



Au croisement de l'hypnose et de la spiritualité

Mondes parallèles ou croisées des chemins ?
Gérard Ostermann nous propose d'approfondir les liens
entre hypnose et spiritualité.

Gérard Ostermann

*« La question de la transcendance et de la spiritualité est une préoccupation ancienne pour le courant humaniste et existentiel auquel l'hypnose ne cesse de se rattacher. »
Antoine Bioy. L'hypnose. « Que sais-je ? », 2017.*

Quelles définitions à l'hypnose et à la spiritualité ? Aucune ne s'impose de manière stable, car on ne peut enfermer le Vivant dans une définition. Le vivant n'a pas à s'expliquer, comme le dit François Roustang (2005) ; il doit seulement se placer convenablement dans les conditions favorables à un vivant.

Qu'est-ce que la spiritualité ?

Si l'on se situe dans la culture occidentale, il peut sembler surprenant,

dans un souci de réflexion à ambition thérapeutique, de rapprocher les notions de spiritualité et de transe hypnotique. Il y a deux illusions dans la vie : la première consiste à faire abstraction de la matérialité. La deuxième consiste à croire que l'on peut vivre sans philosophie, sans métaphysique et sans spiritualité. Nous avons besoin des deux, même si ce rapprochement n'a pas les faveurs des scientifiques. Nous avons besoin de la *Terre* et du *Ciel* et lorsque les individus et les civilisations sont en proie à des déséquilibres, c'est

L'homme ne vit pas que de pain.
Les hommes ont besoin de mythes,
de légendes, de rêves, d'idéaux

toujours parce que l'un des deux éléments a été négligé. Nous vivons dans un monde matérialiste qui a tendance à sous-estimer la part du symbolique, du philosophique, du spirituel. Les Anciens ont commencé à philosopher, rappelle Aristote dans *La Métaphysique*, quand ils ont regardé le ciel. En voyant de la lumière dans la nuit, sous la forme des étoiles, ils ont compris que la réalité n'avait pas simplement une source matérielle mais aussi une source spirituelle. Depuis l'origine, l'humanité n'a jamais cessé de côtoyer les dieux. L'homme ne vit pas que de pain. Les hommes ont besoin de mythes, de légendes, de rêves, d'idéaux. Le cerveau humain ne se contente pas de ce que l'on sait de façon certaine. Il interprète. Il lui faut des thèses sur ce que l'on ne voit pas. Il invente du virtuel. Il brode sur le réel.

Revenons à l'étymologie du mot « spiritualité » : son nom est formé à partir de la racine latine *spir* qui signifie le « souffle », que l'on trouve dans *spirare* qui signifie « souffler ». Racine à laquelle on a ajouté le suffixe *tus* servant à former des noms, ce qui, en latin, donne *spiritus*, « le souffle » (*pneuma* [πνεύμα] en grec). Dans la tradition biblique, « l'haleine de vie », prise ici dans son sens premier de respiration humaine, est insufflée par Dieu. La symbolique déployée invite à réfléchir à notre compréhension de l'être humain. Grâce au souffle de vie, nous découvrons que les os se réarticulent, que des nerfs apparaissent et que, sur eux, la chair se développe. Alors seulement, le tout reçoit le souffle de vie. Aujourd'hui, dans la mesure où tout le monde parle de spiritualité à tort et à travers, il en résulte un effet de mode. On parle de spiritualité pour ne pas parler de religion, et la spiritualité serait, en fait, une sorte de dieu personnel que l'on se fabrique, valorisé parce que subjectif, donc personnel. En somme, à chacun sa religion. Dans la tradition chrétienne, la spiritualité, c'est l'acquisition du Saint-Esprit – souffle ineffable de Dieu – qui peut s'exprimer si, à un moment, nous faisons complètement place pour laisser passer ce souffle. Le monde matériel dans lequel nous sommes semble parfois suggérer un autre monde, bien au-delà de nous, ou au cœur même de notre intimité. Par exemple, la beauté de la nature peut nous émerveiller, nous dépasser totalement, comme s'il existait un autre monde que nous ne pouvons immédiatement



toucher. Cela peut-être encore une très belle mélodie qui peut toucher l'intimité de notre être dont nous n'avions même pas conscience en dehors de cette expérience.

Peut-il y avoir une vie spirituelle sans Dieu ? Peut-on vraiment avancer si l'on est dans un nihilisme métaphysique en pensant qu'il n'y a RIEN ? Ce qui nous fait progresser spirituellement ne serait-il pas de savoir que les choses viennent d'en haut, c'est-à-dire d'un intime de soi-même, une *immensité intime* comme l'écrit Gaston Bachelard ? Ne serait-ce pas le ciel qui nous enseigne des choses que nous ne savons pas ?

La spiritualité n'est pas le miroir de notre ego. Elle est l'expérience d'une présence cosmique, personnelle ou transcendante qui manifeste l'esprit. Il y a une spiritualité de la nature, une spiritualité des hommes et une spiritualité de Dieu.

Le corps, au centre de la spiritualité !

Le monde occidental s'est d'emblée fâché avec le corps. Que savons-nous de l'instrument à travers lequel nous connaissons toute chose ?

Je vous propose un chemin à travers ce que l'on pourrait appeler nos dix corps, dix climats de corps, proposition que j'emprunte à mon ami Jean-Yves Leloup¹. Chaque corps est comme un *certain climat* dans lequel nous vivons et nous nous identifions. Après une démystification et au moins une première expérience d'accompagnement en hypnose ou, si cela est possible, en autohypnose, on peut

se proposer une recherche de ressources en soi-même, au regard de l'objectif de la séance :

La personne aura pour tâche de rechercher en elle-même les multiples « corps » (ou « climats ») qui sont les siens, ceux qu'il faut mobiliser.

Le thérapeute va l'aider, en lui proposant au cours de l'accompagnement, trois exemples de « corps » (mémoire, nourriture, sensation, émotion, désir...). Puis, le patient recherche en lui-même d'autres « corps » qu'il formule à l'accompagnateur, lequel sera chargé de :

- Faire des suggestions seulement ouvertes, en lien avec ce que la personne a nommé.

- L'encourager à « laisser revenir » l'évocation d'autres « corps », qui seraient utiles au patient.

Un dialogue se formalise au cours de l'accompagnement, soutenant la recherche de « corps »...

Premier corps, le corps de mémoires : *J'hérite donc je suis*

Nous héritons à notre naissance d'un paquet de mémoires. Si j'entre dans les mémoires qui constituent mon corps, je trouve toute ma famille, mes familles. Je trouve la société dans laquelle je me trouve, je suis constitué de tout ça. Je trouve l'histoire du cosmos.

Exercice

La prochaine fois que quelqu'un vous prendra dans les bras, il sera possible de porter attention à toutes

1. Voir : Jean-Yves Leloup. *Les Odyssées de la conscience*. <https://elearning.jeanyvesleloup.eu/>

les sensations en lien avec cette étreinte et de prendre le temps de les laisser s'ancrer dans le corps... Puis de laisser venir un ou plusieurs souvenirs antérieurs où le corps avait ressenti la même chose... en prenant le temps de laisser les souvenirs venir à leur rythme...

Deuxième corps, le corps d'appétit, de nourriture : *J'ai faim, j'ai soif donc je suis*

Pour certains, ce corps prend beaucoup de place. Pour d'autres, c'est même toute la place : une question de survie. Les émotions, les sentiments, les pensées, tant que je n'ai pas à manger, tant que ce corps-là n'est pas nourri, à quoi bon ! C'est notre corps animal avec ses faims, ses soifs, ses dépendances, ses appétits, ses goûts et dégoûts. D'où l'importance de prendre en considération ce corps et ce climat, puisque la façon dont je le nourris peut avoir des effets sur ma santé. Quand j'habite ce corps, quand je vis de ce corps, ses besoins, ses manques, eh bien c'est un certain climat. Pour certains, une grande partie de leur vie est dirigée, guidée par l'estomac.

Exercice

À un moment un peu à distance d'un repas, où le corps se sent parfaitement rassasié,

avec une sensation de satiété agréable, portez attention aux sensations, en particulier au niveau du ventre ; de plein ou de vide, de relâchement ou de distension. Une fois cela fait, une image d'un plat/ aliment appétissant peut venir à l'esprit. Que se passe-t-il dans le corps ?

Le troisième corps, le corps de sensations, de pulsions : *Je sens, je ressens donc je suis*

C'est le monde des allergies, des dépendances, des répulsions et des attractions. Là, nous sommes toujours dans l'écoute de ce corps que nous sommes, en quelque sorte, l'héritage d'une faim, d'une soif. Nous sommes ces sensations, avec toutes sortes de réactions.

Quatrième corps, le corps d'émotions : *Je suis ému donc je suis*

Tristesse, joie, larmes, rire, c'est le climat émotionnel dans lequel nous vivons nos émotions, par lequel nous passons notre vie, de colère en colère, d'émotion en émotion. Je suis mes émotions ; j'ai faim, j'ai soif, je sens, je ressens, je suis attiré, je suis allergique à telle ou telle chose, donc je suis vivant. Je me sens exister à travers toutes ces sensations, donc je réagis, donc je suis. Et quelquefois ces émotions sont entravées, empêchées.

Cinquième corps, le corps de désir: *Je désire donc je suis*

C'est là tout le travail d'un certain nombre de thérapies où l'on aidera le patient à trouver et à différencier son désir de ceux de la tribu, et de l'environnement. Un désir, c'est ce qui garde notre corps dans l'ouvert.

Sixième corps, le corps de pensées et de paroles: *Je pense donc je suis*

Lorsque l'on rencontre certaines personnes, on sent bien qu'elles sont dans leur tête; on leur touche la main, et tout ce que l'on touche, ce sont des pensées, un «cerveau sur pattes». Le corps de pensées est lui aussi un climat dans lequel on peut passer toute sa vie. Comment sommes-nous avec ce corps de pensées, ce corpus d'intelligence? Pour certains d'entre nous, c'est un corps malade où les mots pour le dire, pour exprimer cette pensée, nous manquent.

Septième corps, le corps de sentiments: *J'aime donc je suis*

Le sentiment est cette capacité qu'a le corps de reconnaître l'autre en tant qu'autre. C'est le corps ouvert à l'autre. L'homme est ce qu'il aime; j'aime donc je suis. Et pour certains d'entre nous, on sent vivre notre corps lorsqu'il est habité de sentiments. Le *je suis* est-il vivant dans un corps? À quel moment *Je Suis* se présente-t-il dans mon corps? C'est

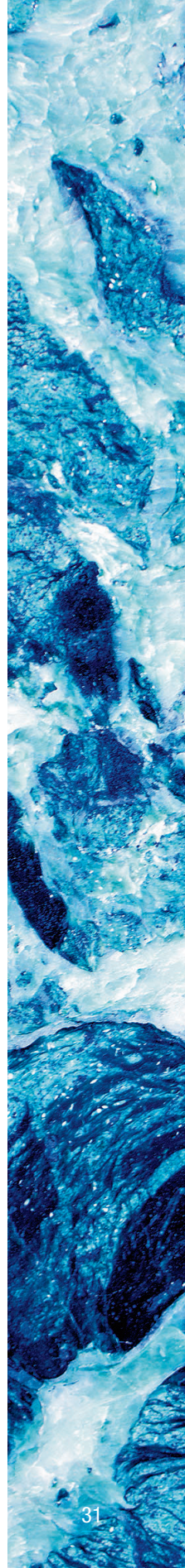
le corps de compassion, corps parfois manquant, malade. Quels soins pouvons-nous lui apporter?

Exercice

Laissez venir à l'esprit l'image d'une personne que vous appréciez/aimez, son visage, son sourire, puis prenez le temps de laisser venir un souvenir où cet amour, cette affection, était particulièrement présent, en portant attention aux sensations dans le corps. Renouvelez l'expérience alors qu'une autre personne est à côté de vous. Il n'est pas nécessaire de l'informer de l'exercice. Une fois que vous êtes en lien avec ce nouveau souvenir, visualisez un lien qui vous relie à cette personne, un lien qui peut partir et arriver au niveau de la poitrine. Et simplement, portez attention à ce que cela modifie dans votre relation à cette personne, à comment cela se passe dans le corps.

Huitième corps, le corps imaginal, corps de songes: *Je rêve donc je suis*

L'imaginal, c'est l'intermédiaire entre le monde des idées et le monde sensible. Pour être exact, il est ce qui rend possible le passage de l'un à l'autre, notamment dans ce que l'on appelle



la résurrection, et la connaissance de la vie post-mortem. L'imaginaire est cette capacité à donner du sens à ce qui nous arrive. Enfermé dans les événements, on en manque parfois. C'est pourtant l'imagination qui, ancrée dans le corps, va nous aider à trouver une issue à ce qui nous arrive. Le rêve est, en quelque sorte, le seul fil à plomb qui nous permet d'enregistrer la sismographie de l'inconscient, et donc, d'une certaine manière, la sismographie du monde lui-même. Le rêve agit parce qu'il rend poreux le rapport entre l'intérieur et l'extérieur, ou entre le conscient et l'inconscient. On peut supposer qu'il constitue un pont, une passerelle vers la spiritualité.

Exercice

Utilisez la porte du rêve :
au moment de vous endormir
ou au réveil, laissez la place
aux images sans les retenir,
sans les rejeter. Quelques
marches se présentent, qu'il
est possible de descendre.
Elles mènent à un couloir
avec plusieurs portes...
laissez le corps choisir
une porte et l'ouvrir.

Neuvième corps, le corps de pressentiments, le corps de contemplation : *Je contemple donc je suis. Je prie donc je suis*

Le climat de la contemplation, corps de pressentiments est aussi celui de la prière, de la louange. Je prie donc je

suis, je contemple donc je suis. Est-ce que je connais ce corps, ce climat de l'offrande, de la louange, de la contemplation ? Ce lieu où l'Être est éprouvé, pressenti. Le pressentiment d'un infini réel, où, ce qui le rend vivant, c'est sa simple présence, présence de l'être.

Dixième corps, le corps de silence, d'éveil : *Je suis, je suis qui je suis*

Ce dixième corps est le climat du silence, de la vacuité, de la simplicité. Y a-t-il un corps en moi où *Je Suis* n'est pas vivant ? La carte n'est pas le territoire, notre corps est un chemin, une aventure à parcourir. Dans ce que l'on vient d'évoquer, vous sentez bien que certains corps vous sont très familiers, d'autres moins. Il y a des corps dans lesquels on a passé une grande partie de sa vie, où l'on est resté comme bloqué, enfermé. Et ce sont des corps de souffrances.

Corps, Âme et... Esprit ?

Derrière tout système médical de quelque culture que ce soit, il existe certains présupposés, c'est-à-dire des conceptions, des images fondamentales de l'homme, de la maladie, du corps, de ce qui l'anime, de la souffrance et de la mort. Avoir un présupposé anthropologique, c'est posséder une image de l'homme héritée d'une culture, d'une civilisation ou d'une religion, et croire que l'homme correspond à cette représentation. La culture occidentale moderne en retient deux : nous avons tous conscience d'avoir un corps et une dimension psychologique. Les traditions monothéistes

en retiennent trois : Corps-Âme-Esprit. La civilisation égyptienne antique en reconnaît quatre de surface et quatre de deuxième plan, et dans certaines cultures africaines, il y aurait dix, voire douze dimensions aussi substantielles à l'être humain que le sont pour nous le corps et notre psychisme. Ces modèles sont probablement pour nous, totalement inimaginables. « *Un paradigme anthropologique ne décrit certainement pas l'homme tel qu'il est, mais que, bien au contraire, il fait l'homme tel qu'il le décrit.* » (Fromaget, 1996).

Dans notre culture, nous avons notre corps, notre âme et notre esprit. L'âme est la capacité infiniment personnelle d'être nous-mêmes. Le corps, c'est notre capacité infiniment sensible d'être nous-mêmes. Notre esprit, celle infiniment divine d'être nous-mêmes. L'esprit est divin, l'âme est personnelle et le corps est matériel, incarné.

Quels liens entre hypnose et spiritualité ?

Faut-il, ou non, reconnaître des frontières entre « le spirituel » et « le psychologique » ? Lesquelles ? Et au nom de quoi ? Certes, dans l'unité de la personne, le spirituel et le psychologique sont intimement mêlés. S'il faut refuser tout clivage, tout dualisme qui séparerait radicalement le spirituel et le psychologique, il faut néanmoins prendre au sérieux la différence des points de vue pour éviter de sombrer dans des confusions dangereuses, voire des dérives sectaires. Croire que la spiritualité est dans l'hypnose, c'est empêcher la spiritualité. Le lien

entre hypnose et spiritualité pose la question de la *présence*, comme une dimension de l'invisible qui donne accès à des ressources. Édouard Collot (2011) la définit comme « *un tiers inconscient qui se manifeste lorsque deux ou plusieurs personnes sont réunies par un même objectif* ». « Qu'est-ce qu'un être humain ? Qui suis-je ? » posent la question de ce lien entre hypnose et spiritualité.

La thérapie est liée de façon fondamentale à l'éthique. Travailler sur l'éthique et la relation à l'autre inclut un travail avec la dimension spirituelle.

Parfois, on a recours à l'hypnose thérapeutique avec des personnes qui ont déjà des relations stabilisées, c'est-à-dire là où il y a une permanence du lien d'attachement. On travaille alors sur des angoisses d'anticipation simples. Mais il y a aussi tout le travail de l'hypnose lorsque le lien d'attachement n'est pas en place.



© J.-E. E.

La position éthique du thérapeute consiste
à énoncer que ce n'est pas parce que
le patient cherche à nous installer dans
une position de guide, de directeur
de conscience, que l'on doit s'y mettre !

Là, on peut évoquer une dimension du *tiers spirituel*, qui va émerger sans avoir besoin de parler de spiritualité. Ce tiers spirituel est introduit par la question du sens : comment le sens se construit pour cette personne ? Force est de reconnaître que le modèle dominant en psychothérapie est un modèle construit sur des vécus psychotraumatiques. Le paradoxe, c'est que ce sont des vécus dans lesquels le lien d'attachement a été défait. Alors, nous devrions, là, poser la question du tiers spirituel. Or paradoxalement, en thérapie, on s'interdit d'en parler et, tout au contraire, c'est comme si la perte du lien d'attachement avait précipité la théorisation dans un monde psychotraumatique, dans lequel le tiers spirituel est mort.

La position éthique du thérapeute consiste à énoncer que ce n'est pas

parce que le patient cherche à nous installer dans une position de guide, de directeur de conscience, que l'on doit s'y mettre ! Pour autant, le rôle de la thérapie est de remettre en place quelque chose, de telle manière que la personne va pouvoir exercer à nouveau sa

liberté, pour une ouverture au monde spirituel. Le thérapeute éricksonien est quelqu'un qui redonne de l'allant, son secret est de remettre en mouvement la relation, et d'ouvrir ainsi un espace dans lequel le sujet va développer sa créativité. Il s'agit d'un travail de coopération au sein d'une alliance thérapeutique.

Le processus hypnotique est une rencontre de phénomènes vivants à visée thérapeutique, au cœur de l'humanité, du Vivant. S'il est clair qu'il existe des zones de passage entre le psychologique et le spirituel, il est nécessaire de rester critique et de ne pas confondre les deux niveaux. Enfin, je conclurai ainsi : entre hypnose et spiritualité, ce n'est pas opposition ou dialogue, mais opposition ET dialogue, c'est la vie, c'est le vivant...

Bibliographie

Betzeze J, Ostermann G. in *livre blanc de l'hypnose clinique et thérapeutique*, CFHTB, 2019.

Collot E, Hell B. *Soigner les âmes, L'invisible dans la psychothérapie et la cure chamanique*. Dunod ; 2011.

Fromaget M. *L'homme tridimensionnel. Question de*, N° 106, Albin Michel ; 1996.

Roustant F. *Il suffit d'un geste*. Odile Jacob poche 2005.