé de la peau : « je suis bien dans ma peau » et « ma peau est nette », harmonie psychosomatique. Désophronisation. Entretien.

3^e séance : entretien préliminaire et sophronisation simple. Prise de conscience des premiers exercices de Schultz auxquels on ajoute la respiration (Schultz I, II, III). Suggestions comme à la deuxième séance auxquelles s'ajoute la prise de conscience du rôle de la peau (protection et défense, relation avec le monde extérieur, limite) et cette connotation psychologique (relations avec autrui, échange monde extérieur-monde intérieur). Désophronisation. Entretien.

4^e séance : comme la troisième séance, en y ajoutant la prise de conscience des battements du cœur (Schultz IV) et s'il y a lieu, une sophrocorrection sérielle : visualisation et vécu d'un phénomène déclenchant les crises avec exercice de détente et de normalisation des réactions cutanées.

5^e séance : comme la quatrième séance en y ajoutant l'exercice du plexus solaire. Sophrocorrection sérielle s'il y a lieu.

6^e séance : même déroulement que les séances précédentes avec Schultz complet, front frais compris. On insiste sur l'harmonie psychosomatique retrouvée, la santé de tout l'organisme et de la peau en particulier et sur la facilité avec laquelle des troubles éventuels peuvent être chassés par l'intervention du mental agissant sur lui-même et sur les phénomènes conscients et inconscients de l'organisme.

Le rythme de l'enseignement est variable. Lorsqu'une désensibilisation spécifique lui est ajoutée, nous pratiquons une sophronisation à chaque séance de

cette thérapeutique, c'est-à-dire toutes les trois semaines. Quand la sophronisation est seule utilisée, nous adoptons un intervalle plus court, hebdomadaire le plus souvent. De toute façon, entre les rencontres au cabinet médical, le malade s'entraîne journallement à la pratique de la relaxation.

1^{er} CAS

Monsieur Jean-Pierre D..., 30 ans, instituteur, nous est adressé par un confrère dermatologue parce qu'il soupçonnait une origine allergique à l'urticaire dont ce malade était affecté. Néanmoins, un traitement de trois injections d'histaglobine pratiqué par ce médecin n'avait donné qu'un résultat éphémère.

Nous voyons le malade pour la première fois, en décembre 1973. Il nous dit présenter soit à l'effort, soit à l'occasion d'une émotion, une éruption de petites macules rouges prurigineuses, débutant à l'abdomen, puis s'étendant à tout le corps, et s'oedématisant. Cette affection cutanée s'accompagne d'éternuements qui surviennent lors de la poussée ou le matin avec rhinorrhée de liquide clair. Ce tableau de rhinite associée incline à poser le diagnostic étiologique d'allergie. Cependant, les circonstances d'apparition sont capricieuses : outre l'effort et l'émotion, il est question de l'eau de mer. La sueur, à elle seule, il faut le noter ne provoque rien. Le malade lui-même met ses atteintes en relation avec ce qu'il appelle la « contraction ».

Il a consulté également un homéopathe dont le traitement ne lui apporté aucun soulagement. Il a supprimé l'usage de crustacés, sans résultat.

Son grand-père maternel est asthmatique et sa sœur souffre d'une rhinite.

Les examens complémentaires effectués montrent un pH sanguin de 8 et une RA de 58 vol. pour cent (26 n. Eq.), la NFS est normale à l'exception de 5 % d'éosinophiles. Cependant, les tests allergologiques pratiqués aux allergènes courants ne donnent pratiquement aucun résultat valable. Seule la poussière de maison est légèrement positive à dose très forte (érythème de 3 cm de diamètre au 1 p. 5000), ce qui est bien peu significatif.

Une désensibilisation à la poussière est néanmoins tentée, puis abandonnée devant son insuccès total, de même la prise régulière de Magnéspasmyl 50, prescrite à titre de sédatif et d'antiallergique, à la dose de 4 comprimés par jour, reste sans effet.

Nous envisageons alors un traitement par la relaxation, qui est d'autant mieux accepté par le malade qu'il rattache lui-même son affection aux variations de son humeur. Il y aura six séances en tout. Le traitement apporte d'abord un grand bien-être général et le sentiment d'une meilleure maîtrise de soi, puis, après qua-

LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

tre séances espacées, chacune de huit jours, la disparition totale des symptômes. Le traitement s'est étendu du 4 mai au 5 juillet 1974. Nous avons demandé à Monsieur Jean-Pierre D... de nous recontacter au cas où se manifesterait une récurrence ou un désordre organique quelconque. Nous ne l'avons pas revu.

2^e CAS

Irène G..., écolière, nous est adressée par un confrère généraliste qui sait que nous utilisons la relaxation à titre thérapeutique. Il s'agit d'une enfant en période prépubertaire qui présente une urticaire angioneurotique depuis un an et demi (nous sommes en septembre 1974), sous l'influence de l'eau et de la transpiration, sans l'intervention du froid ni du chaud. Elle est atteinte de petits éléments rouges, très prurigineux, gros comme une piqûre de puce, sur la poitrine, le dos et la nuque, un peu sur les bras, jamais sur les membres inférieurs ni sur le visage. La crise dure une heure.

Tout traitement est resté inefficace.

Elle a eu de l'eczéma à l'âge de 15 mois, puis à huit ans. Sa grand-mère maternelle est asthmatique, et sa mère a souffert elle-même d'eczéma.

C'est une enfant considérée généralement comme très nerveuse et très timide. De tempérament renfermé, elle a marché tard, et a dû subir une rééducation de la parole pour des raisons que nous n'avons pu arriver à déterminer. L'interrogatoire est difficile, l'enfant étant peu loquace, celui de la mère ne l'est pas moins.

Nous procédons à sa sophronisation, selon la technique que nous avons précisée ci-dessus, du 12 octobre au 21 décembre 1974. Entre les séances, Irène G... pratique quotidiennement la relaxation. Dès après la première séance, on note une amélioration qui se précisera par la suite, sauf une petite recrudescence temporaire des symptômes vers la fin novembre. La transpiration n'entraîne plus l'apparition de l'affection, ni l'eau non plus. Irène G... devait revenir me voir en cas de récurrence ou d'ennuis quelconques de santé. Nous ne l'avons pas revue. Le succès du traitement a été complet, à la surprise même de la mère qui devait nous avouer « qu'au début, elle n'y croyait pas ».

3^e CAS

Mademoiselle Madeleine C..., 27 ans, vient nous voir d'elle-même le 22 novembre 1974. Elle est atteinte d'une éruption cutanée constituée par des éléments érythémateux de la taille d'une pièce d'un demi-franc, soit papuleux, soit simplement maculeux, parfois avec un centre blanc, toujours très prurigineux.

Elle est atteinte de cette urticaire depuis quatre ans, toujours aux membres supérieurs ou inférieurs et débutant aux poignets par des plaques rouges, en outre apparaît généralement un œdème de la lèvre inférieure. L'affection a débuté en novembre 1970, au retour d'un déplacement à Rome où elle a couché à l'hôtel. Selon Mademoiselle C..., l'éruption serait en rapport avec le froid (poignée métallique) et les bains de mer.

Elle prend du Théralène pectoral depuis six mois. Efficace un moment, ce médicament ne l'est plus guère depuis quelque temps.

Elle est secrétaire et travaille dans un bureau où elle est rarement atteinte. Elle ne décèle aucun rythme annuel. Dans la journée, l'éruption serait plus importante le matin au lever et dans la matinée.

L'anamnèse parvient à mettre en évidence d'autres coïncidences : une partie de tennis provoque inmanquablement la crise, de même le balayage de plancher (ce qui pourrait faire penser à une allergie à la poussière), aucun facteur alimentaire n'est décelé.

La crise dure une heure environ, parfois plusieurs crises surviennent dans la même journée, mais parfois quelques jours se passent sans incidents.

Les tests allergologiques pratiqués en novembre 1974 n'ont donné aucun résultat positif, mais, il a été possible de mettre en évidence un dermographisme net. En outre, immédiatement après les injections, à la dernière séance de tests, est apparue sur la poitrine, dans la région sternale supérieure, une plaque érythémateuse de la grandeur d'une paume de main, de type vasculaire (érythème pudique) qui disparut au bout de cinq minutes.

Le traitement durera du 5 décembre 1974 au 26 mars 1975, et s'étagera sur neuf séances, toujours selon la même technique. La première séance est assez difficile : relaxation malaisée de la nuque, appréhension, cependant, au cours des séances suivantes, les difficultés disparaissent et les éruptions diminuent de nombre et d'intensité. Mademoiselle C... pratique régulièrement la relaxation chez elle, mais jamais longuement. Comme elle le désire, nous enregistrons une cassette qu'elle utilisera ensuite. À la fin du traitement, les éruptions n'ont pas totalement disparu, mais l'amélioration est très importante. Là encore, nous lui avons demandé de reprendre contact avec nous en cas de nécessité et, jusqu'à présent, elle ne l'a pas fait.

4^e CAS

Mademoiselle Françoise J..., 25 ans, souffrait au début de 1975, d'un certain nombre d'affections parmi lesquelles des éruptions urticariennes qui la tour-

mentaient depuis sept ans. Il s'agissait de petites plaques érythémateuses dont la durée variait de deux heures à trois jours. Parmi les causes déclenchantes, on relevait de façon certaine le contact de l'eau de mer, mais aussi les douches. L'influence de la charcuterie était soupçonnée et la malade rapportait à l'angoisse et à la peur la cause d'un prurit qui l'affectait en même temps que l'éruption ou en dehors de celle-ci.

Mademoiselle J... possédait en outre un mégacolon congénital, ce qui lui faisait éviter dans l'alimentation les féculents, la charcuterie, le chocolat et les liquides le soir. Des radiographies avaient bien mis en évidence cette malformation, mais de surcroît Françoise J... se plaignait de maux d'estomac depuis trois mois. La radiographie montrait un petit reflux oesophagien, mais ni ulcère, ni gastrite, ni hernie hiatale. Ces douleurs avaient provoqué des insomnies qui étaient maintenant devenues chroniques et indépendantes de leur cause primitive.

Cet ensemble de faits ainsi que l'absence d'une notion d'allergènes à l'origine des troubles nous conduisit à rejeter le diagnostic d'urticaire allergique et, sans avoir fait de tests, j'ai proposé à la malade la sophronisation thérapeutique. Sept séances furent pratiquées, du 18 janvier au 16 avril 1975, selon la méthode que nous utilisons habituellement, à laquelle s'ajoutent dès le début les suggestions de « paix, calme, sommeil », rythmées par la respiration. Après trois séances, le sommeil était redevenu normal et les éruptions avaient disparu. À la fin du traitement, l'on constatait que les douleurs d'estomac avaient totalement disparu et que la digestion était devenue beaucoup plus facile. Une seule fois, une éruption urticarienne s'était produite sous la douche, dans un état d'énervement.

Nous avons eu l'occasion de revoir mademoiselle Françoise J... au début de 1976. L'urticaire avait définitivement disparu, mais les gastralgies reprenaient depuis un mois. Quelques séances de relaxation permirent d'en venir à bout.

5° CAS

Mademoiselle K... R..., 25 ans, avait commencé des études de lettres modernes, mais avait arrêté ses études trois ans plus tôt, lorsqu'elle vint nous voir en 1975 et servait depuis d'aide au restaurant que tenait sa mère. Elle souffrait de cette situation, de son travail, de sa solitude, et de son absence d'indépendance qu'aggravait l'échec; elle ne recevait aucune rémunération pour son travail. Elle avait eu une tuberculose pulmonaire et souffrait de bronchites fréquentes. En février 1975, à la suite d'un repas, elle avait été atteinte d'une énorme crise d'urticaire très prurigineuse, débutant à la nuque et s'étendant à tout le visage sans œdème. Depuis quatre mois, les crises s'étaient ensuite répétées sans cause

déclenchante apparente : pendant une dizaine de jours et après un début généralement nocturne, le visage à l'exclusion de toute autre partie du corps était couvert de plaques papulo-érythémateuses, sèches, de la taille d'une pièce de cinq francs. Aucune pommade n'était supportée sauf un peu de Locacortène et seulement en temps de crise.

Mademoiselle K... R... avait une tante maternelle asthmatique, mais les tests allergologiques pratiqués ne donnèrent que des réactions négatives. Cinq séances de sophronisation selon notre technique, du 25 juin au 22 juillet 1975, firent disparaître entièrement les éruptions et cela dès la première séance. Nous n'avons jamais revu cette malade, mais nous avons su un an plus tard par un ami commun qui nous l'avait recommandé, qu'elle n'avait jamais plus souffert de son urticaire et elle se portait à merveille.

6° CAS

Monique Le M..., 23 ans, était venue me voir en 1971, pour un asthme dont elle souffrait depuis l'âge de 18 ans et qui s'était récemment aggravé jusqu'à lui provoquer dans les derniers temps une crise toutes les nuits. Les tests pratiqués avaient montré une très classique allergie à la poussière et à la plume., ce qui nous amena à commencer en septembre 1971 un traitement de désensibilisation qui fut interrompu par la malade sans explication après la sixième séance.

Trois ans et demi plus tard, en février 1975, j'ai revu Mademoiselle Le M... qui ne souffrait plus de son asthme, mais ce qui venait d'apparaître depuis quinze jours, une urticaire en grosses plaques rouges et prurigineuse. Il lui semblait que leur apparition coïncidait avec des moments d'énervement et surtout à l'intérieur, en présence d'autres personnes. En revanche, aucune atteinte n'était notée en relation — elle était manipulatrice de radio chez un médecin — avec les occupations professionnelles. La crise, rebelle à l'action des cortisoniques, durait en général vingt-quatre heures, mais en décubitus elle était écourtée d'une demi-heure. En présence de ces symptômes, nous conseillâmes la reprise de la désensibilisation spécifique à la poussière en même temps qu'un entraînement à la relaxation. Sept séances furent pratiquées de cette façon, du 28 février au 21 juillet 1975. La première, jusqu'à la moitié environ du temps qui lui fût consacré, fut marqué par un étonnant clonisme qui n'était pas sans rappeler les mouvements désordonnés de la chorée de Hutchinson. Cette mise en scène devait cesser ensuite et ne plus jamais se reproduire. La patiente déclara qu'elle s'était parfaitement relaxée.

Au bout de deux séances, les crises d'urticaire continuaient, mais entre la

troisième, l'amélioration commença à se faire sentir par une diminution de la fréquence des crises. Elle avoua cependant que, lorsqu'elle se relaxait par elle-même, elle ne parvenait à détendre que la moitié supérieure du corps, en présence du thérapeute, le résultat était complet. Cette amélioration devait persister par la suite et la dernière fois que nous la vîmes, les crises avaient pratiquement disparu, sauf parfois au moment du coucher, une petite poussée qui ne gênait pas le sommeil et disparaissait rapidement. Malheureusement, mademoiselle Le M... interrompit le traitement aussi brusquement que la première fois et nous ne l'avons pas revue depuis.

Notons que la crise d'urticaire s'accompagnait fréquemment d'un flux du visage, ce que nous aurons l'occasion de retrouver, isolé, dans une observation ultérieure.

7^e CAS

Monsieur André C..., 29 ans, professeur, vint me voir en mai 1972, pour une rhinite qu'accompagnait une urticaire du visage et du cou. Il s'agissait de papules érythémateuses et prurigineuses de la taille d'une pièce de un franc, à centre blanc. Sa rhinite, qui se traduisait par des éternuements répétés et une rhinorrhée aqueuse, se produisait au réveil et durait généralement jusqu'à dix heures du matin. Elle était très améliorée par les cortisoniques-retard et par les antihistaminiques, en revanche, les gamma-globulines restaient sans effet. Un traitement homéopathique était lui aussi resté inefficace. Il souffrait en outre depuis l'âge de huit ans, d'une gastrite.

Les tests allergologiques ne montraient qu'une très faible positivité à la poussière et à la plume. Néanmoins, et pour les raisons que nous avons exposées plus haut, un traitement de désensibilisation fut entrepris le 1^{er} juin 1972. Un an et demi plus tard, après une lente et très progressive amélioration, l'urticaire persistait, bien qu'elle fut désormais beaucoup moins prurigineuse. La rhinite, elle, était en voie de disparition.

Nous entreprîmes alors, le 16 janvier 1974, avec l'accord de l'intéressé, un entraînement à la relaxation individuelle. La guérison de la rhinite se confirma, mais l'urticaire persista. À l'issue de ce training, monsieur André C... fut introduit dans un groupe de Relaxation Dynamique de Caycedo qui devait effectuer successivement les premier et deuxième degrés de la méthode. Dès les premières séances, l'urticaire s'améliora rapidement. Elle disparut complètement pour ne plus jamais revenir.

Nous avons continué à suivre de temps en temps monsieur André C... depuis

1974 jusqu'aujourd'hui (septembre 1977), sans qu'il ait jamais connu de récurrence de sa rhinite, ni de son urticaire.

8° CAS

Monsieur W... L..., 25 ans, prothésiste dentaire, de nationalité allemande, est installé en Bretagne depuis un an. Il présente depuis quatre ans une éruption quotidienne d'abord miliaire, puis formée d'éléments grandissants jusqu'à la largeur d'une main. L'affection a débuté il y a quatre ans et depuis lors se sont succédé des périodes de tranquillité et de crises. Il y a quinze ans, le malade avait déjà eu, mais pendant un mois seulement, deux plaques à la face interne des cuisses. Cette fois, c'est tout le corps qui est atteint, particulièrement les hanches, le dos, les épaules et les bras. Le malade se plaint en outre d'un dessèchement des lèvres, de conjonctivite récidivante et d'un œdème des paupières. L'éruption est très prurigineuse et chaude. Monsieur W... L... qui parle très correctement le français définit la sensation qu'il ressent lors de ses atteintes comme un état de contraction.

Croyant lui-même à une origine psychologique de ces troubles, il a suivi un début de psychothérapie analytique à Heidelberg pendant un an. Celle-ci est interrompue depuis son départ d'Allemagne.

Il n'a jamais eu de tests allergologiques, mais a reçu un certain nombre de traitements médicamenteux. Les cortisoniques, efficaces un moment, ne le sont plus maintenant. La Célestamine qu'il a pris d'abord à la dose de deux à trois comprimés par jour, puis à celle de six à neuf, ne produit plus aucun effet. L'Urbason, cortisonique-retard de fabrication allemande, n'entraîne qu'une atténuation des troubles. Les injections de magnésium sont restées sans effet.

Le 12 avril 1977, nous pratiquons des tests allergologiques. Tous les pneuallergènes courants provoquent une vive réaction, même à dose faible. En particulier, la poussière au 1 pour 500 000 engendre un érythème de 5 cm de diamètre, le pollen des graminées en cuti-réaction à 5000 PNU /ml provoque un érythème de 4 cm de largeur avec papules et pseudopodes ainsi que du prurit. La plume, la laine, le poil de chat et le poil de chien entraînent également des positivités très nettes. En revanche, le nylon soupçonné et l'eau de mer incriminée ne donnent aucun résultat.

Nous proposons donc à Monsieur W... L... un traitement de désensibilisation centré sur la poussière, la prise temporaire d'un antihistaminique-retard à 1 ou 2 comprimés par jour et enfin, faisant droit à sa demande même une psychothérapie de soutien avec sophronisation.

Après une amélioration de début, due, avant toute relaxation, à la prise de deux comprimés de Proactidilon par jour, l'état s'aggrave au contraire et monsieur W... L... se voit dans l'obligation, hors de tout avis médical, il est inutile de le dire, d'absorber de 7 à 10 comprimés de Proactidilon par jour sans qu'il puisse déceler en lui un quelconque effet hypnogène ni une atténuation bien marquée de ses troubles.

Décidé à modérer cet abus médicamenteux, nous remplaçons le Proactidilon par la Polaramine-Repetabs d'effet retard moins prolongé. Nous sommes alors à la troisième séance de désensibilisation et de relaxation.

Celle-ci est pratiquée sans trop de difficulté au début, si ce n'est sur certains groupes musculaires des membres. La consommation de Polaramine-Repetabs passe de 6 à 10 comprimés par jour, puis après la quatrième séance l'effet paraît diminuer encore, la relaxation individuelle se fait plus difficile. Nous proposons alors l'arrêt complet du médicament pendant quelques jours. Malgré l'inquiétude du malade, cette opération se passe sans trop de mal et est suivie d'une amélioration certaine.

Actuellement, après quatre mois de traitement et sept séances de désensibilisation avec sophronisation, l'état de monsieur W... L... s'est nettement amélioré. Moyennant la prise quotidienne de 2 à 3 comprimés de Polaramine, il va très bien, sans éruption aucune depuis deux mois environ et pratique quotidiennement sa relaxation. En outre, il semble persuadé d'une guérison complète et proche.

9^e CAS

Monsieur Christian Y..., 23 ans, agent commercial en articles de sport, est affecté lorsqu'il vient me voir, le 5 mai 1977, d'un érythème vasculaire à type de flux persistant du visage et du cou, entraînant une sensation de grande fatigue, une brûlure des parties atteintes, mais une absence de prurit. Il a eu de l'eczéma jusqu'à 14-15 ans, ainsi qu'un peu d'asthme en même temps, qui a maintenant totalement disparu. Les cortisoniques ainsi que les gamma-globulines ont une efficacité très limitée, en revanche le repos dans la journée, mais non le sommeil, l'améliore. Les atteintes sont quotidiennes.

La formule sanguine comprend 11 % d'éosinophiles. Malgré cet élément, le diagnostic d'urticaire chronique ne peut être porté, et ce n'est que par analogie que nous mentionnons ici cette observation d'une affection vasculaire méritant elle aussi le nom d'angioneurotique.

Les tests microbiens, mycotiques, pneumallergéniques, ainsi que les applica-

tions de mousse à raser et de crème mate Nivéa donnent des résultats pratiquement négatifs. On note simplement un érythème de 4 cm à l'injection de 0,10 ml de candidine au 1 p. 1000, ce qui dans l'état actuel de la diffusion du *Candida albicans* paraît subnormal, et un érythème de 4 cm également à l'injection de 0,10 ml d'extrait de poussière au 1/5000, réaction insuffisante pour poser un diagnostic d'allergie.

La première sophronisation, le 26 mai 1977, provoque, à partir d'un état particulièrement aggravé, s'accompagnant de céphalées très importantes, une amélioration trois jours plus tard, et qui se maintiendra durant trois semaines. Une reprise des symptômes se produit alors, qu'une deuxième séance permet de faire disparaître.

Après quatre séances, l'amélioration est considérable et il ne subsiste plus que de petites atteintes rares et d'intensité limitée.

Le traitement se poursuit actuellement.

Nos résultats peuvent s'analyser de la façon suivante : sur 9 cas traités au total, nous avons obtenu 5 guérisons et 4 améliorations. Il faut tenir compte du fait que deux de ces améliorations sont encore actuellement en cours de traitement et qu'un résultat complet ou au moins plus important peut être espéré. Quant au degré d'amélioration, on peut estimer qu'il est dans tous les cas supérieur à 50 %.

Il n'y eut aucun échec.

Si l'on tient compte de la technique employée, on relève quatre cas traités par sophronisation seule : parmi ceux-ci trois guérisons et une amélioration. Dans un cas, la sophronisation vint après une longue désensibilisation et fut suivie par une participation à un groupe de relaxation dynamique de Caycedo, premier et deuxième degré. Dans trois cas enfin, le traitement sophrologique s'était accompagné d'une désensibilisation spécifique très courte (de 5 à 10 séances). Le traitement de désensibilisation spécifique étant d'ordinaire très long, nécessitant plusieurs années pour l'obtention d'un résultat stable et durable, il faut considérer leur intervention ici dans le résultat final plus comme un apport psychothérapie que comme une véritable correction immunologique.

Il convient de noter que l'induction de la sophronisation et la pratique de l'autorelaxation n'ont rencontré dans tous les cas exposés aucune difficulté réelle. D'une façon générale, il est vrai, nous ne connaissons dans notre pratique générale de la sophrologie qu'une proportion très faible de résistances importantes. La seule « curiosité » à cet égard fut la série de décharges musculaires dont fut

affectée mademoiselle Le M... au début de la première séance : encore ne la trouva-t-elle pas désagréable et ne la ressentit-elle pas comme un obstacle.

Dans ces conditions, l'on peut considérer comme nettement satisfaisante cette première tentative de traiter l'urticaire chronique par la sophronisation et cela d'autant plus que cette affection a toujours été considérée comme récidivante pendant de longues années (nous en avons vu durer quinze ans et vingt ans) et rebelle à la plupart des thérapeutiques.

Nous commençons actuellement plusieurs traitements nouveaux et nous sommes convaincus de confirmer nos résultats précédents. Il est remarquable en effet que l'urticaire chronique se développe chez des anxieux et des émotifs. Cette observation est valable non seulement pour les neuf cas que nous avons exposés ici, mais pour l'ensemble des nombreux malades que nous avons soignés. La plupart d'entre eux d'ailleurs ont conscience de l'influence des affects sur l'apparition de leurs symptômes et accusent les « nerfs », la « contraction », l'inquiétude, la peur, etc. Ajoutons qu'il s'agit peut-être par là de natures aisément suggestives. L'ensemble de ces facteurs explique déjà qu'une longue désensibilisation introduise un élément de sécurisation dans le psychisme de ces sujets. Ce qui paraît certain en tout cas, c'est que la sophronisation ait un effet harmonisateur, diminuant à la fois l'intensité des affects et leur transmission somatique. La décharge histaminique se trouve inhibée.

Seule, en définitive, une conception psychosomatique nous semble expliquer l'apparition et la persistance de l'urticaire chronique. Et nous pensons que la sophrologie est une méthode privilégiée pour le traitement de cette affection.

APPROCHE D'UNE PSYCHOLOGIE DE LA PEAU¹³

C'est à partir de la sophrologie, et plus particulièrement de son application à l'allergologie cutanée que j'ai été amené à m'occuper de la psychologie de la peau. Je me suis trouvé en effet devant la nécessité de parler au malade atteint de dermatose, son propre langage et je me suis aperçu alors que je ne le connaissais pas. J'avais appris en dermatologie un certain vocabulaire technique, mais ces mots ne recouvraient pour la personne à laquelle je m'adressais aucune autre signification que l'anxiété vague évoquée par des monstres. Il m'était donc très difficile d'aborder le problème somatique du malade tant que je n'avais pas exploré le monde psychique dans lequel s'insérait sa représentation.

Par ailleurs, l'expérience de mon métier, l'allergologie, et en particulier la pratique répétée des injections intra-dermiques, m'avaient appris à distinguer les peaux et à reconnaître le caractère individuel de chacune d'entre elles, mieux encore à me situer, moi soignant, par rapport à elles. Car aucune ne me laissait indifférent, et je m'étais aperçu que, contrairement à l'objectivité scientifique qui m'avait été enseignée, je ne pouvais considérer aucune peau comme uniquement matière à examen et à application thérapeutique. Il y avait des peaux que j'aimais et des peaux que je n'aimais pas, des peaux qui me remplissaient d'aise et d'autres qui me repoussaient, et au-delà même de ce dualisme, une foule de sentiments nuancés naissaient en moi à leur contact. Bien entendu, conformément à la dignité médicale chère à Freud, je ne révélais rien de tout cela à mes patients et, au début du moins de mes recherches, je n'analysais mes propres affects qu'à la dérobée. Cependant, je pris vite l'habitude de n'effectuer mes injections intra-dermiques, qu'en touchant au maximum le malade, lui tenant la face postérieure du bras à plein dans ma main gauche et en posant sur le bras ma main droite qui tenait la seringue. Par ce contact plus étroit, j'apprenais à sentir mon patient à travers sa peau et il me semblait lui communiquer mieux le désir qu'il suscitait en moi. Mieux, je ne craignais plus de me les expliciter : « J'aime ta peau, ta peau me plaît, ta peau est douce et chaude et j'ai plaisir à te soigner. » Ou bien : « Ta peau est pauvre et triste et ne m'attire pas du tout, mais je vais la masser en une caresse, pour la rapprocher de la mienne, et te transmettre ma chaleur ? » Ou encore par exemple : « Ta peau me gêne, elle sent l'eau de Javel — j'ai horreur de l'eau de Javel ! — mais je puis quand même te donner quelque chose de moi à

¹³ Réunion annuelle de la Société Française de Sophrologie. 14-15 décembre 1978.

travers ce contact pénible... » Combien de peaux ai-je aimées ainsi, qui m'ont permis peu à peu de définir ce langage qui me manquait dès l'abord pour leur parler, cette thérapeutique que la Faculté ne m'avait pas enseignée.

Comme à tout médecin, la peau m'est donc apparue en premier lieu comme une entité clinique et c'est par la pathologie que j'ai commencé à la connaître. Mais là encore, c'est une pathologie qui s'éloigne quelque peu des concepts scientifiques du diagnostic. Comment parle-t-on de sa dermatose, ou de celle de l'un de ses proches ? Et comment d'abord la ressent-on ? Bien souvent, même dans des atteintes cutanées parfaitement éloignées de toute étiologie infectieuse, comme une affection contagieuse. C'est le cas particulièrement de l'eczéma, surtout les grands eczémas suintants. La société s'en protège. On s'éloigne de celui qui en est atteint. S'il s'agit d'un enfant, l'instituteur fait des remarques à la mère. Parfois les autres parents se plaignent. Et derrière cette contagiosité, se profile un plus terrible diagnostic encore : celui de maladie honteuse. Toute atteinte cutanée se situe dans la représentation mentale qu'en ont la plupart des gens, quelque part entre les tuberculides et les syphilides, entre le grand fléau de naguère qui condamnait au célibat avant de jouer à la mort, les malheureuses victimes du bacille de Koch et la vérole, châtiment vivant de la luxure. Cette notion de châtiment marque elle aussi de façon profonde l'image des maladies de la peau. Elle nous vient sans doute de la Bible et particulièrement de ces plaies que le dieu jaloux et terrible des Hébreux infligeait à son peuple infidèle ou aux autres prévaricateurs. Les Égyptiens sont aussi frappés des plaies. L'une d'elles est très précisément une dermatose : « des éruptions bourgeonnant en pustules¹⁴. »

Une peau malade apparaît gâtée. Elle évoque l'image d'un fruit pourri — la pourriture aussi est contagieuse — cette peau a perdu son intégrité, de là sa pureté et comme sa virginité. Elle est souillée.

L'on conçoit que les relations avec la culpabilité soient ici nombreuses. De même que le forçat était marqué au fer rouge, de même le dermatosique porte la marque de sa faute, et sa honte au vu et au su de tous. Si l'atteinte frappe le visage, nulle possibilité n'existe de la cacher, sinon de se cacher soi-même. Si elle frappe le corps, impossible désormais de se dévêtir, d'aller à la plage, de se livrer nu à l'amour. À plus forte raison, si elle touche les régions du corps déjà tenues pour honteuses... L'on est puni et dans certains cas, par là même où l'on a péché : la localisation des dermatoses revêt parfois un sens symbolique.

À ses images de l'atteinte cutanée — contagiosité, indécence, châtiment — s'ajoutent les aspects que la peau est susceptible de ressentir, le prurit et le frisson.

¹⁴ Exode, IX : 9

Le prurit correspond ordinairement au développement somatique d'une énergie retenue: «Çà me démange de lui flanquer ma main sur la figure...» «La langue me démange...». À ce prurit répond un geste naturel: se gratter. Or, il est interdit de se gratter. «Veux-tu ne pas te gratter!» «Docteur, je lui dis bien de ne pas se gratter...» «Docteur, je ne me gratte pas... J'essaie de ne pas me gratter... Je me retiens tant que je peux...» Se gratter correspond à l'assouvissement du désir, à une volupté certaine qui est rangée parmi les voluptés condamnées, tout près du plaisir sexuel. Il est d'ailleurs tout aussi bien défendu de se toucher.

Le frisson dépasse les limites de la peau, il touche le système musculaire, mais il prend son départ dans une sensation cutanée et dans l'horripilation. Le froid l'engendre, comme la peur ou l'amour.

Il est des peaux toniques, dures, vigoureuses, superbes, tout en élasticité. Il en est d'atonies, de molles et de détendues, sans ressort, certaines sont très fines et permettent à peine de pratiquer une injection intra-dermique. Il arrive que celle-ci soit impossible même. D'autres sont épaisses, de vrais cuirs, qu'il paraît difficile de percer d'une impulsion douce de l'aiguille. Bien sûr, il y en a de sèches et de moites, dont l'humidité se transmet au simple contact, de froides qui vous glacent comme des écailles de serpent, et de chaudes qui vous encouragent. On en trouve de douces et on en trouve de rèches, en particulier cette carapace ichtyosique qui semble isoler l'individu. J'ai connu un schizophrène ichtyosique dont l'apparence physique symbolisait exactement l'isolement intérieur.

Il convient de dire un mot de la couleur. C'est là notamment l'un des caractères raciaux principaux et de ce fait, l'élément essentiel du racisme. La supériorité prétendue des Blancs est liée en particulier au fait qu'ils n'ont pas de couleur. Les autres sont des gens de couleur, des *coloured men*. Je voudrais vous résumer à ce sujet un conte breton dont je regrette profondément le racisme, mais qui montre bien une fois de plus la notion de culpabilité qui s'attache plus facilement à la peau. Quand Dieu eut créé les hommes, façonnés comme on sait à partir de l'argile, donc couleur de terre, il leur donna l'ordre d'aller se laver à la rivière la plus proche. Les plus prompts — donc les plus obéissants, donc les plus vertueux — y allèrent aussitôt et se retrouvèrent tout blancs. Les suivants n'eurent plus que de l'eau déjà sale, dont ils sortirent jaunes, les derniers ne purent disposer que de boue: ils en sortirent noirs. Autrement dit, la couleur de la peau traduit directement le degré de culpabilité. Je crains que le conte breton n'exprime quant à lui, le sentiment profond de la race blanche. Il existe aussi des colorations pathologiques de la peau, du rouge de l'inflammation et de la rougeole au jaune de l'ictère, au vert du cancer du sphincter d'Oddi, au livide de la mort.

Il me semble que si la plupart des gens possèdent ces notions — générales

dans notre société — de pathologie de la peau, en revanche bien peu sentent leur peau. Autrement dit, si d'ordinaire les individus ont une représentation mentale de leur corps dans son ensemble ou ses parties, de leurs membres et même de leurs organes internes, bref un schéma corporel, ils n'ont pas le plus souvent de représentation mentale de leur peau saine, mais seulement — et encore pas toujours, — des régions recouvertes par cette peau. L'image visuelle ou tactile ou douloureuse n'intervient que lorsque la peau est atteinte. Comme fréquemment, la pathologie révèle l'organe au sujet. Une autre prise de conscience toutefois s'opère à partir du toucher et en particulier de la caresse et celle-ci prend de ce fait une importance extrême. Ta caresse me fait sentir ma peau, je puis d'ailleurs me caresser moi-même. C'est ce que fait souvent l'enfant. Mais l'adulte ici encore renonce d'ordinaire à se toucher. Il se découvre sous la main de l'autre, qui lui révèle ainsi ses contours, son propre modelé, sa propre situation par rapport à l'autre, la joie de la peau.

Cette pédagogie — pédagogie de la caresse que retrouverons en thérapeutique et d'une façon plus générale en sophrologie — permet d'appréhender différents sens de la peau. Que celle-ci soit enveloppe, c'est bien évident et comme toute enveloppe, elle protège et elle laisse passer. Comme toute frontière, naturelle ou non, elle est à la fois muraille et porte, lieu d'arrêt et d'échange. Pour la médecine occidentale, elle est barrière contre l'infection et l'irruption des substances étrangères à l'organisme. Pour les acupuncteurs chinois, elle est le siège de la circulation de l'énergie défensive *Oé*, la première atteinte dans toute affection et la première à devoir être renforcée. Mais elle est aussi passage, lieu de perspiration, d'absorption et d'expression : le mouvement s'effectue dans les deux sens. Elle peut être touchée, mais elle peut aussi être coupée, bossuée. Il est possible d'ajouter à son pouvoir naturel d'expression de l'individu, des moyens supplémentaires : la peindre, la tatouer, la vêtir.

Dès lors, la peau apparaît comme le centre d'un système complexe de relations, d'une conversation extrêmement diversifiée avec l'entourage. La peau est théâtre, la peau est témoin, la peau est interprète. La peau parle et entend.

Pour approfondir plus avant sa signification, il devient nécessaire de dépasser le mode clinique, sémiologique, pour entreprendre maintenant un abord plus étroitement psychologique, très exactement sémantique. Les noms de la peau en linguistique européenne varient sensiblement selon les familles auxquelles ils appartiennent. Pour une raison évidente, je me bornerai à étudier ceux appartenant à des langues que je connais ou dont je possède au moins quelques solides notions.

Les Latins employaient les mots *cutis* pour désigner la peau de l'homme, *pellis*

pour celle de l'animal. Permettez-moi d'appliquer à ces mots un principe psychophonétique que je dois à Jacques Donnars. Il s'agit de dégager des phonèmes un sens psychologique en fonction du niveau anatomique d'articulation, sens qui est ensuite mis en relation avec le sens général du terme et permet de situer le concept psychologique attaché à ce terme par tel ou tel peuple. Ainsi *cutis* est articulé à l'intérieur de la bouche, en situation moyenne, puisqu'il est formé d'une gutturale (c), d'une voyelle d'articulation profonde (u=ou), puis d'une dentale (t), d'une voyelle d'articulation moyenne (i) et d'une sifflante (s). Le mot peut être prononcé sans intervention de l'organe le plus extérieur, les lèvres. *Cutis* donne ainsi à la peau une valeur moyennement profonde : ce n'est pas un organe de pure superficialité, il n'est pas non plus refoulé dans l'inconscient au niveau des tripes. Il était intermédiaire, dans l'esprit des Latins qui faisaient au contraire de la peau *pellis* des animaux un pur revêtement mécanique, évident aux yeux de tous, superficiel. *Pellis*, dans son ensemble s'articule de façon intérieure.

Il est remarquable que les langues d'origine latine ont laissé se perdre le mot *cutis*, réutilisé par la suite pour des formes scientifiques (cutané, cuticule...), et adopté pour l'homme les dérivés du mot *pellis*. On dit *peau* en français, *pell* en catalan, *piel* en espagnol, *pelle* en italien. Il semble y avoir là un refus du sens profond de la peau et de ses harmoniques inconscientes, pour ne pas voir dans la peau qu'un cuir animal, avec son rôle essentiel de défense.

En grec, le mot *derma* (d'où nous avons tiré derme), s'appliquait dans l'Antiquité à la peau de l'homme comme à la peau de l'animal, l'articulation en était à prédominance antérieure. Aujourd'hui ce mot est réservé au cuir et la peau humaine est désignée sous le nom de *petsi*, d'articulation uniquement antérieure. Les Méditerranéens ne sont-ils pas véritablement marqués par cet aspect externe de la peau, qui s'expose, qui se dore au soleil ?

Remontons vers le nord. Les Anglais disent *skin*, les Allemands *haut*. Voilà deux mots qui, comme position moyenne entre les gutturales du début du mot et les dentales ou nasales de la fin du mot. Elles expriment ainsi une conception assez voisine de celle de l'Antiquité romaine.

Mais si nous voulons trouver une articulation vraiment postérieure, un concept interne de la peau, une réduction de la peau au monde intérieur, aux virtualités profondes, si nous voulons rencontrer l'autre face de la peau, il faut nous adresser aux langues celtiques. L'irlandais dit *craiceann*, le gaulois *croen*, et le breton (oh ! comble !) *kroc'hen*, avec deux gutturales dans le même mot. La peau est ici saisie de l'intérieur, non plus comme un revêtement, une défense, un lieu d'échanges, un marché, un forum, mais comme un monde de sensations internes, entièrement tourné vers le dedans ou le symbolisme prendra toute son

ampleur. La notion d'amour, comme la notion éventuellement de faute, sont ici prédominantes. Disons que la peau est ici vécue avec une intensité que nous n'avions pas rencontrée jusqu'ici (... et c'est peut-être pour cela que j'ai éprouvé le besoin de vous parler de la psychologie de la peau). Et si mon âme était dans ma peau ?

Revenons à la langue française et essayons d'apercevoir les différentes facettes qu'elle nous offre de la peau.

Que voyons-nous exprimé à travers elle ? L'amour, bien sûr, et l'amour le plus concret, le plus sensuel : « Je t'ai dans la peau... » Un chant de légionnaires dit même : « Quand on a une fille dans l'cuir... » ! C'est encore plus mâle et plus fort, la fille a réussi à s'introduire à l'intérieur même de la cuirasse. On recouvre la notion majeure de frontière fortifiée contre toutes les agressions en particulier celles susceptibles de provoquer en nous des affects. Quand on a la peau dure, c'est que la barrière est maxima.

La peau exprime aussi l'individu tout entier face à la mort. On sauve sa peau ou l'on reçoit douze balles dans la peau. Le rôle protecteur tend à devenir ici la totalité des défenses jusqu'à l'ultime défense elle-même.

L'amour et la mort donc passent par la peau. À proximité de l'un et de l'autre, on risque de devenir une vieille peau. Quelques notions secondaires méritent d'être relevées. C'est ainsi que la science et la considération qu'on en retire non sans ironie passent par la « peau d'âne », la participation et la présomption par la peau de l'ours qu'on vend trop tôt. La « peau d'couille » est inimitable pour exprimer la virilité du militaire et conserver son tabac. La « peau d'fesse » paraît plus fragile, plus destinée à recevoir des coups et des agressions. La « peau de chamois » est d'une grande douceur. Aussi, la « peau de chagrin, » quant à elle, ne laisse pas par son nom et son inquiétant rétrécissement, d'engendrer quelque angoisse. Quant à « peau d'balle, » c'est le signe même de la légèreté et de l'insignifiance.

« Je vais te faire la peau », nous ramène à l'agression et à la mort. Mais qu'est-ce que faire la peau ? N'est-ce pas la fabriquer, lui donner — enfin ! — son existence propre ? Et pour cela, la séparer de l'individu, tuer l'individu pour avoir sa peau ? « J'aurai ta peau ! », dit-on. Les Indiens d'Amérique du Nord ôtant le scalp de leur ennemi, c'était une manière d'avoir leur peau, de s'attribuer leur peau.

Il s'est trouvé un officier américain pour ajouter encore aux horreurs de Buchenwald et accuser Ilse Koch, la femme du bourreau en chef, d'avoir réalisé des abats-jours avec la peau tannée des malheureux massacrés. Il semble bien que cela soit inexact, mais que la possibilité d'un tel acte ait pu germer dans l'imagi-

nation humaine montre bien que l'idée de peler le corps se trouve contenue dans la notion de peau.

Nous la retrouvons d'ailleurs dans le mythe. Les Aztèques adoraient notamment un dieu nommé Xipetotec, Notre Seigneur l'Ecorché. Les chrétiens vénèrent également saint Barthélémy, dont on nous dit qu'il fut martyrisé sur la côte de Malabar et qu'on l'écorcha. L'art du moyen âge l'a représenté debout, les chairs à vif et portant sur son bras sa peau, comme un manteau qu'on vient d'enlever.

L'homme sans sa peau n'est-il pas l'homme qui a brisé ses limites, celui qui se trouve en prise directe avec l'univers extérieur? Ainsi des plasmodes ou des cellules qui n'ont pas ou plus de membrane et dont le noyau est entouré d'un cytoplasme commun. La peau manifeste les protections de l'individualité, les limites du moi. L'écorché est celui qui, non sans mal, les a dépassés.

Par ailleurs, saint Paul ne parle-t-il pas de dépouiller le vieil homme pour revêtir l'homme nouveau? Et la conversion n'est-elle pas «changer de peau»? Comme le serpent, symbole de renouvellement et par là de guérison.

Puisque nous venons d'accéder ainsi à un abord mythologique et rituel de la peau, continuons, voulez-vous, d'examiner quelque peu ce domaine en nous bornant, pour ne pas nous perdre dans toute l'histoire des religions aux usages les plus courants en Europe, les rites chrétiens et particulièrement catholiques.

Le baptême intéresse particulièrement la peau, puisqu'il consiste à l'affusion d'eau, destinée symboliquement à laver le baptisé de la souillure originelle. Né sale, le voici qui devient propre, la peau, la première, se transforme. Il est remarquable que la cérémonie se continue ensuite par une onction d'huile sainte sur la tête, puis par la réception d'un vêtement blanc. Celui-ci représente bien en effet la nouvelle peau qu'acquiert le baptisé par son baptême.

L'ongtion d'huile sur la peau revêt dans le Christianisme une particulière importance. Outre le baptême, elle apparaît dans la confirmation et dans l'extrême-onction. Elle utilisée ici comme un rituel de guérison: « Quelqu'un parmi vous est-il malade? » écrivait déjà saint Jacques dans son Epître¹⁵, « qu'il appelle les presbytes de l'église et qu'ils prient sur lui après l'avoir oint d'huile au nom du Seigneur. La prière de la foi sauvera le patient et le Seigneur le relèvera. S'il a commis des péchés, ils lui seront remis. Confessez-vous donc vos péchés les uns aux autres et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. » Ce texte met bien en évidence non seulement le but de l'ongtion, mais aussi l'étroite

¹⁵ V, 15 — 16

imbrication de la maladie et de la culpabilité que nous avons relevée dans notre étude de pathologie.

L'onction d'huile sur la peau était aussi pratiquée pour sacrer les rois de France. Ils étaient oints de saint chrême, huile sacrée conservée spécialement à Reims. Le fondateur même du christianisme est nommé Christos, celui qui a été oint. Cce nom en effet vient du nom grec *christos* qui vient lui-même du verbe *krio*, qui signifie oindre d'huile. C'est dire que tout ce qu'il sacralise passe par la peau et par l'onction d'huile qui, d'une certaine manière, transforme la peau, la rend plus souple, plus glissante. Les athlètes grecs s'oignaient d'huile autrefois pour échapper plus facilement aux étreintes dans les combats.

Je voudrais en conclusion, dire un petit mot sur l'utilisation éventuelle en sophrologie de cet ensemble de notions. Personnellement, intéressé comme je l'étais, j'ai introduit dans la relaxation, la prise de conscience de la peau. Ceci me paraît fort important, étant donné son rôle de limite et de pont. Comme toute frontière, la peau est limite, elle est muraille, comme toute frontière elle est aussi passage. Elle est aussi pont. Peut-être faut-il savoir doser ces deux significations en fonction des personnes que l'on relaxe. Certaines gens ont besoin de connaître leurs limites, celles de leur personnalité, celles de leur être. D'autres ont besoin de développer la fonction d'échange de la fonction de rayonnement de la peau. La peau comme limite introduit un mouvement centripète tourné vers la personnalité. La peau comme pont introduit au contraire un mouvement centrifuge, un mouvement de l'être vers le monde extérieur, vers les autres, un rayonnement. D'ailleurs, finalement n'est-ce pas la peau qui nous permet inconsciemment de distinguer le dehors du dedans? Comment jugeons-nous de ce qui est à l'intérieur de nous et de ce qui est à l'extérieur de nous, si ce n'est par rapport à l'idée que nous avons de notre corps? Et la limite de nous-mêmes, la limite entre le dehors et le dedans est la peau.

J'insiste aussi sur le « respir de la peau ». La peau est un organe qui respire objectivement, physiologiquement. Aussi est-ce un organe sur la respiration duquel on peut insister et bien souvent quand j'insiste sur la respiration en état de relaxation, je fais aussi respirer la peau. J'attire l'attention sur ce qui peut alors se passer à ce niveau, quelque chose qui du dedans va vers le dehors et qui du dehors va vers le dedans, au niveau de la totalité de la peau.

À la suite de cet exercice, les remarques ont toujours été celles de gens intéressés: « On avait jamais senti sa peau auparavant », « C'était très intéressant et on éprouvait un grand plaisir à sentir sa peau. » Je n'ai jamais relevé de sentiments désagréables. On ne m'a jamais dit: « Ce que vous m'avez proposé là m'a gêné »,

et on m'a toujours dit quelque chose, on a toujours remarqué que j'avais parlé de la peau, on ne dormait pas à ce moment-là.

Par la peau, l'on peut également — et c'est une bonne manière d'en faire prendre conscience — faire intervenir comme pour le corps tout entier les différents éléments. Je veux dire l'eau, le vent, la terre et le feu, leur contact sur la peau, en particulier celui de l'eau qui lave, le contact qui purifie. Le soleil qui sèche, le vent qui caresse et la terre qui repose. Je pense aussi qu'on peut se servir du changement de vêtement, notamment du symbolisme du vêtement blanc, du vêtement qui est changement de peau et qui rend pur. Ne pourrait-on pas aussi étudier les vêtements en tant que peau artificielle... ?

Voilà donc bien une simple approche d'une psychologie de la peau, mais n'y a-t-il pas là un domaine passionnant à explorer ?

MUSIQUE ET PAROLE DANS L'ANCIENNE IRLANDE

Le développement de la science et de la technique en Europe depuis le XVIII^e siècle, lié à l'application systématique du doute cartésien tend à donner aux hommes de notre peuple le sentiment de la connaissance, et en particulier la connaissance de l'être humain, parente pauvre des sciences de la nature, ne date au plus que de deux siècles. Or, plus on se penche sur le passé, et plus l'on reconnaît les structures mentales des peuples anciens, plus on s'aperçoit de cette ambition des modernes à posséder la clef de l'univers pour en avoir démonté certains des mécanismes, n'est en fait qu'une illusion due au changement de point de vue radical intervenu avec l'apparition des critères cartésiens de la recherche. En outre, il est moins certain qu'on ne le pense d'ordinaire que la psychologie soit née en Grèce. Et même la psychologie des profondeurs apparaît à certains égards aussi proche, sinon plus, des extraordinaires développements et de l'étude attentive de l'imaginaire, tels qu'ils ont été maîtrisés en Europe occidentale, dès l'âge antique.

Il existait chez les Celtes une institution sociale des plus importantes : la classe des druides, dont le nom *dru-vides*, signifie les « très savants » ou bien plutôt « les sages du chêne ». Leur origine est à chercher en Grande-Bretagne soit qu'il s'agisse d'une caste sacerdotale bretonne, analogue aux flamines romains et d'héritage indo-européen, soit qu'il faille faire remonter leur organisation et même leur science aux peuples des mégalithes qui avaient précédé les Celtes dans l'île britannique. Les druides s'intéressaient à toute connaissance, qu'elle fût astronomique, biologique ou psychologique, et en étudiaient pendant vingt ans les rudiments. Leur existence en Gaule nous est largement attestée par les auteurs méditerranéens, mais c'est principalement par l'épopée ancienne de l'Irlande que leur rôle et leur pouvoir nous sont connus. Chaque roi avait à ses côtés un druide dont les avis prédominaient, et qui paraît à bien des égards avoir disposé d'une puissance supérieure à celle du chef laïque.

Ces druides irlandais paraissent avoir maîtrisés l'art d'influer sur le psychisme humain, tout particulièrement l'usage magique de la parole et l'efficacité de la musique.

Lorsqu'on lit, même rapidement, l'épopée irlandaise, la *Poursuite de Findabair* par exemple ou la *Maladie de Cuchulain* et la *Grande jalousie d'Emer*, l'importance accordée à la musique instrumentale comme modificatrice d'états de conscience ne peut manquer d'étonner. La musique est utilisée comme procédé

hypnotique par les fées : ces femmes sont des personnages de l'Autre Monde qui viennent dans celui-ci pour y rencontrer les hommes et tenter bien souvent de les attirer dans les îles merveilleuses d'Occident. Lorsque l'une d'entre elles apparaît à Bran, fils de Febal, la musique qui se fait entendre alors est si douce, nous dit-on, que le héros tombe endormi. Lorsqu'il se réveille, la femme a disparu, mais elle a laissé après elle une branche de pommier qui vient précisément d'au-delà de la mer. Ce pouvoir particulier paraît avoir été un fait bien connu des anciens Irlandais. Ainsi, alors qu'ils campaient près d'un tertre de fées, les Fénians — les chevaliers d'Ossian — entendent un chant mélodieux d'une beauté sans pareille. « Lève-toi, dit alors Cailté à Ossian, et faisons attention pour que la musique des fées ne nous séduise pas. » Ailleurs encore, chantant les beautés de ce monde mystérieux qu'il a visité, Loeg dit à Cuchulain qu'il a rencontré des musiciens et, ajoute-t-il, « si je n'étais pas vite parti, ils m'auraient laissé sans force ».

Si cet art de l'incantation est manié avec maîtrise par les dames de l'autre monde, elles ne sont pas les seules à en connaître le maniement, les dieux et les hommes le connaissent aussi. Leur instrument préféré, bien qu'il ne soit pas le seul, est la harpe. Précisons qu'il s'agit non de la grande harpe moderne, utilisée dans les concerts : mais de la petite harpe celtique, en honneur chez les Irlandais et chez les Bretons, qui composèrent avec son aide les légendes arthuriennes.

C'est dans les mains d'un dieu, le Dagda, que nous voyons la harpe exprimer toute sa puissance magique. Le récit nous en est conté à l'occasion de la célèbre bataille mythologique de Mag Tured. Les trois grands dieux d'Irlande, Lug, Dagda et Ogma, poursuivent leurs ennemis, les Fomoré : avec eux se trouve Uaitné, le harpiste du Dagda. Mais laissons la parole au vieux conteur :

« ... Ils arrivèrent à la salle de banquet où étaient Bress, fils d'Elatha, et Elatha, fils de Delbaeth. Là était la harpe sur la muraille. C'est la harpe sur laquelle Dagdé avait fixé les mélodies de sorte qu'elles ne se faisaient entendre que par son ordre. Dagdé l'appela et dit :

« Viens, Table-de-chêne¹⁶ ; — viens, Air-aux-quatre-coins.

« Viens, été ; viens, hiver ; — viens, bouche de harpes, de musettes et de tuyaux !

« Alors, la harpe se détacha de la muraille, tua neuf hommes et vint à Dagdé et celui-ci leur joua les trois airs par lesquels se distingue un harpiste : l'air du sommeil, l'air du rire, l'air de la plainte. Il leur joua l'air de la plainte et leurs femmes larmoyantes pleurèrent. Il leur joua l'air du rire

¹⁶ Cette harpe avait deux noms : Table-de-chêne et Air-aux-quatre-coins.

et leurs femmes et leurs fils se mirent à rire. Il leur joua l'air du sommeil et l'armée s'endormait. Ainsi, tous les trois s'échappèrent sains et saufs, bien que les Fomoré voulussent les tuer.»

Voici donc un instrument avec lequel un musicien habile a la possibilité de changer les sentiments intérieurs des hommes. À son gré, il peut provoquer le rire ou les larmes, il peut endormir. Ces trois possibilités se retrouvent ailleurs dans l'épopée irlandaise : dans *la Courtise de Findabair*, on retrouve la harpe divine, mais avec trois instrumentalistes, trois frères nommés Pleureur, Rieur et Endormeur, dont la mère est la fée Boyne.

La puissance hypnotique de la musique est ici portée à son maximum puisque c'est une armée hostile qui se trouve ainsi endormie. Il est vrai que les hypnotiseurs sont des dieux, mais le pouvoir rapporté aux êtres divins était mis en œuvre également par les bardes humains. Diodore de Sicile nous les montre capable de calmer des armées hostiles et d'arrêter un combat avant son commencement en chantant sur le front des troupes. L'on peut d'ailleurs rapprocher de cet apaisement par la musique la tentative inverse des druides bretons de Mona, de subjuguier l'armée romaine de Paulinus Suetonius, tel que le raconte Tacite au Livre XIV des *Annales* :

« Sur le rivage se dressait l'armée ennemie, compacte et hérissée d'armes : à travers ses rangs couraient des femmes semblables à des furies en vêtements de deuil, les cheveux dénoués et des torches en mains ; autour d'elles des druides les bras levés au ciel, se répandaient en affreuses prières ; l'étrangeté de ce spectacle frappa tellement nos soldats que, comme s'ils eussent eu les membres paralysés (*quasi errantibus membris*), ils s'offraient aux coups sans faire un mouvement. Puis, encouragés par leur général et s'excitant eux-mêmes à ne pas s'épouvanter d'une bande de femmes fanatisées, ils prennent l'offensive... »

Ici, il ne s'agit plus de musique, mais d'une mise en scène terrifiante accompagnée d'incantations. Il est vraisemblable que, si l'assaillant avait été celte et non romain, si donc, appartenant au milieu culturel celtique, ils avaient compris la langue et le sens des imprécations, et pénétré de façon plus profonde les significations de ce rituel, l'effet aurait sans doute été plus complet et la déroute de l'ennemi s'en serait suivie. Dans des conditions bien inférieures de compréhension, le résultat obtenu n'en est que plus remarquable, et l'on sent entre les lignes de Tacite que seule la fermeté

et l'esprit positif du général ont permis, en un moment bien critique, de redresser la situation et de dissiper une stupeur qui, pour être née de l'illusion, n'en était pas moins réelle.

Ce texte constitue un document du plus haut intérêt pour comprendre les procédés de suggestion des druides celtiques et leur pouvoir hypnotique. Leur application n'était pas d'ailleurs d'ordre purement militaire. On trouve ici et là des indications thérapeutiques, l'une des plus curieuses est l'usage de la musicothérapie dans l'accouchement sans douleur. On croit rêver d'appliquer ces deux mots qui nous paraissent appartenir exclusivement à l'époque la plus contemporaine, mais c'est bien la thérapie par la musique et de prophylaxie des peines de l'enfantement qu'il s'agit dans un texte qui raconte précisément la naissance des trois frères harpistes Pleureur, Rieur et Endormeur. Leur mère, la fée Boyne, avait bénéficié du secours de la harpe de Dagda, alors qu'elle les mettait au monde. Pour les deux premiers enfants, l'accouchement s'était passé facilement : aussi la harpe avait-elle commencé son jeu par quelques accents de tristesse destinés sans doute à se mettre à l'unisson de la femme en travail, puis la musique avait pris un ton joyeux, elle avait, nous dit le récit, souri, puis ri. Elle avait ainsi orienté à sa suite les sensations et les sentiments de Boyne. Quant au troisième fils, sa venue au monde avait-elle menacé d'être pénible, Aussi la harpe s'était-elle faite « doucement endormante ». Boyne s'endormit véritablement puisque le conteur quelques instants après nous la montre accouchée et se réveillant de son sommeil.

Il est fréquemment question dans l'épopée irlandaise de ce sommeil provoqué par des procédés considérés comme magiques. Non seulement, la harpe est capable de l'engendrer, mais également les pipeaux. Dans le très curieux récit de *la Chasse du Tertre des belles Femmes*, Finn et ses compagnons, les Fénians, rencontrent un géant qui, à leur approche, se met à jouer sur deux pipeaux dorés « un air de musique si harmonieux et si charmant, qu'il aurait endormi des blessés, des femmes en travail, des champions malades, des guerriers blessés, des héros déchirés, par la musique sans pareille qu'ils faisaient ». Voici donc une seconde allusion à l'accouchement sans douleur : il existait des airs utilisés pour endormir et provoquer l'analgésie. La souffrance des blessures et de la maladie est également calmée

par la musicothérapie. C'est donc d'un procédé sophrologique d'analgésie qu'il s'agit ici.

Le pouvoir accordé à la musique est tel que dans certains cas, l'on y parle de mort provoquée par elle. L'intensité des sentiments suggérés apparaît comme la cause de ces décès subits. Ainsi lorsque le harpiste de Fraech, fils d'Ideach, se mettent à jouer dans le palais de Truarchan en présence du roi Ailill et de la reine Mève, sur leur harpe d'or, d'argent et de bronze blanc, ils provoquent la mort de douze hommes «à force de pleurer et de s'attrister». De même un peu plus tard, trente amis du roi et de la reine décédèrent, frappés par «le charme plaintif» des airs joués par des sonneurs de cor. À ce propos, remarquons l'usage de cet instrument comme celui des pipeaux dont nous avons parlé. Leur efficacité particulière nous montre que la harpe n'était pas la seule en cause dans les opérations magiques, bien qu'elle en fut sans doute le principal agent.

Outre les procédés musicaux, l'endormissement peut être obtenu encore d'autres manières. La *Navigation de Mael Duin* — voyage aux pays merveilleux d'occident — nous en fait connaître trois : l'un consiste à frapper sur du bronze et ce bruit, qualifié de champ mélodieux et suave, entraîne une léthargie immédiate qui dure jusqu'au lendemain matin. Un autre est procuré par l'utilisation de fruits particuliers, des baies qui poussent sur des arbres qui tiennent, nous dit-on, du saule et du coudrier : ces fruits, pressés dans une coupe, provoquent un sommeil si profond qu'il tient du coma, d'autant plus qu'aux lèvres du premier utilisateur vint une écume rouge. Ainsi, les suivants les mêlent-ils d'eau pour en diminuer le pouvoir soporifique. Enfin, il existe dans une île de l'océan occidental, une fontaine merveilleuse qui fournit des aliments : lait, pain, poisson, bière, vin et une liqueur qui endort jusqu'au lendemain matin.

L'utilisation d'un rythme frappé sur le bronze pour procurer des états hypnoïdes nous est connue par ailleurs. Ce procédé figure en effet dans l'induction de la léthargie divinatoire ou caromancie, chez les sorciers lapons telle qu'elle fut décrite au XVI^e siècle par l'évêque d'Upsal, Olaf le Grand. Il est probable que l'effet hypnotique d'une cadence régulière, se trouve augmenté par le pouvoir vibratoire du métal. Quant à l'emploi de drogues végétales, pour engendrer le sommeil, il s'insère dans une civilisation où la connaissance des simples et la préparation de potions aux puis-

sants effets pharmacologiques était chose courante. Les médecins gaulois connaissaient les propriétés hypnogènes des solanées. En Irlande même, à l'époque antique, l'on préparait des breuvages complexes à visée psychotrope. Tout le monde connaît les philtres d'amour préparés par l'Irlandaise Bronwen et que burent Tristan et Yseult. À l'inverse, dans *La maladie de Cuchulain* et *La grande jalousie d'Emer*, il est fait mention d'un breuvage d'oubli capable d'effacer dans l'âme du héros l'amour et jusqu'au souvenir de la belle Fand, mais également d'une mixture destinée à supprimer la jalousie de la femme légitime.

La musique instrumentale n'est pas la seule à avoir été utilisée dans le sens que nous indiquons. Le pouvoir du chant, où se mêlent à la valeur de la mélodie, les qualités de la voix et la puissance de la parole humaine, était bien connu et était utilisé par les druides et par les bardes. C'était aussi une connaissance des fées¹⁷.

Le chant des fées était capable d'endormir des humains, mais il pouvait également rendre fou. Il possédait une valeur thérapeutique : c'est ainsi que dans le château de Truachan, Fraech, fils d'Idach, roi des fées d'Irlande, fut soigné par elles. Autour du lit qu'il occupait, cent cinquante de ces femmes, parmi lesquelles sa mère, vêtues de pourpre, coiffées de vert et portant des bracelets d'argent au poignet, se rassemblèrent et chantèrent une lamentation qui lui rendit sa vigueur.

Mais qui étaient donc ces fées ? On en a donné plusieurs interprétations : on a supposé en particulier qu'il s'agissait du peuple préhistorique qui aurait continué à vivre aux côtés et parfois en marge d'envahisseurs plus récents de l'Europe. En Irlande, en particulier, il s'agirait d'une population néolithique, antérieure dans l'île aux Indo-Européens. Ses membres apparaissent toujours doués de pouvoirs particuliers, d'un caractère magique accentué, au point qu'à certains moments des récits, il semble s'agir de personnages mythiques, en perpétuel mouvement entre l'Autre Monde et celui-ci. À d'autres au contraire, ils prennent sous la plume des narrateurs, un relief si accentué qu'une grande réalité se dégage d'eux et qu'ils apparaissent comme des hommes et des femmes très semblables aux autres.

Ils ne sont d'ailleurs pas les seuls à posséder une puissance magique. C'est aussi l'apanage de certains hommes d'autres tribus, et notamment des druides

¹⁷ Les traductions des textes irlandais que nous avons donnés, sont celles de Georges Dottin dans *L'épopée irlandaise*, Paris, La Renaissance du livre, 1926.

et des bardes. Pour ce qui nous occupe, c'est-à-dire les mutations provoquées d'états et de niveaux de conscience, ils ne le cèdent en rien aux fées. La parole, utilisée comme incantation, a, chez eux, la possibilité d'engendrer ce qu'elle exprime : d'où par exemple l'usage de la malédiction ou de la bénédiction. D'où également la possibilité d'engendrer par le chant ou les mots des modifications importantes de situation. À ce titre, ceux-ci intervenaient dans la grande mise en scène des druides de Mona, contre les Romains, dont nous avons parlé. Mais également, en Irlande comme dans l'ancienne Gaule, les combats pouvaient être empêchés ou interrompus par l'expression poétique. Une furieuse bataille à laquelle participent les héros Fénians, sorte de chevaliers de l'Irlande antique, est ainsi arrêtée par la voix humaine : « Alors, se leva le poète prophétique à la parole incisive, l'homme de vers, richement récompensé, Fergus à la belle bouche, et les hommes de science des Fénians en même temps que lui : et ils entonnèrent leurs lais, leurs bons poèmes et leurs chants panégyriques à ces héros pour les retenir et les adoucissent. Alors, à la musique des poètes, ils cessèrent de se hacher et broyer et ils laissèrent tomber leurs armes sur le sol. Les poètes ramassèrent les armes et ils firent la réconciliation entre eux. » Georges Dottin qui avait traduit le texte *Le petit hôtel d'Allen* d'où est tiré ce passage, avait perçu l'analogie existante entre ces récits et les affirmations de Diodore de Sicile concernant les homologues gaulois de ces « poètes » irlandais et il citait dans son édition de *L'épopée irlandaise* ces lignes bien connues et souvent reproduites, voire illustrées : « Ces hommes ont une grande autorité dans les affaires de la paix aussi bien que dans celles de la guerre : amis et ennemis obéissent au chant des bardes. Souvent, lorsque deux armées se trouvent en présence et que les épées sont déjà tirées, et les lances en arrêt, les bardes se jettent au-devant des combattants et les apaisent comme on dompte par enchantement les bêtes féroces¹⁸. »

Il est digne de remarque que, dans un cas comme dans l'autre, il ne s'agisse pas de simples exhortations au calme, s'adressant à la raison des individus, mais bien de musique, à la fois rythmique et sonorité des mots, puisque ce sont des poèmes et inflexions modulées de la voix humaine, engendrant dans l'homme, comme les textes le précisent ailleurs, un adoucissement de l'âme.

C'était le cas particulièrement, nous est-il conté, de la voix des fils d'Uisnech : « Son de vague, la voix de Noisé était une harmonie à écouter toujours : la voix de medium d'Ardam était bonne, la voix haute d'Andié hors de sa hutte... » Celle de Noisé paraît avoir eu un pouvoir spécial. Elle était capable en effet de faciliter la lactation des vaches : les bêtes en l'entendant donnaient deux tiers de lait en

¹⁸ Diodore de Sicile, V, 31, 5.

plus ; n'est-ce pas à rapprocher des expériences modernes tendant au même but par la musique symphonique ? Mais, en outre, elle apportait aux humains, quels qu'ils soient, un sentiment de paix et de joie. Nous sommes ici en pleine action sophronique. Et cette voix merveilleuse, cette même voix, pouvait, à l'inverse, susciter la colère, la haine et provoquer les combats. Il suffit en effet, une autre fois, que Noisé fasse entendre sa voix et les guerriers Ulates, à ces sons, se jettent l'un sur l'autre. Là encore, et dans toute cette histoire, l'effet paraît indépendant des paroles prononcées : il ne tient, semble-t-il, qu'à la qualité de la voix et à son utilisation : c'est la musique personnelle de Noisé qui est en cause et non l'expression verbale de sa pensée. Elle possède des possibilités positives, l'engendrement de la joie et de la paix dans l'âme humaine et un pouvoir négatif, celui de pousser les mêmes êtres à la violence.

Il existait, dans l'ancienne Irlande, des applications médicales de ces conceptions concernant la musique et le chant. Nous avons vu l'utilisation de la harpe dans l'accouchement et la suppression de la douleur par ses accords. Un autre texte nous montre des médecins soignant des blessés par le chant associé aux vertus d'une fontaine sacrée. Les textes produits au cours de la bataille de Mag Tured qui mit aux prises deux peuples de héros épiques, les Fomorés et les Tuatha Dé Danan, et il est rapporté au compte de ces derniers. Cette peuplade préceltique était riche en magie : c'est sans doute celle-là même qui édifia les monuments mégalithiques de l'île. L'affaire se passe donc en pleine bataille et il s'agit pour chacun des adversaires de préserver le maximum de ces guerriers. Pour sauver ceux des siens qui sont gravement atteints, les tribus Dé Danan utilisent une technique qui leur est propre, sous la direction du médecin suprême Diancecht. Celui-ci, assisté de ses deux fils et de sa fille, se tenait près de la source où il avait déposé un brin de chacune des herbes existant en Irlande, et l'on y jetait devant eux les blessés. Les quatre thérapeutes chantaient une incantation sur les eaux et les hommes, à les entendre, guérissaient par la vertu même de leur chant. L'usage des simples y aidait sans doute, mais le texte précise bien que c'est la mélodie qui rendait la santé.

Il est remarquable que ce type de traitement soit appliqué non à quelque symptôme psychosomatique ou à quelque trouble névrotique, mais à des blessures de guerre. L'on objectera, il est vrai, qu'il s'agit ici d'un combat mythique entre des personnages assimilables à des dieux. Il n'en reste pas moins que l'on n'invente rien, même dans les légendes, et que l'on y place les traits de civilisation que l'on connaît. Personne n'aurait conté une telle thérapeutique si elle n'avait reposé sur une réalité vécue. En outre, ces faits sont tenus pour une pratique, nous l'avons dit, des Tuatha Dé Danan, que les Celtes considéraient comme

particulièrement versés dans « la science, la magie, le druidisme, la sorcellerie et la sagesse ». C'étaient eux-mêmes, selon la tradition, qui avaient introduit en Irlande ces connaissances, apprises par eux dans « les îles au nord du monde ».

L'existence d'une semblable croyance nous permet d'avancer l'hypothèse que les peuples installés en Europe occidentale, antérieurs aux Celtes, c'est-à-dire les constructeurs de mégalithes possédaient un savoir, sans doute assez poussés, en matière d'utilisation « magique » de la parole, dans des domaines que nous nommons hypnose ou sophronisation. Il est vraisemblable que la plupart des faits de cet ordre que nous rapportons ici, méritent d'être mis en relation avec ces mystérieuses tribus Dê Danann, adoratrices d'une grande déesse de la Terre, Dana ou Ana, qui présidait, semble-t-il, à la mort et sans doute au sommeil.

Le chant des druides était utilisé certainement dans bien des circonstances. En particulier, il servait à une divination importante : il intervenait dans la désignation du roi suprême d'Irlande, à l'occasion d'une manifestation rituelle nommée la Fête du Taureau. Un homme, choisi probablement à cet effet, sans que la manière nous soit précisée, mangeait à satiété de la viande d'un taureau blanc sacrifié à cette intention et en buvait le bouillon. Puis il s'endormait et pendant son sommeil, quatre druides s'approchaient de lui et « chantaient sur lui une parole de vérité ». Quand il se réveillait, il racontait le rêve qu'il avait eu et quel homme il avait vu : c'était le futur souverain du pays. Ici encore intervient donc l'incantation chantée par les mages au cours d'une opération qui n'est pas sans rappeler, toutes proportions gardées, les procédés d'incubation utilisés dans la Grèce antique et en Gaule.

Un autre type de charme mérite d'être mentionné : c'est celui que psalmodiaient les bardes dans des circonstances mal connues, mais dont le caractère transparait comme plutôt maléfique à travers les lignes qui en parlent. Il s'agit du *crônán*, mélodie aux sonorités émises sur une octave si basse que ceux-là mêmes qui la chantaient, risquaient l'éclatement de la tête. Que faut-il entendre par là ? Vraisemblablement que les vibrations sonores, multipliées par le nombre des magiciens en cause, peut-être à la limite de l'audible, étaient susceptibles de provoquer des désordres cérébraux graves. Ne dit-on pas encore aujourd'hui d'un vacarme qu'il nous rompt la tête ? Un poème, inclus dans *La maladie de Cuchulain*, nous permet de nous faire une idée de cette étrange musique : le *crônán* y est mis en opposition à la douce musique des fées, celle que nous avons vu charmer et endormir : il pousse encore à la violence et à la bataille. Le poète le compare au bruit provoqué par l'essieu d'un char de guerre et accompagné par celui des roues. Il mène à l'effusion de sang.

On peut lui comparer peut-être les cris terribles que jettent dans un fantasti-

que récit d'horreur un homme sans tête, doté d'un seul œil au milieu de la poitrine, une vieille à trois têtes et un géant : ce tintamarre manque de fendre la tête des auditeurs. Après avoir fait entendre toute une nuit cette affreuse cacophonie, il tombe à terre, en léthargie profonde, dans une immobilité semblable à la mort et demeure ainsi jusqu'au lendemain matin, « comme des cadavres » dit le texte.

Bien évidemment, il s'agit là d'une fantasmagorie sinistre, mais, une fois encore, disons-le, l'imagination qui la crée, ne peut se dégager des habitudes courantes de pensée, et ces habitudes tiennent la parole et le chant pour de puissants moyens d'action entre les mains de celui qui sait les manier. Ils peuvent servir à déchaîner, comme à apaiser les passions : à tuer comme à rendre la vie. Nous nous trouvons en présence dans cette littérature épique de l'ancienne Irlande, d'une connaissance approfondie du pouvoir créateur du Logos utilisé dans un sens positif comme dans un sens négatif. De l'ensemble de ces œuvres, se dégage même la notion d'une supériorité de la parole, et de la parole chantée, sur la musique instrumentale :

Certes elles rendent un son mélodieux chaque mois
Les flûtes et les trompettes dont on vient jouer pour vous.
Mais en conscience je dois vous le dire aujourd'hui,
J'ai entendu une musique plus agréable.

Elles sont mélodieuses chez le roi Conchobar,
Les flûtes et les trompettes dont jouent ces musiciens :
Mais je trouvais plus de plaisir à entendre
Les chansons fameuses et ravissantes que chantaient les fils d'Usnech.

De fait, chez tous les peuples celtiques, gaëls et bretons, le récit que chante l'imagination, le charme de la parole modulée, ont toujours été tenus en grand honneur. De ce goût sont nés d'innombrables poèmes dont beaucoup ont séduit l'âme européenne au point d'y conquérir une place égale aux mythes de la Grèce. Ainsi de Tristan et Yseult, légende véritablement interceltique où se côtoient l'Irlandaise Yseult, les cornouaillais Marc'h et Tristan, les armoricains Kaherdin et Yseult aux blanches mains. Ainsi des légendes arthuriennes, d'origine plus précisément bretonne¹⁹. Notons combien, après tant de siècles écoulés, ces histoires gardent encore leur pouvoir d'envoûtement. Au-delà des mots — qui ont changé — de l'accompagnement de la harpe dont usaient les

¹⁹ Cf. Le Scouëzec, *Arthur, roi des Bretons d'Armorique*, arbredor.com, 2002.

jongleurs armoricains pour les chanter, la valeur mythologique et archétype des symboles demeurent et parlent à notre inconscient. Nous pouvons, de là, juger du pouvoir des bardes d'Irlande et de Bretagne au temps et dans la civilisation même où ils composaient leurs poèmes. Ce pouvoir, nous en sommes certains, la lecture des nombreux textes que nous avons cités n'étaient pas chez eux fortuits, mais il résultait de la connaissance qu'ils avaient de certains phénomènes qui se produisent dans l'âme humaine et que nous classons sous le nom de suggestion, d'hypnose, de sophronisation, et des états qu'ils y engendrent.

Les *filid*, sortes de magiciens qui survécurent aux druides antiques en Irlande, avec l'appui des moines, savaient provoquer l'autohypnose d'une manière assez voisine à celle des chamanes lapons : après avoir mâché un morceau de viande de cochon, de chat ou de chien, après avoir prié les dieux et récité une incantation sur leurs propres mains, ils s'endormaient en posant celle-ci sur leurs joues et demeuraient ainsi dans le sommeil pendant deux, trois ou neuf jours. Le rêve dont ils avaient alors la vision, répondait aux questions qu'ils se posaient.

Cette analogie avec le chamanisme conduit à se demander si les techniques magiques des Irlandais, qu'ils disaient eux-mêmes venir des « îles au nord du monde », n'étaient pas héritées d'un très ancien chamanisme hyperboréen dont seraient issus également les traditions laponnes et sibériennes.

Mais quoi qu'il en soit à cet égard, il ne manque pas d'intérêt de dégager le caractère très ancien de ces pratiques en Occident. Certes l'épopée irlandaise ne fut transcrite dans les monastères de l'île qu'à partir du XII^e siècle — du moins, nos actuels manuscrits ne remontent pas plus haut, — mais il est généralement reconnu que ces récits décrivent un état de civilisation correspondant aux premiers siècles de l'ère chrétienne donc antérieur à la venue du christianisme dans l'île. Vraisemblablement nombre de pratiques décrites remontent beaucoup plus haut. Si les Tuatha Dé Danann en sont bien les initiateurs, il faut aller au-delà du V^e siècle avant notre ère, pour en trouver le début. De quand date leur voyage au Nord du Monde pour les y apprendre ? Nous ne les avons évidemment pas.

HERMÈS TRISMÉGISTE ET LA SOPHROLOGIE

Une partie de mon attention, en sophrologie, s'est portée sur l'histoire de la sophrologie, ou plus exactement sur l'histoire des conceptions concernant les mutations d'états de conscience, histoire dont une nouvelle étape a été franchie par la création de la sophrologie.

À cet égard, j'ai eu l'occasion de souligner l'existence dans le monde celtique de deux manifestations au moins de cette connaissance, d'une part l'inscription trouvée parmi les vestiges du temple de Grannos à Grand, dans les Vosges, «*somno jussus*», invité au sommeil, d'autre part l'utilisation de la harpe, dans l'Irlande ancienne, pour provoquer des modifications de la conscience et en particulier pour permettre l'accouchement sans douleur.

J'ai insisté également sur la pratique extrêmement vivante de la danse en Bretagne à l'époque contemporaine, et notamment de certaines danses (telles *Gavotenn ar Menez*, *Dañs plin*) aux fins de procurer aux danseurs une accession à des états de conscience inhabituels.

Mon attention a été plus récemment attirée par des textes de la tradition non plus celtique, mais hellénique (et héliénistique), je veux parler de ce corpus, d'origine gnostique, rédigé sans doute à Alexandrie, en Égypte, dans l'un des premiers siècles de notre ère, et attribué à Hermès Trismégiste.

Il s'agit d'un ensemble de textes regroupés en quatre livres, le Poimandrès ou le Berger, l'Asklépios, la Vierge du Monde et un recueil de fragments divers extraits en particulier de Stobée. Ces ouvrages ont été écrits en grec, l'un d'entre eux toutefois nous est parvenu dans une version latine. Quoique peu ou mal connu, il revêt une importance exceptionnelle dans l'histoire de la civilisation européenne pour avoir servi de référence première à tous les courants de l'alchimie dans nos pays.

On a voulu en faire un compendium des connaissances et des pratiques des temples de l'ancienne Égypte et de fait figurent ici ou là quelques noms de divinités égyptiennes telles que Tât. Mais, à bien y regarder, l'on n'y trouve guère de conceptions égyptiennes. En revanche, toute l'œuvre reflète, sans conteste, une pensée néo-platonicienne et l'on peut affirmer

qu'elle se rattache à la tradition hellénique qui remonte à Platon et au-delà, à Pythagore. Si je m'y suis intéressé, c'est aussi à cause de la grande question posée par les origines du pythagorisme et ses relations avec la tradition, dite celtique et mégalithique.

J'ai, dans d'autres travaux, à la suite d'Alexander Thom, montré que certains éléments mathématiques de la doctrine pythagoricienne étaient issus de connaissances très antérieures, remontant au plus lointain mégalithisme, celui qui a construit les alignements de Carnac et le tumulus de Gavrinis.

En tout état de cause, il y a évidemment beaucoup de chance pour que ce fait relève de l'initiation éleusinienne que des mystères des Égyptiens. La filiation platonicienne par elle-même, les met en relation avec les temples d'Éléusis et ses procédés psychagogiques.

Le culte de la Terre-Mère, qui était l'élément central des rites d'Éléusis, nous amène à penser qu'il faut lui rapporter tout ce qui, dans les textes que nous allons lire, évoque l'Utérus et le mûrissement de la semence. On considère généralement la sacralisation du site d'Éléusis comme antérieure aux Grecs indo-européens. Ceci, ajouté au mythe mégalithique d'Hermès phallique dont nous allons parler et aux hypothèses concernant l'origine du pythagorisme, nous laissait supposer que le rituel dont cet exposé est l'objet, sont à faire remonter jusqu'à la préhistoire occidentale et peut-être extrême-occidentale.

Mais qui était donc Hermès ?

On a pensé qu'il fut à l'origine un dieu du vent. En témoignerait encore dans une mythologie plus récente, l'usage constant qu'il fait de ses « splendides sandales, divines, toutes d'or, qui, par le vent poussées, le portent sur la mer et sur la terre immense » (*Iliade*, XXIV, 327-364, Pl. 522).

C'est, grâce à elles, un dieu qui vole, un dieu que pousse le vent et qui pourrait bien être le vent.

Nous ne devons pas nous laisser impressionner, ni retenir outre mesure, par sa relation avec le commerce et les voyages commerciaux. On a beaucoup mis l'accent sur cet aspect de sa personnalité, surtout en raison de la confusion qu'on établit entre Mercure et lui. « Son culte, écrit Decharme, à ce sujet, se répandit en Italie, où il se confondit facilement avec Mercurius, qui avait avec lui cette unique ressemblance d'être un dieu président à

l'échange et à la vente des marchandises. Il est bien évident que le Mercure postérieur à cette assimilation et à plus forte raison, le Mercure des Alchimistes, a dépassé largement les limites de son acception primitive et assumé les traits majeurs de l'Hermès grec. Retenons-en cependant ces notions de relation, de communication et d'échanges qui font partie intégrante de la nature de ce dieu. Il est en particulier le messager du dieu suprême : c'est donc à lui que nous devons d'entrer en relation avec la divinité, avec le sacré, avec l'Être et l'Absolu. Il est l'intermédiaire des dieux et des hommes.

Il est donc, et tout naturellement, celui qui met en relation les mondes, le conducteur des âmes qui passent d'un univers à l'autre, le Guide. Écoutez par la voix du choryphée des *Perses*, Eschyle s'adresser à la veuve de Darius :

« O reine vénérée des Perses,
« Verse tes libations aux chambres souterraines ;
« Et nous, nos hymnes prieront
« Les conducteurs des défunts
« D'être complaisants sous terre.

« Saintes divinités chtoniennes,
« O terre, ô Hermès et toi, roi des Morts,
« Faites remonter à la lumière cette âme...²⁰ »

L'évocation de l'ombre royale passe par l'invocation triple à la Terre, à Hermès et à Hadès.

C'est ce même Hermès qu'Homère — ou plutôt quelque interpolateur orphique — nous montrait entraînant les âmes des prétendants en suivant l'Océan, par delà le Rocher Blanc, passées les portes du Soleil et le Pays des rêves jusqu'à la prairie d'asphodèles « où les ombres habitaient ». L'auteur de ce texte, nous explique comment s'y prenaient les dieux pour mettre en branle cette cohorte d'âmes : « ... le dieu, dit-il, avait en mains la belle Verge d'or, dont il charme les yeux des mortels ou les tire à son gré du sommeil. De sa verge, il donna le signal du départ, les âmes, en poussant de petits cris, suivirent... ». Voilà une verge bien puissante, douée d'un

²⁰ Eschyle, *Les Perses*, 628 sqq., trad. Jean Grosjean.)

pouvoir de suggestion immédiat... *L'Iliade* nous en parle aussi (*Il.* XXIV, 343): «Il saisit la baguette, chante d'Hermès Homère — et c'est bien lui cette fois — avec laquelle il fait appesantir les yeux des mortels éveillés, ou les rouvrir s'ils dorment.»

Cet Hermès, maître du sommeil comme des chemins de l'Autre Monde, connaisseur du Pays des Rêves qui mène à la Prairie d'asphodèles, n'est-il pas le plus grand transmutateur des états de conscience, le prince de l'hypnose, de la psychologie des profondeurs et de la sophrologie?

Mais revenons à cette Verge. Car nul n'ignore que, si le jeu de mots n'existe pas ici, en grec comme en français, Hermès n'en est pas moins un dieu phallique. C'est le dieu de la Pierre dressée, au point que dans l'ancienne Hellade le nom commun des bornes sacrées était précisément celui d'Hermès. Rien de plus proche de ce dieu grec que le menhir: ne pourrait-on pas dire que la baguette d'Hermès, la verge d'Hermès, le siège de son pouvoir créateur, la Bite suprême, c'est la Pierre verticale plantée dans le sol? n'est-ce pas elle qui met en relation le ciel, le sol et le sous-sol, qui féconde la terre et l'Hadès de l'énergie céleste et qui, créant, transmue? C'est par elle que la foudre, tel un sperme victorieux, s'épanche du double nuage testiculaire, dans le sein de notre mère la Terre.

Mais il est d'autres instruments du pouvoir d'Hermès. Il est le créateur de la lyre, qu'il donna ensuite à Apollon et cette lyre ne manquera pas de nous rappeler la harpe celtique et ses pouvoirs de mutation d'états de conscience, tels que nous les avons rencontrés dans les textes de l'ancienne Irlande, cette harpe capable de faire rire et pleurer, de chasser la douleur et de faire dormir. Nous sommes donc bien ici en plein cœur du pouvoir d'Hermès, au principe d'une hypnose musicale et d'une musicothérapie. Enfin — et il nous faut l'entendre de même — Hermès est le dieu de la voix, il est le dieu du Logos, il est le Logos, la Parole qui est à la fois porteuse de sens et sonorité organisée, construction musicale.

Un mot suffira pour situer les relations existantes entre le dieu grec Hermès et son homologue celtique, beaucoup plus riche quoique moins bien connu que le Mercure latin qu'il l'a aussi recouvert bien souvent. Cet homologue nous est connu sous le nom de Lugos. C'était le patron de Lyon (*Lugo-dunon*), de London, de Leyde. Le vocable qui le désigne se rapproche de deux racines indo-européennes, celle qui dit la Lumière (cf. *lux*

latin) et celle qui a par ailleurs engendré le Logos grec dont nous parlions à l'instant.

Si nous ignorons à peu près tout des attributions du Lugos gaulois, en revanche un texte de l'ancienne Irlande, *la Seconde Bataille de Mag Tured*, nous apprend les dix fonctions majeures qu'exerçait Lug, « celui qui connaît tous les arts ». Parmi elles, nous ne manquerons pas de noter celle de harpiste (SBMT, I, 60) dont une démonstration nous est donnée d'ailleurs (SBMT, I, 73) Lug, dans la ville royale de Tara, est invité à faire preuve de ses capacités.

« Qu'on nous joue de la harpe », dirent les troupes. Le jeune guerrier joua alors un refrain de sommeil aux troupes et au roi la première nuit. Il les jeta dans le sommeil depuis cette heure-là jusqu'à la même heure du jour suivant. Il joua un refrain de sourire et surtout dans la joie et la gaieté. Il joua le refrain de tristesse, si bien qu'ils pleurèrent et se lamentèrent. » (Trad. Guyonvarc'h, *Textes mythologiques irlandais*).

Lug est aussi « poète et historien » (SBMT, 62) et se livre comme tel à des incantations et à des malédictions (SBMT, 115). Son pouvoir rejoint ici celui d'Hermès, dieu de la voix, dieu du Logos, de même qu'en tant que médecin, il rejoint son homologue grec, divinité de la santé. Cette fonction peu connue d'Hermès est mentionnée dans le texte orphique dont nous avons déjà parlé, (*Odyssee*, XXIV, 1-10), alors que le dieu joue son rôle de conducteur des âmes : « le dieu de la santé, Hermès, les conduisait par les routes humides ; il s'en allait, suivant le cours de l'Océan, ; passé le rocher blanc, les portes du Soleil et le Pays des Rêves, ils eurent vite atteint la prairie d'asphodèles, où les ombres habitent fantômes des défunts... » Or l'une des fonctions médicales « divines » dans *la Seconde Bataille de Mag Tured*, telle qu'elle est exercée par le dieu Diancecht, consiste à rendre vivants les hommes blessés mortellement en les plongeant dans une source « dont le nom est Santé » sur laquelle, ici encore, quatre dieux de la médecine ont chanté des incantations. Ce texte se rapproche des mentions et des figurations du « Chaudron de résurrection » que nous connaissons par ailleurs dans le domaine celtique, lequel chaudron d'ailleurs serait l'origine du Saint Graal.

Une dernière particularité rapproche l'Hermès dont nous parlons ici des divinités celtiques, c'est précisément sa dénomination de Trismégiste,

trois fois grand. La représentation triple des dieux et des déesses est l'un des caractères les plus marquants de la mythologie gauloise : sur les monnaies des Rèmes, nous retrouvons aussi la figure d'un vraisemblable Lugos sous l'apparence de trois visages superposés. Les Matrones, les déesses-mères sont triples comme seront triples, après la christianisation des Celtes, les femmes de Jésus, miroirs de la Trinité mâle du christianisme orthodoxe.

Le Lugos rème est l'homologue exact de l'Hermès Trismégiste et sa représentation.



Notre propos ici est de mettre en évidence, dans les textes placés sous le patronage d'Hermès Trismégiste, certains passages qui nous paraissent décrire des mutations d'états de conscience et indiquer les moyens quasi-sophrologiques de ces mutations. Ces passages sont au nombre de trois que nous étudierons successivement.

Le premier d'entre eux apparaît assez vite à la lecture d'Hermès, dès le livre I^{er}, de l'édition Ménard²¹. On pourrait s'y attendre d'ailleurs dans les premières lignes de l'ouvrage qui nous conte comment l'auteur reçut la révélation de Poimandrès, le Pasteur de l'Homme.

« Je réfléchissais un jour, dit-il, sur les êtres ; ma pensée flânait dans les hauteurs, et toutes mes sensations corporelles étaient engourdis comme dans le lourd sommeil qui suit la satiété, les excès ou la fatigue. Il me sembla qu'un être immense, sans limites déterminées, m'appelait par mon nom et me disait : que veux-tu entendre et voir, que veux-tu apprendre et connaître ? »

Je noterai dès maintenant les trois caractères de cet état particulier que décrit l'auteur pour l'avoir vécu :

- sommeil (ou engourdissement) du corps,
- grande lucidité de l'esprit qui réfléchit et vole dans les hauteurs.
- activité de l'imaginaire qui évoque un personnage hors du commun.

Je passerai rapidement sur la longue conversation entre l'auteur et le Pasteur de l'Homme qui vient de lui apparaître et lui révèle la création, la génération, la connaissance de soi, l'éveil et l'ascension post mortem

²¹ Hermès Trismégiste, *Poimandrès*, Traduction complète précédée d'une Étude sur l'origine des livres hermétiques, par Louis Ménard, arbredor.com, 2005.

de l'âme, pour en venir aux faits qui succèdent chez l'auteur à la fin de ce rêve éveillé. Il revoit le déroulement de ce rêve et, comme il le dit, l'écrit en lui-même, puis, pleinement satisfait, il entreprend de se reposer. Ce qui se passe alors, le voici : « Le sommeil du corps, dit-il, traduisait la lucidité de l'âme, mes yeux fermés voyaient la vérité, ce silence fécond portait dans son sein le bien suprême, les paroles prononcées étaient des semences de bien. »

L'état ainsi décrit par l'auteur revêt ici encore un triple caractère :

— le corps est « en sommeil »,

— l'âme est en état de lucidité, nous pouvons même dire d'hyperlucidité.

— une opération de maturation ou de génération s'est produite dans l'imaginaire sous le travail de la mémoire.

Ces trois aspects d'un même état coïncident non seulement avec ceux qui avaient été décrits dès les premières lignes de l'ouvrage, mais encore avec la description d'une séance de sophronisation.

Il est en effet intéressant de remarquer que la sophronisation commence par la relation, c'est-à-dire la mise au repos du corps qui a été comparée de tout temps à un sommeil (Cf. l'hypnose de Puysegur et de Braid) et qui y aboutit souvent d'ailleurs. Cette mise au repos du corps est suivie d'un état de lucidité particulière, d'hyperlucidité dit Caycedo qui en attribue l'origine au niveau sophroliminal.

Cet état, qu'on peut comparer à un silence, est porteur, de la même manière que les femmes portent un enfant, nous disons en breton *un dougerez*, une « porteuse ». Cet état porteur est constitué par l'ouverture de la vision de l'âme — quand la vision des sens s'est fermée — et la parole y intervient comme la semence qui va s'y développer. Autrement dit, le Silence est comparé à une matrice féconde dans laquelle naît et se développe « le Bien suprême », sous l'action déterminante de la parole-semence.

L'opération qui se déroule dans l'imaginaire, a besoin d'être précisée. Dans le premier passage que nous avons cité, il s'agit d'une évocation, celle d'un être immense qui devient le Maître de l'auteur et que celui-ci nomme Poimandrès. Nous sommes là en présence d'un travail de l'imagination. Dans le second texte, nous sommes en présence d'une intervention de la mémoire qui produit la maturation des données de l'imaginaire (ou de

l'inspiration). Mais le livre d'Hermès nous fournit d'autres éléments quant au contenu possible de cette recherche sophronique.

Nous sommes ici, signale l'auteur, dans le domaine de l'incorporel dont les lois sont totalement différentes de celles du monde physique, ou comme il le dit, de l'apparence.

Voici le premier de ces textes : « Il en est dans l'incorporel autrement que dans l'apparence. Songe qu'il enveloppe tout, songe que rien n'est plus rapide, plus vaste, plus fort que l'incorporel, il dépasse tout en capacité, en vitesse, en puissance. Réfléchis d'après toi-même, ordonne à ton âme d'aller en Inde, et elle y est plus vite que ton ordre ; ordonne-lui d'aller vers l'océan et elle y sera aussitôt, non en passant d'un lieu à l'autre, mais instantanément. Ordonne-lui de monter dans le ciel et elle n'aura pas besoin d'avoir des ailes. Rien ne l'arrêtera, ni le feu du soleil, ni l'éther, ni le tourbillon, ni le corps des astres ; elle traversera tout et volera jusqu'au dernier corps. Veux-tu franchir cette limite et contempler ce qui est hors du monde, s'il y a quelque chose, tu le peux. Vois quelle puissance, quelle vitesse tu possèdes... »

Cet exposé se continue peu après de la manière suivante :

« Augmente-toi d'une grandeur immense, dépasse tous les corps, traverse tous les temps, deviens l'éternité et tu comprendras dieu. Rien ne t'empêche de te supposer immortel et connaissant tout, les arts, les sciences, les mœurs de tous les animaux. Élève-toi au-dessus de toute hauteur, descends au-dessous de toute profondeur ; rassemble en toi toutes les sensations des choses créées, de l'eau, du feu, du sec, de l'humidité. Suppose que tu es à la fois partout, sur la terre, dans la mer, dans le ciel ; que tu n'es jamais né, que tu es encore un embryon, que tu es jeune, vieux, mort, au-delà de la mort. Comprends tout à la fois : les temps, les lieux, les choses, les qualités, les quantités et tu comprendras dieu. Mais si tu enfermes ton âme dans le corps, si tu l'abaisses et si tu dis : je ne comprends rien, je ne puis rien, je ne sais ni ce que je suis, ni ce que je serai, qu'as-tu de commun avec dieu?... »

Enfin, dernières indications, que j'appellerai quasi-psychanalytiques :

« Fortifiés par dieu, mon père, je contemple, non par les yeux, mais par l'énergie intellectuelle des puissances. Je suis dans le ciel, sur la terre, dans

l'eau, dans l'air ; je suis dans les animaux, dans les plantes, dans l'utérus, avant l'utérus, après l'utérus, partout... »

On croirait, en somme, entendre Alfonso Caycedo nous dire : « Le corps est limité, mais la conscience est illimitée... »

On pourrait retrouver ici aussi une explication du « Tat tvam asi », tu es cela, des Védas et peut-être d'ailleurs cette influence n'est-elle pas à négliger.

Mais quoi qu'il en soit, s'il s'agit ici d'une méthode que nous pouvons bien appeler sophronique qui inclut la positivation, l'expérience de l'incorporel (ou de l'imaginaire) et de l'identification — la rencontre du monde dit extérieur et du monde dit intérieur, qui culmine dans le troisième degré de la R.D.C. est ici à son comble.

Nous reviendrons sur tout cela, mais je voudrais auparavant vous apporter un autre texte d'Hermès, qui se trouve un peu plus loin dans le même livre du *Poimandrès*. Le voici :

« ... Car la gnose, la contemplation, c'est le silence et le repos de toute sensation. Celui qui y est parvenu ne peut plus penser à autre chose, ni rien regarder, ni entendre parler de rien, pas même mouvoir son corps. Il n'y a plus pour lui de sensation corporelle ni de mouvement ; la splendeur qui inonde toute sa pensée et toute son âme l'arrache aux liens du corps et le transforme tout entier dans le sens de dieu. »

Nous entendons ici le même discours fondamental que précédemment. L'individu se trouve dans un état où tout mouvement et toute sensation sont abolis, où le corps donc est « en repos ».

L'âme est absorbée (état d'absorption des mystiques chrétiens) dans une vision extra-sensorielle appelée contemplation. Une mutation d'états s'opère qui transforme l'individu tout entier en rien moins que l'essence divine. Ceci est à proprement parler la description de l'état suprême auquel aboutit le processus de la contemplation : c'est l'extase, la sortie de soi, à son point ultime.

Je voudrais insister sur le fait que cet état et ce processus sont appelés non pas l'extase, *extasis*, non pas entièrement la contemplation, ni la sagesse, ni d'aucun autre mot, mais la Gnose, *gnosis*, la connaissance. Les livres d'Hermès sont tenus généralement pour gnostiques c'est-à-dire qu'ils se rattachent à un courant de la pensée théologique des premiers siècles

de notre ère, considérés comme une évolution de la pensée néo-platonicienne et philonienne, ainsi que pour une hérésie du christianisme, bien qu'à certains égards, l'évangile de Jean ne serait pas sans relation avec ces écrits hiératiques — or ce courant de pensée est généralement considéré comme d'ordre principalement intellectuel. Néanmoins, les faits que je viens d'exposer tendraient à faire revoir les problèmes et à envisager la gnose historique comme un courant mystique, à la source peut-être du soufisme musulman comme de l'Alchimie occidentale.

Cela dit, la gnose dont il est ici question, la connaissance ou l'état de connaissance se développent, à partir de la relaxation physique en une vision de vérité, silence, matrice féconde (« le silence fécond portait dans son sein le Bien suprême »). Dans cette matrice a été déposée la parole, tenue ici comme la semence fécondante qui produira le bien suprême. La gnose, à ce stade, est donc l'état matriciel de l'âme ou l'enfant engendré du Sperme-Parole est en voie de développement.

Nous sommes très exactement ici dans le Vase, dans l'athanor des Alchimistes. N'est-ce pas le lieu de rappeler qu'Hermès est le Logos, la Parole, et qu'il est aussi le Phallus, la Verge ? et que sa baguette, sa verge, sa parole en somme endort et éveille les individus ? Et qu'il est le conducteur des âmes dans l'Autre Monde ? Tout ceci nous paraît très cohérent.

Extase de la splendeur et transmutation de l'âme : c'est à cela que nous entraîne la gnose. De la matrice fécondée par la Parole, je veux dire aussi bien de la conscience qui a reçu le Logos — permettez-moi de dire avec Platon et Caycedo le Terpnos Logos — est en train de naître en moi l'essence de Dieu, en somme le Fils de Dieu.

Repos du corps

Contemplation	Sperme
Matrice ou silence matriciel	Logos

Matrice fécondée (ou silence fécond) porteuse

Essence de Dieu
par transformation de l'âme

Il s'agit ici d'un processus typique de génération. Le coït — ce mot qui signifie : aller ensemble — permet à la parole-sperme de pénétrer dans une âme-utérus dont le corps-vagin s'est ouvert par la relaxation. Une autre image de ce processus nous a été donnée par Jésus de Nazareth : « Voilà que le semeur est sorti pour semer... » (Mt. XIII, 44) ou encore : « Le règne des cieux est pareil à une graine de sénevé qu'un homme a prise et semé dans son champ... » (Mt. XIII, 31-32). Cette petite graine qui, déposée au sein de la bonne terre, devient un arbre nous a toujours fait penser à cette merveilleuse analogie qui, dans les langues celtiques et en breton en particulier, fait que les mots qui désignent la Connaissance, la *gnosis* (*Gouzou, Gwiziegezh*), soient de la même famille sémantique que celui qui désigne l'arbre (*Gwezenn*). Et cette *gnosis* grecque elle-même sortie bien sûr de *gignoskô* (connaître) n'est-elle pas en relation avec *gignomai* (devenir) et *gennaô* (engendrer — d'où *genos*, la race) ?

La naissance qui intervient à la suite du coït, l'apparition de l'Arbre à la lumière du jour est appelée ailleurs dans le *Poimandrès* « renaissance ».

« Explique-moi, dit à Hermès le dieu égyptien Tat, le mode de renaissance » et Hermès dit notamment dans sa réponse :

« Je suis sorti de moi-même, j'ai revêtu un corps immortel, je ne suis plus le même, je suis né en intelligence... »

Et plus loin :

« Puisses-tu, mon fils, sortir de toi-même sans dormir, comme on est en dormant transporté dans le rêve... »

Et encore :

« Voici la renaissance, mon fils, détourner sa pensée du corps aux trois dimensions. »

Il est bien précisé dans ce texte et à plusieurs reprises que la contemplation de la gnose n'est point celle des yeux, mais celle de l'intelligence, exactement du Nous (*nous*), c'est-à-dire de l'énergie principielle de l'Être que l'auteur appelle encore « l'énergie intellectuelle des puissances ». Cette énergie du Nous qui conduit à la naissance dans le Nous ou renaissance. De même que selon les mots de Jésus à Nicodème, pour entrer dans le royaume des cieux, il faut renaître de l'eau et de l'esprit, j'ajouterai : du coït de l'eau et de l'esprit, d'une création semblable à celle décrite dans la Genèse où « l'esprit flottait sur les eaux ».

Le texte d'Hermès ne nous dit pas quelles sont ces puissances créatrices dans le Nous. D'après la suite du texte, nous pouvons penser que l'une de celles-ci est l'Imagination, celle que depuis Bergson, nous appelons l'imagination créatrice. L'autre pourrait bien être, si l'on se réfère aux premiers passages que nous avons cités, la mémoire qui engrange, mature et recrée.

Quant au Nous lui-même, l'intelligence comme nous le traduisons en français, ou l'Energie principielle, comment pourrait-on le désigner encore? Le Poimandrès, au début du chapitre XII, nous le dit: c'est «le dieu qui est en nous». Et le Trismégiste ajoute: «C'est par lui que certains hommes sont des dieux et que leur humanité est voisine de la divinité.» Faut-il appeler ici encore la Parole convergente de Jésus de Nazareth, rapportée par l'Évangile de Jean? Lorsqu'on voulut le lapider pour s'être fait dieu, il répondit: «N'est-il pas écrit dans votre loi: J'ai dit: vous êtes des dieux?...» qu'il explique en précisant que l'Écriture «nomme dieux ceux qu'atteint la parole de dieu». Ici encore la Parole intervenant dans l'âme, y dépose le germe de la divinité.

Résumons-nous: un écrit gnostique du I^{er} siècle de notre ère, placé sous le patronage du dieu grec Hermès nous enseigne sous le nom de gnose une méthode de transformation de l'âme fondée sur la relaxation du corps, le développement de l'hyperlucidité, avec l'intervention des puissances de l'Imagination et de la Mémoire, la contemplation et l'extase et tendant à faire de l'individu un être nouveau, à nous changer pour le dieu que nous sommes. Cette méthode est calquée sur le processus naturel de la génération: coït, engendrement, gestation et naissance, rejoignant ainsi les considérations érotiques des mystiques de tous les pays et de tous les temps.

Il nous reste à conclure, et je voudrais le faire en tirant de là quelques leçons pour notre pratique sophrologique:

Nous ne devons pas nous étonner de la charge érotique que contient une séance de sophronisation, ni la nier, ni la refuser. D'ailleurs nombre de nos prédécesseurs dans l'étude du magnétisme animal, de l'hypnose et de la sophrologie ont noté cet aspect. Bien des sophronisés ont développé une résistance première ou défensive d'ordre sexuel. L'alliance sophrologique est un coït, un «aller ensemble» ou notre parole va à la rencontre d'une âme ouverte à l'insémination. On nous dira que c'est là un aspect directif de la sophronisation. Je répondrai qu'il n'y a pas sans une certaine directive que ce soit par le langage, ou par la harpe, ou par le son pur, ou par l'absence même de tout cela et la présence si-

lencieuse, etc. Il n'y a pas de sophronisation sans coût. Bien entendu, si nous en sommes bien conscients, il ne tient qu'aux partenaires d'éviter les débordements extra spirituels de l'érotisme latent et de le canaliser pour la réalisation de la génération spirituelle.

Nous ne pouvons pas non plus évacuer la dimension religieuse ou quasi religieuse de la sophronisation. Je n'entends pas dire par là que la sophronisation nous entraîne à reconnaître la validité d'une forme religieuse, à adhérer à tel dogme ou à telle morale. Mais j'entends rappeler que nous sommes ici dans un domaine qui est celui de la mystique, c'est-à-dire de la mutation des états de conscience et de la transformation de l'individu. L'utilisation de l'« énergie intellectuelle des puissances » a été le fait d'ailleurs au cours de l'histoire, d'un certain nombre d'idéologies religieuses ou politiques. Et c'est là sans doute l'une des grandes questions attachées à la sophronisation. Je ne veux pas dire par là que nous devons nous abstenir de sophroniser : de toute façon, l'utilisation de cette méthode ou de tout autre analogue n'a jamais cessé d'exister dans l'histoire humaine, en connaissance de cause ou hors de toute connaissance. Mais je veux dire qu'il s'agit là d'un outil qui touche à la profondeur de l'être, que nous ne devons pas le manier à la légère, qu'il nous faut être parfaitement conscients de ce que nous faisons. Il existe en outre une magie blanche et une magie noire : la relation existant entre la magie et les mutations d'états de conscience, affirmée par Hermès, formerait avantageusement le sujet d'un autre exposé. Mais, en attendant, je pense que nous pouvons retenir l'idée que nous manions, dans la sophronisation, un outil que d'autres ont appelé sous la rubrique de la magie et que c'est à nous de savoir si nous entendons pratiquer une magie blanche ou une magie noire, c'est à nous d'acquérir aussi la plus grande compétence dans le maniement de ces forces puissantes qui sont en nous et dans l'autre.

En ce qui concerne les applications médicales de la sophrologie, qui sont plus proprement le sujet de ce congrès, il est remarquable que le texte hermétique, et plus particulièrement le Livre III, intitulé *la Vierge du Monde*, mentionne la médecine dans les buts de ce qu'il appelle l'initiation prophétique. Dans ce passage, les dieux égyptiens Isis et Osiris instruits par Hermès — ce qui nous montre bien ici la prééminence de la tradition mystique hellénique dans les ouvrages que nous étudions —, Isis et Osiris donc ont créé l'initiation prophétique, c'est-à-dire tout ce que nous venons d'étudier et un certain nombre d'autres choses encore, « afin que le poète qui va élever ses mains vers les dieux, fût instruit sur toutes choses, afin que la philosophie et la magie servissent à la nourriture de l'âme, et que la médecine guérît les souffrances du corps. » Ainsi le médecin, celui du corps comme celui de l'âme, est-il un prophète, c'est-à-dire quelqu'un

LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

«qui parle avant» ou «qui parle devant» (les deux sens de *pro* existent en grec dès Homère). «Celui qui parle devant» est le médecin qui, se tenant devant le malade dans ce colloque qu'on a appelé singulier, sème la parole de santé dans le réceptacle du cœur. «Celui qui parle avant» est ce même médecin en ce qu'il sème une parole de santé qui portera ses fruits demain.

Le rôle médical de la parole est aussi affirmé par les Livres hermétiques.

Table des matières

Présentation.....	4
Recherches historiques sur la sophrologie	5
Les modifications d'états de conscience dans la Grèce ancienne — Dionysos et la danse des Bacchantes.....	15
Bibliographie sommaire	23
De l'état chamanique.....	24
La communion au monde.....	29
Réflexion sur une expérience de l'alliance sophronique.....	33
Le chien.....	41
Un nouvel abord thérapeutique de l'urticaire chronique.....	44
1 ^{er} cas.....	46
2 ^e cas	47
3 ^e cas	47
4 ^e cas	48
5 ^e cas	49
6 ^e cas	50
7 ^e cas	51
8 ^e cas	52
9 ^e cas	53
Approche d'une psychologie de la peau	56
Musique et parole dans l'ancienne Irlande.....	65
Hermès Trismégiste et la Sophrologie	76



© Arbre d'Or, Cortaillod (NE), Suisse, mai 2005

<http://www.arbredor.com>

Illustration de couverture : *Ménade « endormie »*, Vase à vin dit des *Ménades*. D.R.

Composition et mise en page : © ATHENA PRODUCTIONS /