

22/09/2015 - 14h10 / 14h59

« "Eh bien, a répondu Roustang, vous avez parlé du suicide. Il n'a pas bonne presse de nos jours, mais quelquefois, c'est une solution."

Ayant dit cela, il est resté silencieux. Moi aussi.

Puis il a repris : "Sinon, vous pouvez vivre." »

Emmanuel Carrère in Le Royaume.

À quoi l'état hypnotique mène-t-il ?

François Roustang : Il conduit le patient à ne rien faire, lui fait expérimenter un état où il ne peut rien faire. Qu'est-ce qui reste alors ? À quoi le patient est-il réduit ? Qu'est-ce qui reste quand on a enlevé à quelqu'un tout ce qui relève de son initiative ? Qu'est-ce que l'être humain ne peut pas se donner ? Il ne peut pas se donner la vie, se donner son état d'être vivant, le contact avec son état d'être vivant, la plongée dans sa propre vitalité. Et c'est cette expérience qui produit des effets parfois surprenants.

Pour changer de perspective sur nous-mêmes et sur ce qui nous arrive en compagnie d'un penseur singulier et iconoclaste, François Roustang, Hypno thérapeute et Philosophe, qui mène depuis de nombreuses années, une réflexion sur les conditions du changement, du changement radical, induit par l'hypnose...Comment cette pratique peut-elle modifier en profondeur le regard que nous portons sur nous-mêmes et jusqu'à notre rapport au monde, c'est tout le mystère que nous allons creuser ensemble autour de la question : **Pourquoi et Comment Laisser Se FAIRE**, question évidemment déroutante...Bienvenue !

J : Bonjour François Roustang

F : Bonjour Madame

J : Merci d'être avec nous pour nous dérouter peut être, en tout cas pour nous faire partager la réflexion radicale que vous menez en tant qu'hypno-thérapeute et philosophe sur l'hypnose, pourquoi et comment ça marche, difficile de mettre en mots ce qui se joue, c'est pourtant ce que vous faites au fil de vos essais. Les éditions Odile Jacob viennent d'éditer en un seul volume trois de vos écrits fondamentaux : La fin de la plainte, Il suffit d'un geste, Savoir attendre...tout un programme...réunis sous le titre, lui aussi énigmatique : "JAMAIS CONTRE, D'ABORD"...Jamais contre, d'abord ça pourrait être une piste pour comprendre votre position d'hypno-thérapeute François Roustang ?

F: Peut-être, j'avais espérer que ce titre serait refusé par Odile Jacob mais elle l'a accepté

J : Il va falloir l'expliquer maintenant...

F: Oui...en fait ça sent les arts martiaux qui de fait nous habituent, nous demandent d'abord de laisser venir la difficulté et non pas de se raidir devant l'attaque...et je crois que c'est ça qui est fondamental. C'est à dire que l'hypnose, on pourra développer ça, l'hypnose nous demande d'abord d'accueillir ce qui est. Et ce que fait le thérapeute c'est de n'avoir, lorsqu'il reçoit quelqu'un, aucuns préjugés, aucuns diagnostics, aucunes perspectives, aucuns conseils à donner. Il est là seulement comme une surface de réceptivité et qui doit accueillir le patient tel qu'il est aujourd'hui.

J: On va essayer de faire de même, on va essayer d'accueillir, de lâcher le connu pour vous suivre François Roustang, pour chercher à tout comprendre autour de la question : Pourquoi laisser se faire ? Notre séance commence par une piste sonore avec le mix forcément hypnotique de Guillaume :

Vous non plus n'avez pas oublié le livre de la jungle, et les yeux psychédéliques du serpent Kâa qui hypnotise ses futures victimes... Quand nous attendons quelque chose de précis, nous bloquons notre disponibilité, c'est ça qui est très déconcertant je pense... Une image plaisante de l'hypnose aussi fantaisiste que fautive... L'hypnose sert à remettre quelqu'un en mouvement là où il était figé, immobilisé... Oui on va soigner la douleur, on va traiter la douleur par l'hypnose mais en réalité on va plonger tout entier le patient dans cette expérience et on va donc observer des modifications dans tout ce qui fait ses liens dans la réalité aujourd'hui... L'hypnose ça a été une des voix d'accès à l'inconscient du temps de Freud, est-ce qu'on peut dire ça aujourd'hui ? Je trouve qu'il raccroche les wagons de ce que devrait être une psychanalyse, c'est à dire une des modalités de la philosophie comme c'était dans la philosophie antique c'est à dire une thérapie existentielle... Tout est confondu avec l'univers... au niveau de l'hypnose profonde l'esprit émerge, toute plainte qui se présente à ce niveau là est fondamentalement la plainte qui va être soignée... Moi avec mon cerveau d'occidentale j'ai un peu du mal à comprendre, ça me paraît très bizarre... Quelles preuves scientifiques on a en ce sens aujourd'hui ? Je pense qu'on parle beaucoup d'hypnose aussi parce qu'on sait pas ce que c'est... parce que ça reste un mystère... parce que quelque chose nous échappe... Moi ça me paraît pas bizarre parce que je suis dedans... C'est étonnant j'ai envie de dire, après la première séance c'est que alors consciemment, inconsciemment en tout cas j'y ai beaucoup pensé... Et maintenant visualisez quelque fruits que vous aimez... On sent bien que c'est quelque chose d'utile... parce que l'hypnose est efficace

J : L'hypnose est efficace François Roustang c'est le premier constat sur lequel on peut peut-être partir

F : Elle ne l'est pas toujours... C'est pas du tout automatique... mais comment aller tout de suite au cœur de la question, l'idée capitale c'est qu'on ne se défend plus devant la réalité, on reconnaît la réalité et on l'accepte. Je peux vous donner un exemple encore plus précis que ça. Les hypnotiseurs de la fin du 19ème se contentaient de demander au patient de fixer un point et de le fixer de telle manière que au bout d'un certain temps, on leur expliquait pas ça avant, mais si vous regardez un point et que vous excluez tout ce qu'il y a aux alentours, autour de ce point, vous ne pouvez plus le voir et en ne pouvant plus le voir, on accède à quelque chose d'autre, c'est à dire non pas à un objet mais un environnement. L'esprit flotte et l'esprit ne peut plus diriger. A ce moment là on est, toute proportion gardée, comme un animal qui flairer alentour et qui est ouvert à tout ce qui peut apparaître aux alentours.

J : C'est ça qui se joue dans une séance d'hypnose ? C'est quoi, c'est revenir à un état d'animal mais à un état où vous dites parfois il faudrait oublier la tête enfin revenir dans son corps, être dans son corps.

F : Tout à fait, tout à fait... et par exemple si l'on se laisse aller justement à regarder quelque chose que l'on ne peut plus regarder, ce sont tous les sens qui sont mis en suspend et, mais il y a une autre manière d'appréhender les choses qui n'est pas, qui ne relève pas de la volonté et qui ne relève pas du langage. C'est ça qui est le plus difficile à supporter chez les occidentaux et peut être chez les Français plus encore...

J : Parce que nous sommes très cartésiens et comment ça se passe pour le psychothérapeute que vous êtes, vous étiez psychanalyste au départ ça a passé par les mots, pourquoi la position de l'hypnothérapeute celui qui hypnotise ?

F : Devant quelqu'un, je ne sais plus rien, je ne fais que voir, entendre, m'ouvrir à cette personne et découvrir peu à peu, sa singularité.

J : Découvrir sa singularité ?

F : Oui... sa singularité, c'est à dire que finalement pourquoi c'est explosif une véritable séance d'hypnose, c'est parce que le thérapeute regarde la personne comme elle n'a jamais été regardée, comme elle n'a jamais été entendue, comme elle n'a jamais été perçue, je dirais presque comme elle n'a jamais été écoutée, c'est à dire sans aucune volonté d'imposer quoique ce soit à cette personne et c'est ça qui est

extraordinairement efficace parce que à ce moment là, la personne qui est là peut, ou s'ouvrir à sa vie, à sa propre vie et aux circonstances de sa vie sans aucune barrières

J : Autour de la question : Pourquoi laisser se faire ? C'est ça...c'est laisser se faire

F : Exactement

J : Laisser se faire ce que l'on est

F : Voilà, laisser ce faire ce que l'on est sans juger, sans ajouter une parole ou un diagnostic ou quelque chose d'autre qui va figer la personne, on entre dans une fluidité totale...

J : C'est extrêmement difficile de laisser se faire...de laisser justement...

F : C'est un apprentissage certainement, mais ça peut se faire de façon très très simple par exemple vous pouvez vous contenter de mettre votre index en contact avec votre pouce et puis vous vous centrez, vous centrez votre attention sur le point de contact entre votre pouce et votre index

J : J'essaye de le faire là oui

F : Oui et si vous prolongez, mais là vous devez être attentive à ce que je dis, et donc ça ne peut pas marcher

E : Eh oui, là il faut que je sois attentive à ce que vous dites et je ne peux pas me laisser aller à la sensation que je vais avoir...

F : Voilà...Ce soir ou à un autre moment vous pourrez faire cette petite expérience...On ne peut plus voir au sens où nous avons l'habitude de voir, c'est à dire de comprendre ce que nous voyons, de dissenter sur ce que nous voyons etc...Là on se laisse complètement aller et on se laisse aller à notre position actuelle dans l'existence, c'est ça !

J : On se laisse aller au présent, enfin à ce qu'on est sans penser, sans mettre quelque chose dessus, c'est ça que vous dites ?

F : Tout à la fois !

J : Tout à la fois ?

F : Mais oui ! On ne choisit pas...Notre perception ordinaire choisit, les mots si nous parlons, choisit des odeurs si nous mangeons etc...Tandis que dans cet état on ne choisit plus...Je me souviens très bien le jour où une personne était en état d'hypnose...à la fin je lui demande : "Mais qu'est-ce que vous avez senti ?". Elle m'a dit simplement : "Tout à la fois !"

J : Tout à la fois ?

F : Ça c'est le signe que l'expérience a été faite.

J : Ça paraît simple mais c'est si compliqué la simplicité, on écoute Gaëtan Roussel sur RFI : La simplicité c'est rien mais c'est si compliqué

J : Ça paraît donc toujours avoir existé la simplicité François Roustang...

F : Oui c'est excellent, l'expérience que nous essayons de définir maladroitement dans l'hypnose, les poètes le savent bien, ils sont dans les mots au-delà des mots et ils font une expérience...je pense par exemple aux sonnets de Baudelaire des Correspondances, voilà tout va ensemble, y a pas simplement un sens qui est en jeu, tous les sens jouent ensemble et il a un mélange d'horreur et de merveilles

J : En même temps, En même temps

F : Tout en même temps

J : François Roustang, je vous propose un nouvel éclairage sur le ces interrogations et ce mystère simple et compliqué de l'hypnose, c'est celui d'une psychologue, JMignot, spécialisée en sexologie clinique et en hypnose thérapeutique, l'hypnose pour retrouver le désir ou soigner des troubles sexuels

"Alors l'hypnose pour la sexualité c'est permettre aux patients qui sont dans des difficultés sexuelles de retrouver un contact avec leur corps d'abord et surtout de pouvoir revivre une sexualité épanouie et positive. Donc l'hypnose le permet parce que c'est effectivement un état de conscience modifié, qui est très proche d'ailleurs de l'état qu'on retrouve dans la sexualité, dans les rapports sexuels ou dans les rapports affectifs. Et donc cet état que nous travaillons en tant que thérapeute avec le patient lui permet de retrouver une sexualité plus équilibrée dans une plus grande liberté intérieure.

Quelles techniques vous utilisez par exemple ?

Les techniques qu'on utilise en sexologie avec l'hypnose sont surtout des techniques corporelles dans un premier temps, qui permettent la prise de conscience du corps du patient, en particulier pour les femmes par exemple qui souvent n'ont pas du tout de conscience de leur intériorité, de leurs organes internes...pour les hommes aussi d'ailleurs c'est très important de leur faire prendre conscience qu'ils ont des organes génitaux. Le travail sur la respiration aussi, on permet aux gens en utilisant leur respiration de détendre certains muscles comme le périnée; alors c'est vrai qu'on est assez peu de praticiens en France à faire ça et donc on peut pas utiliser l'hypnose comme ça directement sur la sexualité sans avoir une profession de base médicale ou paramédicale. Et surtout l'hypnose permet de ré-humaniser le soin. Et ça apprend aussi à mieux se connaître, tout simplement...

J : Ré-humaniser le soin, reprendre conscience de tout son corps, vous voulez réagir à cet éclairage de la psychologue ?

F : Oui, oui...d'abord je crois que la définition de l'hypnose qui est donnée là, un état de conscience modifié, ça me paraît tout à fait contradictoire...

J : Vous z'êtes pas d'accord avec ça, car pour beaucoup c'est ça l'hypnose, une état de conscience modifié

F : Justement parce qu'on veut absolument tenir la conscience comme si c'était la perle définitive de l'être humain, c'est pas vrai. L'état de conscience modifiée, non ! C'est pas un état de conscience, justement on perd le souci de la conscience

J : C'est autre chose l'hypnose ?

F : C'est autre chose, c'est autre chose parce que ça nous fait entrer en contact immédiat, d'ailleurs les exemples que donne cette psychologue sont frappants, "c'est vraiment prendre conscience de son corps", ça veut dire quoi ? Ça veut dire prendre contact avec, habiter son corps, ça oui ! Mais c'est pas un état de conscience

J : Et ré-humaniser le soin disait aussi cette psychologue

F : Ah certainement, certainement aujourd'hui, l'hypnose a beaucoup de succès parce que les médecins s'aperçoivent que ils sont pas seulement des machines à donner des médicaments, mais qui z'ont à avoir

contact leur patient, et une pratique de l'hypnose pour eux leur donne la possibilité d'être beaucoup plus libres dans leurs relations avec les malades...ça sans aucun doute.

J : Est-ce que l'hypnose soigne ?

F : Ça c'est une question très compliquée...pas compliquée mais y faudrait beaucoup de temps pour essayer de l'éclairer mais par exemple, un ami qui pratique l'hypnose reçoit une personne qui souffre de l'intestin et de façon tout à fait chronique, il fait avec elle des séances d'hypnose; qu'est-ce qui se passe ? Ce qui se passe c'est que le contexte de la vie de cette femme est modifié. Par exemple au bout de 2 ou 3 séances, cette femme revient chez elle, et le soir, elle dit : "Ce soir je fais pas la cuisine, vous vous débrouillez, je fais pas la vaisselle non plus, débrouillez-vous". Et peu à peu elle revit ! Et elle s'aperçoit après quelques séances que les douleurs n'ont pas du tout la même place dans sa vie

J : ÇA FAIT CHANGER DE PLACE QUOI ? SOI-MÊME ? Les choses et même notre environnement, c'est ça que vous dites ?

F : Absolument ! Encore hier un thérapeute me disait que à plusieurs reprises, après quelques séances, quelqu'un qui était au chômage trouve, comme par enchantement, le travail qui lui convient. C'est à dire que on replace l'individu dans son contexte de vie, "on replace", ça c'est de dire ça, IL SE REPLACE, IL EST REPLACÉ dans le contexte de sa vie, et comme par hasard, il y a des contacts qu'il ne percevait pas qui deviennent tout à fait possible pour lui.

J : Ce que vous nous dites c'est que ce n'est pas magique, ce n'est même pas peut-être si mystérieux que ça, c'est quoi ? C'est un déplacement...

F : Absolument !

J : On sort de là où on est à ce moment là...

F : Absolument !

J : Et on s'met ailleurs !

F : Absolument ! Ça n'a rien de mystérieux...ou c'est magique au sens où on entre dans l'environnement et l'environnement nous devient favorable...ou favorable ou hostile mais il nous devient, il nous devient possible d'accéder à cet environnement

J : Parce qu'on s'est déplacé ou qu'on a changé notre manière habituelle d'être dedans ?

F : Surtout parce qu'on a ouvert les possibilités, c'est un des effets typiques de l'hypnose, c'est l'accès, d'ailleurs Erickson le disait, son inconscient, ce qu'il appelait l'inconscient, c'est un recueil de possibilités pour l'individu. donc dans ces possibilités, il y a des choses que l'on ne percevait pas du tout et qui deviennent réelles, maintenant, parce que justement on a laissé entrer cette possibilité dans notre existence...

J : Laisser entrer les possibilités, ouvrir les possibles autour de la question Comment laisser se faire et pourquoi et comment ça peut tout changer

Dans la pratique des arts martiaux, tous les grands maîtres sont des grands pratiquants du Zen et le principe du Zen finalement c'est de déconnecter sa conscience de sa pratique et donc ce que je considérais comme du folklore en fait je pense qu'effectivement c'est ça, c'est apprendre à suivre uniquement son intuition pour être plus efficace, pour agir plus vite, pour faire les choses qu'on ne ferait pas si on les faisait

de façon purement consciente et donc de laisser libre cours et d'une certaine façon être plus en prise avec l'environnement et peut être agir de façon moins rationnelle mais plus adaptée

J : François Roustang, pour laisser s'opérer le changement, je reprends le titre d'un de vos livres, IL SUFFIT D'UN GESTE

F : Si, Oui, alors quelle est la question

J : eh ben justement il suffit d'un geste pour faire changer les choses ?

F : Oui, parce qu'un geste ça veut dire tout le corps, et tout le corps ça veut dire aussi l'esprit. Wittgenstein disait que "le corps c'est la meilleure image de l'esprit"

J : Il faut s'arrêter de faire une distinction entre les 2,

F : C'est à dire en finir avec la psychologie, la psychologie a chosifié justement l'individu en disant il y a une psychologie, on va aller essayer d'agir à l'intérieur de cette psychologie, j crois qu'ça n'a pas de sens. Alors que c'est qui est important, c'est de retrouver justement cette unité, d'habiter son corps. Une des caractéristiques d'une séance d'hypnose c'est d'ailleurs l'habitation d'un corps que l'on peut d'ailleurs détailler, on peut dire : "est-ce que vous sentez vos épaules, est-ce que vous sentez vos bras, est-ce que vous sentez votre ventre et peut à peu réinvestir notre humanité et en ce sens, je crois de fait que les médecins qui étaient peut être plus tentés et qui sont encore plus tentés de voir la médecine comme une séance qui se mesure et qui ne tient pas compte de l'individu, aujourd'hui, ils s'aperçoivent de l'importance, justement, d'une RELATION humanisée et donc une possibilité de transformer les relations entre médecins et malades.

J : parce qu'un individu c'est un corps, c'est d'abord un corps

F : C'est tout d'abord un corps, un CORPS VIVANT

J : Un CORPS VIVANT, c'est ça...et qui revient du coup, c'est que vous dîtes aussi, qui renoue avec la vie d'une certaine manière, parce que parfois quand on est mal ou quand on n'arrive pas à changer, quand on est figé, on dit quoi, on est...un peu moins vivant ?

F : On est un peu moins vivant et surtout, on arrête le flux de la vie. Et se laisser faire c'est précisément ça...et faire un geste plein, je me souviens d'une femme qui était venue me voir dont les parents étaient éclusiers et elle faisait ce geste spontané de l'ouverture des écluses, elle a refait ça à plusieurs reprises au cours de la séance et y a tout un pan de sa vie qui a été éclairé et qui a été revigoré par là

J : Il suffit d'un geste pour retrouver ce flux de la vie...Vous êtes proche aussi François Roustang, des philosophies orientales, taoïstes, du non-agir chinois ?

F : Le non-agir, le non-agir ça veut dire que on est à la fois silencieux et sans volonté. Et c'est cet état là, de non-volonté et d'ouverture qui est décisif pour la transformation d'un individu.

J : D'accord comme transformation et pour ne action car il s'agit d'agir...c'est ne rien faire mais c'est pour mieux agir...c'est un peu paradoxal...

F : Tout à fait ! Parce qu'y est important c'est que justement on sait bien la différence qu'il y a dans tous les sports, par exemple la façon dont quelqu'un épouse l'action qu'il est en train de faire...Y a une différence radicale entre quelqu'un qui se force à jouer au tennis et un autre qui entre dans le mouvement; la différence entre Federer et Nadal qui est criante; y en a un qui force, on a l'impression qu'il est toujours à

jouer en force et il se fait mal, tandis que l'autre est souple et entre naturellement dans le mouvement qui lui est imposé.

J : Naturellement dans le mouvement, suivre le mouvement c'est aussi quelque part sortir de notre rationalité occidentale pour aller voir ailleurs, du côté de la chine ou du côté des sociétés traditionnelles, des trances africaines notamment. Ça vous tient à cœur François Roustang, vous avez souhaité qu'on puisse faire le lien, le raccourci entre l'hypnose et la transe (cf RFI priorité Santé, échange dr F.R et médecin Béninois le Dr Moussa Mamandelo), je sais que ça vous tient à cœur ce lien entre transe et hypnose.

F : Parce que ce que nous faisons en hypnose c'est une pauvre réduction de ce qui se fait dans les sociétés traditionnelles... Dans les sociétés traditionnelles, quelqu'un qui est malade est accompagné par les villageois et il est accompagné par la musique, par le rythme, par les chants; par aussi la tension qui est propre à ces cérémonies. Donc c'est tout ça qui entre en jeu. Et nous, nous avons à essayer de réinventer cet état qui transforme. Nous savons bien qu'une atmosphère que ce soit dans un couple, que ce soit dans une soirée, que ce soit dans un bar, l'atmosphère transforme l'individu. Eh bien c'est cette atmosphère que l'on recrée en hypnose en laissant venir tout ce qui peut venir. Mais les sociétés traditionnelles savaient très bien comment faire pour réintégrer quelqu'un dans la vie sans les maladies...

J : Je propose d'ailleurs à ce sujet, l'éclairage d'un autre thérapeute, sénégalais cette fois, il s'appelle Omar Crondoy, psychologue, enseignant chercheur à l'institut de recherche et d'enseignement de psychopathologie de l'Université de Dakar et autre chez l'Harmattan d'un ouvrage sur "Les trances thérapeutiques chez les Lébous du Sénégal", des trances collectives où effectivement la musique et la présence des proches jouent un grand rôle, on l'écoute :

"En fait la transe elle est thérapeutique et elle s'inscrit dans un processus de réconciliation interne et environnemental, tout cela suivant un système vertical et un système horizontal, et qu'il y a effectivement des croyances, et la transe en fait elle est métamorphose dans le sens où l'autre est convoqué dans le corps de la personne, on dit un cheval qui est chevauché par l'autre, mais en tout cas cette personne n'est plus que entité, chevauchée, orientée par l'autre qui rencontre son corps, et c'est à partir de là que les régulations sont faites, les exigences de l'autre sont en fait amplifiées par la personne malade, dès que la personne malade n'est plus qu'un amplificateur, une caisse de résonance, pendant la transe. Et la transe va permettre de nommer l'autre, donc à nommer celui qui a rendu malade et aussi à annoncer les exigences de l'autre en vue d'une réparation. C'est ça. En fait la transe dans un processus thérapeutique va permettre la mise en lien avec l'autre. Et la réinscription non seulement dans le système d'énergie, mais aussi dans le système spirituel. La transe n'est pas une démarche individuelle. Elle est collective. Par exemple j'ai fait des films sur la transe. Quand je revois les enregistrements avec une personne concernée, qui est tombée en transe, je suis obligé de couper le son, pour que la personne ne tombe pas en transe, encore. Il faut qu'il y ait cette association là, de la parole mais aussi du son, la musique. On ne tombe pas en transe avec n'importe quelle parole. C'est ça qui fait un peu le charme de tout cela. C'est à dire qu'il y a une chanson par exemple, qui peut mettre la personne A en transe et en même temps cette chanson peu être la chanson de sortie de transe pour la personne B. Et ça c'est difficilement explicable, scientifiquement."

J : difficilement explicable, scientifiquement...comment expliquer en mots ce qui se passe, ce qui se joue dans ses trances, François Roustang ?

F : Lesquelles ? Les trances traditionnelles ?

J : Oui

F : C'est une réintégration de l'individu à la communauté, dans laquelle il fait partie, et c'est certainement ce mélange, de musique, de rythme, d'accompagnement, de toucher aussi qui...

J : Qui permet quoi, de déplacer et de se replacer...quelque chose comme ça ?

F : Qui permet de réintégrer quelqu'un, qui permet...Nous sommes toujours tenté d'un isolement et pour être réintégré à la communauté des vivants, il faut justement tout ces ingrédients, mais nous nous n'avons pas ces possibilités, on a réduit les tranches traditionnelles à quelque chose d'extrêmement limité, très individuel, très individualisé. D'où l'étrangeté d'ailleurs pour nous, alors que...

J : Oui pour nous esprits cartésiens, ça paraît bien étrange...

F : Oui, mais on sait ce qui se passe dans un bar quand les jeunes se mettent à boire et à se droguer, ils savent bien que y se transforment, eh en bien fait traditionnellement c'était quelque chose de semblable qui jouait, qui régénère les individus

J : On a besoin de se transformer, on a besoin de changer et on a besoin d'aide/d'être à cette transformation perpétuelle en fait ?

F : Oui mais ça peut être, il faudrait définir les choses plus finement...nous avons besoin de retrouver les ingrédients qui ont fait notre existence, qui font notre existence...Un enfant, t on le sait bien, plus il est petit, plus il est absorbant de toutes les possibilités des individus. Un enfant qui un jour voit sa mère revenir d'une séance d'hypnose et qui a 4 ans lui dit : "Mais qu'est-ce qui s'est passé ?". Donc y a une perception beaucoup plus limpide

J : Du changement chez l'autre ou de ce qu'est l'autre

F : Du changement chez l'autre, de ce qu'est l'autre, voilà !

J : et donc on aurait tendance à se figer dans ce qu'on est, dans nos pensées, dans nos croyances, à se figer oui

F : On a pas seulement tendance

J : On se fige

F : Oui, certainement et une séance d'hypnose ou de méditation probablement, permet une réouverture et une exploitation de nos ressources de façon beaucoup plus souple et beaucoup plus naturelle

J : On en a sacrément besoin aujourd'hui j'ai envie de dire...individuellement mais aussi collectivement, de changer, d'ouvrir des possibles

F : Oui...comment en douter...certainement

J : Vous parlez de réinventer, quoi, une hypnose écologique justement, qui tienne compte de tout ?

F : J crois que c'est par définition. Écologique, ça veut dire qui est lié à l'environnement, ET C'EST TRÈS FACILE SI L'ON EST SOUPLE, Si L'ON EST SANS...SILENCIEUX ET SANS VOULOIR, il y a de grandes chances que l'on puisse percevoir l'environnement de façon beaucoup plus intense.

J : Si l'on est silencieux et sans-vouloir c'est très facile dites-vous mais en fait il n'y a rien de plus difficile d'autant plus dans nos sociétés que d'être silencieux, sans rien faire et sans vouloir

F : La difficulté c'est justement qu'on a pas, c'est pas difficile, c'est impossible sauf si on change de registre, si on se laisse vraiment aller. **Si quelqu'un lève un bras et le laisse tomber vraiment, se laisse prendre par**

ne serait-ce que par la gravitation, il a beaucoup plus de chances de trouver, les gestes qui vont convenir pour son existence.

J : Donc y faut se remettre là-dedans, se remettre dans ce qu'on a oublié ou ce qu'on oublie ?

F : Oui. C'est ça. Ce qu'on oublie sans cesse. On veut toujours, nous voulons toujours dominer nos existences alors qu'il faudrait d'abord les recevoir.

J : D'abord les recevoir...

J : François Roustang, vous parlez de la danse aussi dans vos écrits et de l'importance de quoi, de la danse, alors ça peut sembler bête c'est danser avec la vie mais de la danse

F : Eh oui, il y a quelque jours j'ai reçu un mail d'une personne qui danse comme métier et qui me dit, "Vous avez écrit des livres sur la danse". Probablement elle y a perçu le mouvement qui est donné par cette interdiction de dominer les choses et d'entrer, on dit "Entrez dans la danse", ça veut dire précisément qu'on abandonne le quant à soi, pour entrer en relation avec les autres et dans le mouvement même et dans la musique,

J : Et dans le mouvement on peut changer, on peut se laisser aller au mouvement et changer soi-même

F : Oui c'est ça, cette immobilité dans l'état hypnotique, c'est déjà une danse, c'est déjà une entrée dans le mouvement de notre existence

J : Paradoxal toujours...Question de Jean Philippe Lachaud qui travaille lui sur l'attention

"Ce que j'aimerais savoir c'est quels sont les obstacles à se laisser faire justement, qu'est-ce qui rend si difficile ce lâcher-prise. Pourquoi est-ce qu'on a tant envie de rester en contrôle ?"

J : Pourquoi François Roustang ?

F : Pourquoi ? Parce qu'on a pas envie de changer. Parce qu'on a pas envie de changer. Donc il demande, la question c'est ?

J : Ben pourquoi on reste en contrôle, pourquoi c'est difficile de laisser se faire ou de se laisser faire, de s'laisser aller

F : Moi j'ai pas, c'est pas une question de difficulté ou pas de difficulté, c'est impossible, c'est impossible dans notre façon de catégoriser les choses, dans notre façon de dominer nos vies. On vous dit faites attention, montrez un peu plus de volonté, faites un effort...c'est comme ça qu'on a été éduqués...et cette souplesse et ce naturel qui est justement caractéristique de l'état de transe, on s'y refuse, parce que, c'est très intéressant, au cours d'une séance on voit bien qu'il y a d'abord une explication, on propose des choses, mais y a un moment où le patient est pris de peur...et cette peur est très intéressante parce que justement c'est le passage d'un état de maîtrise à un état d'abandon et de participation.

J : On a peur, on veut pas lâcher

F : On veut pas lâcher, mais pourquoi c'est difficile, parce que notre mode de vie, surtout en occident, c'est précisément une maîtrise et on ne veut pas abandonner la maîtrise. Donc je crois que c'est pas très sorcier. J'avais lu ce livre de Lachaud qui est très intéressant sur **l'attention, de fait, c'est ne plus faire attention parce qu'on est dans le mouvement !** Un grand champion n'a pas à faire attention, si il fait attention il est perdu !

J : **C'est quand on ne force plus pour faire attention qu'on fait vraiment attention ?**

F : Voilà ! C'est ça ! Voilà...L'attention est vivante ! L'attention est naturelle...

J : Vous dites aussi qu'une séance réussie ou la fin d'une séance ça se termine souvent ou ça peut se terminer pour le mieux d'ailleurs, par un éclat de rire...

F : Ah oui, ça c'est une chose qui m'arrive, surtout depuis l'année dernière, c'est très caractéristique, peut être parce que, moi je me sens plus libre, maintenant, pour proposer des choses et pour même, et puis surtout ça se termine par un éclat de rire parce que nous nous apercevons que nous sommes de pauvres imbéciles, de nous durcir pour essayer de résoudre nos problèmes ! et que le mieux c'est d'être très souples, de pas faire le malin et de sentir les choses qui s'imposent à nous.

J : De s'alléger et quand on se regarde, eh ben ça nous fait rire

F : Ça arrive même à des gens extrêmement sérieux, biens dans leur peau qui éclatent de rire, en s'apercevant qu'ils sont, comme on dit, un petit peu cons

J : Vous même, François Roustang, alors je sais pas si vous éclatez de rire souvent mais vous même, à la fois ce travail d'hypno-thérapeute, de philosophe aussi, d'essayer de mettre en mots ce qui se passe et ce changement, ces conditions du changement, ça vous a changé ?

F : ah certainement, certainement ça m'a changé, je suis probablement toujours aussi insupportable mais peut être un petit peu moins pour moi

J : un petit peu moins pour vous même c'est ça

F : Voilà, mais c'est une chose qui est quotidienne parce que à la fois quand on a passé un certain cap, on sait ce que c'est que cette expérience et en même temps c'est tous les jours que l'on a à s'y remettre, tous les jours, surtout quand je reçois quelqu'un, ce qui est tout à fait caractéristique, c'est quand j'ai reçu, une, deux, trois personnes, j'me sens beaucoup mieux parce que j'me suis oublié complètement et j'ai été présent à la personne qui est là

J : Mais être présent justement, vous dites, il faut y revenir sans cesse et moi j'ai l'impression, enfin en vous lisant, on se dit oui, c'est vrai, c'est ça, finalement c'est simple, sauf qu'on oublie tout de suite après et que dans le cadre dans nos vies, on repart dans sa tête et on ne reste pas dans ce corps auquel vous nous rappelez François Roustang ?

F : Y vaut mieux aussi de temps en temps, mais je pense que les 2 peuvent cohabiter, on peut être de plus en plus dans sa tête pour faire ce qu'on a à faire, et en même temps, et si j'écris c'est bien parce que je suis dans ma tête, si je cherche à comprendre un petit peu depuis des années et des années c'est qu'est l'hypnose c'est parce que je cherche et que c'est un travail intellectuel qui me met en dehors de l'expérience, et puis, surtout dans mon travail de thérapeute, le fait de devoir abandonner tout préjugés, fait que, un peu il y a une transformation qui s'opère

J : Une transformation qui s'opère et on se dit aussi que l'hypnose évidemment c'est thérapeutique mais c'est aussi, à vous lire, un art de vivre, une philosophie, enfin ça va quand même aussi loin que ça, ça change autre chose quand même

F : Ça peut l'être, je n'insiste pas vraiment là-dessus, c'est surtout le caractère thérapeutique qui m'intéresse, c'est à dire, on ne soigne pas directement mais on transforme l'existence

J : On transforme l'existence, c'est quand même magnifique ça

F : Ah oui, ah mais certainement

J : Et aujourd'hui on en a tant besoin, enfin j'ai l'impression que transformer nos existence ça peut aussi être une piste ou des pistes

F : Ça je n'ai pas exploré ça, il faut plutôt demander aux sociétés traditionnelles de nous enseigner ça

J : Il faut aller voir ça du côté des sociétés traditionnelles et de leurs transes à elles

Symphonie de Haydn extrait des 7 paroles du Christ

F : Je salue le Docteur Moussa

Frédéric Quié - hypno-consult.com