**Processus d’Individuation et Spiritualité,**

**Une synergie bénéfique entre la Méditation (Pleine conscience Intégrative), l’Hypnose et la PNL**

**par Marc Scialom** ****

*Je reçois des personnes, couples et des familles en psychothérapie et pratique l’Hypnose thérapeutique (François Roustang et Milton Erickson sont mes sources d’inspiration principales), la PNL, l’Analyse Systémique.*

*Enseignant PNL reconnu par NLPNL, je donne des formations en PNL et en Hypnose dans différents instituts.*

*Je conduis principalement en été, en pleine nature, des stages de méditation qui associent de manière intégrative un travail énergétique (yoga du Cachemire, Qi Gong, Sons), l’écoute, l’auto-accompagnement, l’éco-spiritualité.*

 *L’intention est de faciliter l’intégration entre l’ouverture spirituelle et le nécessaire travail d’individuation. Participer à une synthèse entre l’Orient et l’Occident a été la trame de mon chemin de vie.*

Vous trouverez dans cet article :

**1-Une introduction à l’hypnose intégrative**

**2- Un exemple de travail thérapeutique où un pont entre hypnose et pleine conscience intégrative fut bénéfique**

**3- Comment la Pleine Conscience Intégrative peut contribuer à la Psychothérapie. Le silence dans la relation thérapeutique**

**4- Comment le processus d’individuation que vise la psychothérapie, la philosophie ou le travail sur soi peut contribuer à la pratique de la méditation**

**5- Méditer : une contribution singulière à l’évolution de la conscience collective**

**1-Une introduction à l’hypnose intégrative**

Bien avant le 19ème siècle où on l’on appelait hypnose, elle existe depuis la nuit des temps.

Elle s’appelle aussi transe, chamanisme, méditation, samadhi, satori, rêve éveillé, intuition, communion…

Hypnose intégrative, car le psychothérapeute offre un espace pour que le Soi, « spiritus rector » puisse se responsabiliser par rapport à l’intégration de sa personnalité, des différentes parts de lui-même.

Contrairement à l’hypnose de spectacle, le thérapeute n’induit pas pour son patient un état de passivité.

Au contraire, le sujet est respecté, il est au centre du processus thérapeutique.

Dans l’état de lucidité qui caractérise l’hypnose, *nous faisons retour au-delà des répétitions au pouvoir de rêver, à ce centre qui nous caractérise et nous différencie, à ce qui nous est de plus particulier, et de plus propre.* François Roustang

Hypnose intégrative aussi car elle s’appuie sur une alliance, celle de la relation précieuse d’inconscient à inconscient entre le thérapeute et la personne qu’il accompagne.

Pour cela, le thérapeute doit souvent déconstruire ces représentations de l’hypnose de spectacle basée sur une emprise de l’hypnotiseur et une soumission du sujet avant de commencer la thérapie dans une perspective de verticalité mutuelle dans la présence et la lucidité.

L’hypnose peut représenter un saut quantique en dehors de notre histoire. Elle nous met en relation avec l’intelligence et le mouvement de la vie.

*« Nous passons de l’antériorité (loi de cause à effet) à la potentialité (pouvoir du moment présent). Dans le moment présent nous pouvons modeler à nouveau l’histoire. Former, informer, réformer nos vies. »* François Roustang

L’hypnose se caractérise par l’éveil du pouvoir de rêver.

Celui-ci n’est pas dans l’histoire mais le moteur de l’histoire, « réservoir des possibles » (Milton Erickson), il permet l’accès à la matrice de la pensée et de l’action.

**Le processus de la veille paradoxale ou transe hypnotique se caractérise par quatre étapes :**

1- Arrêt de la perception ordinaire à fixation de l’attention sur le souffle, le corps, un objet ordinaire

2- Suspension des jugements, des attentes, des conditionnements, disponibilité. *Vous êtes ici pour rien, même pas pour essayer d’aller mieux, être simplement disponible à ce qui est là)*

3- Imagination, nouvelles possibilités, accès à la potentialité, au pouvoir du moment présent.

4- Incarner, rendre manifeste le potentiel qui a été conçu

Concernant cette quatrième étape, il est essentiel de réaliser que la thérapie permet des prises de conscience mais invite aussi à poser des actes fondateurs à vivre des expériences de références qui vont refondre notre identité.

**2- Exemple de travail thérapeutique où un pont entre l’hypnose et la pleine conscience a été bénéfique :**

Le médecin traitant de Marie lui recommande un travail thérapeutique. Elle se dit hypocondriaque depuis 20 ans.

Une approche thérapeutique basée sur la Pleine Conscience ne met pas l’accent sur le contenu des causes de l’hypocondrie mais propose la volonté, la curiosité d’expérimenter l’hypocondrie comme un phénomène qui apparaît, se déploie et éventuellement se résorbe dans l’espace de la conscience, de la présence.

L’Hypnose comme la Pleine Conscience Intégrative sont des approches phénoménologiques.

Nous explorons d’abord le phénomène que l’on appelle hypocondrie

1. **le chemin de l’hypocondrie** est un phénomène, un processus et non une chose ayant une réalité en elle-même ou une identité (je suis hypocondriaque, ce patient est hypocondriaque)

Ce phénomène se manifeste à travers les dimensions cognitive, émotionnelle, sensorielle.

**Dimension cognitive :** pensées des maladies (images, pensées, images de certaines parties du corps, dialogues internes sur des maladies à propos desquelles Marie fait à partir de ses recherches sur Wikipedia…

**Dimension émotionnelle :** lien avec les parents décédés de maladies, sentiment de tristesse lié à leur souffrance et leur décès. L’exploration de la dimension émotionnelle met au jour une forme de loyauté invisible, une sécurité (illusoire) dans l’appartenance à une famille. C’est ce qu’en PNL, nous appelons l’intention positive de l’hypochondrie.

**Dimension sensorielle :** (boule dans le ventre, respiration haute et rapide, gorge serrée…). Tensions corporelles quand Marie imagine certaines pathologies

**B- le chemin de l’intimité avec le corps, le souffle à travers l’exercice du balayage corporel** Marie éprouve des sensations de fluidité, de régénération par le souffle. Elle fait l’expérience de sentiments de bienveillance vis-à-vis de ses organes, fonctions corporelles, cellules.

**C-** **Équanimité à propos des deux chemins :** Je l’accompagne à faire l’expérience d’emprunter ces 2 chemins alternativement et cela plusieurs fois en hypnose.

La dimension thérapeutique ne réside pas tant dans le fait de préférer un chemin à un autre, d’éliminer l’hypocondrie en réduisant le stress par un balayage corporel, que dans l’ouverture d’expérimenter ces deux chemins de manière alternative, jusqu’à l’évidence que ces deux chemins, (impliquant processus cognitifs, émotions, sensations) soient perçus dans une équanimité comme des phénomènes transitoires, éphémères et finalement comme non substantiels.

**Le chemin de l’hypocondrie et celui de la fluidité corporelle n’existent que parce que la Conscience est.**

La conscience primaire est lucidité sans choix. Une lucidité libre de préférer quoi que ce soit.

C’est à partir de cette liberté, que Marie cultive une attitude aimante et reconnaissante envers le phénomène symphonique qu’elle appelle son corps.

C’est très différent d’une bienveillance mélangée à de la peur : « je dois être bienveillante vis-à-vis de mon corps sinon je vais retomber malade »

Lors du bilan de la thérapie, Marie dit :

« Je n’ai plus peur de mes pensées hypocondriaques, j’ai appris à les contenir. Elles peuvent revenir de temps en temps, et je peux aussi penser à mes parents de manière aimante, dans la gratitude de ce qu’ils m’ont transmis. »

« Je peux aussi m’auto-accompagner dans un exercice de balayage corporel non pas tant dans une intention de chasser les pensées hypocondriaques mais pour apprécier le phénomène vivant, précieux qu’est mon corps. »

**3- Comment la Pleine Conscience Intégrative peut contribuer à la Psychothérapie**

****

La pratique thérapeutique de la pleine conscience se distingue des approches en psychothérapie en ceci : Le thérapeute invite la personne à suspendre toute intentionnalité à changer le contenu de son expérience.

*Un simple retour à la conscience de l’expérience présente permet de désactiver la force des penchants à la rumination et des préoccupations excessives concernant le futur.* (Michel Bitbol)

En d’autres termes, nos blessures, nos espérances nos pensées anxieuses n’ont pas besoin d’être réparées, **elles ont juste besoin d’être contenues.**

La pratique de la psychothérapie basée sur la Pleine Conscience, se simplifie.

Elle est le partage d’une intensité de présence.

La psychothérapie basée sur la pleine conscience nécessite toutefois, la mise au jour du nœud.

*Le psychothérapeute valide le vécu tel qu’il apparait dans le moment présent et en même temps il ne donne à ce nœud qu’une réalité relative.* Francois Roustang

Il n’y croit pas trop, ne nourrit pas la réalité de ce nœud.

Le thérapeute se tient au cœur de ce paradoxe : il est dans une pleine présence à la personne, à sa souffrance et en même temps, il n’y croit pas trop.

Ainsi, il facilite le changement, l’ouverture à tous les possibles.

Le mouvement de la vie reprend son cours.

**Le silence dans la relation thérapeutique**

**Une autre contribution de la méditation à la relation d’aide est la reconnaissance de la valeur du silence.**

Le silence est rare, il est essentiel. C’est le silence qui donne de la valeur à l’empathie.

Nous connaissons tous, une certaine pratique de l’écoute active, de la reformulation qui vient d’une posture formatée, intellectuelle.

Là, l’agitation mentale du praticien -préoccupé par son devoir de reformuler- est perçue par celui ou celle qui est écouté. Cette pratique superficielle de l’écoute (qui toutefois est mieux que rien du tout), ne permet pas l’instauration de la confiance ni de la profondeur dans l’alliance thérapeutique.

Le silence n’est pas seulement les intervalles ou les espaces entre les phrases ou les mots.

Il est la vacuité à l’intérieur des mots et des phrases. Le silence donne une dimension supplémentaire au discours, celle du sens, du vécu partagé.

C’est le silence au cœur des mots et de la reformulation qui fait ressentir à celui ou celle qui écouté, l’intensité de la présence.

Le silence est une vacuité, une pleine disponibilité à la relation.

Cette vacuité est vécue curieusement aussi comme une plénitude.

Le silence permet aussi de nous dépouiller des préoccupations excessives liées à au rôle de psychothérapeute ou de coach, comme celles de vouloir prendre en charge le problème de l’autre, ou de trouver des techniques, des trucs pour le changement.

Et pourtant, le silence est paradoxalement le sésame qui ouvre les portes de la vulnérabilité, de la transformation, le sésame à l’intuition et à la créativité.

Les techniques de changement découlent de cet état d’être. Elles sont alors toujours singulières, pas le déroulement d’un protocole uniforme.

Pour comprendre vraiment ce que dit une personne, nous devons entendre ce qui n’est pas dit.

Par une posture thérapeutique où le silence est incarné, l’écoute est profonde et une relation d’inconscient à inconscient ou d’âme à âme s’instaurent.

Le changement, quand il a lieu, n’est pas vu par le thérapeute comme le résultat d’une technique ou d’un outil qu’il a utilisé mais comme l’incarnation d’un sens nouveau que la personne s’est approprié.

Le thérapeute certes utilise tout ce qu’il a appris (langage de l’hypnose, techniques PNL…) mais la posture juste du thérapeute est celle du témoin émerveillé de l’émergence du sens, toujours singulier, chez la personne.

Redonner au sujet la cause du changement.

Valider la personne dans sa propre verticalité, celle de son évolution.

**4- Comment le processus d’individuation que vise la psychothérapie, la philosophie ou le travail sur soi peut contribuer à la pratique de la méditation**

*Tout ce qui n’est pas vécu en conscience, va devoir être éprouvé par l’expérience.* Carl Gustav Jung

Le processus de l’individuation commence lorsque nous tirons grâce au discernement, des leçons de nos expériences de vie. Celui-ci nous permet de ne pas répéter les mêmes erreurs et d’évoluer.

Le processus d’individuation permet le lien avec *l’Âme, force de vie qui pousse de manière irrésistible, l’homme à devenir qui il est* (Carl Gustav Jung)

L’individuation nous permet de nous différencier des matrices qui ont ou ont eu un pouvoir conditionnant sur nous.

Celles-ci proviennent, d’une part de ce que nous avons conclu pendant ou à la suite de nos expériences de vie (croyances), ces dernières matrices sont individuelles et d’autre part, de notre identification aux systèmes auxquels nous appartenons (famille, profession, nation, civilisation…) qui eux aussi ont leur parti-pris sur la réalité. Ces matrices-là résultent de notre identification aux systèmes dont nous faisons partie et sont collectives.

Lorsque le processus d’individuation n’a pas commencé, l’homme, ne pense pas vraiment par lui-même mais « est pensé » par la logique de ces systèmes.

*Les sociétés contemporaines se présentent comme des corps inertes traversés par de gigantesques processus de désubjectivation auquel ne répond aucune subjectivisation réelle.* Giorgio Agamben

La démarche en psychothérapie ou en philosophie, nous permet de nous affranchir de ces matrices psychiques qui nous conditionnent.

Le processus d’individuation conduit au vécu d’une deuxième naissance, une naissance psychique.

En naissant à nous-mêmes, nous ne rejetons pas les systèmes auxquels nous appartenons, mais nous allons participer de manière « modeste et géniale » à l’évolution de ceux-ci.

Pas de complotisme, ni de marginalité.

Pas non plus de naïveté, de soumission à une quelconque autorité médicale ou politique.

Faire preuve d’inhibition cognitive c’est-à-dire de prendre du recul par rapport aux conclusions hâtives quand on ne sait pas.

Rester lucides…

**Comment ce processus d’individuation, cette deuxième naissance va-t-elle influencer la pratique ou la transmission de la méditation ?**

1- Par le développement de notre capacité de nous auto-accompagner dans la pratique de la méditation.

2-Par le développement de la créativité de la pratique méditative informelle et non par la conformité à une technique, une norme ou un protocole extérieur aussi cohérent qu’il soit. Nous devenons acteurs de notre pratique méditative qui ainsi devient singulière.

3-Nous reconnaissons les enseignements comme sources d’inspiration mais nous les mettons à l’épreuve de notre discernement et de notre vécu.

Nous évitons ainsi le piège de l’emprise de l’imposture spirituelle et des phénomènes d’emprise, malheureusement encore fréquents dans le champ spirituel.

Grâce au discernement, nous pouvons être lucides des maladresses inhérentes à la transmission d’un enseignement et avoir notre part de responsabilité par rapport à la sangha ou groupe.

La qualité d’un arbre s’évalue à ses fruits. C’est le déploiement de l’intelligence, le dharma qui compte. Cette intelligence met ainsi en perspective l’appartenance à un groupe ponctuel ou durable ou à un enseignement.

4-Eviter les raccourcis où les croyances sur la méditation ou la spiritualité remplace le vécu.

5- Le discernement nous permet de démasquer le piège fréquent du **sur-moi spirituel** qui a des réponses toutes faites sur la spiritualité, fige la pratique.

Ce sur-moi spirituel est souvent dans le déni de la dimension humaine, et conduit à un moi divisé.

6- Le processus d’individuation permet aussi le discernement d’être à l’œuvre dans l’évolution de la conscience collective :

Qu’est-ce qui dans ma profession, ma manière de gagner ma vie est facteur d’émancipation collective ? Qu’est-ce qui participe, souvent malgré moi, à une logique de la survie d’un système qui met en danger l’humanité et la planète ?

**5- Méditer : une contribution singulière à l’évolution de la conscience collective**

Des cours de méditations sont maintenant donnés dans des entreprises. Sous prétexte de bien-être, de diminution du stress au travail, l’intention cachée ne serait-elle pas de diminuer l’absentéisme, d’avoir des employés encore plus efficaces et ainsi d’accroitre la rentabilité, les parts de marché ?

Il n’a rien de mal à être prospère si l’on respecte les ressources de la planète, rien de mal non plus à ce que la pratique de la méditation permette une régulation du stress, une meilleure santé physique et psychique mais tout cela dans quelle intention, dans quelle finalité ?

*« Alors que le progrès technologique semble nous perfectionner, nous améliorer, on va vers une société de la norme où chaque individu est une pièce détachée de l’espèce en vue d’une production collective. On perd la singularité de l’humain.»* Roland Gori

Le mythe d’une croissance indéfinie a un prix : l’épuisement de nos ressources psychiques individuelles d’une part et planétaires d’autre part.

Nous devons nous poser la question de la récupération de la méditation qui peut être utilisée par la logique d’un système économique.

Soyons vigilants.

En vérité, la démarche de la méditation peut s’apparenter à celle d’une décroissance volontaire, à celle d’une simplicité choisie sur les plans physique-énergétique, relationnel, mental :

-moins de besoin de stimulation corporelle au bénéfice de l’énergie fluide et tranquille qui régénère, le lien véritable avec la nature

- moins de besoin de réactiver des émotions appartenant au passé au bénéfice des émotions surgissant du moment présent et nourrissant la relation,

- moins d’agitation mentale au bénéfice du déploiement du discernement et de l’intuition.

Conçue ainsi, la pratique de la méditation représente un acte de résistance politique à participer à l’avènement d’un modèle de société qui accordera plus d’importance à la qualité qu’à la quantité, à l’Être qu’à l’apparence, au fond plus qu’à la forme, au dialogue plus qu’à la communication. Et surtout, où pourront se résoudre en une synthèse harmonieuse ces paires d’opposés : l’apparence comme le reflet de l’Être, la quantité subordonnée à la qualité… C’est possible, cela l’est déjà, même si ce n’est pas encore généralisé.

Méditer, c’est sortir de la transe collective liée au mythe d’une croissance indéfinie, de l’individualisme et du règne de la quantité.

Méditer, c’est réaliser que la vulnérabilité, la finitude de l’homme et de la planète est le lieu même de sa dignité.

Marc Scialom conduira deux stages de méditation de Pleine Conscience Intégrative en juillet et en août 2021. Toutes les informations sont sur le site suivant : [www.pleineconscienceintegrative.com](http://www.pleineconscienceintegrative.com) Marc Scialom contact@pleineconscienceintegrative.com