

# DOUTE, HYPNOSE ET SPIRITUALITE

Je crois que ça devait être à peu près 2 heures du matin, il y a presque exactement 26 ans. Je ne sais plus s'il pleuvait ou si on pouvait voir la lune. Ce que je sais, c'est que j'étais étudiant en médecine, stagiaire aux urgences, pour une nuit de garde. Il y avait dans un boxe une femme d'une quarantaine d'années. Je ne me rappelle pas si elle était belle ou non, je me rappelle seulement qu'elle avait les cheveux noirs et qu'elle avait fait un tentamen médicamenteux. Dans l'anamnèse, une seule chose me semblait importante : elle se posait depuis longtemps des questions sur le sens de la vie et n'avait jamais trouvé de réponse. Désespérée, elle avait avalé des médicaments. Lorsque j'en ai parlé au médecin responsable, il m'a répondu instantanément. « C'est une schizophrène ». Après lui avoir demandé pourquoi, je me suis vu répondre : « Quelqu'un qui se pose des questions sur le sens de la vie ne peut être que schizophrène. » Là, j'ai senti mon sang bouillir. Je l'ai regardé droit dans les yeux et lui ai lancé : « Alors moi je dois aussi être schizophrène, parce que je me pose les mêmes questions depuis toujours. » ; Et je suis entré chez moi furieux.

Au cours de psychiatrie suivant, dans le grand auditoire, j'ai levé la main pour demander : « On nous apprend beaucoup de choses sur la psychologie, mais, que fait-on vis à vis des patients qui se posent la question de savoir pourquoi ils vivent, pourquoi ils sont sur cette Terre ? » Le professeur me répondit sans l'ombre d'une hésitation : « Ici, vous apprenez les outils pour devenir psychiatres, non pas pasteur ou curé ! Vous êtes formés pour le psychisme des gens, pas pour leur spiritualité ! »

Par la suite, j'ai regardé les pasteurs et les curés, pour constater qu'ils étaient tout aussi désemparés. La religion répond le plus souvent par des certitudes aux questions les plus diverses. Chaque religion base ses explications et sa vision du monde sur des dogmes. Dès qu'on y adhère, on peut progressivement supprimer les questions du genre : « pourquoi suis-je ici ; où vais-je ; qu'y a-t-il après la mort ? » parce qu'on reçoit des réponses à toutes les questions. Le seul problème, c'est que chaque religion a des réponses différentes pour des questions identiques ! Alors on se trouve face à des certitudes qui s'opposent, ce qui explique évidemment que le fait de se trouver en face de quelqu'un qui a d'autres explications pour les mêmes questions soit ressenti comme une menace. Les réponses assimilées pendant toute une vie ne sont soudain plus suffisantes et l'on se retrouve devant un gouffre abyssal d'inconnu, simplement parce que quelqu'un d'autre explique différemment la même chose. Au plus fort de notre questionnement, une expérience me paraît toujours déconcertante. Avez-vous remarqué dans les enterrements que la mort n'existe pas, parce que l'amour de Dieu pour les hommes transcende la mort ? Parce que finalement la résurrection des corps au jugement dernier nous permettra tous de revivre. En attendant, je vois quand même pleurer ceux qui ont perdu un proche...

Les religions s'efforcent le plus souvent d'amener des réponses au niveau humain, plutôt que d'élever les questions à un niveau supérieur, spirituel. Alors, pour contourner le problème,

j'ai essayé de voir ce que pensaient certains patients qui avaient beaucoup souffert, qui avaient vécu des drames particulièrement graves. Dans ma thèse de médecine, intitulée « La pédagogie de l'épreuve, une enquête sur les aspects révélateurs de la maladie et du malheur », j'ai étudié ce qu'ils en avaient tiré et surtout, s'ils avaient été renforcés ou détruits par l'épreuve. Et s'ils avaient été renforcés, qu'est ce qui leur avait permis d'être renforcés ? La réponse de pratiquement tous les patients interrogés était à peu près la suivante : « Au-delà de la souffrance, le drame que nous avons vécu nous a permis de nous renforcer, parce que nous avons pu nous remettre en question sur le sens de notre vie, parce que nous avons pu nous poser davantage de questions spirituelles. Nous n'avons pas eu toutes les réponses, mais nous avons réussi à approfondir les questions ; nous avons réussi à sentir que finalement la vie avait un sens plus profond, plus essentiel, et cette sensation là nous a porté et nous a permis d'avancer. » Les théories ne les avaient bien sûr pas aidés : c'était cette sensation qui les avait aidés.

Nous rejoignons ici un texte de Carl Gustav Jung tiré de *Synchronicités et Paracelsica* : « Les phénomènes d'apparitions de l'anima font partie de ces phénomènes limites qui se produisent de préférence dans certaines situations psychiques particulières. De telles situations se caractérisent toujours par l'effondrement plus ou moins brutal d'une forme de vie ou d'un mode d'existence qui apparaissait auparavant comme la condition indispensable ou comme le fondement de toute une existence individuelle. Lorsqu'une catastrophe de ce genre se produit, non seulement toutes les possibilités de retour en arrière sont coupées, mais encore toutes les voies vers l'avant semblent barrées... C'est là le moment où apparaît l'anima, un archétype de l'âme objective, de l'inconscient collectif, pour se faire interprète de la destinée... »

On se trouve devant un champ obscur, désespérément impénétrable, dont le vide insondable est soudain rempli par la vision clairement perceptible ou par la présence tangible d'un être étrange mais secourable, de la même manière qu'au bout d'un long moment de solitude, le silence ou l'obscurité s'animent d'une vie que l'on peut voir, entendre ou toucher, et notre propre « inconnu » intérieur s'approche de nous sous l'aspect d'une figure inconnue. »

C'est la même chose dans ce proverbe Soufi qui dit que « Dieu se cache dans les ruines du cœur ». En fait, peut-être que Dieu se cache dans les moments incompréhensibles ou dans les questions sans réponses. C'est intéressant de voir que dans la bible, les seuls êtres humains qui ont vu Jésus marcher sur l'eau étaient les disciples qui risquaient de se noyer. C'est dans les moments où nous sommes en train de nous noyer que nous pouvons commencer à nous poser les questions essentielles. Simplement parce que sans être en train de nous noyer, nous n'allons jamais chercher du secours, nous ne pouvons pas voir de miracle et, surtout, sans en éprouver fondamentalement le besoin, nous n'allons pas chercher quoi que ce soit à un niveau supérieur. D'ailleurs, le mot crise vient du grec *krisein* qui veut dire décision ; la crise est le carrefour dans lequel on va décider entre la voie gauche et la voie droite. Et, paradoxalement, c'est dans ces moments-là que nous pouvons prendre

la décision de ne plus être victime de notre destin, mais plutôt acteur de notre futur. Certaines expériences en ballon m'ont aussi conduit dans cette réflexion-là. En ballon comme dans la vie, nous sommes souvent poussés dans des directions qui ne sont pas celles que nous aimerions. Les vents de la vie sont immaîtrisables. Nous avons des buts, des rêves, des objectifs, mais très souvent la vie en décide autrement et nous sommes poussés ailleurs. En ballon, quand nous sommes poussés dans une mauvaise direction, la seule chose que peut faire le pilote, c'est changer d'altitude puisque que l'atmosphère est faite de couches météorologiques très différentes qui ont toute une autre direction et une autre vitesse. Dans la vie, c'est la même chose, Dans les moments d'inconnu, de perte de contrôle, dans les moments où nous ne savons absolument pas ce qui va ce passer, nous devons changer d'altitude pour trouver un autre niveau qui correspond à la direction que nous avons envie de trouver. Changer d'altitude sur le plan psychologique, sur le plan philosophique, sur le plan spirituel, de manière à capter d'autres idées, d'autres influences, d'autres visions du monde, d'autres manières de faire, d'autres stratégies qui vont nous faire changer de direction. Le problème, c'est que nous ne pouvons pas vraiment nous arrêter là : ce serait un peu facile dès que nous perdons le contrôle, de penser que nous pouvons nous élever, nous mettre en transe, ou que sais-je, pour trouver tout à coup l'issue, la bonne direction. En fait, pourquoi est ce que ça ne marche pas aussi facilement? Parce que nous oublions que dans un ballon, si le pilote veut vraiment changer d'altitude, il est obligé de lâcher du lest. Dans un ballon, c'est facile, car il y a de l'eau, du sable, ou de vieux équipements dont on veut se débarrasser ; il faut les passer par-dessus bord pour que le ballon s'allège et puisse monter. Dans la vie également, nous devons apprendre à lâcher du lest. Et nous en avons beaucoup. Le problème, cependant, c'est que notre lest, nous apprenons à le garder, nous apprenons à nous y accrocher. Notre lest, c'est quoi? Nos certitudes, nos réponses toute faites, nos habitudes, nos préjugés, nos convictions, nos paradigmes, nos dogmes, en fait, c'est tout ce à quoi nous apprenons à nous accrocher car nous pensons que ça nous renforcera, alors que ça ne fera que de nous alourdir. La seule manière de pouvoir vraiment changer d'altitude, c'est d'être prêt à jeter par dessus bord une bonne partie de ce lest. Alors évidemment, il ne faut pas tout jeter à la fois parce que cela nous ferait monter beaucoup trop haut ! Ce que je veux dire, c'est que dans tous ces moments où nous perdons le contrôle, ces moments où nous n'avons absolument aucune idée de ce qui va ce passer, ces moments où nous croyons que le monde entier s'écroule, il faut être capable de penser et de faire exactement l'inverse de tout ce que nous avons appris à penser ou à faire précédemment. Je ne dis pas que nous devons toujours faire l'inverse, je dis que nous devons toujours être prêts à envisager de faire l'inverse, de nous poser la question : « Et si quelque chose d'autre existait ? Et si mes certitudes n'étaient pas complètes ou pas justes ? Et si je pouvais voir le monde, voir la vie, voir les autres différemment, peut-être même à l'inverse de tout ce que j'ai appris, qu'est ce que ça donnerai ? » Ca donnerait que, dès ce moment là, l'avenir ne

serait plus seulement une ligne qui va peut-être quelque part ; l'avenir serait fait de toutes les lignes possibles qui vont dans toutes les directions possibles, à toutes les altitudes possibles, et ce serait maintenant à nous de chercher l'altitude qui correspond à la direction que nous cherchons. A ce moment-là, nous pouvons inventer notre vie puisque que toutes les directions sont à notre disposition. C'est à nous de nous déplacer, c'est à nous de chercher, comme un curseur. Le problème, c'est que d'habitude, nous apprenons à faire l'inverse, nous apprenons à être fixe, à ne pas bouger et essayer de trouver les réponses qui vont nous permettre de modifier le monde. Comprendons bien que pour chaque altitude, pour chaque niveau, il n'y a qu'une seule direction, et c'est à nous de lâcher du lest si nous voulons vraiment changer quelque chose à notre vie.

Evidemment, pour cela, il faut apprendre à se débarrasser des certitudes, alors que notre monde et notre société raffolent de points d'exclamations ! Il faut apprendre à laisser une place à des questions du style : « Si le Cosmos a une frontière, qu'est ce qu'il y aurait derrière cette fin ou cette frontière ? Comment est ce que je peux m'imaginer un nombre infini d'étoiles ? Ca veut dire quoi infini ? Qu'est ce qu'il y a plus loin ? Et puis si on va toujours tout droit, où est ce qu'on va ? Qu'est ce qu'il y avait avant la naissance ? Qu'est ce qu'il y a après la mort ? » Nous devons nous posons ces questions, car, qu'on le veuille ou non, ça nous fait changer d'altitude. Rien que le fait de poser ce genre de questions peut déjà nous permettre de lâcher quelques réponses toutes faites par-dessus bord .

Mais lâcher les certitudes ne veut pas dire de faire table rase de toute l'expérience que nous avons acquise. Les certitudes doivent se jeter par-dessus bord comme le lest, pas l'expérience. Et encore, pas toutes les certitudes en même temps, sinon le chaos abyssal dans lequel nous nous trouverons sera trop difficile à gérer. Il faut les lâcher au fur et à mesure. Chaque fois que nous nous trouvons devant une certitude, nous pouvons nous demander : « Et si quelque-chose d'autre existait ? » Ca commence de manière très basique : prenez les prochaines élections et demander à quelqu'un qui va voter le contraire la raison de son choix. Puis vous mesurez combien de temps vous mettrez pour l'interrompre en lui disant qu'il n'a rien compris. Statistiquement, c'est environ 12 secondes ! Il faut commencer par s'entraîner avec des exemples simples, se demander si au lieu de toujours voter d'un côté, je ne pourrais pas voter le contraire ? Ce n'est que plus tard que nous pouvons nous demander : «Et si Dieu n'existait pas ?»

Malheureusement la remise en question est quelque chose qu'on ne valorise pas dans notre société, alors que cela devrait être la première chose qu'on nous apprend dans la vie ! Se dire : « J'ai cru ça jusqu'à maintenant et si ce n'était pas ainsi ? Peut-être que par la suite, après un long cheminement, nous pouvons nous dire : « Mon expérience me montre que c'est quand même ainsi ! Alors nous pourrons le garder encore un peu avant de le larguer plus tard. Nous résoudrions déjà beaucoup de conflits politiques, religieux ou relationnels si

nous étions capables de réaliser que notre réalité n'est pas la seule qui compte, que nous pouvons lâcher beaucoup de certitudes et que bien souvent, c'est quand-même les autres qui ont raisons, et pas nous ! Tout cela, c'est ce qui constitue l'expérience, donc ne jetons pas toute l'expérience par dessus bord !

Quand nous sommes poussés vers l'inconnu, peut-être que nous nous posons plus facilement ces questions, et le vol en ballon devient une manière de lâcher un certain nombre de points de repère. J'aimerais donc vous lire un texte que j'ai écrit pendant ma deuxième tentative de tour du monde. Les seuls vents que nous avons trouvés et qui allaient dans la direction souhaitée soufflaient à 300 mètres d'altitude au dessus de l'Inde. J'étais assis au bord de la capsule en train de regarder ce qui se passait en dessous ; de regarder des paysans indiens labourer leurs champs : il y avait des villages, il y avait une population immense et nous passions sans aucun bruit, un peu comme sur un tapis volant :

(POUR MAX : les lignes suivantes en italiques sont déjà traduites dans mon livre *une Trace dans le Ciel*)

« Des années lumières nous séparent. Nous survolons avec notre monstre de technologie des régions entières qui vivent au rythme du soleil et des moussons, de la croissance du riz et de la naissance des enfants. Pour eux, le temps ne peut pas compter comme nous-autres occidentaux, et c'est peut-être là que j'arrive soudain à les rejoindre, l'espace de cette journée irréelle. Aujourd'hui, ma seule envie serait que le temps s'arrête également pour moi. Je suis assis sur le rebord extérieur de la capsule, le ballon est parfaitement équilibré et glisse vers Calcutta sans aucun bruit. Le paysage défile lentement devant mon bonheur, mais aussi devant mes interrogations. Comment peut-il y avoir des destins aussi différents pour les habitants d'une même planète ? Je n'ai pas honte de mon bonheur mais j'ai honte de toutes les souffrances que je devine derrière l'horizon. Je ressens cruellement la fragilité, la précarité de mon état. A quoi sert tout cela, tout ce que je vis, tout ce que je vois, tout ce que je sais ou que j'ignore ? Que reste t-il de mes connaissances scientifiques, de mes convictions philosophiques, de mes points d'exclamations pleins d'assurance, lorsque je me demande à quoi sert la vie, à quoi sert leur vie, à quoi sert ma vie ?

Des réponses d'abord, des foules de réponses aussi incomplètes et futiles les unes que les autres, mais qui rassurent, qui me rassurent. Elles comblent momentanément toutes les failles de mes incertitudes et je peux alors me remettre à penser comme d'habitude, convaincu du bien fondé de mes automatismes. Mais je n'ai pas avancé d'un iota.

Et puis la question revient, s'impose de façon plus insidieuse : à quoi sert la vie ? Je la sens s'inscrire en moi et je réalise soudain que mon cerveau ne suffit pas à y répondre. Mon cœur y arriverait –il plus facilement ? Je laisse venir des sentiments, des émotions. La misère du monde me révolte davantage, je supporte encore plus mal les souffrances inacceptables

qui relèvent de l'injustice de l'existence. Au-delà des idées, au-delà des émotions, la question subsiste, lancinante, et envahit chacune des cellules de mon corps. Je réalise progressivement que je vis aussi ailleurs que dans mon cerveau et dans mon cœur. Il y a comme une vibration nouvelle qui me parcourt devant cette interrogation sans réponse et me fait mystérieusement ressentir que je suis entièrement vivant. La question est maintenant totale, ma présence en moi-même également. La lumière a quelque peu changé ; elle est plus précise, les couleurs sont plus vives, tout comme les sons qui me parviennent avec encore davantage de clarté. Ma respiration, quant à elle, s'est curieusement ralentie et me traverse de la tête aux pieds avec une intense sensation de plénitude. C'est peut-être cela qu'on appelle le souffle. J'habite mon corps entièrement et la question y résonne comme une source d'énergie nouvelle : pourvu qu'aucune réponse n'arrive, pourvu qu'aucune conviction ne me reprenne ! Je perdrais d'un seul coup cet état de grâce et d'éveil. Je suis porté par ce mystère qui s'ouvre non seulement sur le sens de la vie mais sur le fait même d'être en train d'exister. Depuis un instant, j'accepte de ne pas trouver de réponses, j'accepte d'être bercé par le doute, de laisser l'inconnu prendre possession de mon paysage intérieur et je me sens mieux sans certitudes. Dans cet état, il est facile de suivre une trace dans le ciel en ignorant totalement où elle me conduira. L'immense point d'interrogation que je trouve en face de moi m'ouvre curieusement des horizons insoupçonnés.

Mais mon intellect ne peut s'empêcher de se remettre au travail pour me murmurer : « c'est ça, c'est ça, tu as trouvé. La spiritualité, ce n'est pas une idée abstraite, c'est la sensation pleine et complète de te sentir exister. Et le sens de la vie, c'est de t'ouvrir à ce miracle à travers l'acceptation du doute et de l'inconnu. Seul le mystère peut t'ouvrir à cette dimension de l'existence. » Très vite, cette pensée se transforme en réponses, en nouvelles certitudes et se met à dissiper l'expérience comme un voile fragile qu'une tempête déchire. J'assiste, impuissant à la disparition de ma sensation d'exister pour revenir, malgré moi, dans l'univers du connu. Seuls demeurent alors le déjà lointain souvenir d'un moment de vie totale et l'intense désir de retrouver le merveilleux mystère d'une question sans réponse. »

Nous voyons qu'à certains moments, les doutes sont des moments d'ouverture à autre chose, à un autre état. Mais j'aimerais bien préciser que lorsque je parle de doutes, je ne veux pas dire hésitations. Souvent quand on parle de doutes, les gens disent « Mais il ne faut pas avoir de doutes, on sait plus où on va, on ne sait plus ce qu'il faut faire ! » Je ne parle pas d'hésitations, je ne parle pas d'hésiter chaque fois, de ne pas savoir ce qu'il faut faire. Je valorise simplement le doute dans le sens de la question sans réponse, du point d'interrogation où nous pouvons nous dire : « Je suis sûr de mes doutes et je doute de mes certitudes ». Là, on peut devenir comme un artiste devant une toile blanche. Si ce dernier veut remplir sa toile avec tout ce qu'il a déjà appris, avec tout ce qu'il a déjà fait, il n'arrivera à produire que la pâle réplique de quelque chose d'autre. S'il accepte au contraire dans un

premier temps de ne pas savoir ce qu'il va mettre sur sa toile, s'il accepte d'observer sans à priori ce qui va apparaître, il peut faire un chef d'œuvre. En fin de compte, il nous appartient de faire exactement la même chose avec notre vie. Si nous acceptons le risque, ou plutôt la sensation inhabituelle et tout d'abord menaçante, d'ignorer totalement ce qui va ce passer, ce que nous allons mettre sur la suite du chemin, nous pourrons créer un chef d'œuvre. Nous pourrons créer quelque chose qui n'a jamais existé, quelque chose de totalement nouveau, de totalement différent, et qui nous correspondra en tout point, puisqu'à chaque moment nous sommes aussi un peu différent. Par conséquent, il est fondamental de valoriser les questions sans réponses et surtout l'effet qu'elles produisent sur nous. Accepter ce risque nous offre des moments de rupture par rapport à la routine. Des moments de rupture qui peuvent nous rendre plus présents à nous mêmes.

Paradoxalement, une sensation subite de présence à soi-même est perçue par certaines personnes comme un risque inacceptable. Le risque engendré par le face à face avec les doutes, avec les points d'interrogations, ne crée, dans ce cas, non plus un moment de présence mais un début de panique.

Beaucoup de patients viennent nous voir (qu'ils l'expriment ainsi ou non) avant tout pour arriver à dépasser ces moments où ils trébuchent devant le risque de se remettre en question. Par conséquent, bien loin de vouloir donner des réponses, notre rôle consiste à les accompagner dans ces moments d'inconnu, dans ce gap, dans ce trou, qu'il y a entre le moment où on lâche une certitude et le moment où on peut reprendre pied pour continuer. Il est clair que nos patients ont besoin de nous pour cela, mais je pense que nous avons besoin également de travailler sur nous-mêmes, parfois avec une aide extérieure, parce que si nous ne sommes pas capables de traverser ces moments dans notre propre vie, comment arriverons-nous à aider nos patients ?

Tout cela n'a peut-être pas vraiment de sens si nous n'acceptons pas de voir en face la réalité de notre fonctionnement d'êtres humains. Malgré toutes nos grandes aspirations, malgré toutes nos grandes théories, nous fonctionnons encore et avant tout comme un chien de Pavlov. Le même stimulus engendre le même comportement.

Evidemment, ce n'est pas très poli de traiter les gens, au 21ème siècle, de chien de Pavlov. Nous pouvons alors utiliser des termes beaucoup plus technologiques, comme dire qu'un homme fonctionne comme un ordinateur, mais cela revient au même. Nous avons un programme psychique, qui nous fait lutter contre l'inconnu, qui nous fait lutter contre les pertes de contrôle, qui nous fait lutter pour maintenir notre monde comme nous l'avons compris et construit. Plutôt que de créer et d'inventer la suite de notre vie, nous nous contentons de reproduire le mieux possible ce que nous avons déjà appris. Nous nous inscrivons dans des habitudes, une routine, un quotidien ; nous fonctionnons avec des barrières, nous nous infligeons des limitations, et nous nous promenons comme dans un youpala, pour avancer

en nous accrochant au cadre et en ne bougeant que les pieds.

Heureusement, en tant qu'ordinateur, nous avons aussi, en plus de ce software qui nous pousse à lutter contre l'inconnu, un hardware, un disque dur, qui est une source de potentiel, d'énergie, de solutions, d'intuition. Les moments de doute, les moments de rupture, nous forcent à court-circuiter le programme de nos automatismes et nous permettent de nous connecter enfin à notre disque dur, à utiliser un peu plus de notre véritable potentiel.

C'est dans ce sens que j'aime citer cette définition de la spiritualité selon Mikhaël Aïvanhov, qui synthétise tout ce que j'essaie de dire ici. Pour Aïvanhov « La spiritualité consiste à rendre conscient les gestes de la vie de tous les jours afin d'y insuffler l'esprit ».

Mais dans ce sens-là, qu'est ce que la Conscience ? En fait, elle ne peut être définie que par rapport à autre chose, que par rapport à l'ordinaire, à l'automatisme, à l'habitude ou à la routine. Lorsque nous disons que nous sommes conscients, cela signifie que nous sommes conscient de quoi ? Est ce que nous sommes plus conscients, est ce que nous sommes moins conscients ? Ici, je ne parle bien évidemment pas de la conscience neurophysiologique, c'est à dire de l'activation de la zone réticulée qui envoie des impulsions au cortex pour nous maintenir réveillé. Je dis réveillé et non pas éveillé. Ce n'est pas de cette conscience là que je parle. C'est plutôt d'une Conscience qu'il est beaucoup plus difficile de définir, mais que nous pouvons peut-être ressentir en nous si nous acceptons de nous placer devant ce point d'interrogation qui ne donne pas de réponse. Si nous voulons définir la Conscience, ou l'Eveil, par rapport à l'automatisme de la vie quotidienne, nous voyons que c'est une expérience de dissociation ; nous sommes dissociés par rapport au monde de tous les jours ; nous sommes dissociés par rapport à notre façon ordinaire de fonctionner ; et là, nous pouvons retrouver certains outils que nous apprenons à utiliser dans l'hypnose.

Georges Ivanovitch Gurdjief, un philosophe caucasien de la première moitié du 20ème siècle, parlait non pas de Conscience, mais de Rappel de Soi ; c'est à dire, de cette nécessité de se rappeler qu'on est vivant, qu'on habite son corps, qu'on est dans un moment de sa vie en train de cheminer entre le passé et le futur, et que cela ne peut être perçu que dans l'instant présent. Le Rappel de Soi nécessite évidemment que quelqu'un ou quelque chose nous rappelle que nous sommes là, nous rappelle que nous existons. Que nous existons comment ? En sentant la vie en nous, c'est à dire en réalisant, et non pas en pensant, que nous existons.

Il semble bien que l'état distractif soit l'état naturel de l'être humain par opposition à un état plus spirituel, par opposition à cet état dissocié dans lequel nous observons à distance notre manière habituelle de fonctionner, pour nous sentir beaucoup plus présent. Il est donc



fondamental d'apprendre à nous dissocier de notre état naturel et habituel de tous les jours. Le problème, c'est qu'en apprenant à placer la pensée au dessus de tout, nous avons appris à éviter de nous sentir présents, à éviter d'être plus conscients. Reprenons la phrase de Descartes: « Je pense donc je suis ! » Quand nous pensons, nous ne sommes pas conscients du présent. Nous sommes projetés dans le passé en train de nous déprimer parce que les choses n'ont pas été comme nous l'aurions voulu ; ou alors projetés dans l'avenir à nous angoisser en pensant aux problèmes dont nous ignorons encore les solutions. La manière d'être conscient de l'instant présent est de ressentir, pas de penser. La phrase devrait donc être « Je ressens donc je suis ! »

Nous voyons ici que tout ce qui est rupture, tout ce qui est déstabilisant, tout ce qui est question sans réponse, peut être utilisé comme une impulsion qui nous remet en contact avec nous-mêmes, qui nous permet de nous dissocier des habitudes et de les observer de l'extérieur. On pourrait dire que le moment de Conscience ou le moment d'Éveil n'est rien d'autre que le moment où nous pouvons observer avec une partie de nous-mêmes comment l'autre partie fonctionne normalement, ordinairement. En ce sens, la vie associée, se retrouverait être l'état inférieur, alors que la vie dissocié serait l'état conscient, éveillé, lucide. Nous voyons qu'il y a peut-être là une ou deux choses à corriger par rapport à ce que nous pensons être l'hypnose. Et davantage que cela, nous pouvons tenter d'aborder cette éternelle question de savoir si la transe hypnotique est thérapeutique en soi, ou si c'est seulement le travail fait sous hypnose qui guérit. Si la dissociation par rapport à notre état ordinaire induit un moment de Conscience, un moment où nous pouvons enfin nous sentir vivre pleinement, alors oui, le simple fait d'entrer en transe peut induire des changements profonds dans notre façon de considérer notre vie, ou même la vie en général.

En fait, nous connaissons tous ces moments d'éveil, ces moments de conscience, ces moments de grâce. Nous les expérimentons avec quelqu'un d'autre, avec un paysage, une musique ou un souvenir, qui tout à coup nous connectent à nous-mêmes dans une sensation d'être complètement vivant. Le plus souvent, ces moments sont reçus, ils arrivent par hasard, et nous parlons d'un don, d'un moment béni ou d'un moment de grâce. Mais finalement, ne pourrions-nous pas les créer, les provoquer, les susciter bien plus souvent, pour qu'ils n'arrivent pas seulement à l'improviste mais aussi et surtout quand nous en avons besoin ?

Alors, bien sûr, les questions sans réponses, les moments de rupture, de doutes, de perte de contrôle sont inévitables, et si notre but n'est que de les supporter le moins mal possible, nous pouvons les ancrer dans une safe place. Chaque fois que nous sommes déstabilisés, nous sommes remis automatiquement en présence de notre safe place. En fin de compte,

c'est presque pavlovien ! Nous n'avons rien appris, nous avons simplement réussi à supporter quelque chose, mais sans réussir à l'utiliser. Pour passer à un niveau spirituel, niveau qui nous permettrait d'évoluer, de comprendre un petit peu plus ce que nous faisons sur cette Terre, nous devrions arriver à ancrer tous ces moments-là, non pas simplement dans une safe place prise dans notre psychisme, mais dans le sentiment même d'exister, dans une Conscience de l'instant présent et de nous-mêmes. Cette présence referait surface très naturellement, à chaque moment où nous nous poserions vraiment les questions fondamentales, où nous nous retrouverions avec le courage d'accepter une de ces questions sans réponses.

Nous pourrions essayer cela ensemble. Dans ce cas, nous constatons que l'induction de la transe n'est pas le rythme tranquille de notre respiration qui s'approfondit, notre confort qui s'installe, notre plaisir d'être détendu sur une chaise. Non, ce n'est pas du tout cela ! Notre induction va être une série de questions lancinantes : qu'avons nous à faire sur cette Terre ? D'où est ce que nous venons ? Qu'est ce que nous étions avant notre naissance ? Qu'est ce que nous serons après notre mort ? Où est ce que nous allons ? A quoi cela sert-il d'être ici ? C'est clair qu'il n'y a aucune réponse. Il n'y a que la question.

Alors laissons cette question tranquillement nous pénétrer, tranquillement nous habiter. Et pas simplement dans la tête. Elle entre bien sûr par la tête, mais ensuite où va-t-elle ? Elle peut descendre, elle peut se propager, elle peut se ramifier. Cette question sans réponse peut circuler jusque dans nos membres, jusque dans nos extrémités, dans l'extrémités des doigts, l'extrémités des orteils, peut-être même encore plus loin. Si elle vient de quelque part, elle peut certainement nous traverser pour aller encore plus loin. Nous pouvons alors nous sentir habité par ce courant qui nous traverse. Et là, peut-être que nous pouvons voir, avec les paupières ouvertes, ou avec les paupières fermées, une lumière qui se modifie ; les couleurs peuvent être un peu plus vives, les formes un peu plus précises. Cette énergie qui circule dans le corps, est ce cela qu'on appelle le souffle ? Nous pouvons nous laisser imprégner, habiter par ces questions, par ces points d'interrogations, jusqu'à nous en sentir complètement remplis.

A partir de là, nous pouvons décider d'aller plus loin. Voulons accepter encore davantage ces questions, ou est ce que cela nous suffit ? Nous pouvons nous arrêter, ou alors laisser la question nous porter encore plus loin dans ce sentiment de percevoir que nous sommes là dans notre corps, en ce moment, quelque part, sur le chemin de notre vie, pleinement présent, pleinement habité. En fait, tout ce dont nous avons besoin en ce moment, et pour la suite, c'est de ressentir le lien entre la question sans réponse et notre sensation d'exister dans notre corps, quelque part sur le chemin de notre vie. Et ce lien, nous pouvons l'ancrer, de manière à ce que dans le futur chaque situation, chaque moment où nous perdrons le contrôle, où nous ne saurons plus où aller, où nous ne saurons plus que penser, chaque

moment où nous nous demanderons ce qu'il peut y avoir derrière les confins de l'infini, pourra nous ramener à cette sensation d'être, simplement, un être humain en train de se poser les questions qu'il doit se poser, s'il a le courage de le faire. Celui qui se pose les questions, ce n'est pas le plus malade, c'est le plus courageux. C'est pour cela que la plus grande de toutes les aventures, c'est la vie elle-même, à la recherche de ce qui guide nos pas.

Maintenant, nous pouvons nous concentrer sur notre inspiration pour revenir, à notre rythme, à ce qu'on appelle la vie habituelle, mais tout en sachant qu'au niveau de cette vie habituelle se trouvent les portes que nous pouvons ouvrir pour continuer notre chemin...

Alors, bonne route !

### ***Conférences Dr Bertrand Piccard***

*Liège, mai 2007*